

Le Sport en Entreprise

La lutte contre la sédentarité est la Grande Cause Nationale 2024.
Cela passe également par le sport en entreprise.

Pourquoi proposer du Sport en entreprise ?

Bénéfices pour l'entreprise :

- Plus grande attractivité de l'entreprise (1)
- Gain de productivité : +6 à 9% (2)
- Réduction des absentéismes : + 30 à 40% de réduction des absentéismes (2)
- Rentabilité supplémentaire : +4 à 14% (2)

Bénéfices pour le salarié :

- Diminution du Stress (1)
- Amélioration de la cohésion d'équipe (1)
- Diminution des troubles musculo-squelettiques (TMS) (3)
- Diminution de l'isolement des salariés (1)
- Augmentation de l'espérance de vie de 3ans (2)
- Retarde l'âge de la dépendance de 6ans (2)
- Diminution du budget santé pour le salarié (économie de 30 à 34euros par ans) (2)

(1) Baromètre dévoilé par Harmonie Mutuelle et A.S.O, suite à l'étude réalisée par l'institut CSA, Mars 2023.

LES CHIFFRES CLÉS DU BAROMÈTRE

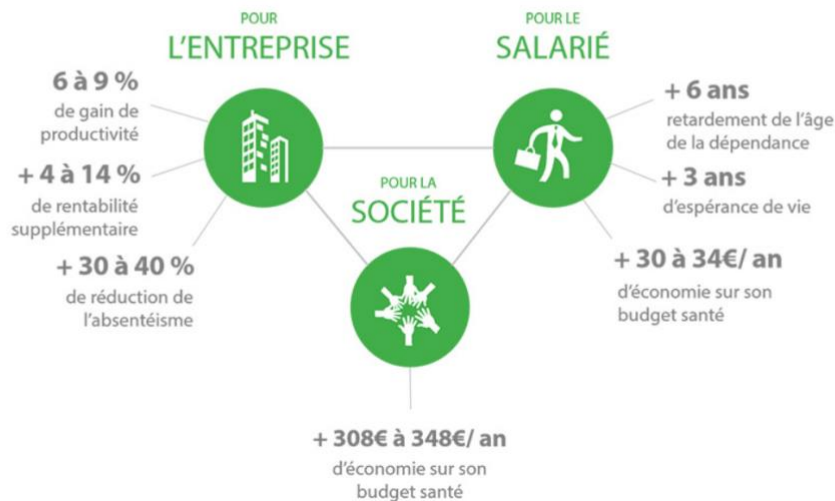
- **79%** des salariés souhaitent travailler dans une entreprise qui favorise la pratique du sport ;
- **75%** des salariés considèrent que le sport en entreprise améliore leurs performances de travail ;
- **87%** des sondés estiment qu'une entreprise qui s'investit dans la mise en place d'activités sportives est une entreprise qui veille au bien-être de ses équipes ;
- **85%** des salariés estiment que cela permet de réduire le stress, en particulier pour les salariés de moins de 35 ans (90%) et pour les femmes (89%) ;
- **84%** des collaborateurs interrogés pensent que le sport permet de renforcer la cohésion d'équipe ;
- **80%** des salariés pensent que le sport en entreprise améliore les relations de travail et évite l'isolement des salariés ;
- **20%** seulement des entreprises déploieraient une offre dédiée à l'activité sportive dans le cadre professionnel, selon les salariés sondés ;
- **59%** des salariés dont l'entreprise ne propose pas d'activité physique dans le cadre professionnel souhaitent qu'elles y remédient, pour rester en bonne santé ; c'est en particulier le cas de ceux qui pratiquent le télétravail (70%), des moins de 35 ans (68%) et des femmes (64%).

<https://www.harmonie-mutuelle.fr/marque/a-propos/espace-presse/communiques-presse/resultats-barometre-sport-en-entreprise>

(2) Etude de Goodwill Management, 2015

Un collaborateur sédentaire qui se met à la pratique d'une activité physique et sportive améliore sa productivité de 6 à 9%.

Cette étude démontre que l'activité physique et sportive a des retombées positives sur sa productivité, son budget santé et le budget de la sécurité sociale.



Etude de Goodwill Management, 2015

<https://goodwill-management.com/etude-performance-sport-entreprise/>

(3) Revue de la littérature, INRS, 2018 : Pratique d'exercices physiques au travail et prévention des TMS

AUTEURS : L. Claudon et A. Aublet-Cuvelier, département Homme au travail, INRS ; M.A. Gautier, département Études et assistance médicales, INRS ; M. Kerlo-Brusset, médecin du travail, RATP

<https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=TC%20161>