



# HEBDO

## BIEN-ÊTRE, PRODUCTIVITÉ, ATTRACTIVITÉ, LES BIENFAITS DU SPORT EN ENTREPRISE SONT INDÉNIABLES

"La sédentarité pourrait devenir l'amiante des 20/30 prochaines années". Cette phrase du directeur technique de la Fédération française du sport d'entreprise, citée par les intervenants à la conférence organisée jeudi 10 octobre 2024 par le cabinet d'avocats Fromont Briens, illustre bien la conclusion à laquelle ils sont arrivés : il est nécessaire d'intégrer le sport dans les politiques RH.

"L'engouement pour les Jeux olympiques nous permet de capter l'attention sur cette problématique nouvelle et pas toujours beaucoup exploitée, a expliqué Edouard Gintrand, avocat conseil au sein de Fromont Briens, en introduction d'une conférence organisée jeudi dernier sur le sport en entreprise. Une problématique pourtant essentielle lorsque l'on sait que 95 % des adultes français sont en-deçà des seuils recommandés par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) en termes de durée et de fréquence d'activité physique et que ce manque d'activité est le quatrième facteur de risque de mortalité prématurée. A ces chiffres Simon Gintrand, médecin du sport, en ajoute un autre : 31 % des salariés ne font aucune activité sportive. Il qualifie même la sédentarité de "principale candidate pour devenir le mal du siècle". Alors pourquoi sont-ils seulement 16 % à pratiquer un sport dans le cadre professionnel ? Quels sont les freins côté entreprise et pourquoi faut-il les dépasser ? "Tout le monde est d'accord pour dire que le sport en entreprise génère des bienfaits et pourtant il y a encore des difficultés dans sa mise en place et il n'est pas encore beaucoup intégré dans la politique RH", ont déploré les intervenants.

### Le coût, un "faux obstacle" persistant à la mise en place du sport en entreprise

La question du coût est centrale car c'est a priori ce qui pourrait désinciter les employeurs à le mettre en place. "Il est indéniable que celui-ci est indirectement considéré comme un frein", admet Edouard Gintrand, puisque parmi les principales causes à l'absence de sport dans leur entreprise les employeurs citent l'inadaptation des locaux (34 %), qui générerait donc des dépenses pour rendre une pratique sportive possible, et le contexte économique et social (16 %). L'absence d'un service RH est, elle, évoquée dans 19 % des cas.

Or les intervenants le soulignent, le sport peut se matérialiser de différentes manières, certes coûteuses pour certaines (cours individualisés, salle de sport équipée), mais très peu pour d'autres (challenges sportifs, mise en place de bandes colorées dans les escaliers pour inciter les salariés à les prendre). "Le coût ne peut donc pas valablement être évoqué comme frein, c'est un faux obstacle" et ce, d'autant plus que la mise en place d'un espace sportif fait l'objet d'une exonération de cotisations et de charges et que les bons d'achat du CSE pour des activités sportives bénéficient d'une présomption de non-assujettissement par exemple.

### Une pratique pourtant plébiscitée par les salariés...

Inciter à la pratique sportive dans le cadre professionnel a l'avantage de répondre à une vraie attente des salariés. Quelques chiffres pour en témoigner : 79 % aimeraient travailler dans une entreprise qui favorise le

sport, 89 % considèrent qu'une entreprise qui en propose veille à leur bien-être, et 59 % de ceux dont l'entreprise n'en propose pas souhaitent qu'elle y remédie, notamment pour rester en bonne santé. C'est en particulier le cas pour les télétravailleurs (70 %), particulièrement touchés par la sédentarité, pour les moins de 35 ans (68 %) et pour les femmes (64 %). D'ailleurs, les salariés sont tout à fait conscients que le sport au travail leur permet de se sentir mieux professionnellement. 85 % estiment que cela réduit leur stress et 80 % que cela rend meilleures les relations de travail et évite l'isolement. Encore plus notable et qui devrait retenir l'attention des employeurs : selon un sondage OpinionWay pour Kelio de mai dernier, pas moins de 32 % des salariés se disent prêts à changer d'entreprise afin de bénéficier d'un environnement de travail plus sportif.

### **... et qui représente un "avantage compétitif social non négligeable"**

Le sport en entreprise est donc facteur d'attractivité et bien-être, mais il est aussi source de plus de compétitivité et de productivité. Les dirigeants l'ayant mis en place constatent une amélioration de la capacité à travailler en équipe (53 %) et de l'engagement de leurs salariés (30 %). De l'autre côté, ces derniers reconnaissent qu'il améliore leurs performances de travail (75 %), les relations de travail (80 %) et la cohésion d'équipe (84 %). Ajoutons à cela que la pratique sportive en entreprise permet de prévenir les pathologies liées aux troubles musculosquelettiques, les AT/MP, les risques psychosociaux et donc l'absentéisme (-26 %), tout en étant vecteur et objet de dialogue social. Au final, elle augmente la productivité de 6 à 9 % par salarié et peut permettre une hausse de la rentabilité nette jusqu'à 14 %. Une pratique gagnant-gagnant pour les entreprises et les salariés donc, d'autant plus nécessaire que la sédentarité et les problèmes liés ne cessent de s'aggraver avec le télétravail et la tertiarisation de l'emploi. "Il est impératif de se saisir, au plus vite, du sujet pour éviter de potentielles répercussions de grandes ampleurs".

Elise Drutinus