

Sport en entreprise : 5 idées pour l'intégrer à la culture d'entreprise

4 mins

Sport en entreprise : 5 idées pour l'intégrer à la culture d'entreprise

Posté le 17/05/2024 - mis à jour le 17/05/2024

De plus en plus d'organisations s'engagent dans une démarche de sport en entreprise. Et si l'arrivée des JO de Paris 2024 était l'occasion idéale pour faire la même chose ? Vecteur de nombreux bienfaits sur la santé, il existe plusieurs façons d'introduire le sport en entreprise.

Quels sont les bienfaits du sport en entreprise ?

Avec 48% de salariés souffrant de détresse psychologique (12e baromètre du cabinet Empreinte humaine), la santé au travail est plus que jamais l'affaire des entreprises. Parmi les multiples initiatives existantes pour améliorer la santé, on trouve le sport. Et pour cause. Les études menées sont sans appel : pratiquer une activité physique régulière libère des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, d'améliorer la qualité du sommeil, de diminuer les douleurs et d'agir comme un antidépresseur.

 Fait surprenant : la plus vaste analyse de la littérature scientifique concernant les bienfaits du sport montre qu'il donne de meilleurs résultats que les traitements classiques contre les symptômes de l'anxiété et de la dépression. Les entreprises ont donc tout intérêt à encourager les collaborateurs à pratiquer toute forme d'activité telle que le yoga, la marche ou la natation.

Et les retombées positives ne s'arrêtent pas là. En étant en meilleure forme et détendus, les collaborateurs sont plus patients, concentrés, efficaces et coopératifs. Des prérequis pour des relations et une ambiance de travail apaisées, et pour développer la créativité et la performance.

Ceci étant dit, quelles initiatives pouvez-vous mettre en place pour développer la pratique du sport en entreprise ?

5 idées pour inciter la pratique sportive en entreprise

1- Organiser des teams buildings sportifs

Seulement 13% des salariés pratiqueraient une activité sportive régulière (Eurobaromètre Sport and physical activity). Pour les inciter à se lancer, pourquoi ne pas proposer un challenge sportif ou des olympiades lors de votre prochain séminaire ? C'est l'occasion idéale de faire du sport tout en s'amusant ! Regroupés en équipes, les collaborateurs s'affrontent sur des jeux d'endurance, de force ou de dextérité. En plus de les mettre en mouvement, le team building sportif crée une synergie collective et renforce la cohésion interne. En bref, c'est une activité qui fait du bien au corps, à la tête et à l'ambiance générale.

☀ L'été est la saison idéale pour organiser des événements sportifs dans votre entreprise. Découvrez 7 idées de team building estival pour renforcer la cohésion d'équipe.

2- Instaurer des sessions de sport entre collègues

Vos employés ont du mal à mettre en place une routine sportive ET s'y tenir ? Et si vous faisiez du sport un rendez-vous collectif ? S'engager à plusieurs à aller à la salle de sport, à faire un footing de 20 minutes est un bon moyen de garder la motivation. Quand on a une baisse de régime, il y a toujours une personne avec de l'énergie qui se chargera de remotiver les troupes. Organiser des sessions de sport entre collègues permet aux salariés de rester assidus.

Et pour que cette technique fonctionne, tournez-vous vers des collaborateurs sportifs (il y en a forcément !). Ils pourront prendre le rôle d'ambassadeur ou de leader auprès des autres.

3- Participer au financement d'activités sportives

Depuis le 28 mai 2021, le financement de prestations d'activité physique et sportive en entreprise, et la mise à disposition d'équipements à usage collectif sont exonérés de cotisations sociales (sous certaines conditions). Avec ce décret, le gouvernement souhaite encourager les employeurs à s'engager dans le sport en entreprise. Les possibilités sont nombreuses pour les débutants comme pour les pratiquants réguliers : abonnement à une salle de sport, cours de yoga dans les bureaux, matériels de fitness, sponsor d'un semi-marathon ou d'une course de voitures (ex : le rallye des gazelles)...

4- Partager les expériences sportives et challenges de vos collaborateurs

Myriam a couru le Marathon de Paris ? Dominique a participé à son premier Ironman ? Adrien est vice-champion de France de boxe anglaise ? Dans ce cas, pensez à partager leurs expériences et victoires sportives aux autres collaborateurs avec leur accord. C'est une opportunité pour impulser une bonne dynamique et inciter les employés à pratiquer une activité physique ou sportive.

5- Communiquer les bienfaits du sport sur la santé

Avec le développement du télétravail, de nombreux métiers sont sédentaires. Si les employés ne sont pas actifs, les risques santé sont alors élevés comme l'explique cet article de Santé publique France. De plus, en tant qu'employeur, vous êtes tenu de préserver la santé au travail. Bonne nouvelle : le sport est un outil de prévention de la santé.

Pensez à organiser des campagnes de sensibilisation autour des bienfaits de l'activité physique et sportive tels que l'amélioration du sommeil, la prévention des maladies cardio-vasculaires, la réduction des TMS et du stress. Au besoin, entourez-vous de professionnels de la santé en vous rapprochant de la Médecine du travail.

En conclusion, faire du sport un élément de la culture d'entreprise permet d'améliorer la santé au travail, et l'arrivée des Jeux olympiques est le bon moment pour instaurer ces pratiques !

Pour faire le plein de bonnes idées et pratiques tout au long de l'année, découvrez la newsletter Vie de Bureau :

Cet article a été rédigé par Sonia Valente

Rédactrice RH