

# Jour 4 : Le sport au travail, du positif pour le salarié et l'entreprise !

Le bien-être au travail est aujourd'hui un des facteurs clé du monde professionnel. Et parmi les différents concepts développés ces dernières années pour offrir aux salariés une prise en charge totale de leur bonheur au travail, il en est un qui fait des émules de part et d'autre de l'Atlantique : **le sport en entreprise**.

Véritable source de bien-être pour les salariés, le sport au travail est également plébiscité pour forger un bon esprit d'équipe et pour les garder en bonne santé sur le long terme. Décryptage d'une pratique aux multiples bienfaits.

## D'où vient la tendance du sport au travail ?

Depuis plus d'une dizaine d'années, des entreprises telles que Google ou Facebook (et bien d'autres) ont adopté un nouveau mode de prise en charge de leurs salariés en proposant des installations - sportives mais pas que - au sein même de leur entreprise.

Les nouvelles start-ups qui se développent actuellement, misent aussi sur ce **modèle d'accompagnement** des employés dans différents domaines tels que le sport ou la relaxation, afin d'offrir un cadre de bien-être des salariés. "Salles de repos, tables de ping-pong ou cours collectifs... Tout est bon pour améliorer le bien-être des salariés au travail, et les entreprises rivalisent d'imagination dans cette tendance vers un management à la Google", résumait ainsi le journal Ouest-France dans un article d'août 2017.

## Sport au travail : des chiffres et des bienfaits étonnants

Si la pratique du sport en entreprise prend de plus en plus d'ampleur dans le milieu professionnel, c'est que ses multiples bienfaits sont reconnus et plébiscités par la science et les experts du bien-être en entreprise. Selon une étude publiée par Santé Canada\*, un salarié - pratiquant au moins 30 minutes d'activité physique par jour - **gagne 12% en productivité** par rapport à ses collègues sédentaires.

Pour l'entreprise aussi, les bienfaits du sport pratiqué par ses salariés sont réels : si un employé pratique une activité sportive régulière, l'entreprise économisera 7 à 9% sur les frais de santé annuels de cette personne\*\*. Et le salarié gagnera en moyenne 3 ans d'espérance de vie, toujours selon les résultats de cette étude.

Ces différents bienfaits permettent à de nouvelles structures de se développer, à l'instar de Sport Heroes Group, une société qui propose un accompagnement personnalisé des entreprises pour faire entrer le sport dans leur univers et organiser des événements (connectés) tout au long de l'année.

Source : <https://www.marieclaire.fr/le-sport-au-travail-facteur-de-bien-etre-et-de-reussite-professionnelle,1242694.asp> (2019)

