

Bien-être au travail



Bien-être au travail



Pourquoi faire une activité physique ?

Pour être en bonne santé !

30 minutes d'activité physique (ex: marche rapide) chaque jour suffit pour être en pleine forme.

Bienfaits de l'activité physique :

Sur la santé : diminue les risques cardio-vasculaires, le développement du diabète de type 2, limite la prise de poids...

Sur la condition physique : améliore la force musculaire, la souplesse, la coordination, la respiration...

Sur la qualité de vie : diminue l'anxiété et la dépression, aide à se relaxer, améliore la qualité du sommeil, les capacités cognitives, l'intégration sociale, l'estime de soi...

L'alimentation

Pour pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions :

1- Il faut **bien se nourrir** : manger **varié, équilibré et en quantité suffisante**. La quantité est fonction de l'activité pratiquée et du profil de la personne. Il faut donc adapter son alimentation à son activité physique, entre autre, afin d'avoir un équilibre entre les dépenses et les besoins énergétiques.

2- Il faut puiser dans **7 groupes d'aliments** :

- les protéines, viandes-œufs-poissons (1 ou 2 fois/jour), riches en *protides*,
- les féculents (à chaque repas, selon l'appétit), riches en *glucides*,
- les matières grasses (à limiter), riches en *lipides*,
- les aliments sucrés (à limiter), riches en *glucides*,
- l'eau (à volonté), riches en *éléments minéraux*,
- les fruits et légumes (5 fois/jour), riches en *vitamines, fibres, sels minéraux*,
- les produits laitiers (3 fois/jour), riches en *calcium*.

Quizz

Vrai ou Faux ?

par Jacques Pruvost, médecin conseiller du DRDJS

Des idées reçues sur l'activité physique ?

Petit test pour démêler le vrai du faux !

1/ Un sujet est considéré comme actif s'il fait plus de 5 000 pas dans la journée.

vrai faux

2/ Pour être considérée comme efficace dans le cadre de protection de la santé, l'activité physique doit déclencher un essoufflement.

vrai faux

3/ La survenue d'un surpoids ou d'une obésité est directement liée au nombre d'heures passées chaque jour devant la télévision et au nombre de visites par foyer.

vrai faux

4/ Les maladies cardio-vasculaires sont directement corrélées à l'activité physique beaucoup plus qu'au surpoids. Ainsi les sujets maigres qui ont une faible activité physique sont plus « à risque » que les sujets en surpoids ou obèses qui ont une activité physique régulière.

vrai faux

5/ Les cardiofréquencemètres devraient être utilisés par tous les pratiquants d'activités physiques pour mieux situer les limites de la fréquence cardiaque qui garantissent une pratique pleinement profitable à la santé.

vrai faux

6/ La sédentarité va entraîner en priorité une diminution de la proportion des fibres rapides des muscles squelettiques.

vrai faux

7/ Le vieillissement entraîne une baisse très importante de la force musculaire et l'activité physique est sans efficacité sur ce déclin inéluctable.

vrai faux

8/ Chez un sujet en surpoids, hypertendu ou diabétique, une demi-heure de marche par jour suffira à faire baisser tous les paramètres médicaux de suivi : poids total et poids de masse grasse, tension artérielle, taux de sucre et de graisses sanguins.

vrai faux

9/ Pour améliorer la condition physique et les paramètres médicaux ou métaboliques de suivi (taux de sucre et de lipides sanguins) d'un sujet en surpoids ou diabétique, les exercices d'endurance sont beaucoup plus efficaces que les exercices de renforcement musculaire global.

vrai faux

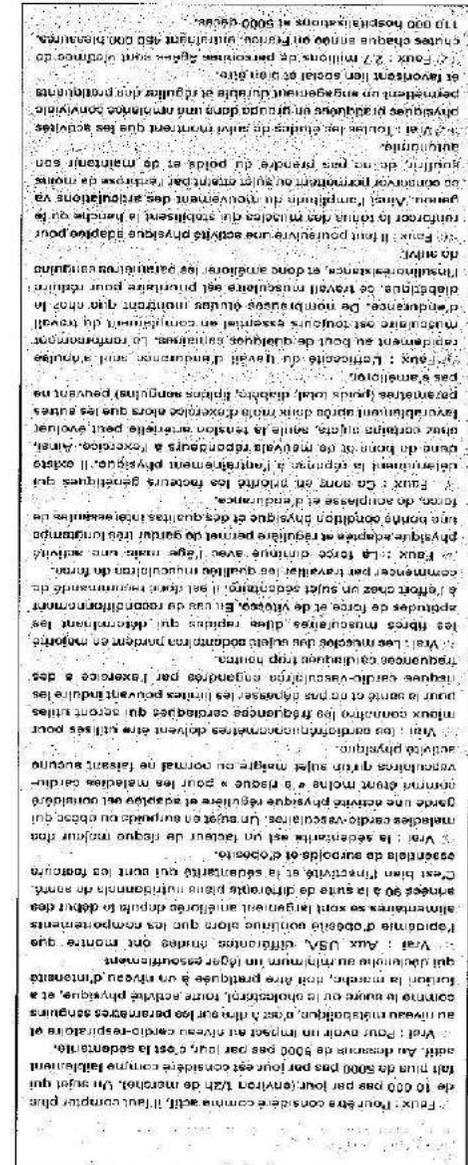
10/ En cas de douleurs de hanche ou de genou en relation avec l'arthrose, toute activité physique doit être évitée pour ne pas aggraver les lésions du cartilage et de l'os atteints.

vrai faux

11/ Il est prouvé que l'on s'engage dans une activité physique de manière plus régulière et durable lorsqu'on la pratique en groupes.

vrai faux

12/ Un million de personnes âgées sont victimes de chutes chaque année en France.



Evaluation : questionnaire éducatif

Si oui : lesquels et comment (préciser d'autres objectifs si vous en trouvez d'autres ou que cela ne vous correspondent pas) ?

Si non : pourquoi et comment y remédier ?

3- Quel est ton avis, ton ressenti, ton bilan concernant le sport en entreprise (points positifs, points négatifs) ?

4- Quelles améliorations ou évolutions souhaiteriez-vous apporter au sport en entreprise en terme d'intervention, d'activité, d'objectifs à travailler, de thématiques à aborder... ?

Evaluation activité physique ?

Le sport en entreprise

Le sport, un levier positif et dynamique au service de la Responsabilité Sociale des Entreprises (RSE).

L'amélioration des conditions de travail, le bien-être et la santé sont au cœur des préoccupations des entreprises.

Buts :

- Améliorer le bien-être de vos salariés
- Promouvoir des valeurs positives et fédératrices
- Etre reconnu comme une entreprise responsable

Longtemps, dans l'entreprise, le sport a seulement été appréhendé à travers les « valeurs » qu'il est censé incarner : performance, compétition et cohésion d'équipe. Or **des travaux récents ont montré les effets positifs, sur la santé des salariés, d'une pratique sportive régulière dans le cadre professionnel** : diminution de l'absentéisme, augmentation de la capacité de travail, bien-être...

Objectifs pour le SGEP

Objectifs initiaux de développer le sport en entreprise au sein du SGEP :

- Améliorer votre condition physique
- Gérer les conflits – les agressions physiques – ses réactions
- Evacuer les tensions – le stress – la pression
- Améliorer l'état moral au travail et chez soi
- Se défouler
- Développer la cohésion du groupe – s'entraider – s'encourager – être solidaire – avoir le même discours – améliorer les relations et l'intégration du groupe
- Eviter l'absentéisme - être plus productif au travail – venir avec plus de motivations – faciliter les échanges de travaux entre collègues et supérieurs
- Avoir plus d'assurance et de confiance en soi, se protéger

=> Sport en entreprise pour améliorer les relations et l'efficacité au travail + nécessité d'être en forme physique pour exercer avec aplomb les fonctions de ce métier.

Calculer en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question.

	POINTS					SCORE
	1	2	3	4	5	
A. ACTIVITES QUOTIDIENNES						
1. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="checkbox"/> Légère	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Intense	<input type="checkbox"/> Très Intense
2. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	<input type="checkbox"/> - de 2h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 5 à 6 h	<input type="checkbox"/> 7 à 9 h	<input type="checkbox"/> 10 h et plus
3. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus
4. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<input type="checkbox"/> - de 2	<input type="checkbox"/> 3 à 5	<input type="checkbox"/> 6 à 10	<input type="checkbox"/> 11 à 15	<input type="checkbox"/> 16 et plus
Total A
B. ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES						
5. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="checkbox"/> Non				<input type="checkbox"/> Oui
6. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/> 1 à 2/mois	<input type="checkbox"/> 1/semaine	<input type="checkbox"/> 2/semaine	<input type="checkbox"/> 3/semaine	<input type="checkbox"/> 4 et +/semaine
7. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus
8. Habituellement comment percevez-vous votre effort ? (Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Total B
VOTRE PROFIL : Moins de 16 : Inactif (ve) Entre 16 et 32 : Actif (ve) Plus de 32 : Très actif (ve)						VOTRE SCORE : A + B

Programme d'activités

Activités réalisées avec le Service de Gestion des Espaces Publiques

Au sein des 14 séances réalisées, voici les activités réalisées:

- Footing (toutes les séances)
- Course par intervalle (3 fois)
- Vélo (chaque séance)
- Football (4 fois)
- Basketball (2 fois)
- Handball (1 fois)
- Jeux collectifs (3 fois)
- Coordination/motricité (3 fois)
- Musculation (4 fois)
- Renforcement musculaire (chaque séances)

Lieux des pratique:

- Hippodrome (piste, terrain et escaliers)
- Piste du Moulis
- Escaliers monumentaux
- Salle du Mouzon (musculation, terrains de sports collectifs)
- Berges du Gers
- Salle ancien Carnot

Evaluation : test physique (Cooper)

Test de course de 6' réalisé 2 fois

	01 Février	11 Avril
Odile	750 m	800 m
Olivier	800 m	Abs
Fred Julien	1250 m	1300 m
Sanéla	1050 m	1075 m
Éric	1350 m	1350 m
Fred Esteve	1400 m	1400 m
Fred Bonassi	Abs	1750 m

Evaluation : questionnaire éducateur

Informations générales :

Renseignements identitaire :

Nom / Prénom :

Age / Sexe :

Renseignements sur leur activité physique :

1- Comment qualifierais-tu le niveau en activité physique des personnels de l'entreprise ?

2- Quelles seraient les capacités physiques à travailler ?

Renseignements sur la perception de leur santé :

1- Te sembles t-il que les salariés sont en excellente – bonne - assez bonne santé - mauvaise santé ? (entourer la bonne réponse)

2- De manière générale, dirais-tu que les salariés sont plutôt de nature stressée – dépressive – agitée – nerveuse – désespérée – souriante – joyeuse – à être malade - à vouloir vous absenter au travail ? (entourer les bonnes réponses – possibilité de trouver d'autres qualificatifs)

Informations à propos du sport en entreprise :

1- Te sembles t-il que le sport en entreprise a modifié et amélioré leur comportement au sein du travail, avec les collègues mais également personnellement ?

Si oui : quelles sont ces modifications voire améliorations et qu'est-ce qui dans le sport en entreprise leur a permis de modifier leur comportement au sein du travail, avec les collègues et personnellement ?

Si non : pourquoi ?

2- Te sembles t-il que le sport en entreprise a permis de répondre à leurs objectifs initiaux :

Faire du sport en entreprise

- pour améliorer votre condition physique
- pour gérer les conflits – les agressions physiques – ses réactions
- pour évacuer les tensions – le stress – la pression
- pour améliorer l'état moral au travail et chez soi
- pour se défouler
- pour développer la cohésion du groupe – s'entraider – s'encourager – être solidaire – avoir le même discours – améliorer les relations et l'intégration du groupe
- pour éviter l'absentéisme - être plus productif au travail – venir avec plus de motivations – faciliter les échanges de travaux entre collègues et supérieurs
- pour avoir plus d'assurance et de confiance en soi, pour se protéger
- ... ?

Evaluation : questionnaire aux salariées

Informations à propos du sport en entreprise :

- 1- Appréciez-vous faire du sport en entreprise ?
- 2- Vous semble t-il que le sport en entreprise a modifié et amélioré vos comportements au sein du travail, avec les collègues mais également personnellement ?

Si oui : quelles sont ces modifications voire améliorations et qu'est-ce qui dans le sport en entreprise vous a permis de modifier vos comportements au sein du travail, avec les collègues et personnellement ?

Si non : pourquoi ?

- 3- Le sport en entreprise a-t-il permis de répondre à vos objectifs initiaux :
Faire du sport en entreprise

- pour améliorer votre condition physique
- pour gérer les conflits – les agressions physiques – ses réactions
- pour évacuer les tensions – le stress – la pression
- pour améliorer l'état moral au travail et chez soi
- pour se défouler
- pour développer la cohésion du groupe – s'entraider – s'encourager – être solidaire – avoir le même discours – améliorer les relations et l'intégration du groupe
- pour éviter l'absentéisme - être plus productif au travail – venir avec plus de motivations – faciliter les échanges de travaux entre collègues et supérieurs
- pour avoir plus d'assurance et de confiance en soi, pour se protéger
- ... ?

Si oui : lesquels (préciser d'autres objectifs si vous en trouvez d'autres ou que cela ne vous correspondent pas) ?

Si non : pourquoi ?

- 4- Quel est votre avis, vos ressentis, votre bilan concernant le sport en entreprise (points positifs, points négatifs) ?

- 5- Quelles améliorations ou évolutions souhaiteriez-vous apporter au sport en entreprise en terme d'intervention, d'activité, d'objectifs à travailler, de thématiques à aborder... ?

- 6- Si cela était possible, indiquez les changements que vous aimeriez effectuer ou que votre organisation pourrait effectuer pour favoriser un milieu de travail plus sain ?

Evaluation : questionnaire aux salariées

Informations générales :

Renseignements identitaire :

Nom / Prénom :

Age / Sexe :

Renseignements sur vos activités physiques :

- 1- Pratiquez-vous de l'activité physique dans une association, un club sportif ?

Si oui :

Quel sport pratiquez-vous ?

Combien d'entraînements faites-vous par semaine ?

Si non : quelles sont vos raisons – pourquoi ?

- 2- Pratiquez-vous de l'activité physique en dehors d'une association, d'un club sportif, c'est-à-dire faites-vous de l'activité physique de manière autonome, non encadrée, avec les amis, la famille... ?

Si oui :

Quelle activité physique pratiquez-vous ?

Combien d'entraînements faites-vous par semaine ?

Si non : quelles sont vos raisons – pourquoi ?

- 3- Pratiquez-vous de l'activité physique pendant les vacances (en club, en famille, seul...) ?

Si oui :

Pratiquez-vous de l'activité physique tous les jours – au moins 3 fois dans la semaine – 1 fois dans la semaine – de temps en temps ? (entourer la bonne réponse)

Si non : quelles sont vos raisons – pourquoi ?

- 4- Utilisez-vous des moyens de déplacements actifs (vélo, marche, roller...) souvent – parfois – pas du tout ? (entourer la bonne réponse)

- 5- Si vous ne pratiquez pas d'activité physique, quelles activités souhaiteriez-vous pratiquer ?

Renseignements sur la perception de votre santé :

- 1- Vous semble t-il être en excellente – bonne - assez bonne santé - mauvaise santé ? (entourer la bonne réponse)

- 2- Vous semble t-il avoir une alimentation équilibrée ?

Si oui, indiquez à titre d'exemple pourquoi votre alimentation vous semble équilibrée ?

Si non, précisez pourquoi votre alimentation vous paraît pas équilibrée ?

- 3- Quel est votre statut par rapport à la consommation de tabac ? je n'ai jamais fumé – je ne fume plus – je fume à l'occasion – je fume régulièrement (entourer la bonne réponse)

- 4- De manière générale, diriez-vous que vous êtes de nature stressée – dépressive – agitée – nerveuse – désespérée – souriante – joyeuse – à être malade - à vouloir vous absenter au travail ? (entourer les bonnes réponses et possibilité de trouver d'autres qualificatifs)