

Performance et productivité

« Des études québécoises ont démontré que chaque montant investi dans des programmes destinés à améliorer les habitudes saines et l'environnement du salarié rapporte 2 à 3 fois sa valeur en gain de productivité sur les 5 années suivantes, sans comptés les coûts de santé épargnés. » (PNAPS)

Par ailleurs, un employé physiquement actif est 12% plus productif qu'un employé sédentaire. (Santé Canada 2006)

En outre l'esprit sportif est porteur de valeurs comme la ténacité et la persévérance.

Une pratique sportive régulière d'intensité modérée renforce le système immunitaire réduisant ainsi les périodes de maladie.

L'exercice physique réduit l'altération ou la perte des neurones et contribue au bon fonctionnement du cerveau.

Il est aussi statistiquement prouvé que les salariés impliqués au sein de l'association sportive de leur établissement sont souvent ceux qui s'investissent le plus dans la vie de l'entreprise et participent activement à sa réussite et sa renommée.

Climat social

Une séance de sport est un moment privilégié d'échanges où les collaborateurs découvrent d'autres rapports humains, éprouvent la satisfaction d'avoir participé de manière active à la vie sociale de l'entreprise et créent des relations positives.

En outre, l'esprit sportif - excepté celui de certains sportifs de haut niveau - est porteur de valeurs propres comme le respect de soi et des autres. Ainsi il peut faciliter la résolution de problèmes concrets comme l'intégration ou prévenir certains conflits.

« Le sport peut agir comme un outil de cohésion interne. » (Fabrice BURLLOT)

Absentéisme

En investissant 430 euros par salarié dans un programme de promotion de l'activité physique sur le lieu de travail, le bénéfice lié à la réduction de l'absentéisme est de 635 euros, soit **une économie annuelle de 205 euros par travailleur** (source : étude néerlandaise « Costs, benefits and effectiveness of worksite physical activity counseling from the employer's perspective » (Amsterdam, 2004).

Les programmes d'activité physique en milieu de travail peuvent **réduire de 32% les congés de maladie** (Source : OMS, Southern Australian Workplace Physical Activity Resource Kit).

« Éliminer un seul des facteurs de risque à la santé diminue l'absentéisme de 2% et augmente la productivité de 9%. Plusieurs études ont montré **l'efficacité de l'activité physique ou sportive sur la réduction de l'absentéisme**. Certaines études montrent l'intérêt particulier de programme d'activité physique et sportive spécifiquement destinés aux salariés sédentaires. » (PELLETIER)

Bien être

Le sport a un **effet anti stress** puisqu'il permet d'évacuer les tensions accumulées. Faire du sport, c'est se défouler et favoriser un certain équilibre mental.

Du point de vue physiologique, la pratique d'une activité physique et sportive entraîne la production d'**endorphine** qui à elle seule procure une **sensation de bien être**.

En outre, la pratique d'une APS améliore **l'estime de soi** parce que l'on éprouve de la satisfaction par rapport à son corps.

Les **effets positifs** de l'activité physique ont été démontrés **vis-à-vis** de la prise en charge de la **lombalgie chronique**.

Les entreprises les plus compétitives ne s'y trompent pas. Elles mettent en place différents aménagements permettant aux salariés d'assouvir ces besoins en interne.