

# Le sport en entreprise, un levier pour le bien-être des salariés à Reims

Certaines entreprises rémoises ont opté pour le sport en entreprise. Les salariés volontaires disposent alors d'un temps aménagé pour s'entraîner avec un coach afin d'améliorer leur bien-être et de favoriser la cohésion en entreprise. Retour sur cette expérience sportive.

(/id496816/article/2023-06-24/le-sport-en-entreprise-un-levier-pour-le-bien-etre-des-salaries-reims)



Les salariés de l'IRTS et du Foyer Rémois, ce mardi, étaient motivés pour affronter l'entraînement prévu par le coach. - Harmonie Mutuelle



Par Jeanne Boveroux  
Publié: 24 juin 2023 à 15h07

🕒 3 min

Partage :



## Inscrivez-vous en 1 clic !

Recevez chaque matin les dernières actualités.

[Je m'inscris\(https://mon-compte.lunion.fr/newsletters/lunion\)](https://mon-compte.lunion.fr/newsletters/lunion)

« *Promouvoir le sport en entreprise comme un vrai levier pour le bien-être des salariés* », c'est toute l'ambition d'Harmonie Mutuelle qui a proposé à plusieurs entreprises rémoises d'accompagner leurs salariés dans la préparation du 10 km Reims Champagne Run, qui aura lieu les 14 et 15 octobre. Grâce à la mise en place de cette initiative, chaque semaine et depuis mi-mars, les salariés volontaires du Foyer Rémois et de Knorr-Bremse notamment, s'entraînent à la course à pied, sous les conseils d'un coach. Ces sportifs du mardi, sont de tout âge, de toute corpulence, et pratiquent ou non une activité sportive de leur côté. L'important pour eux, à travers cette occasion, c'est de bouger et créer des liens en dehors de la relation de travail, sans perdre de vue l'objectif des 10 km.

« *Les séances sont prévues tous les mardis, pendant le temps de midi* », précise Sébastien Potel, responsable développement chez Harmonie Mutuelle. Cette organisation entraîne nécessairement des contraintes pour les employeurs, qui doivent prévoir des pauses déjeuners plus longues et véritablement « off » pour permettre à leurs salariés de se rendre à leur séance d'entraînement et de se changer pour poursuivre la journée. Une contrainte bénéfique cependant sur l'ambiance en entreprise, puisque les salariés sont satisfaits de cette pause sportive, en journée. « *L'entreprise s'adapte à nos exigences familiales, si l'entraînement avait eu lieu après le travail, personne ne se serait inscrit* », explique Nadège, salariée du Foyer Rémois. Ainsi, les employés font de cet entraînement, une activité à part entière dans leur journée de travail, à laquelle ils ne peuvent pas couper.

« *De toute façon, le jour où l'on n'a pas envie, il y a toujours un collègue pour nous motiver* », raconte Nadia, DRH du Foyer Rémois. En effet, le sport, au-delà de ses nombreux bénéfices sur la santé, lorsqu'il est pratiqué en entreprise, porte d'autres ambitions : soutien, détente et déconnexion. Les employés, collectivement, se poussent à parvenir individuellement aux objectifs fixés par le coach et adaptés à leur condition physique. Les salariés sont unanimes quant à la fierté qu'ils éprouvent après chaque séance et se félicitent de ne pas lâcher, « *même sous la pluie, la grêle ou en pleine canicule, on vient, parce qu'on sait qu'on va passer un bon moment et qu'on sera content à la fin* » s'enthousiasme Nadège.

## Le sport en entreprise, «une révélation»

Patrice, de l'IRTS, est atteint d'une polyarthrite rhumatoïde invalidante et pour lui, la possibilité de faire du sport en entreprise, a été « *comme une révélation* », un véritable élément déclencheur pour reprendre le sport. Soutenu et encouragé par le groupe, il a pu avancer dans sa phase de reconstruction et a repris confiance en lui et en ses capacités. Il envisage même un marathon d'ici 2 ans. Lorsque l'on évoque les entraînements, il répond, ému, que ces mardis midis sportifs lui ont donné « *comme l'impression de revivre* ».

La santé, la persévérance, la satisfaction des salariés, sont de bonnes raisons pour mettre en place cette activité au sein d'une entreprise, mais il y en a encore d'autres. Nadia explique en effet que ce qu'elle souhaitait en passant l'annonce au sein du Foyer Rémois, c'était que « *tout le monde y participe, que ce soit inclusif et que soit mise de côté la hiérarchie* ». Aurélie, qui vient tout juste d'être embauchée, confirme que c'est réussi : « *Le sport casse les barrières et c'est super, car j'ai appris à connaître mes collègues dans un autre cadre.* ». De plus, elle raconte qu'un échange est même créé avec les salariés qui ne sont pas inscrits car ils s'intéressent à la progression de leurs collègues sportifs. Il y a finalement comme un double effet : en tout point, les salariés sont ravis, et les employeurs aussi.



Météo

(<https://www.lunion.fr/services/meteo>).



Horoscope

(<https://www.lunion.fr/services/horoscope>).



Jeux

(<https://www.lunion.fr/services/jeux>).

(<https://www.lunion.fr/services/jeux>).

