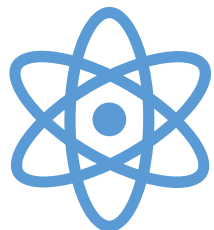




LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quelques notions



Activité physique



Sédentarité



Inactivité

Taux de pratique sportive au cours de l'année



Pratiques sportives des Français

Les **activités de la course et de la marche** ont rassemblé **près d'un Français sur deux** au moins une fois en 2022,



Les **activités de la forme et de la gymnastique** ont quant à elles attiré **un Français sur quatre**, quasiment toujours dans le cadre d'une pratique régulière.



Pratiques sportives des Français



The background is a solid teal color. It features several abstract shapes: a white shape on the left, a purple shape in the middle-left, a white four-lobed flower-like shape in the center-right, and a purple circle on the far right.

QUIZ

QUIZ

L'Activité Physique régulière permet de :

- Réduire le risque d'accidents cardiaques,
- Prévenir l'apparition du diabète de type 2,
- Améliorer la qualité de vie.

Vrai ou Faux

QUIZ

Quelle est la durée minimale quotidienne d'activité physique recommandée chez l'adulte / le senior ?

- 10 minutes
- 30 minutes
- 60 minutes
- Plus d'1heure

QUIZ

Il est conseillé de faire une activité physique :

Le matin très tôt

Avant midi

Le soir

Quand on veut

QUIZ

Le cœur des personnes inactives est en danger.

Vrai ou Faux

QUIZ

**Je dois être un grand sportif pour voir
les bénéfices de l'activité physique pour ma santé.**

Vrai ou Faux

QUIZ

Parmi ces affirmations, laquelle est fausse:

- L'Activité Physique ...
 - améliore la résistance au stress
 - améliore la qualité du sommeil
 - augmente les récurrences de maladies chroniques
 - permet de diminuer le risque d'obésité

QUIZ

Pensez-vous que le mouvement puisse aider à mémoriser ?

Vrai ou Faux

4 bénéfices de L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SANTÉ PHYSIQUE

- › Améliore la santé Cardio respiratoire et la santé osseuse
- › Diminue le risque d'obésité, de diabète et de cancer

01



CONDITION PHYSIQUE

- › Améliore la capacité aérobie et la flexibilité
- › Développe la capacité musculaire

02



SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

- › Améliore l'humeur
- › Augmente la confiance en soi, le sentiment d'efficacité et les fonctions cognitives
- › Diminue l'anxiété et la dépression

03



COMPÉTENCES SOCIALES

- › Favorise l'adaptation sociale
- › Augmente le sentiment d'appartenance
- › Favorise l'inclusion et le respect des collègues
- › Améliore les compétences psycho-sociales

04



Activité Physique et Entreprise

Quelques chiffres :

- **13%** des Français qui pratiquent une activité physique, le font sur leur lieu de travail
- **1 salarié sur 5** bénéficie d'une aide de son entreprise
- Seules **18 %** des entreprises proposent une initiative en faveur de la pratique physique et sportive

Activité Physique et Entreprise

Bienfaits de l'Activité Physique pour les entreprises et les salariés connus :

- Amélioration de la qualité de vie au travail, de la santé et du bien-être du salarié
- Augmentation de la productivité et de la rentabilité de l'entreprise
- Diminution des absences pour maladies et du turnover
- Réduction des dépenses de santé de 300 à 350 €/an / salarié.

Objectifs des actions des entreprises :

- **Prévenir les TMS** et la sédentarité
- Renforcer la cohésion
- Renforcer **la qualité de vie** au travail
- Faciliter la **pratique individuelle**

Absentéisme en milieu professionnel

Motifs professionnels



Conditions de travail
Climat social
Stress professionnel



Maladies professionnelles



Accident du travail

Motifs personnels



Environnement familial



Problèmes de santé



Absence de confort

Cause
absentéisme

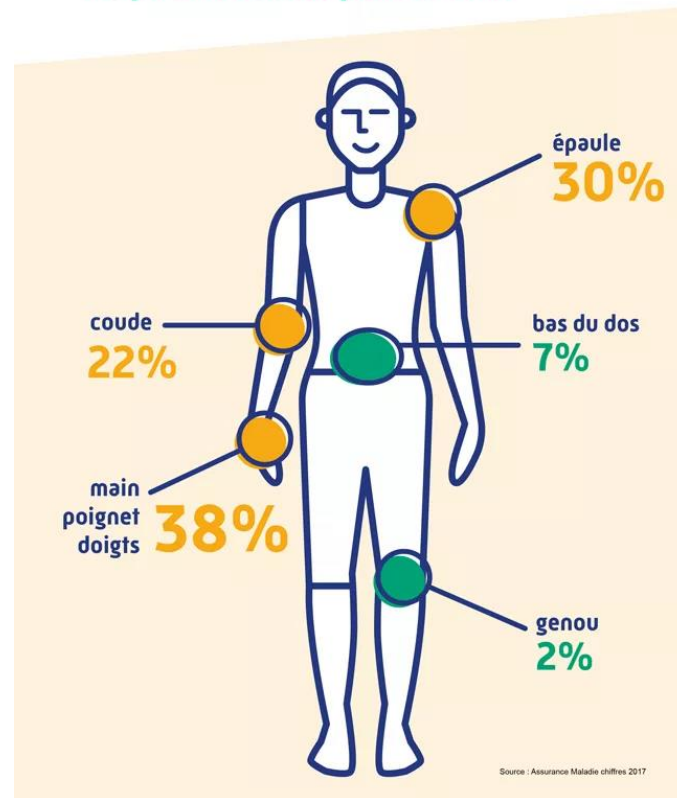
Focus sur les TMS*

* TMS = Troubles musculo-squelettiques

Définition → Affections touchant les articulations, les muscles et les tendons.

Elles résultent d'un déséquilibre entre les capacités physiques du corps et les sollicitations et contraintes auxquelles il est exposé.

Les parties du corps
les plus touchées par les TMS



2015 → TMS = plus de 87 % des maladies professionnelles

Mal de dos = 20 % des accidents du travail

Focus sur les TMS

Facteurs les favorisant



1

BIOMÉCANIQUES ET ENVIRONNEMENTAUX

Mouvements de force ou des postures extrêmes

Répétition ou travail statique

Froid et bruits

Eclairage déficient

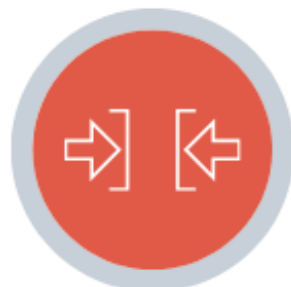


2

PSYCHOLOGIQUES

Perception du travail par les salariés :

- travail monotone / pression temporelle
- manque d'autonomie
- manque de reconnaissance



3

ORGANISATIONNELS

Organisation du travail : *rythme, horaires, contenu du travail ...*

Condition d'exercice du geste professionnel :
délais de réalisation, temps de récupération, ...



4

INDIVIDUELS

Age

Fragilité physique

Fragilité psychologique

Focus sur les TMS

Intérêt de la pratique
d'une activité physique
régulière



1

BIOMÉCANIQUES ET ENVIRONNEMENTAUX

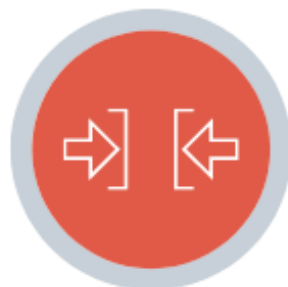
Maintien ou augmentation de la force physique
Mobilité articulaire pour prévenir l'ankylose articulaire
Etirement des muscles pour favoriser leur récupération
Echauffement des muscles avant un effort important



2

CONTRAINTES PSYCHOLOGIQUES

Gestion de sa respiration pour faire diminuer l'impact du mauvais stress
Amélioration de la qualité du sommeil
Diminue le niveau d'anxiété
Augmente l'estime de soi



3

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES

Contrôle le poids et prévient l'obésité
Permet de meilleures capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement



4

INDIVIDUELS

Augmente la forme physique (musculaire, souple, équilibre, ...)
Ralentit la décroissance osseuse
Augmente le goût de vivre



Pour la collectivité



Pour les salariés





« Bouge 30 minutes chaque jour ! »



- Les recommandations du Ministère des Sports sont de pratiquer 30min d'activité physique par jour.

Campagne de communication →

Et vous,
vous bougez comment ?

Que l'on soit citadin, scolaire, retraité ou en situation de handicap, bouger 30 minutes au quotidien peut prendre différentes formes.

10 min de yoga au réveil	+	14 min d'étirement en regardant une série ou un film	+	6 min de musculation des bras avec des bouteilles d'eau
---------------------------------------	---	---	---	--

Et vous,
vous bougez comment ?

Que l'on soit citadin, scolaire, retraité ou en situation de handicap, bouger 30 minutes au quotidien peut prendre différentes formes.

7 min de montée d'escalier en montant les marches deux par deux	+	10 min de contraction abdominale profonde en lisant, en dansant...	+	13 min de marche en sortant d'une station de métro ou de bus avant celle où l'on descend habituellement
---	---	--	---	---

- Les Entreprises / les Collectivités peuvent-être des acteurs clés pour aider les salariés à pratiquer leur 30min de sport par jour.



Notre offre EPGV en entreprise

»» Notre objectif

Vous accompagner à favoriser le « **Bien-être au travail** » ainsi que l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, le tout dans l'intérêt de la collectivité

Le Comité Départemental EPGV de la Gironde vous propose des prestations « EPGV en entreprise » :

- ✕ Connaissance de l'état de Forme Physique des salariés par des tests de la condition physique
- ✕ Mise en place de Séances ponctuelles
- ✕ Mise en place de Séances hebdomadaires

Merci pour votre attention !



Fédération Française

EPGV

COMITÉ DÉPARTEMENTAL
GIRONDE

CODEP EPGV 33

gironde@comite-epgv.fr

05 56 89 51 72

Référente « Sport en Entreprise »

Laura BOISROND

Laura.boisrond@comite-epgv.fr - 06 31 42 78 76