



## **Le sport, une approche systémique du bien-être au travail**

**Groupe Bien-Être au Travail – 2014**  
**Invité : We Sport You – Février 2014**

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Marjory Malbert, fondatrice de l'agence conseil en communication et en management par le *sport*, *We Sport You*, lors de l'une des réunions du groupe Bien-être au Travail.

La rencontre s'est déroulée en quatre étapes :

- une présentation des participants
- une présentation de *We Sport You*
- une mise en relief des liens entre les offres proposées par *We Sport You* et le bien-être au travail
- et pour finir, un partage de suggestions, recommandations concernant l'activité de *We Sport You*.

## I - Découverte de We Sport You

*We Sport You* conseille et accompagne les organisations (établissements d'enseignements supérieurs, entreprises, associations...) dans la conception et la mise en place de programmes « Sport RH » et « Sport Santé Bien-être ».

*We Sport You* entend donner une nouvelle impulsion et dimension au management RH en intégrant et en s'inspirant du sport et de ses enseignements.

### *A) Ses Objectifs :*

- Apporter une réponse durable aux défis et aux obligations que les organisations rencontrent et auxquelles elles doivent faire face : Santé et bien-être au travail, RSE, Recrutement et fidélisation, Cohésion d'équipe, Formations ...
- Ancrer le sport et les activités physiques/sportives dans les stratégies de formation et de management RH

### *B) Ses convictions :*

- Le sport apporte une nouvelle approche porteuse de sens
- Que ce soit directement, par la pratique sportive, ou par les valeurs qu'il véhicule (esprit d'équipe, engagement, solidarité, respect, santé...), le sport a toute sa place dans les organisations pour améliorer les performances et le bien-être collectif et individuel, tant du point de vue personnel que professionnel.

En effet, les valeurs du sport sont transposables au monde de l'entreprise car les écosphères sport et entreprise sont très proches en termes de Gestion de la performance et du bien-être.

### *B) Son réseau*

- Un réseau de fédérations et de sportifs de haut niveau : l'Académie Nationale Olympique Française (ANOF), les Jeux Olympiques de la Jeunesse (JOJ) et la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE).
- Un réseau de partenaires performances et santé : Coach, consultants, RH, experts en nutrition, respiration, posture, stress.



### *C) Ses programmes*

*We Sport You*, au travers de ses programmes « Sport RH » et « Sport Santé Bien-Etre », adapte des techniques de préparation issues du monde sportif pour les appliquer au monde de l'entreprise.

## **II – La contribution au bien-être, propositions et mise en garde**

Lors de la réunion, nous avons bel et bien identifié les effets positifs de l'introduction de la pratique sportive et de ses valeurs dans le monde de l'entreprise au niveau du bien-être.

Le sport a de nombreuses vertus en termes de bien-être :

- **Favoriser la cohésion** au sein de l'entreprise

La pratique du sport en entreprise renforce les liens entre les collaborateurs et favorise leur entraide et leur communication.

L'esprit d'équipe, propre au sport, sera conservé/développé dans l'entreprise.

- **Améliorer la santé**

La pratique sportive a un impact direct sur la santé.

Une étude démontre que 15 minutes de sport par jour nous permet de gagner 3 années de vie supplémentaires (selon une étude taïwanaise du département d'essais cliniques en collaboration avec le centre de l'excellence ainsi qu'avec les instituts nationaux de recherche en santé).

Des personnes en bonne santé sont aussi des personnes plus heureuses.

Le sport peut être utilisé au sein de l'entreprise pas seulement sous forme d'activités physiques soutenues mais plutôt pour rendre plus agréable le quotidien des travailleurs.

Par exemple, il peut nous enseigner les bonnes postures à adopter ou encore permettre de mettre en place des « gymnastiques » ou mouvements particuliers dans le but de décompresser, aérer l'esprit et assainir la vie des collaborateurs.

---

*La Fabrique Spinoza*

11 rue Erard, 75012 Paris

Tél : 01 43 40 00 24 ; Fax : 01 777 59 222

Email : [contact@fabriquespinoza.fr](mailto:contact@fabriquespinoza.fr) ; Site-web : [www.fabriquespinoza.fr](http://www.fabriquespinoza.fr)

- **Donner les clés de préparation physique et mentale dans le monde du travail**

Par analogie avec la performance sportive, la mise en place d'un programme « Sport RH » et/ou d'un programme « Sport santé Bien-être » dans les organisations est aussi un moyen d'améliorer le bien-être au travail.

Les sportifs suivent des programmes spéciaux pour optimiser leurs chances de succès.

Un programme sportif comprend en général trois parties : la préparation, l'effort et la récupération.

Très souvent, dans le monde de l'entreprise, les collaborateurs font l'effort (mental ou physique) mais négligent les parties préparation et récupération.

En adaptant un programme sportif aux entreprises, cela permettrait de maximiser le potentiel des collaborateurs tout en les rendant plus adaptés à l'effort (gestion du stress, minimisation du risque de burnout etc.).

Une préparation à l'effort adaptée à l'entreprise pourrait comprendre différents points : l'hygiène de vie (nourriture, sommeil), un travail concernant la relaxation, la respiration, l'utilisation des techniques de visualisation (sophrologie), la gestion de la posture, etc.

Concernant la récupération, des techniques de relaxations pourraient être utilisées.

- **Autres impacts positifs sur le bien-être au travail**

Le sport pousse à la réactivité, à l'engagement et révèle le potentiel de chacun.

Le sport permet à l'individu de trouver sa place dans le groupe, de s'affirmer et d'apprendre de lui-même et des autres et ainsi de mieux travailler ensemble !

- **Faire attention aux sensibilités de chacun**

Certaines personnes ne sont peut-être pas prêtes à avoir une activité sportive devant collègues ou témoins qui serait à l'encontre de leur pudeur.

La mise en place d'un programme sportif en entreprise pourrait ainsi être vécu par certaines personnes comme une pratique « totalitariste » et créer des « blocages ».

Les programmes mis en place par We Sport You sont optionnels et adaptés.

### **III – Pour aller plus loin, une recherche à construire**

- **Nécessité de communication**

*We Sport You* aurait besoin de plus communiquer afin d'imposer ses méthodes et prestations sur le marché.

- **Un manque d'études et de données utilisables**

Un outil efficace pour la prospection et la communication serait l'existence d'études (faites en France si possible) démontrant l'intérêt qu'à une entreprise à adopter les méthodes de *We Sport You*.

Certaines études quantitatives existent déjà mais il est probable que des résultats quantitatifs (en termes de productivité horaire etc.) seraient un argument plus solide pour décider les entreprises à adopter les techniques préconisées par l'agence.

- **La compétition, moteur de la pratique sportive**

Sur ce point, les avis sont partagés.

- Pour certains, une pratique sportive basée sur la compétition permettrait aussi de contrebalancer la compétition au travail et de rendre plus supportable la pression hiérarchique.
- Pour d'autres, la compétition avec d'autres performances, si elle reste anonyme, revient à une compétition avec soi-même, moteur de progrès individuels au regard de son propre potentiel.
- La question du lien avec l'éthique de Spinoza est posée puisque celui-ci voit notre chemin de sagesse comme l'atteinte du plus haut degré de perfection de nous-même. Cette interrogation ouvre plus largement le débat sur la nature humaine.