



## **Pratique 002 ECHAUFFEMENTS MUSCULAIRES**

### **« ORGANISER DES SEANCES D'ECHAUFFEMENTS MUSCULAIRES EN DEBUT DE JOURNEE »**

Levier(s) de bien-être concerné(s) / mots clés: : motivation, convivialité et santé.

Grande dimension du bien-être au travail : Cadre de travail.

Cas concret/ problème/ situation types: Problèmes de santé lié à l'absence d'activité physique ou (pour des métiers physiques) accidents dus à des muscles trop froids le matin

Description de la pratique : A chaque début de journée, chaque jour de la semaine, les collaborateurs/trices sont convié(e)s pendant une durée de 10 minutes, en tenue, à effectuer un certain nombre de flexions, d'extensions et de mouvements avec les principales parties de leur corps. L'exercice ne nécessite aucun matériel particulier, il requiert simplement un espace minimum de 2m<sup>2</sup> par personne. Intégré à l'emploi du temps de la journée, sur le temps de travail, ces exercices reposent sur le volontariat. C'est un moment convivial capable d'amener une saine émulation et une entraide dans une ambiance plus détendue.

Une fois par mois, un questionnaire de ressenti ainsi qu'un bilan physique sont établis pour chacun des salariés. Intégré à la médecine du travail, il permet de mesurer les progrès accomplis par chaque salarié(e).

Observé sur le terrain : lancé en 2007 sur les chantiers au sein du groupe Bouygues, en liaison avec un cabinet spécialisé (GPS santé).



Résultats obtenus de la pratique si existante : Augmentation des facultés d'attention, de perception visuelle, de coordination et de précision des actions motrices. Approche préventive des lésions, blessures et accidents (augmentation de l'ordre de 20% de la vitesse de contraction musculaire qui agit sur la vitesse de réaction, la précision des mouvements ou encore la coordination). Amélioration des performances (meilleure réaction physiologique).

Déclinaisons possibles de la pratique : peut être liée à des programmes nutritifs (ou hydratation) en entreprise. Peut s'avérer complémentaire. Ajouter des objets simples pour la pratique d'activités physiques en entreprise, des élastiques par exemple. Utiliser des objets du bureau pour certains exercices : chaises, escaliers,...

Limites/risques/limites de la pratique : faible implication des salarié(e)s / heure des exercices / programme doit être constamment renouvelé sinon l'intérêt des salariés décroît.

Sources et références : Cabinet de consultants spécialisé : <http://www.well-ideas.com/>

Article du Parisien sur l'[expérience Bouygues](#)