



BAROMÈTRE 2024 DU SPORT EN ENTREPRISE

89 % DES SALARIÉS ESTIMENT QU'UNE ENTREPRISE QUI PROPOSE DU SPORT A SES COLLABORATEURS EST UNE ENTREPRISE QUI VEILLE A LEUR BIEN-ÊTRE

Paris, le 18 juin 2024 – A l'occasion de la semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail, Harmonie Mutuelle et Amaury Sport Organisation (A.S.O) dévoilent les résultats de la 2^{ème} édition de leur baromètre consacré au sport en entreprise¹, réalisé avec l'Institut CSA.

Selon l'étude, alors que près d'un tiers des salariés (31 %) ne pratiquent aucune activité physique, ces derniers manifestent un fort intérêt pour la pratique d'une activité physique dans le cadre professionnel : 58 % des collaborateurs dont l'entreprise ne propose pas d'offre sportive souhaiteraient ainsi qu'elle le fasse et 89 % des salariés sondés estiment qu'une entreprise qui propose des activités sportives à ses collaborateurs est une entreprise qui veille à leur bien-être.

Pour la première fois, le baromètre interroge également les dirigeants sur leur perception du sport en milieu professionnel. Ceux qui l'ont mis en place se réjouissent de son impact positif sur le bien-être au travail des salariés (75 %), sur leur capacité à travailler en équipe (53 %) et même sur l'engagement des salariés (30 %). Toutefois, parmi ceux qui voudraient proposer à leurs salariés une offre de sport, certains rencontrent des difficultés dans la mise en place d'activités sportives, faute de temps, de moyens financiers ou humains.

LES CHIFFRES CLÉS DU BAROMÈTRE

Du côté des salariés :

- **94 %** des salariés qui pratiquent du sport dans le cadre de leur entreprise reconnaissent les bienfaits sur leur santé physique et **91 %** sur leur santé mentale.
- Pour **89 %** des salariés, une entreprise qui propose du sport à ses collaborateurs est une entreprise qui veille à leur bien-être.
- Pour **87 %**, c'est une entreprise qui renforce la cohésion entre ses équipes et pour **83 %**, c'est une entreprise qui lutte contre l'isolement des salariés.
- Pour **86 %**, c'est une entreprise qui réduit leur stress. Cette proportion monte à **89 %** pour les femmes salariées.
- Pour **82 %**, c'est une entreprise dans laquelle ils ont d'avantage envie de travailler et pour **80 %**, c'est une entreprise plus performante.
- **31 %** des salariés ne pratiquent aucune activité physique.
- **58 %** des salariés dont l'entreprise ne propose pas d'offre sportive souhaiteraient qu'elle le fasse.

¹ Méthodologie du baromètre : l'étude a été réalisée en ligne, sur la base d'un questionnaire auto-administré, auprès d'un échantillon de 1 303 salariés et 400 dirigeants travaillant dans des entreprises de 50 salariés ou plus, dans le secteur privé. L'échantillon des salariés a été constitué d'après la méthode des quotas sur la base des critères suivants : sexe, âge, profession, taille d'établissement, secteur, UDA 5 (découpage du territoire métropolitain français en 5 régions). L'échantillon des dirigeants a été constitué d'après la méthode des quotas sur les critères suivants : UDA 5, raisonné sur la taille d'établissement (170 pour les étab. de 50-99 sal., 130 pour les 100-249 sal. et 100 pour les 250 sal. et plus), et sur le secteur (minimum 30 dans la Construction).

Du côté des dirigeants :

- **34 %** des dirigeants estiment que l'instauration d'une offre de sport au sein de l'entreprise est indispensable ou prioritaire.
- **97 %** des dirigeants ayant mis en place des activités sportives au sein de leur entreprise déclarent que l'initiative a été accueillie positivement par leurs salariés.
- **75 %** d'entre eux estiment que cela a eu un impact positif sur la santé et le bien-être de leurs collaborateurs.
- **30 %** ont constaté un impact positif sur l'engagement de leurs salariés et **29 %** sur la performance de l'entreprise.
- **39 %** des dirigeants qui ont pour projet de mettre en place des activités physiques au sein de leur entreprise rencontrent des difficultés ; pour **63 %** d'entre eux, il s'agit d'un problème de financement ; pour **44 %** les difficultés sont liées à des contraintes d'organisation (manque de temps ou de ressources humaines).

LA SÉDENTARITÉ, UNE PROBLÉMATIQUE PRÉGNANTE CHEZ LES SALARIÉS

Les résultats de ce baromètre dédié au sport en entreprise, réalisé par l'Institut CSA pour Harmonie Mutuelle et A.S.O, révèlent que **31 % des salariés ne pratiquent aucune activité physique** : 57 % d'entre eux ne font pas de sport par manque de motivation et près de la moitié par manque de temps.

Une large majorité d'entre eux reconnaît pourtant les bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé. Pour **81 % des salariés sondés, le sport permet d'avoir une bonne condition physique et pour 62 % une meilleure santé mentale** (un chiffre qui monte à 67 % chez les femmes salariées). Au global, 90 % des sondés pensent que la pratique régulière d'une activité physique permet d'agir sur leur bien-être.

Si nombre de salariés sont insuffisamment actifs, l'essor du télétravail leur a néanmoins permis de mieux organiser leur temps pour faire du sport : **80 % des télétravailleurs indiquent ainsi pratiquer régulièrement une activité physique** (contre 69 % pour l'ensemble des salariés). **Les salariés soulignent par ailleurs que le télétravail a eu un impact positif sur leur santé physique (73 %) et mentale (82 % de l'ensemble des salariés et 88 % des femmes salariées)**. Toutefois, ce mode d'organisation du travail a également un impact sur le temps passé assis, et peut accroître le risque de sédentarité² : en moyenne, **les salariés passent 5h par jour assis et ce chiffre monte à 7h pour 66 % des télétravailleurs**.

Catherine Touvrey, directrice générale d'Harmonie Mutuelle : « Prévenir la sédentarité au travail est un enjeu majeur de santé. Les entreprises ont un rôle de premier plan à jouer pour aider leurs salariés à se mettre en mouvement, de manière quotidienne et ce, même à distance. Les résultats de notre étude démontrent d'ailleurs que les salariés attendent de leur employeur qu'il s'empare du sujet. Proposer des activités sportives, régulières ou quotidiennes, sur le lieu de travail ou bien à l'extérieur permet de préserver, dans la durée, la santé et le bien-être de ses collaborateurs. Des salariés en meilleure santé, ce sont des équipes plus engagées, plus soudées et une entreprise globalement plus attractive et performante. Un constat partagé par les dirigeants qui expérimentent déjà le sport en entreprise. En tant qu'entreprise mutualiste à mission, nous accompagnons nos 88 700 entreprises clientes et leurs salariés dans l'amélioration des conditions de travail et de vie. »

Florent Garrigoux, directeur commercial et partenariats adjoint A.S.O. : « Favoriser le développement du sport dans le cadre professionnel est essentiel pour préserver la santé des salariés dans la durée, et lutter contre les conséquences de la sédentarité, à large échelle, même si cela demande un engagement important des dirigeants. Encourager la pratique du sport auprès du grand public et notamment en entreprise est, à ce titre, l'un des axes de notre activité d'organisateur d'événements et de courses. Nous proposons des offres dédiées permettant aux dirigeants, DRH, directions de la communication ou comités d'entreprises de proposer aux salariés de courir sur nos épreuves. Cela donne lieu souvent dans l'entreprise à un mouvement d'engagement positif pour préparer l'épreuve

² La sédentarité (ou comportement sédentaire) correspond au temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher. Elle est à distinguer de l'inactivité physique qui se caractérise par un niveau insuffisant d'activité physique régulière de l'individu (source : HAS – [Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité](#)).

en amont. Une partie de l'inscription est par ailleurs reversée à une association que nous soutenons avec notre partenaire ».

LE SPORT ORGANISÉ DANS LE CADRE PROFESSIONNEL PLEBISCITÉ PAR LES SALARIÉS

Les salariés manifestent un très fort intérêt pour la pratique d'activités sportives dans le cadre professionnel et aimeraient que leur entreprise se saisisse du sujet. Ainsi, **58 % des collaborateurs dont l'entreprise ne propose pas d'offre sportive souhaiteraient qu'elle le fasse**. Cette part augmente même à **67 % chez les télétravailleurs et chez les salariés qui pratiquent déjà du sport**. Par ailleurs, la plupart des salariés sondés se disent prêts à consacrer du temps à la pratique d'une activité sportive organisée ou soutenue par leur entreprise, autant sur leur temps de loisirs (78 %) que sur leur temps de travail (72 %).

Les bienfaits du sport en entreprise sont, d'ailleurs, largement reconnus par les salariés qui le pratiquent déjà. Ainsi, parmi les salariés qui pratiquent une activité sportive dans le cadre de leur entreprise, **94 % soulignent les bienfaits sur leur santé physique et 91 % sur leur santé mentale**.

Les collaborateurs sondés dans le cadre de l'étude affirment également que le sport est vecteur d'attractivité et de performance pour l'entreprise. Ainsi, **pour 89 % des salariés, une entreprise qui propose du sport à ses salariés est une entreprise qui veille à leur bien-être et qui réduit leur stress** (86 % de l'ensemble des salariés et 89 % des femmes salariées) ; **c'est aussi une entreprise qui renforce la cohésion entre ses équipes (87 %) et qui lutte contre l'isolement des salariés (83%)**. **Pour 82 %, c'est une entreprise dans laquelle ils ont d'avantage envie de travailler et qui est plus performante (80 %)**.

CHEZ LES DIRIGEANTS, UN ENGOUEMENT AUTOUR DU SPORT EN ENTREPRISE MAIS DES FREINS DANS LA MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

Les dirigeants interrogés se disent intéressés par le sport en entreprise principalement au bénéfice de la santé et du bien-être de leurs salariés. **34 % estiment ainsi que l'instauration d'une offre sport au sein de l'entreprise est indispensable ou prioritaire**. Parmi eux, 76 % pensent que cela permet d'améliorer la santé des salariés et 68 % y voient un moyen de renforcer l'esprit d'équipe.

Parmi les dirigeants sondés, 17 % ont déjà mis en place des offres sport à destination de leurs salariés et 97 % d'entre eux déclarent que cette initiative a été accueillie positivement par leurs collaborateurs. Les bénéfices identifiés sont nombreux : **75 % des dirigeants estiment que cela a eu un impact positif sur la santé et le bien-être de leurs salariés, 53 % ont identifié un impact positif sur la capacité des collaborateurs à travailler en équipe, 30 % ont constaté un impact positif sur l'engagement de leurs salariés, 29 % sur la performance de l'entreprise et 12 % ont identifié une baisse de l'absentéisme**.

Toutefois, malgré l'engouement des dirigeants pour la pratique du sport en entreprise, **39 % de ceux qui ont pour projet de mettre en place des activités physiques au sein de leur entreprise rencontrent des difficultés**. Pour 63 % d'entre eux, il s'agit d'un problème de financement et pour 44 %, les difficultés sont liées à des contraintes d'organisation (manque de temps ou de ressources humaines).

Des solutions clé en main pour accompagner les entreprises et les salariés

En partenariat avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise (FFSE), **Harmonie Mutuelle accompagne ses entreprises clientes afin de leur permettre d'agir efficacement sur le bien-être, la santé mentale et physique de leurs salariés**. Elle préserve ainsi leur santé et leur performance.

Harmonie Mutuelle met à leur disposition une solution clé en main, **l'offre « Sport en entreprise »**, qui leur donne accès à **un diagnostic personnalisé des besoins ainsi qu'à un suivi sur-mesure**, leur permettant notamment de mettre en place :

- Des séances de sport avec des coachs certifiés ;
- Des événements sportifs ;
- Un accompagnement à la création d'une salle de sports, etc.

Véritable chef de file de la promotion du sport sur le lieu de travail, Harmonie Mutuelle a pour objectif de **sensibiliser le plus largement possible les entreprises à la mise en place de programmes d'activités physiques et de prévention, à destination des salariés.**



À PROPOS D'AMAURY SPORT ORGANISATION

Amaury Sport Organisation (A.S.O.) est une entreprise créatrice et organisatrice d'événements sportifs internationaux de premier plan. Spécialisée dans le « hors-stade », elle possède en interne la maîtrise de l'ensemble des métiers liés à l'organisation, à la médiatisation et à la commercialisation de compétitions sportives.

A.S.O. organise 250 jours de compétition par an pour 90 événements dans 30 pays.

Elle est présente dans 5 univers sportifs avec notamment en cyclisme le Tour de France, en rallye raid le Dakar, pour les épreuves grand public le Schneider Electric Marathon de Paris, en golf le Lacoste Ladies Open de France, et en voile via la production et la distribution des images de nombreuses courses prestigieuses.

Amaury Sport Organisation est une filiale du Groupe Amaury, groupe de médias et de sport propriétaire de L'Équipe.



À PROPOS D'HARMONIE MUTUELLE

Pour répondre aux nouveaux enjeux de protection sociale, Harmonie Mutuelle affirme que seul le pouvoir du collectif peut apporter des réponses efficaces notamment pour lutter contre les fractures sociales et territoriales.

Harmonie Mutuelle, membre fondateur du Groupe VYV, propose et invente des solutions de solidarité qui donnent à chacun les moyens d'être acteur de sa santé et de la société. Une société qu'Harmonie Mutuelle veut plus inclusive, plus équitable et plus solidaire.

Acteur majeur du mutualisme en France, Harmonie Mutuelle s'engage aux côtés de 88 700 entreprises et de 150 000 entrepreneurs qui veulent agir dans l'intérêt collectif. Elle les accompagne dans la protection et le développement de leur capital humain. Ses solutions assurantielles (en santé, prévoyance, épargne-retraite...) sont amplifiées par la création de liens sociaux et la mise en relation avec des pairs, des experts et des partenaires.

Acteur du temps-long et des transformations sociales et environnementales, Harmonie Mutuelle compte près de 5 millions de bénéficiaires et s'attache à gérer un système de redistribution financière (sous forme de soins, de prestations en santé et de placements alimentant l'économie réelle) et à réaliser des investissements (fonds d'amorçage, fonds capital développement) pour mettre en place des solutions digitales et technologiques en santé.

L'engagement de notre collectif de près de 7 000 salariés et élus, la pertinence de notre modèle et la puissance du Groupe VYV sont autant de forces sur lesquelles nous nous appuyons au quotidien, au cœur des territoires et des réseaux locaux, aux côtés des professionnels de santé et des partenaires économiques et sociaux.

Harmonie Mutuelle, *Avançons collectif*
Harmoniemutuelle.fr





À PROPOS DU GROUPE VYV

Le Groupe VYV, pour une santé accessible à tous

Premier acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France, le Groupe VYV agit pour rendre la santé accessible à tous. Parce qu'il considère la santé comme un tout, il intervient au travers de ses trois métiers (assurances & retraite, soins & accompagnement, logement) sur la majorité des facteurs qui impactent la santé.

Son réseau d'agences et d'établissements, déployé sur l'ensemble du territoire, lui permet d'être au plus près des besoins des employeurs publics et privés, de protéger 10,5 millions de personnes, en accompagner et soigner 6 millions, et en loger près de 400 000. Fortes de l'action de leurs 10 000 élus locaux et militants dans leurs territoires, et de leurs 46 000 collaborateurs, les mutuelles et entités du Groupe VYV s'engagent à favoriser, dans toutes leurs solutions, la co-construction et le dialogue avec leurs publics, l'accessibilité pour toutes et tous, l'ancrage local et l'éco-responsabilité.



www.groupe-vyv.fr



CONTACTS PRESSE

Harmonie Mutuelle - Thomas Marko & Associés

Mathieu Massimi mathieu.m@tmarkoagency.com 06 12 55 17 07

Vincent Rocenovic vincent.r@tmarkoagency.com 06 95 33 79 11

A.S.O.

Agence AFC - Aurélia Filho / aurelia@agenceafc.com - 07 85 82 89 72

Service presse - [Clara Locatelli/ clocatelli@aso.fr](mailto:Clara.Locatelli@clocatelli@aso.fr) - 06 40 37 13 09

