



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

SPORT EN ENTREPRISE : LE NOUVEL ATOUT DES EMPLOYEURS

ATTENTES DES SALARIÉS & ENJEUX POUR LES ENTREPRISES

*L'activité physique et sportive
en entreprise devient l'une des clés
de la qualité de vie au travail.*



SPORT EN ENTREPRISE : LE NOUVEL ATOUT DES EMPLOYEURS

Explorer l'intégration du sport dans les politiques de bien-être en entreprise est essentiel, tant pour les salariés que pour les dirigeants.

Cette étude apporte un regard sur l'importance de l'activité physique sur la santé au travail. Elle évalue comment les entreprises adaptent leurs offres pour le bien-être de leurs équipes, dans un contexte où le télétravail gagne en popularité. Quels défis pour la performance et la cohésion à distance ? Quelle influence sur l'attractivité et la rétention des talents ?

Si l'amélioration des conditions de travail a permis d'atténuer les risques de santé majeurs, le développement des métiers du tertiaire a introduit de nouveaux problèmes liés à l'augmentation de la sédentarité (maladies cardiovasculaires, diabète, troubles musculosquelettiques).

Il devient donc primordial, pour les salariés comme pour les chefs d'entreprise, de trouver un équilibre qui favorise la santé et la productivité.

Le manque d'activité physique et l'excès de temps passé assis exposent aujourd'hui 95% des Français à un risque majeur de détérioration de leur santé. Pour faire face à ce « syndrome de la chaise » et réintroduire l'activité physique au cœur de notre quotidien, l'entreprise tient un rôle majeur.

Avec une baisse du taux d'absentéisme, des collaborateurs moins fatigués, moins stressés, ressourcés, on contribue à la performance de l'entreprise. Et des salariés en bonne santé font des entreprises en meilleure forme ! L'activité physique en entreprise est aussi vecteur de cohésion. Elle permet de partager des moments de convivialité. Elle resserre les liens à tous les niveaux de l'entreprise !

Les entreprises engagées en faveur du bien-être de leurs salariés voient également leur culture d'entreprise se bonifier, ce qui favorise la fidélisation et l'attractivité des talents.

Découvrez dans cette étude, menée par Harmonie Mutuelle et Amaury Sport Organisation, comment les attentes des salariés et les enjeux des entreprises convergent autour des dispositifs de sport en entreprise :

- ▀ L'impact du télétravail sur les salariés et l'entreprise
- ▀ Le niveau de santé en entreprise
- ▀ Les attentes des salariés vis-à-vis de leur entreprise
- ▀ La corrélation entre santé des salariés et performance de l'entreprise

Avec l'Harmonie Mutuelle Semi de Paris, l'un des plus grands semi-marathons d'Europe, Harmonie Mutuelle et Amaury Sport Organisation s'engagent auprès des entreprises et du grand public, pour faire prendre conscience des bienfaits de l'activité sportive sur la santé mentale et physique.

Sommaire

SPORT EN ENTREPRISE :
LE NOUVEL ATOUT DES EMPLOYEURS ? **» 3**

7 RÉSULTATS CLÉS **» 4**

DÉMOCRATISATION DU TÉLÉTRAVAIL
& IMPACT SUR LA SANTÉ **» 6**

LEVIER DE MOTIVATION
& CONSOMMATION SPORTIVE **» 8**

SPORT EN ENTREPRISE **» 10**

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE **» 14**



7 RÉSULTATS CLÉS



Des salariés sédentaires

5h de temps passé assis en moyenne sur les journées de travail

7h pour les télétravailleurs.

55% des salariés se disent fatigués.

41% des salariés sont convaincus que leur entreprise **ne s'investit pas suffisamment dans leur bien-être.**

Les bienfaits indéniables d'une activité sportive dans le cadre professionnel

94% des collaborateurs qui participent à une offre de sport en entreprise observent des **effets bénéfiques sur leur santé physique.**

91% sur leur santé mentale.

75% des entreprises qui proposent une offre sportive à leurs collaborateurs observent **un impact positif sur leur santé.**

Des entreprises engagées pour la santé des salariés

1/3 des entreprises intéressées par une offre de sport en entreprise.

76% considèrent qu'il s'agit d'une priorité pour garantir la bonne santé de leurs salariés.

DÉMOCRATISATION DU TÉLÉTRAVAIL & IMPACT SUR LA SANTÉ

Un télétravail aux effets bénéfiques...



La crise sanitaire a largement accéléré la pratique du télétravail. Ce nouveau mode de travail offre l'opportunité d'équilibrer vie pro/ vie perso, avec des effets bénéfiques mesurables sur la santé physique et mentale des salariés.

► Près d'un tiers des salariés du privé pratiquent le télétravail, principalement 1 à 2 jours.



► Le télétravail est largement vécu par les salariés comme une pratique aux effets bénéfiques sur leur santé ...



... mais qui renforce l'effet de sédentarité sur le temps de travail

Entre allongement du temps passé assis et suppression des modes de déplacement actif (marche, vélo,...) lors des trajets domicile/travail, le télétravail a accentué la sédentarité des salariés en entreprise.



► Temps passé assis sur une journée de travail.



► Face à cet effet de sédentarité, on observe que la pratique d'une activité sportive régulière est nettement plus forte chez les télétravailleurs.



Nous avons divisé par 8 en 200 ans notre niveau d'activité physique, en grande partie dû à nos modes de vie de plus en plus sédentaires. Souvent, notre vie professionnelle nous amène à rester assis plus de 7 heures/jour. Ajoutez l'heure passée dans les transports, et vous arrivez à des niveaux de sédentarité jamais connus dans l'histoire de l'humanité !

Mais le télétravail ouvre aussi la voie à plus d'activité physique.

En libérant les salariés de leurs trajets quotidiens pour se rendre sur leur lieu de travail, l'entreprise redonne plus de temps pour pratiquer une activité physique et sportive. L'opportunité est donc là, il faut désormais accompagner la pratique.



Stéphane DIAGANA

Champion du monde d'Athlétisme
Ambassadeur Sport-Santé Harmonie Mutuelle

80%

des télétravailleurs pratiquent une activité sportive régulière vs **69%** pour l'ensemble des salariés.



LEVIER DE MOTIVATION & CONSOMMATION SPORTIVE



La santé comme principal bénéfice à l'activité sportive

Quel que soit le sport pratiqué, le bien-être physique et mental reste au cœur des enjeux de l'activité physique pour les collaborateurs.

Les principaux bienfaits associés à la pratique du sport.

Avoir une bonne condition physique

55%

81%

Avoir une meilleure santé mentale

21%

62%



Améliorer le sommeil

18%

41%

Rencontrer d'autres personnes

6%

41%

■ En premier ■ En second

90%

considèrent que le sport agit favorablement sur leur bien-être



« Dans notre activité d'organiseurs de courses, nous voulons favoriser la pratique sportive auprès du plus grand nombre. Nous développons des offres dédiées au monde de l'entreprise accessibles aux salariés via leur direction communication, leur comité d'entreprise, les DRH ou à l'initiative du dirigeant. Sur cette édition de l'Harmonie Mutuelle Semi de Paris,

le nombre d'entreprises participantes croît avec 137 entreprises inscrites, ainsi que le nombre de salariés qui représente près de 10% du nombre total d'inscrits en 2024.

L'inscription sur une course doit être un prétexte pour favoriser le développement du sport dans l'entreprise et sur le lieu de travail, tous les jours, toute l'année même si cela demande parfois un engagement important des dirigeants.



Florent GARRIGOUX

Directeur commercial et partenariats adjoint ASO

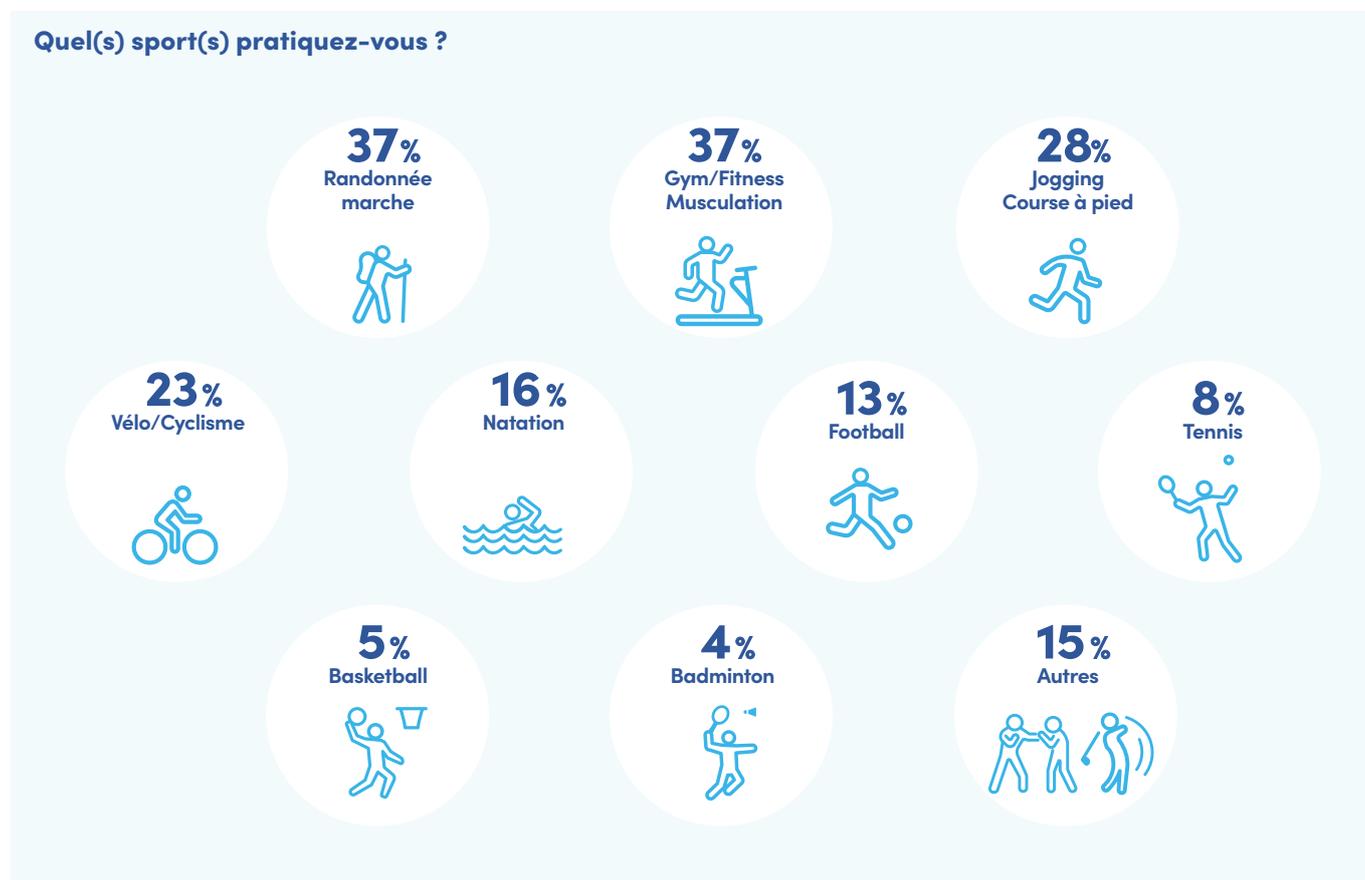
► Les freins à la pratique peuvent trouver des réponses en entreprise

Motivation, temps, budget... Grâce à des dispositifs mis en place par l'entreprise, on pourrait lever les principaux freins à une pratique régulière.



► Les sports accessibles trouvent la préférence des salariés

Souplesse horaire, limitation du besoin d'équipement, accessibilité... Les sports tels que la marche, le renforcement musculaire ou la course à pied sont les premiers pratiqués.



LE SPORT EN ENTREPRISE



Alors que l'intérêt des salariés et les bénéfices pour l'entreprise se croisent, les chefs d'entreprise rencontrent encore des freins au déploiement d'offres de sport dans le cadre professionnel.



► Un intérêt exprimé par les salariés



78% des salariés seraient prêts à y consacrer du temps de loisir.

72% du temps professionnel.

97% des collaborateurs bénéficiant d'une offre sportive en entreprise se disent satisfaits.

► Des bénéfices certains pour l'entreprise

En déployant une offre de sport, l'entreprise agit à la fois sur le bien-être de ses salariés, et sur son image en tant qu'employeur !

Les chefs d'entreprise ayant mis en place une offre de sport en entreprise constatent...

Un impact positif sur le bien-être

75 %

Un impact positif sur la capacité des collaborateurs à travailler en équipe

53 %

Un renforcement de l'engagement des collaborateurs

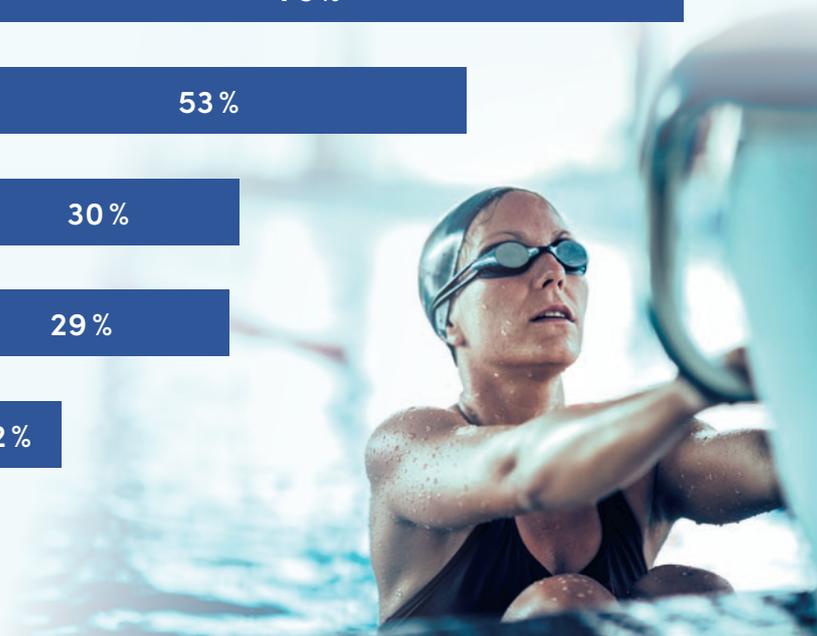
30 %

Un impact positif sur la performance de l'entreprise

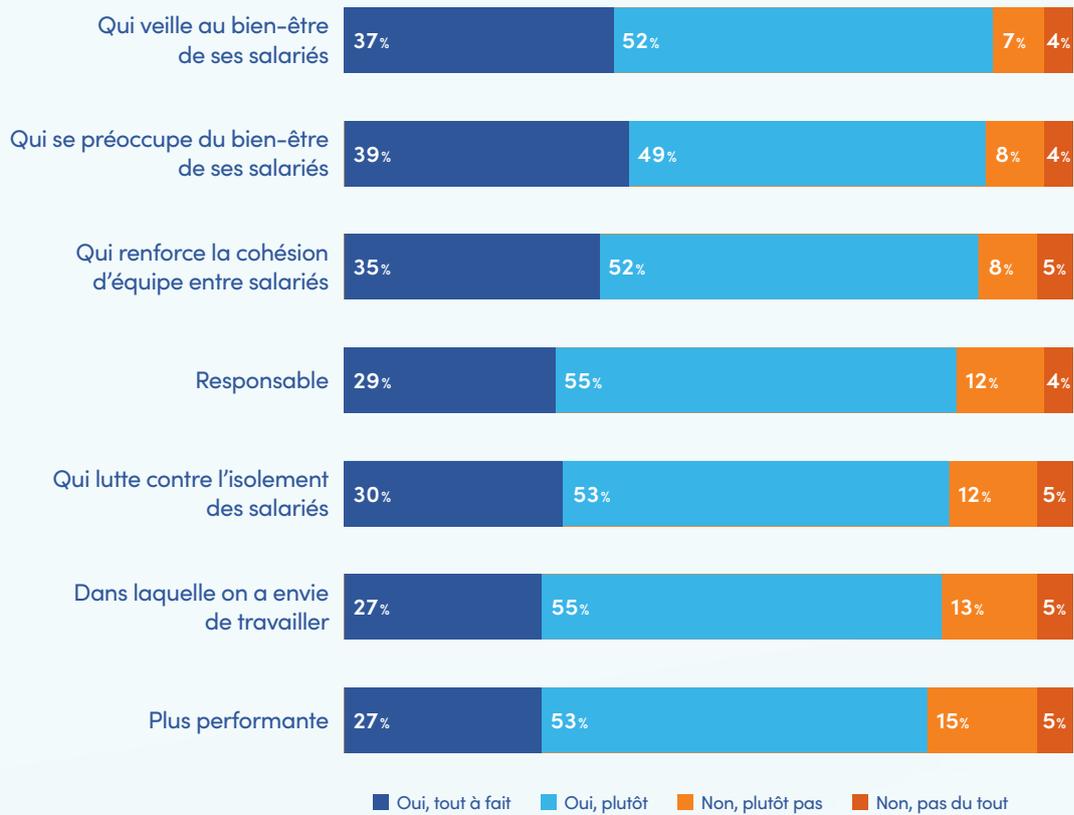
29 %

Une baisse de l'absentéisme

12 %



D'après les chefs d'entreprise, une entreprise qui propose une offre de sport à ses salariés, c'est une entreprise...



► Une offre trop peu proposée...

Seuls **28%** des dirigeants ont déjà mis en place ou vont mettre en place une offre de sport en entreprise.

39% des dirigeants font face à des freins d'ordre notamment financier ou organisationnel.



58% des salariés qui ne bénéficient pas d'une offre de sport en entreprise souhaiteraient que leur employeur mette en place des actions concrètes, pour favoriser la pratique sportive dans le cadre professionnel.

► ... qui doit encore s'affiner

 **14%** des salariés dont l'entreprise organise des activités sportives n'y participent pas

Les raisons pour lesquelles vous n'y participez pas



Les offres de sport en entreprise les plus pertinentes pour les dirigeants



À l'heure où la sédentarité est un problème de santé publique, les salariés espèrent de leur entreprise des dispositifs pour les aider à se mettre en mouvement. Si les possibilités pour répondre à cette attente sont multiples, les dirigeants et RH se trouvent confrontés à de nombreuses difficultés dans leur déploiement (temps, financement, ressources...).

Harmonie Mutuelle, en partenariat avec la Fédération Française de Sport en Entreprise, accompagne les entreprises dans la mise en place de solutions sport en entreprise : cours dispensés au sein de l'entreprise, aménagement d'une salle de sport, organisation d'événements sportifs internes...



Jérôme DECRION

Directeur Prévention Harmonie Mutuelle

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE



Cette étude a été réalisée par l'institut du CSA, à partir d'un échantillon de 1 001 salariés dans des entreprises de 50 salariés ou plus, dans le secteur privé. L'échantillon est constitué d'après la méthode des quotas sur les critères suivants : sexe, âge, profession, taille d'établissement, secteur, UDA5.

► Profil répondants - Salariés

MODE DE RECUEIL

Étude de **10** minutes
réalisée online
auto-administrée



DATES DE TERRAIN

Du **25** septembre 2023
au **10** octobre 2023



SEXE

44%



56%

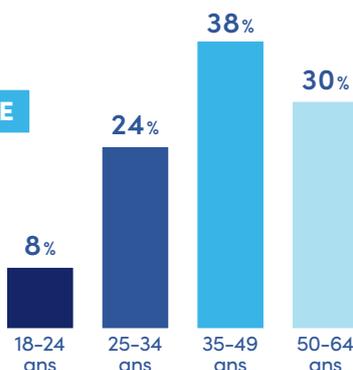


COUVERTURE SANTÉ

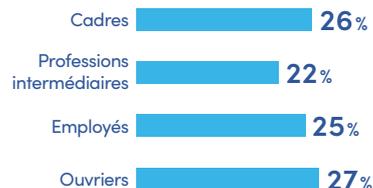
13%
sont clients
d'**Harmonie**
Mutuelle



ÂGE



PROFESSION



► Profil répondants - Dirigeants

MODE DE RECUEIL

Étude de **10** minutes
réalisée par téléphone

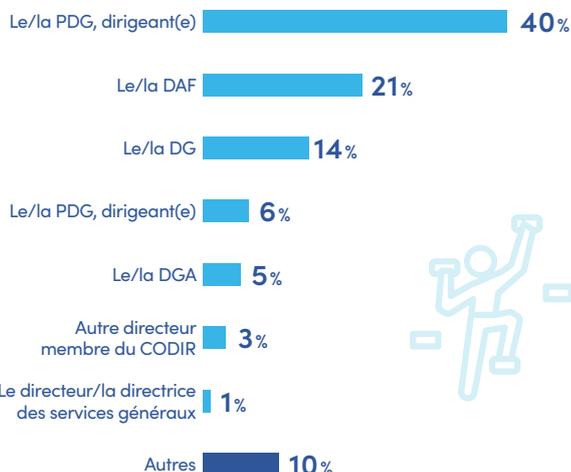


DATES DE TERRAIN

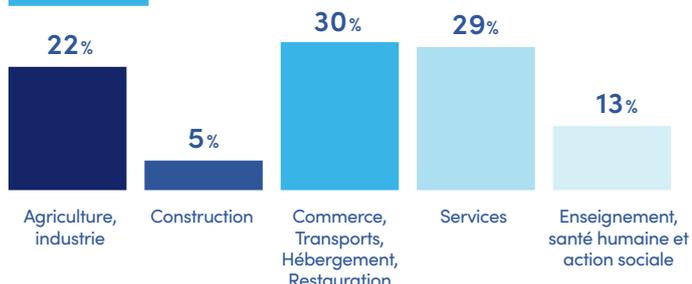
Du **25** septembre 2023
au **10** octobre 2023



FONCTION

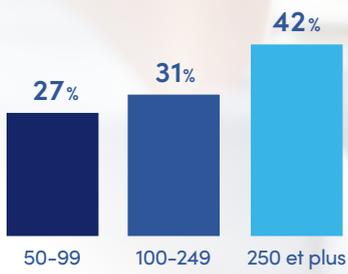


SECTEUR

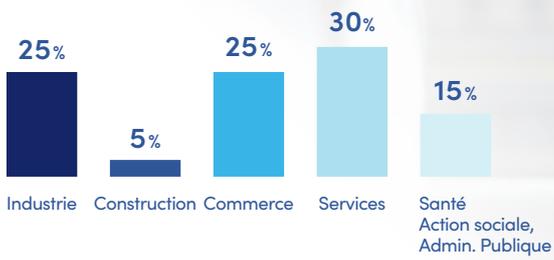




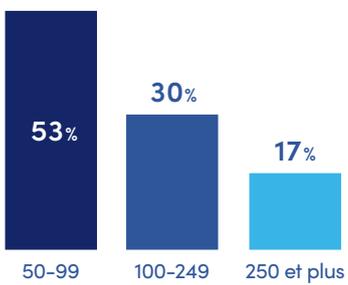
TAILLE D'ÉTABLISSEMENT



SECTEUR



TAILLE D'ÉTABLISSEMENT



DAMIEN TRAVAILLE MIEUX

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, n° SIREN 538 518 473, n° LEI 1969500|LU5ZH89G4TD57. Crédit Photo Nicolas Prado, Crédit Circle Sportswear — BABEL

**SON ENTREPRISE FACILITE LA PRATIQUE DU SPORT
POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DE SES SALARIÉS.**

Harmonie Mutuelle s'engage aux côtés des entreprises pour promouvoir le sport sur et en dehors du lieu de travail. C'est en agissant sur les déterminants de santé que nous avons un impact positif sur la société.

Retrouvez tous nos engagements sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*