



MISSION FLASH SUR LE SPORT AU TRAVAIL

La commission des affaires culturelles et de l'éducation a confié à M. Karl Olive, député des Yvelines (*Renaissance*), et Mme Claudia Rouaux, députée d'Ille-et-Vilaine (*Socialistes et apparentés*), une mission flash sur le sport au travail. Son objet était d'étudier les multiples enjeux qu'implique la pratique d'activités physiques et sportives (APS) en milieu professionnel. Il s'agissait d'étudier les bienfaits induits par de telles pratiques en matière de santé (amélioration de la forme physique, prévention des risques psychosociaux et des troubles musculo-squelettiques...) ainsi qu'à leurs bénéfices pour la qualité de vie au travail (renforcement du lien social et de la cohésion d'équipe, diminution de l'absentéisme, amélioration de la productivité...). Dans ce cadre, les rapporteurs ont abordé les questions relatives à l'organisation, à l'encadrement, à la responsabilité et au financement des activités physiques et sportives au sein des entreprises et de la fonction publique.

À l'issue de quinze auditions, de l'étude de contributions écrites fournies par de nombreux acteurs du secteur et d'un déplacement à Saint-Malo, les rapporteurs estiment que les activités physiques et sportives restent trop peu développées en milieu professionnel, en dépit de l'enjeu de société que constitue la lutte contre la sédentarité et alors même que l'APS a été déclarée « grande cause nationale 2024 ». Pourtant, le cadre législatif et réglementaire est globalement adapté et de nombreuses possibilités s'offrent aux employeurs et au personnel. Les rapporteurs formulent seize propositions qui devraient permettre d'amplifier la mobilisation.

Voir [ici](#) la vidéo de la réunion de la commission du 3 avril 2024

Voir [ici](#) l'intégralité de la communication de
M. Karl Olive et Mme Claudia Rouaux



Rapporteur
[M. Karl Olive](#)
Député des Yvelines
(Renaissance)



Rapporteure
[Mme Claudia Rouaux](#)
Députée d'Ille-et-Vilaine
(Socialistes et apparentés)

Manque d'activité physique et excès de sédentarité : des enjeux de santé publique majeurs

Les dangers de la sédentarité, exacerbés par l'organisation contemporaine du travail

Les sociétés contemporaines sont marquées par une forte augmentation de la sédentarité, liée notamment à la tertiarisation des emplois, à l'augmentation des déplacements inactifs et à l'essor du numérique. Le développement du télétravail depuis la crise de la covid-19 participe lui aussi au phénomène. La sédentarité concerne près de 40 % des adultes et connaît une augmentation constante. Les femmes sont particulièrement touchées. Nous sommes ainsi menacés par une « pandémie de sédentarité ».

Les employés de bureau passent en moyenne 75 % de leur temps de travail assis. Or, au travail, une posture assise prolongée associée à une très faible dépense énergétique peut favoriser la survenue de nombreuses pathologies, parmi lesquelles figurent les maladies cardiovasculaires, les maladies chroniques comme l'hypertension et le diabète de type 2, sans oublier les troubles musculo-squelettiques (TMS). Ces derniers ne sont d'ailleurs pas cantonnés au travail de bureau. Ils représentent la première cause d'arrêt de travail et 88 % des maladies professionnelles, soit 45 000 personnes concernées chaque année en France.

Pour l'OMS, la sédentarité constitue la quatrième cause de décès prématuré hors maladies transmissibles après le tabagisme, la consommation excessive d'alcool et les facteurs nutritionnels. L'excès de sédentarité coûterait chaque année près de 500 millions d'euros à l'assurance maladie. La perte de productivité découlant de la mortalité prématurée liée à une sédentarité

excessive s'élèverait à 507 millions d'euros. Le coût direct et indirect de la sédentarité serait de l'ordre de 1 à 2 milliards d'euros par an.

Les bienfaits documentés de la pratique d'APS en milieu professionnel

Dans la mesure où le temps passé au travail représente à la fois une part importante de la vie des actifs et, bien souvent, un facteur de sédentarité, le développement des APS en milieu professionnel apparaît comme un levier de prévention fondamental.



Les effets positifs de l'activité physique pour les individus sont parfaitement documentés : réduction des risques de maladies chroniques et des TMS, contrôle du poids, incitation à une amélioration de l'hygiène de vie, diminution du stress et du risque de dépression, amélioration du sommeil...

Les effets positifs des APS sur la qualité de vie au travail, l'efficacité dans l'accomplissement de l'activité et le fonctionnement même des organisations sont tout aussi spectaculaires. Les activités collectives renforcent les relations entre collègues, favorisent l'entraide, la cohésion, l'esprit d'équipe et améliorent les relations au travail. Pour les entreprises ayant franchi le pas, l'existence d'une offre d'APS est devenue un facteur d'attractivité et de fidélisation des salariés, ce qui en fait un élément essentiel de la « marque employeur ».

Les APS en milieu professionnel, une pratique encore trop peu développée

Une appétence réelle des Français pour les APS qui tarde cependant à se traduire dans les faits

Au cours de leurs travaux, les rapporteurs ont relevé un véritable intérêt des salariés français pour les APS. Ainsi, l'étude du Baromètre national sport en entreprise du Medef (juin 2023) indique que près de 3 salariés sur 4 déclarent aimer pratiquer une activité sportive, et 6 sur 10 indiquent aimer assister à des rencontres sportives ou en regarder à la télévision.

Selon des résultats de la même étude, 77 % des salariés pratiquant une activité physique ou sportive déclarent le faire au cours d'une journée de travail – que ce soit avant leur journée de travail, pendant ou après celle-ci.

Malgré l'optimisme suscité par ces chiffres, qui révèlent l'attachement des Français aux APS, il n'en demeure pas moins que la pratique de telles activités en milieu professionnel est peu développée en France. Ainsi, si un quart des salariés déclarent pratiquer leur APS avec des collègues, ils sont une minorité à le faire au sein des locaux de leur entreprise (16 %). En raison de facteurs essentiellement culturels, la plupart des Français n'associent pas encore suffisamment le travail et les activités physiques et sportives.

Il ressort des études menées que moins de 10 % des salariés pratiquent une APS en milieu professionnel. Et seuls 13 % des dirigeants déclarent avoir mis en place des aménagements ou solutions pour leurs salariés.

Les résultats du baromètre national de la pratique sportive de l'Injep précisent que 12 % des salariés ont bénéficié d'au moins une aide de leur employeur pour pratiquer une APS (comme la mise à disposition de douches, de matériel, un aménagement des horaires, des aides financières...), 8 % de deux aides et

6 % de trois aides ou plus. À l'inverse, 74 % des salariés n'ont bénéficié d'aucune de ces aides.

Les freins à l'essor des APS dans le monde du travail

Le développement des APS en milieu professionnel peut être freiné par plusieurs facteurs. Au-delà des contraintes liées à l'organisation, à l'encadrement, à la responsabilité ainsi qu'au financement des APS au travail, le principal obstacle tient avant tout pour les rapporteurs à la méconnaissance des vertus de telles pratiques, pour les employeurs comme pour les employés. Ainsi, un véritable « changement culturel » apparaît nécessaire pour permettre d'installer durablement les APS dans le monde du travail.

Au cours de leurs travaux, les rapporteurs ont identifié les principaux points bloquants suivants :

- le manque de sensibilisation des employeurs, des salariés et de leurs représentants quant aux bénéfices des APS en milieu professionnel ;
- une résistance au changement, les initiatives dans ce domaine pouvant se heurter à la défiance des dirigeants ou des employés qui perçoivent ces initiatives comme des perturbations de la routine établie ;
- un manque de temps pour les employés, les contraintes liées aux responsabilités professionnelles pouvant limiter la disponibilité des personnes pour pratiquer des telles activités ;
- un manque d'infrastructures ou de matériels disponibles, l'absence de locaux adaptés ou d'équipements adéquats pouvant limiter le développement des APS en milieu professionnel ;

- des contraintes financières, l'organisation d'APS pouvant nécessiter la mobilisation de ressources pour assurer le financement d'installations (comme l'aménagement de douches), d'équipement ou pour couvrir les frais de participation aux activités, ce qui peut constituer un frein pour certaines entreprises, essentiellement pour les plus petites d'entre elles ;

- des inquiétudes liées aux problèmes de santé et de sécurité, les employeurs pouvant être préoccupés par les risques potentiels pour la santé et la sécurité de leurs employés liés à la pratique d'APS sur le lieu de travail, ce qui peut les dissuader de promouvoir ou d'organiser de telles activités.

Recommandations de la mission pour favoriser le développement des APS

- Institutionnaliser l'APS au travail dans les collectivités, en relation étroite avec les associations d'élus et les acteurs de la médecine de prévention.
- Sensibiliser l'ensemble des employeurs aux bienfaits du sport au travail à travers des campagnes de sensibilisation mettant en lumière les solutions existantes et insistant sur leur caractère opérationnel.
- Inciter et accompagner concrètement les employeurs pour faciliter l'organisation d'APS au sein de leurs structures par la diffusion d'outils relatifs aux aspects opérationnels, financiers et juridiques.
- Cibler plus spécifiquement les petites entreprises et les petites collectivités, qui rencontrent plus de difficultés que les grandes à s'engager dans la démarche.
- Installer, sous l'égide du ministère des sports, des référents territoriaux dans chaque région afin de mobiliser et d'accompagner les employeurs pour leur permettre de construire des solutions de proximité, si besoin en élaborant des projets communs à plusieurs entreprises ou en partenariat avec le monde associatif local.
- Renforcer l'offre d'équipements sportifs de proximité.
- Créer un label « entreprise sportive », en liaison avec les partenaires sociaux.
- Engager le mouvement sportif fédéral à s'impliquer aux côtés des employeurs.
- Inciter les mutuelles à prendre davantage en charge les dépenses liées aux activités physiques adaptées.
- Créer un « titre sport », sur le modèle du titre restaurant.
- Saisir les partenaires sociaux pour qu'ils engagent la négociation d'un accord national interprofessionnel (ANI) sur le développement du sport en entreprise.
- Encourager le développement du mobilier et du design actifs.
- Inciter au développement de formations spécifiques et systématiques à destination des managers et des directions des ressources humaines ; désigner des référents sport en milieu professionnel dans toutes les structures.
- Dans le cadre de la prochaine stratégie nationale sport-santé, renforcer la place du sport en milieu professionnel.
- Instituer un mois ou une semaine du sport au travail qui valoriserait les actions sportives individuelles et collectives, par exemple sous forme de défis.
- Mener des actions pédagogiques pour montrer comment nous pouvons tous dégager 30 minutes chaque jour pour les APS.

Pour toute information complémentaire :

Commission des affaires culturelles et de l'éducation

Téléphone : 01.40.63.65.95 – culture-social.sec@assemblee-nationale.fr