

## le débat

# Le bien-être de l'université passe par celui de l'entreprise

De l'université à l'entreprise, il n'y a parfois qu'un pas : celui que réalisent plusieurs dizaines de salariés sur la Technopole du Futuroscope grâce à la chaire " sport, santé bien être ".



Tout a commencé par une montre. Mais pas n'importe laquelle : une montre connectée qu'ont pu tester les employés du Groupe Y, experts comptables basés sur la Technopole du Futuroscope. Chacun a pu y tester le nombre de pas qu'il faisait durant sa journée et mesurer l'importance de l'activité de marche. « Ça a été une prise de conscience », résume Jean-Marc Mendès, directeur général associé.

Une prise de conscience qui a donné envie au dirigeant et aux salariés d'aller plus loin. Il s'est alors tourné vers la chaire

« Sport, santé, bien-être » de l'université de Poitiers. « On a pris connaissance de leur expérimentation et ça nous a interpellés car on y réfléchissait aussi », explique Laurent Bosquet, professeur, responsable de la chaire. L'intérêt mutuel conduit une étudiante en master management à accomplir un stage au sein de l'entreprise. « Mon objectif était de mettre en place un programme d'activités au sein de l'entreprise », précise Camille Boudierlique. C'est ce qu'elle réussit à établir avec un plan d'actions sur un an engagé depuis le mois de juin sur les cinq sites du Groupe Y.

## 6.000 salariés concernés

Mais l'ambition a été bien au-delà : une association a également été créée. Elle a pour but



La chaire « Sport, santé, bien-être » trouve des applications au sein même des entreprises du département.

de diffuser les bonnes pratiques du bien-être sur toute la Technopole, cette fois. 6.000 salariés sont ainsi concernés. « On parle de bien-être et pas forcément de sport, car le sport ne concerne pas forcément tout le monde », poursuit Camille Boudierlique. Relaxation, troubles musculo-squelettiques, bonnes postures, diététiques... les thèmes sont variés et détaillés par des intervenants extérieurs et des

coachs sportifs, le tout entièrement gratuitement.

« L'objectif est d'avoir un événement tous les deux-trois mois » pronostique Jean-Marc Mendès. Car le plus difficile est pour l'instant de communiquer au sein des différentes entreprises et de créer une sortie d'émulation. « On ne doit pas toucher que les chefs d'entreprise mais aussi tous les salariés. » Reste aussi d'autres problèmes tels que les horaires d'activité et les lieux : la plu-

part des activités se déroulent dans les salles de réunion, quand elles sont libres, et sans douche, ce qui limite certaines pratiques. Des pistes sont envisagées avec l'université pour un éventuel aménagement du gymnase de la faculté de sciences fondamentales, SP2MI. Car l'objectif est bien d'implanter durablement le sport sur la Technopole.

Laurent Gaudens

### en savoir plus

#### La "feet week" pour marcher plus

L'association sport et bien-être pour les entreprises de la Technopole du Futuroscope organise sa « feet week » du 28 novembre au 2 décembre. L'objectif est de faire le maximum de pas par équipes de

cinq personnes au sein de votre entreprise, via une application. Tous les détails et mode d'inscription sont à retrouver sur <http://www.sbefuturoscope.fr/>

## les intervenants



Camille Boudierlique est une étudiante en master management et a mené un travail au sein du Groupe Y. « C'est difficile de mettre en place ce genre de programme dans une entreprise car c'est un monde particulier qui a plein de contraintes de travail. Ça fonctionne plus facilement lors de certaines périodes d'activité et moins sur d'autres. Mais c'est compliqué si on veut obtenir une pratique régulière, une à deux fois par semaine. Le salarié a du mal à prendre du temps pour lui quand il est sur le lieu de l'entreprise. »

Jean-Marc Mendès, directeur général associé du Groupe Y, basé sur la Technopole, a lancé un programme d'activités sportives et de bien-être. « On a vu des effets immédiats au sein de l'entreprise dès le lancement des activités. Après les séances, les salariés sont plus détendus. Et ils en redemandent, c'est donc que cela répond à un besoin. C'est intégré dans la logique de l'entreprise et cela s'inscrit dans une logique de fond sur l'entreprise libérée qui conduit à être plus souple, notamment en terme d'horaires. »



Valérie Alberola, directrice des ressources humaines des Mutuelles de Poitiers, partenaires de la Fondation, soutient la chaire « Sport, santé, bien être » de l'université. « On est convaincu du bienfait de la pratique sportive au sein de l'entreprise et plus généralement du bien-être. Des salariés qui sont bien au travail sont plus efficaces. On voit l'apport lors du défi interentreprises. Lors de la première participation des Mutuelles de Poitiers au défi, ça avait vraiment changé l'ambiance dans les bureaux. »

Laurent Bosquet, professeur, est le responsable de la chaire « Sport, santé et bien-être ». « L'expérience montre que c'est en mutualisant les forces qu'on peut y arriver mais on est encore qu'au début. Ce sera aux laboratoires de la chaire d'évaluer l'impact des pratiques sportives dans le monde des entreprises. Quand on aura déterminé le bénéfice par rapport au coût, il sera plus facile de développer des programmes d'activités au sein des entreprises. Mais on n'en est pas encore là. »



## smartphones



### Un flashcode pour un accès direct

Pour consulter directement le dossier multimédia consacré aux Rencontres de la Fondation, il suffit de scanner le flashcode ci-dessous à l'aide d'un téléphone portable. Vous y trouverez notamment une vidéo conjointement mise en ligne sur le site web de la Fondation Poitiers Université (<http://fondation.univ-poitiers.fr>) et sur [lanouvellerepublique.fr](http://lanouvellerepublique.fr) (rubrique dossiers d'actualité). Contact : Courriel : [fondation@univ-poitiers.fr](mailto:fondation@univ-poitiers.fr)