



GRUPE
vyv
Pour une santé
accessible à tous

Direction Expertise Réglementaire

DIRECTION DÉVELOPPEMENT COLLECTIF GROUPE

Comment vous le Santé : prêts pour les JO ?

Comment conseiller, lever les freins des employeurs, et promouvoir les activités physiques et sportives en milieu professionnel ?



Avec la participation d'Amélie MIERRAL de la Direction Prévention, éducation et promotion de la santé.

28 mai 2024

GRUPE
vyv

A la une



Le contexte sanitaire et les enjeux associés



Le contexte réglementaire



Temps d'échanges, retours d'expériences

Contexte sanitaire et enjeux associés



Sédentarité et inactivité physique : définitions



Maintien prolongé en **position assise** (ou allongée) **tout au long de la journée**, accompagné d'une dépense énergétique très faible lors des périodes d'éveil (ONAPS)¹



Absence d'atteinte des recommandations en matière d'activité physique hebdomadaire

Les méfaits de la sédentarité et de l'inactivité physique se cumulent

Selon vous, quelle est la part de français éloignés des recommandations en matière d'activité physique (AP) ?

- 25 %
- 50 %
- 75 %
- 95 %



Selon vous, quelle est la part de français éloignés des recommandations en matière d'activité physique (AP) ?

Les recommandations de l'ONAPS chez les adultes/semaine

- 25 %
- 50 %
- 75 %
- 95 %

Sollicitation cardio-respiratoire ^{ou}	Au moins 30 min/jour	Modérée	Au moins 5x/semaine
	Au moins 15 min/jour	Elevée	
	Combinaison des 2 propositions précédentes : 1 min d'activité physique d'intensité élevée = 2 min d'activité physique d'intensité modérée		
Renforcement musculaire : <i>Activités de la vie quotidienne ou séances dédiées (bras, jambe, buste)</i>		Modérée à élevée	Minimum 2j/semaine, jours non consécutifs
Étirements	Au moins 10 min/jour		2 à 3x/semaine



Activité physique et sport : quelles différences ?

Activité physique

Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos (ONAPS)¹

Sport

Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à compétition, pratiqués en observant certaines règles précises (Larousse)

- Dans le cadre des **tâches quotidiennes ou de loisirs** (jardiner, cuisiner...)
- Sur le lieu de travail (aller voir un collègue, prendre un café...)
- Lors de nos **déplacements** quotidiens (prendre les transports en communs, monter des escaliers...)

- Boxe, tennis, rugby, etc.

Sport-santé : de quoi parle-t-on ?



Le sport-santé

- Pratique d'activités physiques et sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant. La marche, le vélo, le jeu actif, le ménage, le jardinage ou encore le bricolage sont des activités physiques et à ce titre font aussi partie du sport-santé



Sport-santé bien-être

- Pratique dans un contexte d'activité physique du quotidien, de loisir, de sport pour des **personnes sans facteur de risques avérés** dans un but de préservation du capital santé



Sport-santé thérapeutique

- Pour les personnes présentant des limitations fonctionnelles, affection de longue durée ou maladie chronique, le médecin traitant peut prescrire une **activité physique adaptée (APA)** à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.
- L'objectif est d'**améliorer l'état de santé des individus, de prévenir l'aggravation ou la récurrence des maladies ou pathologies**

Selon vous, quelle est la durée moyenne quotidienne pendant laquelle un adulte reste assis lors des jours de travail (secteur tertiaire) ?

- 3 heures
- 8 heures
- 10 heures
- 12 heures



Selon vous, quelle est la durée moyenne quotidienne pendant laquelle un adulte reste assis lors des jours de travail ?

- 3 heures
- 8 heures
- 10 heures
- 12 heures**



Travail et sédentarité : constat et enjeux

- Les adultes passent en moyenne **12h par jour assis les jours travaillés**, et **9h par jour assis les jours non travaillés** (ONAPS)⁵
- Sur une journée de travail complète, les salariés du secteur tertiaire passent environ **77% du temps assis**, 18% debout et seulement 5% à se déplacer (ONAPS, 2021)⁶



- Un risque **2,5 fois plus élevé** de développer une **maladie cardiovasculaire**
- Un risque **2 fois plus élevé** de développer un **diabète de type 2**
- Un risque accru de **24 % de développer un cancer du côlon**, de **32 % pour un cancer de l'endomètre** et de **21 % pour un cancer du poumon**
- Une **augmentation du risque d'obésité, d'anxiété et de dépression**
- Les individus les plus exposés aux postures sédentaires présentaient une **augmentation du taux de mortalité** toutes causes confondues, notamment celui lié aux **maladies cardiovasculaires**

Activités Physiques et Sportives (APS) en milieu professionnel

1 entreprise sur 5 (18 %) propose aujourd'hui des APS à ses collaborateurs (MEDEF, CNOSF, Ministère des sports, Union Sport & Cycle)¹¹



32 % des agents interrogés ont déclaré ne pas pratiquer d'activité physique (Observatoire MNT, 2022)¹²



Près de 70% des dirigeants interrogés ont indiqué ne pas savoir à qui s'adresser pour entamer une démarche de **promotion du sport** dans leur entreprise (sport.gouv.fr, 2023)¹³



Seulement 7% des salariés pratiquent une activité sportive via leur travail¹⁴



87% des sondés estiment qu'une entreprise qui s'investit dans la mise en place d'activités sportives est une **entreprise qui veille au bien-être de ses équipes** (Baromètre HM, 2023)¹⁵

79% des salariés souhaitent travailler dans une entreprise qui favorise la pratique du sport¹⁵

59 % des salariés dont l'entreprise ne propose pas d'activité physique dans le cadre professionnel souhaitent qu'elles y remédient¹⁵

Bénéfices des APS en milieu professionnel pour les employeurs



↗ entre **4,5 et 7,9%** de la **productivité**
(Etude GoodWill management 2015 actualisée par les données du Medef, 2023) ¹⁶



Jusqu'à **-25%** de **turnover**
(ONAPS, 2021) ¹⁷



↘ de **6 à 32%** d'absentéisme pour maladie ¹⁷



Une **marque employeur valorisée et une cohésion d'équipe renforcée**
(Baromètre Générali, 2018) ¹⁸



Retour sur investissement + **(2,5 à 4,8 € par euro investi)**
(ONAPS, 2021) ¹⁹

Bénéfices des APS en milieu professionnel pour les collaborateurs



↘ **30%** du risque de cancer
du sein et du côlon

(Santé.fr, 2019 / Baromètre sport
en entreprise – Harmonie
Mutuelle, 2023)²⁰



↘ **45%** du risque de
diabète de type 2²⁰



↘ du stress pour
85% des salariés²⁰
↘ **25%** du risque
de dépression²⁰



L'inactivité physique tue aujourd'hui autant que le tabagisme (ONAPS)⁸

La grande cause nationale 2024

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 JOURS!
CHAQUE JOUR



Une double raison



- Des JOP qui sont une occasion unique de mettre le sport et ses bienfaits au cœur de la société
- **La nécessité de répondre à une urgence sanitaire : la progression de la sédentarité, aggravée par l'addiction aux écrans**

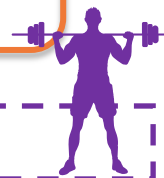
3 objectifs

- Mettre le sport au cœur de nos politiques publiques, de l'interministérialité et du pacte républicain
- Mobiliser les acteurs du sport et toutes les forces vives du pays pour valoriser la place du sport en France
- Inciter les Français à faire davantage d'activité physique et sportive

NB : Le ministère des Sports a pour objectif de mobiliser 25 % des structures/employeurs privés comme publics d'ici fin 2024 sur le sujet du développement du sport-santé en milieu professionnel (Sport.gouv.fr, 2023)



1 marqueur fort : 30 minutes d'activité physique et sportive par jour !



Le contexte réglementaire



Contexte institutionnel

1



Stratégie Nationale Sport-Santé 2019-2024 (SNSS) :
24 actions dont une visant à « Développer la pratique d'APS en milieu professionnel »

2

Un contexte réglementaire et fiscal favorable aux APS en milieu professionnel :

- Mai 2021 : **exonérations** de cotisations
- Décembre 2021 : parution du **4^{ème} plan « santé au travail »**
- 2 mars 2022 : **loi « démocratiser le sport »** « **Le conseil d'administration** détermine les orientations de l'activité de la société et veille à leur mise en œuvre, conformément à son intérêt social, **en considérant les enjeux** sociaux, environnementaux, culturels et **sportifs** de son activité. »

3

4^{ème} plan santé au travail, action « promouvoir les APS en milieu professionnel » : « les actions de sensibilisation aux bénéfices de la pratique sportive parmi les missions des services de prévention et de santé au travail. »

Elles pourront s'appuyer par exemple sur :

- **facilitation de l'accès** des employeurs, salariés et de leurs représentants aux ressources utiles
- **implication des comités sociaux et économiques (CSE)**
- **mise à dispositions d'espaces ou activités dédiés** pour les salariés volontaires

Les avantages pour l'employeur

Sport en entreprise

Depuis la parution du décret n° 2021-680 du 28 mai 2021 relatif aux avantages liés à la pratique du sport en entreprise, **l'employeur peut bénéficier d'avantages fiscaux et sociaux** (y compris CSG et CRDS) :

- Lorsque l'employeur met à disposition des équipements à usage collectif dédiés à la réalisation d'activités physiques et sportives : salle de sport appartenant à l'entreprise ou espace géré par elle, location, vestiaires, douches, matériels sportifs (sans limitation de montant).
 - Lorsque l'employeur finance des cours collectifs d'activités physiques et sportives ou des événements ou compétitions de nature sportive, dans une limite annuelle égale à 5 % du PMSS multipliée par l'effectif de l'entreprise (moyenne du nombre de personnes employées au cours de chacun des mois de l'année civile précédente, le décompte s'effectue par le recours à la notion d' «équivalent temps plein»).
- Dans ces deux cas de figure, l'employeur ne doit pas s'acquitter de cotisations et contributions sociales sur la valeur de l'avantage ainsi octroyé.

Conditions d'exonération :

Les prestations doivent être proposées par l'employeur à tous les salariés de l'entreprise quelle que soit la nature et la durée de leur contrat de travail. Donc les équipements dédiés à la pratique sportive doivent être accessibles, sans distinction.

Sédentarité et responsabilité de l'employeur

Dans le contexte professionnel, il convient de repérer les postures sédentaires en lien avec l'**organisation du travail** ou l'**aménagement de l'environnement de travail** (INRS, 2022)

❑ Postures sédentaires :

- Facteurs de risques pour de nombreuses pathologies
- Réel enjeu de santé au travail



❑ Obligation de sécurité par l'employeur envers ses employés (article L.4121-1 et suivants du Code du travail) :

- Evaluer les risques auxquels les travailleurs sont exposés
- Mettre en place des mesures de prévention appropriées pour assurer leur sécurité et protéger leur santé

LFSS 2024

Parcours de soins



À titre expérimental et pour une durée de 2 ans, l'Etat peut autoriser le financement de la mise en place, par certaines agences régionales de santé, d'un parcours soumis à prescription médicale visant à accompagner les personnes traitées pour un cancer et en ALD.

Le parcours pourra notamment comprendre un ou plusieurs bilans de condition physique ainsi que de séances d'activité physique adaptée (APA).

Cette expérimentation sera financée par le fonds d'intervention régional.

Les modalités de mise en œuvre seront déterminées par décret.

Tout sur l'activité physique adaptée (sport sur ordonnance)

Qu'est-ce que l'APA ?

L'activité physique adaptée (APA) est prescrite sous forme de **programmes structurés et limités dans le temps** d'exercices physiques **dispensés par un professionnel de l'APA**. Le professionnel de l'APA va adapter le programme à la condition médicale et physique du patient, ses capacités fonctionnelles et ses limites (locomotrices, cognitives, sensorielles), ainsi qu'à son degré d'autonomie et ses facteurs de risques à la pratique de l'APA.

Ce programme se compose de **2 à 3 séances d'activité physique par semaine**, sur une période de **3 mois**, éventuellement renouvelable. Chaque séance d'APA dure entre 45 et 60 minutes et associe des activités d'**endurance**, d'**aérobic** et de **renforcement musculaire**. Il doit y avoir au moins un jour de repos entre les séances.

Selon la pathologie ou l'état de santé et l'objectif du bénéficiaire, d'autres types d'exercices peuvent être associés : **équilibre**, **coordination**, **assouplissement** ou **exercices respiratoires**.

L'APA permet d'**accompagner des patients malades chroniques** qui ne se sentent pas capables de pratiquer une activité sportive en autonomie et qui nécessitent un accompagnement personnalisé, et progressif dans un cadre sécurisé.

Tout sur l'activité physique adaptée (sport sur ordonnance)

Qui peut bénéficier de l'APA ?

L'activité physique adaptée est **reconnue comme une thérapie non médicamenteuse** pour les personnes :

- atteintes d'une **affection longue durée** (ALD) ;
- **malades chroniques** (diabète, cardiopathie, cancer...);
- présentant des **facteurs de risque** (hypertension, obésité...);
- ou **en perte d'autonomie**.



Les bénéfices de l'APA ont été démontrés pour ces patients en freinant l'évolution de la maladie et limitant ses complications, mais également sur la prévention de la perte d'autonomie, la qualité de vie, la santé mentale, physique et sociale des personnes.



A noter : l'APA n'est pas remboursée par l'Assurance maladie. Des financements sont proposés par certaines ARS, collectivités locales ou organismes complémentaires.

Tout sur l'activité physique adaptée (sport sur ordonnance)

Qui prescrit l'APA ?

La prescription initiale de l'APA revient exclusivement aux médecins.

La prescription médicale écrite d'APA est précédée d'une évaluation médicale minimale et si nécessaire d'une consultation médicale d'activité physique selon des indications précisées dans le guide et les référentiels d'aide à la prescription selon la pathologie ciblée.

Le médecin établit la prescription médicale initiale d'activité physique adaptée, notamment **le type d'activité, sa durée, sa fréquence, son intensité sur un formulaire spécifique** dont le modèle est défini par arrêté du ministère chargé de la santé.

Le médecin va ensuite orienter le patient vers les professionnels ayant les compétences et le savoir-faire nécessaires pour la dispensation de l'APA (structures APA ou Maison sport-santé).

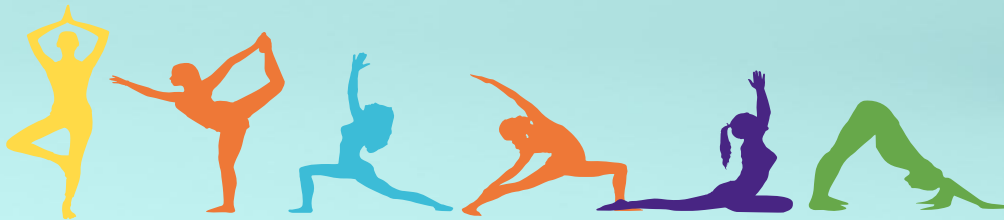
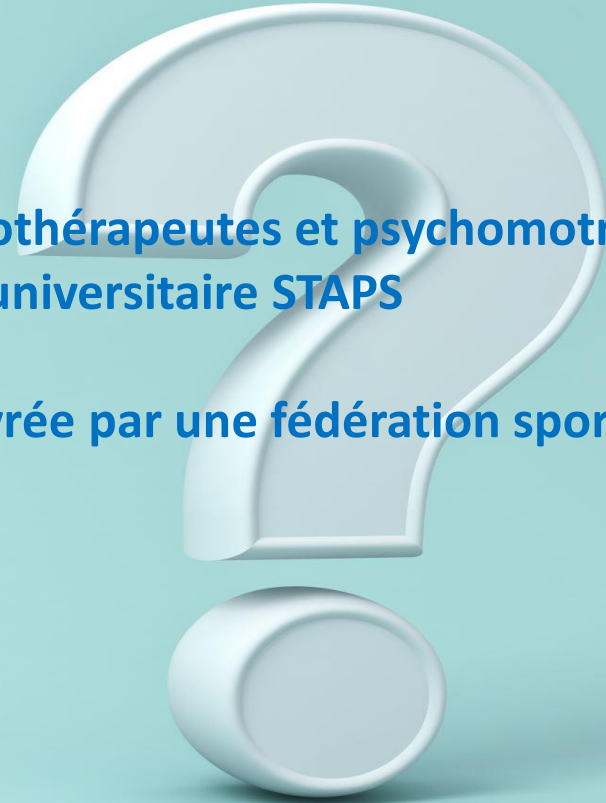


PARTICULARITÉ

Le renouvellement ou l'adaptation de la prescription initiale d'APA peut être effectuée par le masseur-kinésithérapeute une fois, sauf avis contraire du médecin prescripteur.

Selon vous, quels sont les professionnels autorisés à dispenser une activité physique adaptée ?

- les masseurs kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens
- les professionnels issus de la filière universitaire STAPS
- les éducateurs sportifs
- les titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée



Selon vous, quels sont les professionnels autorisés à dispenser une activité physique adaptée?

- ✓ les masseurs kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens
- ✓ les professionnels issus de la filière universitaire STAPS
- ✓ les éducateurs sportifs
- ✓ les titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée

- les **masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens** ;
- les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée (APA), à savoir les **professionnels issus de la filière universitaire STAPS** « activité physique adaptée et santé » ;
- les éducateurs sportifs, les fonctionnaires et militaires figurant à l'article R.212-2 du Code du sport ou enregistrés au répertoire national des certifications professionnelles ;
- les personnes qualifiées **titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée**, garantissant les compétences permettant à l'intervenant d'assurer la pratique d'activité physique.



Temps d'échanges Retours d'expériences



Annexes



Sources

- (1) [Les définitions - Onaps.fr](#) NRS, « Postures sédentaires. Prévention des risques - Risques – INRS / [Webinaire Postures sédentaires 2023.pdf](#) »
- (2) Santé publique France – Etude de santé sur l’environnement, la biosurveillance, l’activité physique et la nutrition – Esteban 2014-2016
- (3) OMS, [WHO EMRO | Sédentarité | Causes | Les maladies non transmissibles](#)
- (4) ANSES, [Manque d’activité physique et excès de sédentarité : une priorité de santé publique | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail – 2022](#)
- (5) ONAPS, [Les chiffres clés - Onaps.fr](#)
- (6) ONAPS, « Promouvoir l’activité physique et lutter contre la sédentarité en milieu professionnel : des apports scientifiques à la mise en place d’actions » - Août 2021
- (7) INRS, [Les postures sédentaires au travail. Définition, effets sur la santé et mesures de prévention - Brochure – INRS – Novembre 2022](#)
- (8) ONAPS, [Les impacts sanitaires - Onaps.fr](#)
- (9) OMS, [Lignes directrices de l’OMS sur l’activité physique et la sédentarité : en un coup d’oeil \(who.int\) – Mai 2021](#)
- (10) OMS, [Activité physique \(who.int\) – Octobre 2022](#)
- (11) MEDEF, CNOSF, Ministère des sports, Union Sport & Cycle, Rapport étude « sport en entreprise », 2017.
- (12) [Observatoire MNT étude n° 27 MNT - Etudes de l’Observatoire MNT – Juillet 2022](#)
- (13) [Sport.gouv.fr, Faire du sport en milieu professionnel un levier stratégique du développement de l’activité physique et sportive | sports.gouv.fr - Juin 2023](#)
- (14) Etude GoodWill management 2015 actualisée par les données du Medef , « Pourquoi et comment promouvoir le sport en entreprise », 2023 / https://harris-interactive.fr/opinion_polls/theme-3-les-francais-et-leur-rapport-au-sport/ Harris Interactive – 2020
- (15) [Baromètre sport en entreprise – Harmonie Mutuelle \(harmonie-mutuelle.fr\), 2023](#)
- (16) Etude GoodWill management 2015 actualisée par les données du Medef , « Pourquoi et comment promouvoir le sport en entreprise », 2023
- (17) Rapport ONAPS « Promouvoir l’activité physique et lutter contre la sédentarité en milieu professionnel, des apports scientifiques à la mise en place d’actions » 2021.
- (18) Baromètre Generali / OpinionWay pour le think tank « Vitalité, Sport & Entreprise », 2018
- (19) ONAPS, poster « Mise en œuvre de programmes d’activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel » - 2020
- (20) Sport et maladies chroniques : des bénéfiques | Santé.fr (sante.fr) - 2019 / [Baromètre sport en entreprise – Harmonie Mutuelle \(harmonie-mutuelle.fr\) – 2023](#)

Ressources externes

- [Boîte à outils - Sport en entreprise | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)
- **Guide à destination des employeurs conçu par le ministère des Sports et des JOP**
<https://www.sports.gouv.fr/activites-physiques-et-sportives-en-milieu-professionnel-84>
- **Solution Sport Entreprise (Agence Nationale du Sport et ministère des Sports et des JOP)**
<https://www.solution-sport-entreprise.fr/>
- **Plan d'accélération de la pratique sportive en milieu professionnel (ministère des Sports et des JOP)**
[Faire du sport en milieu professionnel un levier stratégique du développement de l'activité physique et sportive | sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr/la-pratique-sportive-en-milieu-professionnel)
- **Dossier sur les postures sédentaires (INRS)**
<https://www.inrs.fr/risques/postures-sedentaires/definition.html>



Contacts :

Amélie MIERRAL

Direction prévention, éducation et promotion de la santé

amelie.mierral@groupe-vyv.fr

Nicolas MOREL

Direction expertise règlementaire

nicolas.morel@groupe-vyv.fr

