LES BONNES PRATIQUES

d'activité physique et de la lutte contre la sédentarité en milieu professionnel

1 SENSIBILISATION/COMMUNICATION

Collective :
- Conférence, atelier, formation
- Affiches d'incitation/nudges
- Communication sur l'offre interne et externe de proximité

Individuelle :
- Conseils du service de prévention et de santé au travail (médecin, infirmier...)
- Bilan personnalisé

2 ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA PRATIQUE

Aménagements & organisation du travail :
- Douches et vestiaires
- Mise à disposition d'une salle
- Flexibilité des horaires de travail
- Plans de mobilité en entreprise
- Garage à vélo sécurisé
- Escaliers attractifs

Participations financières :
- Activités physiques internes
- Cotisations sportives
- Négociation de tarifs de proximité
- Forfait mobilités durables

3 LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Pauses actives

Incitation aux déplacements au sein des locaux

Postes de travail adaptés (assis/debout, pédalier, swissball...)

4 OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Offres et actions internes :
- Actions évènementielles (défis, découverte)
- Pratique d'activité physique libre
- Cours réguliers avec coach
- Associations sportives (interne/fédération)
- Salle de sport
- Vélos en libre-service

Echauffements/étirements :
- Échauffement quotidien avant la prise de poste
- Étirements réguliers ou en fin de journée de travail

Soutenu par MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES
Liberté Égalité Fraternité

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Mouvement des Entreprises de France

PARIS 2024

Document réalisé par l'Onaps à la demande de Paris 2024 et du Medef