



CONSTAT INITIAL

Le COPIL Qualité de vie au travail a identifié plusieurs facteurs de risques pour les salariés, dont le stress et les troubles musculo-squelettiques. Ils peuvent être sources d'absentéisme dans plusieurs corps de métier différents. Pour lutter contre ces problèmes, la pratique d'un sport apparaît comme une réponse adaptée.

Elle peut également engendrer d'autres effets positifs, comme un gain de productivité grâce à une meilleure santé, et une amélioration de l'esprit d'équipe en créant du lien et en véhiculant des valeurs de cohésion.

SOLUTION ENVISAGÉE

Des sessions d'entraînement à la course à pied, gratuites et ouvertes à tous, ont été mises en place. Deux personnes internes à l'hôpital, entraîneurs dans des associations d'athlétisme, font bénéficier les autres de leurs savoirs et leur expérience. Des salles et un vestiaire ont alors été mis à disposition par l'hôpital.

Si l'idée initiale était de participer à la « Course des filles », fortement implantée localement, l'objectif actuel serait de pérenniser cette action, via la création d'une association, l'élargissement des activités proposées (yoga, pilates, judo...) et le détachement des deux coaches.

POINTS FORTS • Dynamique engendrée : 25 salariés inscrits initialement aux entraînements à la course à pied, 60 salariées lors de la « Course des filles » • Communication de cette action en interne et en externe (presse locale)

RÉSULTATS • Amélioration de la condition physique et baisse du stress ressenties par les participants aux entraînements • Cohésion de groupe via des rapports extra-professionnels



CHALLENGES RELEVÉS

- Trouver des locaux disponibles pour accueillir les sportifs (salle et vestiaire)
- Fort investissement personnel des entraîneurs pour l'organisation
- Recherches de sponsors pour la réalisation des t-shirts des participants à la « Course des filles »

PERSPECTIVES

Court terme • participation à d'autres courses

Moyen terme • Possibilité de toucher un plus large public avec le développement du yoga et du pilates, activités reconnues au niveau postural, ainsi que le judo... En utilisant la salle de sport des usagers, non utilisée à partir de 16h30.

Long terme • Création d'une association avec des personnes ressources pour roder l'organisation

- Détachement des deux entraîneurs, 2h30 par semaine, pour animer activité bénéfique à tous les salariés qui y participent

PARTENAIRES

- BF 43 (sponsoring)
- Chapuis Bâtiment (sponsoring)
- Bâti Déco (sponsoring)
- Intersport (sponsoring)
- Comité d'entreprise



Association Hospitalière
SAINTE-MARIE 190 ANS

Contact projet : XXX, XXX, yyyy@ahsm.fr

Contact presse : Maxime Gaultier, chargé de communication du CHSM Le Puy-en-Velay, maxime.gaultier@ahsm.fr