

FORMATION SPECIALISEE DU COMITE

Réunion du 11 décembre 2023

RAPPORT POUR INFORMATION

PRESENTATON DU PROJET « EN FORME A LA REGION ! »



Contexte

La situation sanitaire en Hauts-de-France est particulièrement préoccupante :

- plus de la moitié des habitants de la région est en **surpoids (52.4%)** et **une personne sur cinq est en situation d'obésité** ;
- sur les 6 millions d'habitants que compte la région, c'est **plus d'un million de personnes** qui souffrent d'une affection de longue durée (ALD) ;
- l'**espérance de vie** est bien inférieure à la moyenne nationale, avec un écart de 2,8 ans pour les hommes et 2,1 ans pour les femmes.

Or, de nombreuses études ont démontré l'impact positif de l'activité physique et sportive sur la santé. L'étude présentée par [Goodwill Management](#) en 2015 (cf. annexe 1) démontre les retombées positives de la pratique d'une activité physique et sportive à plusieurs niveaux :

- pour le **salaire** : en meilleure forme, il réduit ses dépenses de santé ;
- pour l'**entreprise** : impact sur la productivité des collaborateurs et par conséquent sur la performance économique de l'entreprise ;
- pour la **société** : réduction des frais de santé pris en charge par la sécurité sociale.

Au regard de ces constats, un comité de pilotage, réuni le 19 décembre 2022, a validé le lancement d'un projet interne destiné à améliorer la santé et le bien-être au travail des agents régionaux par l'activité physique et sportive.

I. OBJECTIFS ET GOUVERNANCE DU PROJET

A. Les objectifs

- Améliorer la **santé** des agents par l'activité physique et sportive
- Améliorer la **qualité de vie au travail**

Effet induit : amélioration de la **productivité** des agents en diminuant les arrêts de travail et en améliorant leur performance.

B. Le public bénéficiaire

Ce projet concerne l'ensemble des agents Région : agents des lycées, des sièges, des ports, du CREPS et des antennes régionales.

C. La gouvernance (cf. annexe 2)

1. Comité de pilotage

Le comité de pilotage est composé des élus suivants :

- **Brigitte Fouré** (*élue référente*), vice-présidente en charge de l'administration générale, des affaires juridiques, de la simplification administrative, du personnel et du dialogue avec les syndicats ;
- **Manoëlle Martin**, vice-présidente en charge de l'éducation, des lycées et de l'orientation ;
- **Anne Pinon**, vice-présidente en charge de la santé et des formations sanitaires et sociales ;
- **Florence Bariseau**, vice-présidente en charge des sports, de la jeunesse et de la vie associative.

2. Equipe projet

L'équipe projet, **transversale**, est composée d'agents de plusieurs directions (cf. annexe 2). Un agent de lycée a récemment intégré l'équipe afin de mieux cerner les attentes et les contraintes des agents de lycées.

Le recrutement d'un **apprenti** au service des sports, à compter du 1^{er} septembre 2023 et pour une durée de 2 ans, a permis de renforcer l'équipe.

3. Direction de projet

Afin de faciliter l'avancée du projet par une validation technique au fil de l'eau, un **directeur de projet** a été nommé. Cette mission a été confiée à **Eric Joho**, DGA Pôle Compétences et Accompagnement Interne.

4. Comité d'experts

Une expertise médicale et scientifique apparaît nécessaire pour valider les actions envisagées par l'équipe projet. Le **médecin du travail** sera sollicité. Il est également envisagé de solliciter l'avis du comité scientifique de l'IRBMS (Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport santé).

5. Autres directions sollicitées et partenaires externes

Selon les thématiques abordées, il sera nécessaire d'impliquer ponctuellement d'autres directions de la Région (DRH, mission nouveaux modes d'organisation, DCRPNS, DMI, DFE, DIRAP, DAJ, DQP...), ainsi que des acteurs externes (MGEN, CLEA, ASPDR, IRBMS, IRFO, CROS, ligues sportives...).

II. LES ACTIONS PROPOSEES

En complément des actions déjà existantes (cf. annexe 3), il est proposé un plan d'action pluriannuel réaliste, transversal et progressif jusqu'à la fin du mandat, avec des expérimentations menées dès 2023, et des actions qui monteront progressivement en charge.

1. Challenge de marche connecté

Ces challenges de marche, organisés via l'application [Start'R](#) de l'IRBMS, visent à inciter les agents à marcher davantage. Ils devraient permettre également de mettre en valeur les agents des lycées, qui ont un métier actif.

Une expérimentation de challenge de marche connecté a été organisée du **19 au 25 juin 2023**, à l'occasion de la semaine de la Qualité de Vie et des Conditions du Travail (QVCT). Ce challenge était

ouvert à l'ensemble des agents de la collectivité. **191 agents** ont participé à ce challenge (dont 17 agents des lycées, représentant 5 établissements). Les agents ayant remporté le challenge individuel et le challenge collectif ont été récompensés et mis à l'honneur dans un article sur l'intranet Leo (cf. *article Leo du 05 septembre 2023 en [annexe 4](#)*).

Un nouveau challenge de marche connecté a été organisé du **18 au 24 septembre 2023**, à l'occasion de la semaine de la mobilité. **237 agents** ont participé, dont 23 agents des lycées représentant 14 établissements (cf. *article Leo du 28 septembre 2023 en [annexe 5](#)*).

Pour le prochain challenge, il est proposé de marcher pour une **association caritative**. Il n'y aurait plus de challenge individuel ni de challenge par équipe ; seul le total de pas réalisés collectivement par les participants serait pris en compte. Cette formule fonctionne très bien dans les entreprises ; elle devrait permettre de mobiliser davantage d'agents.

Il est prévu d'organiser 2 à 3 challenges dans l'année.

2. Ambassadeurs de la forme

Afin de toucher un maximum d'agents de la collectivité, il est envisagé de solliciter des **agents volontaires**, ayant une sensibilité voire une **qualification** sportive, pour être « ambassadeurs de la forme ».

Dans un premier temps, ces agents seraient chargés d'encadrer des séances de **réveil musculaire** avant la prise de poste, afin de contribuer à la réduction des risques de **troubles musculo-squelettiques** chez les agents exposés (en particulier les agents des lycées, du CREPS et des ports). Ils pourraient en outre promouvoir les actions du projet « En forme à la Région ! » auprès de leurs collègues.

La **formation PRAP** (Prévention des Risques liés aux Activités Physiques), qui sera lancée début 2024 (cf. *[annexe 4](#)*), permettra une première sensibilisation des agents à la mise en œuvre d'une routine de réveil musculaire, ainsi que la présentation d'exercices d'étirements. Cette formation s'adressera d'abord aux managers de proximité.

Dans un second temps, des agents diplômés pourraient également être sollicités pour proposer des activités physiques et de bien-être à leurs collègues (ex : qi-gong, yoga, shiatsu, sophrologie...).

3. Campagnes de sensibilisation

Afin d'informer les agents sur les bienfaits de l'activité physique et sportive, mais aussi sur d'autres thématiques telles que la prévention des maux de dos, l'alimentation, le sommeil, le stress..., il est proposé de mener des campagnes de sensibilisation, dont le format et le contenu sont à définir.

Dans un premier temps, une campagne d'affichage humoristique incitera les agents à emprunter les escaliers plutôt que les ascenseurs. La thématique de sensibilisation variera ensuite selon une fréquence à définir.

4. Mobilier actif

Dans le cadre des nouveaux modes d'organisation, des salles seront équipées de mobilier actif, permettant de lutter contre la sédentarité : **bureaux assis/debout** électriques, **tabourets dynamiques**, **vélos avec tablette...** (cf. *matériel en [annexe 7](#)*). Une expérimentation sera menée dès fin 2023 au siège de Lille, dans une salle de la DSJVA, puis début 2024 sur un site amiénois (envisagé dans un espace partagé du bâtiment Saint-Leu à Amiens).

5. Découverte de disciplines olympiques et paralympiques

Afin de faire découvrir des disciplines sportives nouvelles aux agents, mais aussi de valoriser les associations et les sportifs de la région, des séances de découverte de sports olympiques et paralympiques seront organisées jusqu'aux Jeux de Paris 2024. Cette action s'inscrit pleinement dans le cadre du label « Terre de Jeux 2024 » obtenu par la Région.

Ces séances de découverte seront proposées aux agents des lycées durant les périodes de vacances scolaires, sur les journées de permanence pendant lesquelles ils sont davantage disponibles, et/ou à l'occasion des forums RH.

La première séance a eu lieu le lundi 23 octobre 2023, au lycée du Hainaut de Valenciennes. 17 agents des lycées du Hainaut et de l'Escaut ont pu s'essayer à l'aviron (ergomètre), à l'escrime (sabre/épée et escrime artistique) et au handisport (sensibilisation à la cécité), le tout dans un esprit de convivialité et de cohésion.

6. Questionnaire à l'attention des agents

Suite au lancement des premières expérimentations, les agents seront interrogés, via un questionnaire, sur :

- leurs habitudes de pratique ;
- leur avis sur les premières actions mises en place ;
- les actions qu'ils souhaiteraient que la Région propose pour améliorer leur santé.

Ce questionnaire permettrait également de recenser les agents volontaires et qualifiés, qui souhaiteraient devenir « ambassadeurs de la forme ».

7. Réunions actives

Afin de lutter contre la sédentarité, en particulier pour les agents des sièges, il est envisagé de développer le principe de réunions actives. Un guide pratique sera élaboré et des parcours seront identifiés pour organiser des **réunions en marchant**.

8. Ateliers sport santé

Il est envisagé de proposer aux agents des **activités douces, accessibles à tous** (qi gong, yoga, pilates...).

Ces séances seront proposées en présentiel aux sièges de Région, mais également à distance, en visioconférence (en direct ou en différé), pour permettre aux agents des lycées d'y participer.

Elles seront encadrées par des prestataires externes ou des agents de la collectivité « ambassadeurs de la forme », **diplômés**, qui pourraient être mobilisés en tant que formateurs occasionnels internes.

Synthèse des actions

<i>Agents concernés par les actions</i>	Agents lycées	Agents sièges	Agents ports	Agents CREPS*	Agents antennes
1. Challenge de pas connecté	X	X	X	X	X
2. Ambassadeurs de la forme	X		X	X	
3. Campagne de sensibilisation	X	X	X	X	X
4. Mobilier actif		X			(X)
5. Découverte de disciplines	X**			X	(X)
6. Questionnaire	X	X	X	X	X
7. Réunions actives		X			(X)***
8. Ateliers sport santé	X	X	X	X	X

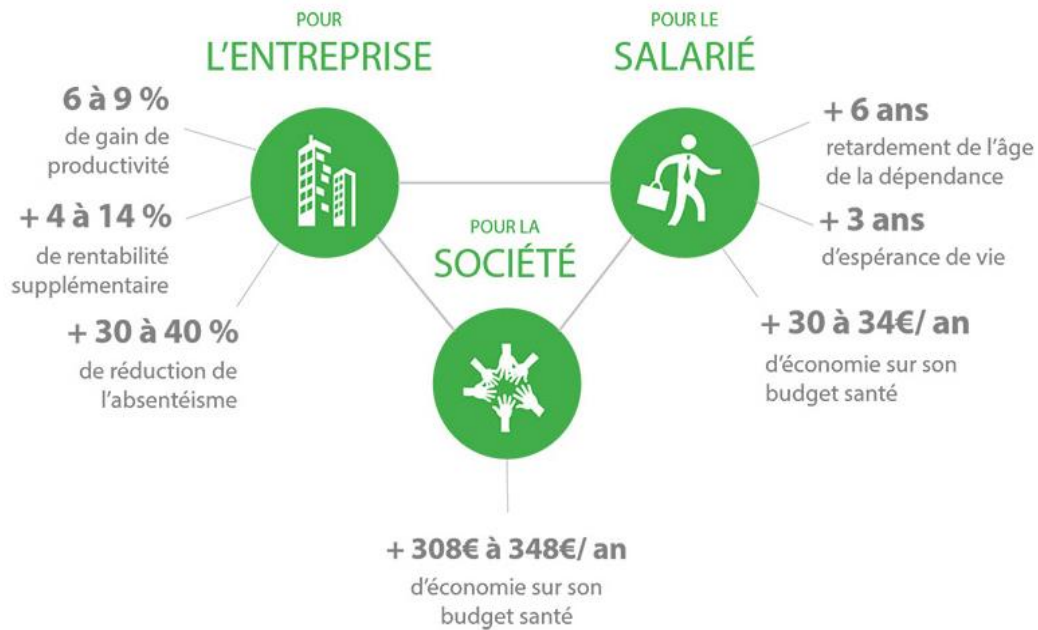
* les agents pourront en outre bénéficier des actions du projet « Santé-Vous CREPS » mené par l'établissement

** pendant les vacances scolaires / à l'occasion des forums RH

*** pendant les réunions inter-antennes

Annexe 1

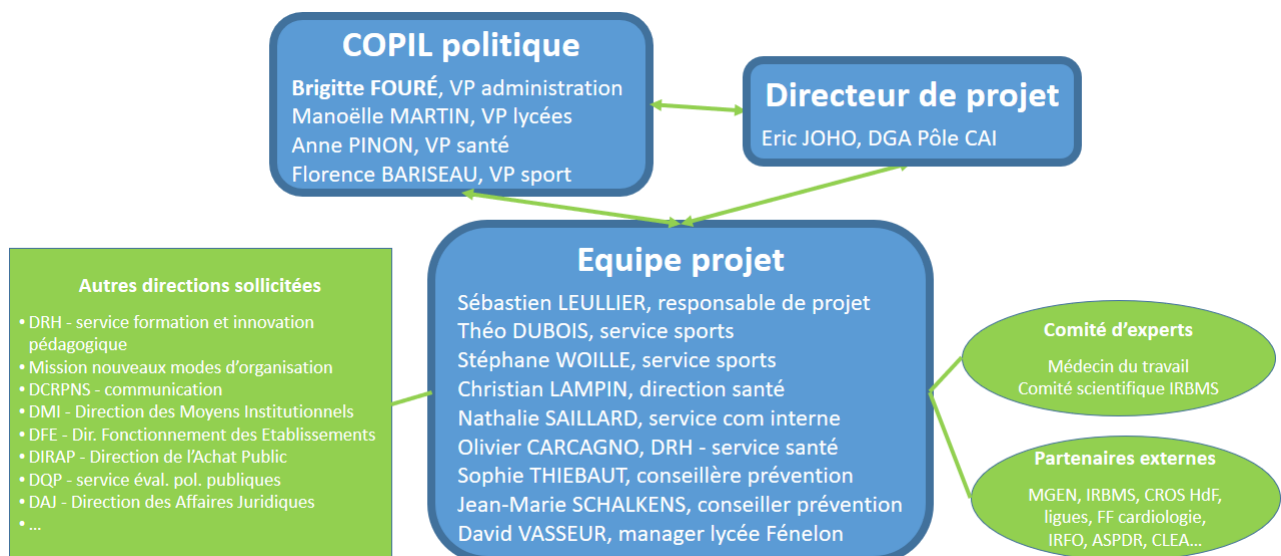
Les avantages du sport santé en entreprise



Etude Goodwill Management (2015): <https://goodwill-management.com/etude-performance-sport-entreprise>

Annexe 2

La gouvernance du projet



Annexe 3

Recensement des actions existantes ou déjà menées

- ✓ Mise en place d'ateliers santé-bien être (shiatsu, Qi Gong, sophrologie...) dans le cadre de la semaine nationale de la qualité de vie et des conditions de travail
- ✓ Dossards offerts aux agents souhaitant participer à divers événements sportifs tels que Lille-Hardelot, la Route du Louvre, Courir la Jules Verne, le Trail de la Côte d'Opale...
- ✓ Diffusion pendant 6 semaines durant le confinement, tous les jeudis via l'intranet (Léo), d'une séance filmée de renforcement musculaire en collaboration avec la ligue d'athlétisme
- ✓ Organisation de la journée Hauts Détours : village sportif avec la présence de ligues sportives, randonnée cyclo encadrée par des agents Région, ateliers de marche active, ateliers de yoga...
- ✓ Organisation de la « Semaine de la mobilité » : ateliers découverte de la trottinette, du vélo électrique...
- ✓ Participation d'équipes d'agents régionaux à différents championnats de type corporatif en golf, tennis...
- ✓ Fonctionnement d'associations sportives à destination des agents régionaux (ASPDR, CLEA), majoritairement pendant la pause méridienne.

Annexe 4

Formation PRAP

Dans le cadre du plan pluriannuel de formation des agents, porté par le service formation et innovation pédagogique, il sera lancé dès 2023 une formation PRAP (Prévention des Risques Liés aux Activités Physiques) intitulée « devenir acteurs de la prévention des risques liés à l'activité physique ».

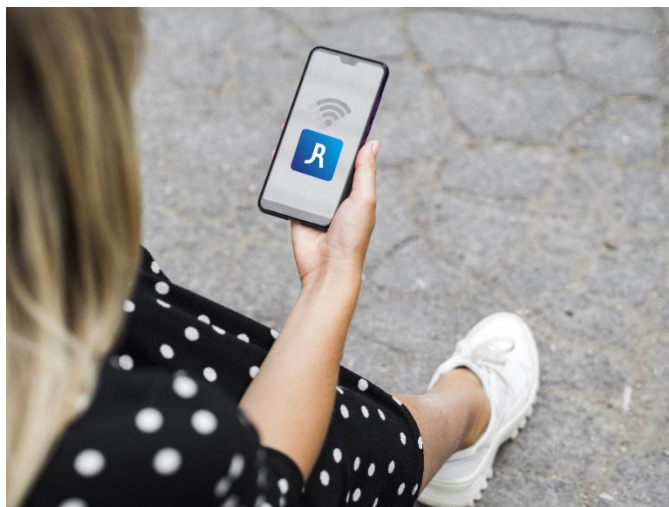
Cette formation s'adresse particulièrement aux agents qui sont exposés à des risques de **troubles musculo-squelettiques** (TMS). Elle a pour objectif de permettre aux agents de participer à l'**amélioration de leurs conditions de travail** et de **prévenir les risques d'accidents de service ou de maladies professionnelles**.

Le programme prévoit notamment d'aborder la mise en œuvre d'une routine de réveil musculaire, ainsi que la présentation d'exercices d'étirements. Il est prévu d'organiser jusqu'à 150 sessions, à raison de 10 agents maximum par session, soit potentiellement plusieurs centaines d'agents formés d'ici 2026/2027.

Afin de faire le lien avec le projet « En forme à la Région ! », un membre de l'équipe projet participera à une session de formation, et sera associé aux réunions avec le prestataire (organisme SOFIS).

Annexe 5

Article Leo du 05 septembre 2023 – « Résultats challenge de pas connecté »



https://leo.hautsdefrance.fr/jcms/p_2826508/resultats-challenge-pas-connectes

Résultats challenge de pas connecté

Du 19 au 25 juin 2023, dans le cadre de la Semaine pour la qualité de vie et des conditions de travail, les agents étaient invités à participer à un challenge de pas connecté destiné à faire un maximum de pas chaque jour.

Une façon de lutter ensemble contre la sédentarité pour améliorer notre santé et notre bien-être !

Alice Blandin et Rémi Cogé, sont les deux vainqueurs du challenge individuel. Ils ont totalisé 143 000 pas chacun et ont donné la bonne réponse à chaque « question du jour ».

« J'aime beaucoup marcher ! » témoigne **Alice Blandin, gestionnaire des fonds européens au Pôle territoires et transition.**

« J'ai marché entre 15 et 20 km par jour pendant le challenge. Pour faire mes 20 000 pas quotidiens, chaque soir j'allais me promener le long du chemin de halage, proche de chez moi. C'était sympa de faire le challenge en équipe. Ça crée du lien et de la cohésion et c'est d'autant plus important maintenant avec le développement du télétravail ! Depuis la fin du challenge, j'ai repris mes habitudes : je fais environ 10 000 pas par jour et je cours 3 à 4 fois par semaine. »

« Ce que je retiens de cette expérience, c'est l'esprit d'équipe ! » se souvient **Rémi Cogé, responsable de Service performance budgétaire et conseil financier à la Direction des finances**

« On s'est tous pris au jeu et on se motivait les uns les autres. C'était une façon de changer notre quotidien. Certains qui marchaient peu, allaient se promener le soir en rentrant. De mon côté, si le soir je voyais que je n'étais pas très loin des 20 000 pas, j'allais courir. »

Rémi concourait avec l'équipe de la Direction des finances composée de Xavier Bienvenu, Stéphanie Bridoux, Rémi Cogé, Isabelle Duprez, Haude Eveno Amélie Piérard et Julien Royer, vainqueur du challenge par équipe.

Saluons aussi la participation de nos collègues des lycées

Avec 550 512 pas, l'équipe constituée par 10 agents de l'EREA de Crèvecœur-le-Grand est arrivée en 10^{ème} position au classement général. Bravo à Valérie Chatelet, Nora Cressent, Sylvain Deflandre, Peter Dumont, Patricia Durot, Michèle Herbolme, Marie-Claude Lemaire, Olivier Michel, Lucie Savary et Mario Vancraeynest !

« Avec le travail et les balades quotidiennes avec les enfants, je fais environ 16 000 pas chaque jour » confie **Lucie Savary, cheffe de cuisine**, qui a à peine changé ses habitudes pour le challenge.

« Dès que j'ai vu l'annonce sur Leo, je me suis inscrite et j'ai invité les collègues à faire de même. Nous étions tous très motivés, ça a vraiment mis de la cohésion dans l'équipe : chaque jour, nous nous lançons des défis et nous nous encourageons mutuellement. Vivement la prochaine édition ! »

Les 3 agents du lycée Joliot Curie à Hirson, Christophe Blondeau, David Dubos et Babette Filtopoulos, sont arrivés dans les 13 premiers du classement individuel.

« Notre lycée a une superficie de 7 ha, donc chaque jour on marche beaucoup ! » explique **David Dubos, manager des agents techniques au lycée Joliot Curie à Hirson.**

« Pour des raisons de santé, je dois marcher et comme ça me fait beaucoup de bien, j'essaye d'inciter les collègues à faire de même. Avec Babette Filtopoulos et Christophe Blondeau, nous étions une petite équipe. **Chaque jour on se lançait des défis, il y avait vraiment une bonne ambiance !** »

Mention spéciale

Saluons enfin la mobilisation des collègues de la Direction des sports, de la jeunesse et de la vie associative.

Avec **26 participants**, soit la moitié de l'effectif, la DSJVA est l'équipe la plus nombreuse et totalise **plus d'1 million de pas** (1 186 473 exactement !).

Le challenge de pas connecté a été élaboré en collaboration avec l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS) qui a proposé la prestation gratuitement via l'application Start'R .
--

Annexe 6

Article Leo du 28 septembre 2023 – « Ils ont relevé le défi du challenge de pas connectés »



https://leo.hautsdefrance.fr/jcms/p_3132014/ils-ont-releve-le-defi-du-challenge-de-pas-connectes

Retrouvons les témoignages de collègues qui ont participé au challenge du 18 au 24 septembre 2023.

Au travail dans un lycée, le compteur de pas monte vite !

Josselin de Jonckheere est manager des équipes de maintenance, d'entretien et d'accueil au lycée du Val de Lys à Estaires. Il a participé en individuel au challenge de pas connectés et nous raconte comment il s'est pris au jeu...

« J'ai trouvé l'idée vraiment sympa et comme j'ai l'habitude de surveiller mon activité physique avec une montre connectée, j'ai décidé de relever le défi !

J'habite à 3 km du lycée et je fais le trajet à pied matin et soir, cela fait déjà quelques pas de comptabilisés. Une fois au travail, je bouge beaucoup entre les différents bâtiments et les escaliers à monter. Pendant les heures de travail, le compteur monte vite !

J'ai l'habitude de faire entre 13 000 et 17 000 pas par jour mais là, je me suis pris au jeu pour atteindre les 20 000 pas ! Souvent, j'en ai même fait plus, tellement j'étais motivé.

Dans la vie, je suis plutôt sportif. Le week-end, je fais de la course à pied, sur des distances de 10 ou 15 km, voire des semi-marathons (21 km). J'aime beaucoup courir dans la nature et comme j'habite au bord de la Lys il y a de quoi faire de belles sorties. Par ailleurs, je suis entraîneur en arts martiaux.

Avoir une activité physique est vraiment essentiel. Dans nos métiers dans les lycées, nous bougeons beaucoup, mais il faut faire attention à sa posture et à s'échauffer avant de faire un effort par exemple. Là, c'est avec ma casquette d'assistant de prévention que je sensibilise les collègues. »

La marche à pied, c'est évidemment rev3 compatible !

Motivés par le challenge de pas connectés, 13 agents de la direction ont participé. Marielle Pierdet-Souverain, directrice adjointe et Régis Van de Kerckhove, du Service attractivité et proximité nous racontent leur semaine.

Pourquoi avoir participé au challenge ?

Marielle : Parce que je suis joueuse ! J'avais déjà eu l'occasion de prendre part à un défi similaire en juin, et cette expérience m'a convaincu de recommencer. Ces challenges nous incitent à sortir de nos bureaux, à bouger davantage et à profiter de l'air frais pendant nos pauses déjeuner par exemple. Non seulement, c'est bon pour la santé physique, mais cela oxygène nos esprits. C'est aussi une animation formidable pour le collectif, qui nous permet de communiquer, de rire des résultats de chacun et de créer une ambiance positive au travail. C'est une initiative à la fois amusante et vertueuse. Mais au-delà, il y a aussi une dimension écologique. Le challenge peut encourager à réduire nos déplacements en voiture, donc à produire moins d'effet de serre. N'oublions pas que l'axe majeur de rev3 est la décarbonation.

Régis : J'ai souhaité me joindre au challenge par conviction personnelle, car cela implique de limiter la consommation de ressources, mais principalement pour m'amuser. Lorsque nous marchons, nous utilisons notre propre énergie mécanique, ce qui est bénéfique à la fois pour notre santé et pour l'environnement.

Participer au challenge, c'était une occasion idéale pour **créer une ambiance positive**, s'encourager les uns et les autres et ainsi fédérer plusieurs collègues de toute la direction.

La marche à pied est-elle dans vos habitudes ?

Marielle : Marcher a toujours fait partie de ma routine. Je marche tous les jours et j'ai toujours aimé ça. C'est un moyen pour moi de m'aérer l'esprit, de prendre du recul, et même de faire des rencontres avec les collègues.

Régis : Absolument, je suis un grand adepte de la marche, que ce soit de simples promenades ou des randonnées plus ambitieuses, parfois même en itinérance avec des amis ou des collègues.

Selon vous, quels sont les bienfaits de la marche à pied ?

Marielle : La marche à pied est bonne pour le corps et la tête. Après une marche, on se sent plus serein. C'est excellent pour le dos et les articulations. En plus, c'est une façon de brûler quelques calories, et – bonus - c'est bon pour la planète.

Régis : Il y en a tellement ! Tant sur le plan physique que spirituel. La marche contribue vraiment à un bien-être général, à une sérénité, et à une sorte de détachement.

Vous êtes 13 agents de la direction à participer. Comment vous êtes-vous motivés ?

Marielle : pour motiver l'équipe, notre directeur a joué un rôle essentiel en diffusant l'information à la direction. Il a eu une approche sympathique en disant, « c'est sympa ! Ce n'est pas obligatoire, mais pourquoi pas ? » Cela a créé un climat positif dès le départ. Nous avons réussi à mobiliser 13 personnes, soit 1/3 de la direction. Nous avons la moitié qui est Lillois et l'autre moitié qui sont Amiénois.

Régis : Chacun a ses propres motivations, mais en général, notre direction est toujours partante pour ce genre de défis, tout comme lors des tournois de pétanque, ce qui participe à la convivialité au sein de l'équipe. Nous aimons plaisanter sur nos performances dans l'application et nous amuser ensemble.

Avez-vous une anecdote à nous partager ?

Marielle : Pendant le challenge de juin, j'étais super motivée. J'ai donc décidé de faire une randonnée, mais j'ai sous-estimé la chaleur de juin. Je me suis donc retrouvée toute seule en plein après-midi sur le chemin de halage à Amiens sous un soleil brûlant... Cela montre à quel point ce challenge nous pousse à sortir de notre zone de confort !

Régis : De mon côté, je me suis mis à rivaliser avec différentes formes de mobilité douce. Au lieu de prendre mon vélo, je choisis de marcher... même si je serais bien plus rapide à vélo !

Annexe 7

Mobilier actif



Vélo EKINEKT



Vélo FIRST



Table de réunion VICTORIA



Tabourets dynamiques ERGO



Station SOLO

=



Vélo SOLO

+



Bureau assis debout CATERI