

COMITE SOCIAL TERRITORIAL

Réunion du 23 juin 2025

RAPPORT POUR INFORMATION

« EN FORME A LA REGION ! »



Contexte

Le projet « En forme à la Région ! », destiné à maintenir et améliorer la santé des agents ainsi que la qualité de vie au travail, a été lancé le 28 septembre 2023, à l'occasion de la journée nationale du sport en milieu professionnel. Sur les 8 actions envisagées dans le plan d'action, 7 ont déjà pu être mises en œuvre. La dernière action, qui concerne l'expérimentation du réveil musculaire, sera mise en œuvre fin 2025.

I. QUESTIONNAIRE A L'ATTENTION DES AGENTS

Pour rappel, une enquête a été menée début 2024 auprès des agents, afin de connaître leurs habitudes de pratique et de recenser leurs attentes. Plus de 3000 agents (dont 42,4% d'agents lycées) ont répondu au questionnaire en ligne.

Quelques enseignements :

- 50% des répondants pratiquent une activité sportive moins d'une fois par semaine ; **8% ne pratiquent ni activité sportive ni autre activité physique.**
- Principales motivations à la pratique : **la santé et le bien-être** (91,1% des répondants), puis le plaisir (44,2%).
- Principal frein à la pratique : le **manque de temps** (59,2% des répondants).
- Actions qui intéressent le plus : ateliers sport santé (44,5% des répondants), mobilier de bureau actif (38,8%), séances de réveil musculaire (34,4%), challenges de marche connectée (30,7%).

Les résultats complets ont été présentés dans l'article Leo du 19 avril 2024 : « [***Vous nous avez exprimé vos attentes sur le projet En forme à la Région !*** ».](#)

II. ATELIERS SPORT SANTE BIEN-ETRE

Pour répondre aux attentes exprimées par les agents, des **séances d'activités physiques et sportives** (renforcement musculaire, body karaté) et de **bien-être** (méditation, yoga, shiatsu, dao-yin) sont proposées depuis le 11 février 2025, le mardi midi (ou le jeudi midi en cas d'indisponibilité de la salle). Ces séances se déroulent à **Lille** (en salle polyvalente, puis en salle 1SW08 à partir du 20 mai 2025) et à **Amiens** (en salle 4 au 15 mail Albert 1^{er}).

Du **matériel** (tapis de sol, coussins et bancs de méditation, haltères, élastiques, briques de yoga) a été acheté ; il est stocké dans des armoires à proximité des salles.

L'encadrement est assuré par des agents diplômés. Ils interviennent sur leur temps de travail et bénéficient d'une **gratification** à hauteur de 8,33€ brut/heure. Une convention a été signée entre l'agent, son responsable hiérarchique et Eric Joho (*DGA Pôle CAI et directeur du projet « En forme à la Région ! »*).

Du 11 février au 22 avril, **37 séances** ont été proposées (18 à Amiens et 19 à Lille). 648 places étaient ouvertes à réservation ; 521 participants étaient inscrits, 389 participants étaient présents, soit un **taux de remplissage de 64%** (60% à Amiens, 71% à Lille).

Des séances hebdomadaires (en direct et disponibles en rediffusion) sont également proposées à l'ensemble des agents via le **portail web** <https://enforme.hautsdefrance.fr>, lancé le 04 mars 2025 (cf. [actu Leo](#) + [annexe 4](#)). Les agents des lycées notamment peuvent ainsi pratiquer lorsqu'ils sont disponibles, en fin de journée, le soir ou le week-end.

Des premières statistiques de fréquentation du portail seront présentées à l'occasion du comité de suivi programmé le 11 juin avec Vivoptim et la MGEN (financeur du portail).

III. CAMPAGNES DE SENSIBILISATION

Une première campagne de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique a été menée, au travers d'une **campagne d'affichage visant à inciter les agents à utiliser les escaliers** plutôt que les ascenseurs (cf. [annexe 3](#)).

Pour les prochaines campagnes, nous pourrions nous appuyer sur le **portail web** <https://enforme.hautsdefrance.fr>. Il permettra aux agents d'accéder à des contenus liés à l'activité physique et à la santé, ainsi qu'à des séances d'activité physique et sportive hebdomadaires en ligne. Pour rappel, ce portail a été financé à 70% par la MGEN (cf. [rapport présenté en CST du 10 juin 2024](#)).

Une campagne de sensibilisation aux risques cardiovasculaires de l'inactivité physique et de la sédentarité est envisagée pour le 1^{er} semestre 2026, avec l'organisation d'un Parcours du Cœur.

IV. MOBILIER ACTIF

Une **expérimentation** a été menée en 2024 au travers de la création de 2 espaces de travail dynamique :

- une salle à Lille, dans les locaux de la DSJVA, au 3^e étage - aile B - bureau 3.33 (cf. [article Leo du 07 février 2024](#)) ;
- un espace à Amiens, sur le site Saint-Leu (cf. [article Leo du 28 mai 2024](#)).

Ces espaces sont équipés de mobilier actif, acheté auprès de Tek Active (cf. [annexe 5](#)).

Au regard des retours très positifs des utilisateurs (*selon les équipements, 60 à 100% des agents utilisateurs « satisfaits » ou « très satisfaits »*), de **nouveaux espaces de travail dynamique** ont été créés.

Quelques directions, ayant manifesté leur intérêt pour le mobilier actif, ont été équipées en mars 2025 : DRH (à Lille et à Amiens), DST et DIMCSNE (à Lille), DIRFI/DAJ/DIRAP (à Amiens), DSJVA (à Amiens). Du matériel peu utilisé sur le site Saint-Leu sera déplacé à Germain Bleuet et à Verne-Delpech.

Si l'utilisation de ce type de mobilier se développe chez les agents, un plan de déploiement progressif pourrait être proposé à partir de 2026, sous réserve des crédits disponibles. Ce déploiement devra être accompagné d'une sensibilisation et d'une animation incitant les agents à une utilisation régulière.

V. CHALLENGES DE MARCHE CONNECTEE

Après les 2 premiers challenges organisés en 2023, 2 nouveaux challenges de marche connectée ont été proposés aux agents en 2024, cette fois-ci au profit d'associations caritatives :

- du 1^{er} au 7 avril 2024, dans le cadre de la semaine olympique et paralympique, 685 agents (dont 144 agents lycées) ont réalisé collectivement plus de 34 millions de pas, permettant ainsi d'accorder une subvention de 10 000 € au profit de l'association départementale des Restaurants du Cœur de la région lilloise (cf. *délibération 2024.00614*).
- du 16 au 22 septembre 2024, dans le cadre de la semaine de la mobilité, les agents ont marché cette fois-ci au profit de la délégation régionale de la Croix-Rouge française, afin de financer le dispositif « L'Escale » à Amiens (cf. *délibération 2024.00786*). 837 agents étaient inscrits (dont 239 agents de lycées). Ils ont réalisé collectivement plus de 36 millions de pas.

Les résultats de l'enquête de satisfaction menée en octobre/novembre 2024 (cf. [annexe 2](#)) nous ont encouragés à proposer la reconduction des challenges de marche connectée.

En 2025, le choix s'est porté sur des associations caritatives plus locales, toujours en veillant à un équilibre territorial :

- « [Lames de joie](#) », association reconnue d'intérêt général, finançant des lames permettant à des enfants amputés de faire du sport, dont le siège social est à Groffliers (62).
- « [Aline en lutte contre la leucémie](#) », association créée suite à un combat d'une petite fille contre la maladie, qui a pour objectif de faire avancer la recherche contre le cancer pédiatrique. Le siège social est situé à Lachelle (60).

La subvention maximale sera limitée à 5 000 € au regard des contraintes budgétaires.

Les challenges seront organisés du 16 au 22 juin 2025, à l'occasion de la semaine QVCT (cf. *délibération 2025.00499 présentée à la CP du 22 mai*), et du 06 au 12 octobre 2025 (cf. *délibération 2025.01075 présentée à la CP du 26 juin*).

VI. SEANCES DE DECOUVERTE

5 séances de découverte ont été organisées dans les lycées en 2023/2024, durant les journées de permanence (vacances scolaires) :

- ✓ le 23 octobre 2023, au lycée du Hainaut à **Valenciennes** (17 participants) ;
- ✓ le 26 février 2024, au lycée Gérard de Nerval à **Soissons**, dans le cadre du salon RH (~40 participants) ;
- ✓ le 27 février 2024, au lycée Thuillier à **Amiens** (43 participants : 16 agents lycées + 27 agents siège) – cf. article Leo « [Retour sur les séances de découverte mardi 27 février à Amiens](#) » ;
- ✓ le 23 avril 2024, au lycée Mireille Grenet de **Compiègne**, dans le cadre du salon RH (47 participants) ;
- ✓ le 22 octobre 2024, au lycée Guy Mollet d'**Arras** (18 participants) – cf. article Leo « [retour sur la séance de découverte du 22 octobre 2024 à Arras](#) » (photos en [annexe 6](#)).

Ces séances se sont déroulées dans un esprit de convivialité et de **cohésion d'équipe**. Les retours des agents étaient très positifs.

On pouvait toutefois regretter une faible participation des agents lycées lors des séances organisées en dehors du cadre des salons RH, pour lesquelles il a été plus **difficile de mobiliser les agents**. C'est pourquoi ces séances seront dorénavant organisées exclusivement à l'occasion des salons RH, au cours desquels les autres actions du projet pourront être valorisées (challenges de marche connectée, portail web « En forme à la Région ! », etc.).

4 nouvelles séances ont eu lieu en 2025, dans le cadre des salons RH :

- ✓ le 10 février à **Cambrai** ;
- ✓ le 11 février à **Abbeville** ;
- ✓ le 07 avril à **Nogent-sur-Oise** ;
- ✓ le 08 avril à **Bruay-la-Buissière**.

Des activités handisport ont été proposées aux agents (parcours fauteuil + tir laser ou rugby fauteuil, cécifoot, boccia), ainsi que de la relaxation sonore (encadrée par un agent de la DRH).

Si nous avons constaté un engouement pour les séances de relaxation sonore, les activités handisport ont rencontré moins de succès que lors des précédentes éditions. Une réflexion est en cours pour proposer une autre activité lors des prochains salons RH, en octobre.

VII. REUNIONS ACTIVES

Les réunions actives sont un moyen de lutter contre la sédentarité. Un **guide** a été conçu pour favoriser l'organisation de réunions en marchant (cf. [rapport présenté en CST le 10/06](#) + [article Leo « Découvrons les bénéfices des réunions en marchant »](#)). Ce **guide** fournit des conseils pour organiser des réunions en marchant, ainsi que des informations pratiques sur les parcs accessibles à proximité du siège de Lille et des sites amiénois.

Il convient maintenant de promouvoir ce guide et de convaincre les agents de l'intérêt des réunions en marchant. Pour cela, nous tâcherons de mobiliser les managers et le réseau de coachs internes. Inciter à réaliser les entretiens professionnels annuels en marchant pourrait être une première étape.

VIII. REVEIL MUSCULAIRE

Une action n'a à ce jour pu être mise en œuvre : le réveil musculaire.

Pour rappel, l'organisation de séances de réveil musculaire a pour objectif de réduire potentiellement l'accidentologie ainsi que les troubles musculo-squelettiques (TMS) chez les agents exposés, pouvant contribuer par la même à la réduction du taux d'absentéisme (13% chez les agents des lycées en 2023).

Ces séances de réveil musculaire quotidiennes, d'une durée de 5 à 10 minutes et réalisées à la prise de poste, ont pour objectif de préparer le corps à la journée de travail par des exercices d'échauffement musculaire et articulaire.

Au regard des limites et freins identifiés, et afin d'évaluer la faisabilité et l'efficacité du dispositif, une expérimentation sera menée en 2025/2026 dans 6 lycées, les 2 sites portuaires, 1 équipe mobile et au CREPS.

Il sera pour cela nécessaire d'identifier et de former une douzaine d'agents volontaires. Une mini-consultation sera prochainement lancée auprès de quelques organismes de formation, sur la base d'un cahier des charges rédigé en collaboration avec le Service Formation et Innovation Pédagogique (SFIP). La formation devrait être organisée au dernier trimestre 2025.

Les agents qui encadreront les séances de réveil musculaire bénéficieront d'une gratification d'un montant maximum de 600 €.

IX. TEMPOFORME ®

Tempoforme® est un outil permettant d'accompagner les agents en termes de **prévention du bien vieillir**, proposé aux agents en préparation de leur retraite (cf. [article Leo du 01/03](#)). Il est porté par le CHU de Lille et en partenariat avec le CHU Amiens-Picardie, l'Institut des rencontres de la forme et Kelindi.

La prise de rendez-vous s'effectue sur Doctolib. Le coût d'un bilan est de 450 € par agent.

En 2024, **42 bilans de santé** ont été réalisés par le CHU. Les autres bilans prévus par la convention seront réalisés en 2025. Les agents qui ont réalisé le bilan sont satisfaits de l'accompagnement proposé.

TABLEAU DE SYNTHESE PROGRAMME D'ACTION

Agents concernés par les actions	Agents lycées	Agents sièges	Agents ports	Agents CREPS*	Agents antennes
Questionnaire	X	X	X	X	X
1. Réveil musculaire	X	(X)	X	X	
2. Ateliers sport santé bien-être	X	X	X	X	X

3. Campagne de sensibilisation	X	X	X	X	X
4. Mobilier actif		X			
5. Challenges de marche connectée	X	X	X	X	X
6. Séances de découverte	X**			X	(X)
7. Réunions actives		X	(X)		(X)***
+ Tempoforme®	X	X	X	X	X

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

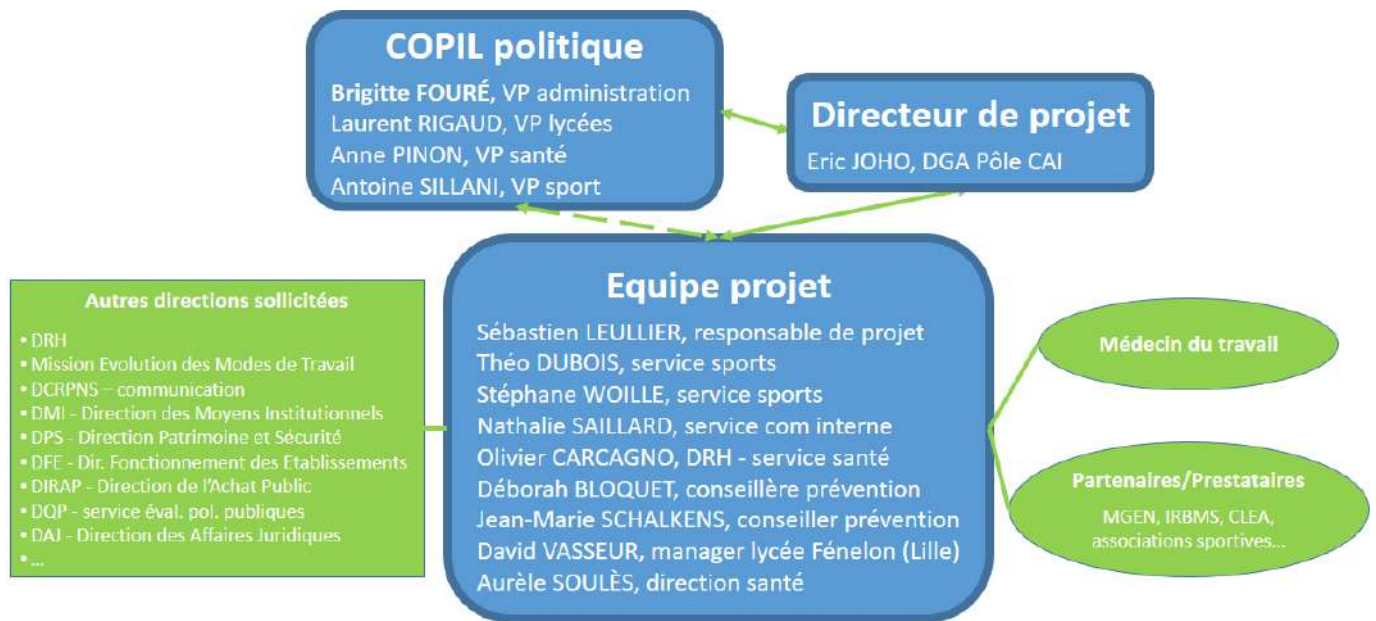
** pendant les vacances scolaires, à l'occasion des salons RH

*** pendant les réunions inter-antennes

BUDGET

Une enveloppe budgétaire de 33 128 € (en fonctionnement) est prévue sur le budget DRH 2025 pour la mise en œuvre du programme d'action.

Annexe 1
Gouvernance du projet



Challenges de marche connectée

CHALLENGES ORGANISES EN 2023

Deux challenges de marche connectée avaient été réalisés en 2023, via l'application [Start'R](#) de l'IRBMS (Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé) :

- du 19 au 25 juin 2023, dans le cadre de la semaine QVCT - 185 participants, dont 17 agents lycées ;
- du 18 au 24 septembre 2023, dans le cadre de la semaine de la mobilité - 230 participants, dont 23 agents lycées.

Afin de mobiliser davantage d'agents, une nouvelle formule a été proposée : organiser un challenge au profit d'une association caritative. Les agents ont choisi de soutenir 2 associations (parmi une liste de 5 associations proposées) : les Restaurants du Cœur et la Croix-Rouge française.

CHALLENGES ORGANISES EN 2024

Du 1^{er} au 7 avril 2024, dans le cadre de la semaine olympique et paralympique, 685 agents (dont 144 agents lycées) ont réalisé collectivement plus de 34 millions de pas, permettant ainsi d'accorder une subvention de 10 000 € au profit de l'association départementale des Restaurants du Cœur de la région lilloise (cf. [délibération 2024.00614](#)). Le chèque a été remis à l'association par Antoine Sillani le 23 juillet 2024, dans les locaux des Restos du Cœur (cf. [article Leo « Une subvention de 10 000 € pour les Restaurants du Cœur grâce à nos pas ! »](#)).

Le second challenge a eu lieu du 16 au 22 septembre 2024, dans le cadre de la semaine de la mobilité. Les agents ont marché cette fois-ci au profit de la délégation régionale de la Croix-Rouge française, afin de financer le dispositif « L'Escalier » à Amiens (cf. [délibération 2024.00786](#)). 837 agents étaient inscrits (dont 239 agents de lycées). Ils ont réalisé collectivement plus de 36 millions de pas.

Pour la première fois, les agents d'Etat des lycées et du CREPS étaient invités à participer à ce challenge (suite au courrier DJSJA-2024-018590 adressé aux recteurs, l'information a été relayée par le Rectorat auprès des chefs d'établissement), l'objectif étant de créer de la cohésion entre les agents d'Etat et de la Région dans les établissements. Il n'est cependant pas possible de mesurer combien de personnels Etat ont pris part au challenge.

ENQUETE DE SATISFACTION

Une enquête a été menée du 18/10 au 15/11/2024 afin de mesurer la satisfaction des agents. Voici les principaux résultats (cf. [article Leo du 29/11/2024](#)) :

- **71,7% des répondants ayant participé au challenge sont satisfaits.**
- 39,2% déclarent avoir marché davantage pendant la durée du challenge et 50,2% déclarent avoir continué à marcher davantage après le challenge.
- **34,8% déclarent avoir rencontré des problèmes techniques** avec l'application Start'R (temps de synchronisation trop long, des pas non pris en compte, problème de synchronisation avec Garmin...).
- 61,4% des répondants considèrent que les challenges contribuent à l'amélioration de leur santé et/ou de leur bien-être.
- **86,7% souhaitent la reconduction des challenges de marche connectée.**
Par ailleurs, les agents souhaitent la réactivation du classement au sein de l'équipe pour se « challenger » entre collègues au sein de la direction ou de l'établissement.
- Parmi les répondants n'ayant pas participé au dernier challenge, 31,3% n'ont pas eu l'information.

Ces résultats nous encouragent à proposer la reconduction des challenges de marche connectée en 2025. Au regard des problèmes techniques rencontrés avec Start'R, des contacts ont été pris pour tester d'autres applications potentielles (cf. [benchmark](#)). Quelques-unes seront testées en 2025. Dans l'attente, nous continuerons à utiliser l'application Start'R, en tâchant de travailler avec le prestataire à la résolution des problèmes techniques. A noter que la prestation a jusqu'à présent été proposée gratuitement par l'IRBMS.

Annexe 3

Campagne d'affichage escaliers

Une première campagne de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique a été menée, au travers d'une campagne d'affichage visant à inciter les agents à utiliser les escaliers plutôt que les ascenseurs.



Cf. [article Leo du 11 mai 2024](#) : « *Empruntez les escaliers, votre cœur vous dira merci !* »


Rendez-vous forme | Bougeons ensemble | Conseils vitalité



En forme à la Région !

Les rendez-vous forme



Votre prochain rendez-vous d'activité physique en ligne

Participez à une séance d'activité physique, online, via les ateliers en ligne en direct avec un coach certifié.

Les ateliers des ateliers seront disponibles dans la rubrique « Bougeons ensemble ».

[Inscription](#)



Boire en pleine conscience : différencier l'eau et le vin pour une alimentation équilibrée

Le bien-être, c'est aussi la santé. Pour cela, il faut boire de l'eau. Apprenez à boire. Lors de la semaine, votre coach certifié vous aidera à différencier l'eau et le vin.

[Inscription](#)

[Consultez vos rendez-vous](#)

Les dernières actualités



Votre circuit training avec notre coach Boris Dadi

Participez à notre circuit training en ligne avec notre coach Boris Dadi.



Votre première séance pratique avec notre coach

Participez à notre première séance pratique avec notre coach.



Votre circuit training spécial dos et épaule

Participez à notre circuit training spécial dos et épaule.

[Consultez vos rendez-vous](#)

Les dernières actualités



Votre circuit training avec notre coach Boris Dadi

Participez à notre circuit training en ligne avec notre coach Boris Dadi.



Votre première séance pratique avec notre coach

Participez à notre première séance pratique avec notre coach.



Votre circuit training spécial dos et épaule

Participez à notre circuit training spécial dos et épaule.

[Consultez tous les contenus Circuit training](#)



Prévenir ou éviter les douleurs articulaires

Comment prévenir ou éviter les douleurs articulaires ? Les conseils de notre coach Boris Dadi vous aideront à éviter les douleurs articulaires.



L'activité physique et la dépression

Comment l'activité physique peut-elle aider à lutter contre la dépression ? Les conseils de notre coach Boris Dadi vous aideront à lutter contre la dépression.



Quelles collations prendre avant et après une activité physique ?

Comment choisir les collations à prendre avant et après une activité physique ? Les conseils de notre coach Boris Dadi vous aideront à choisir les collations.

[Consultez les conseils vitalité](#)




Ce portail web est une initiative de la Région Hauts-de-France et de la NIGEN.

Accueil

A propos de « En forme à la Région »

Editorial

Rendez-vous forme

Bougeons ensemble

Conseils vitalité

Site : 03 20 39 00 00 - 03 20 39 00 00 - 03 20 39 00 00

Annexe 5

Mobilier actif



Salle dynamique DSJVA à Lille

Bienvenue dans la salle de travail dynamique de la DSJVA !

Ici, vous n'êtes pas dans une salle de sport. Il s'agit d'une salle expérimentale, permettant de travailler différemment. L'objectif du mobilier actif est de lutter contre la sédentarité. Par ailleurs, le fait de varier les positions d'assise au cours de la journée permet de prévenir les maux de dos. Enfin, bouger en travaillant favorise la créativité.

Le **MATÉRIEL** que vous allez expérimenter



4 tabourets dynamiques
Ergo regular®



1 vélo de bureau
Ekinekt®



1 vélo de bureau
First®



1 table Victoria®
réglable en hauteur



1 station de travail avec
1 vélo Solo + 1 bureau assis debout Cateri®

RECOMMANDATIONS

Nous vous conseillons de **NE PAS RESTER PLUS D'UNE HEURE SUR LE MÊME POSTE DE TRAVAIL.**

Pour prévenir les maux de dos, il est important de **VARIER LES POSITIONS D'ASSISES.**

LEVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT, au moins toutes les 2 heures, et allez marcher.



Donnez-nous votre avis !

Contactez l'équipe projet à l'adresse :
enforme@hautsdefrance.fr



Annexe 6
Séance découverte à Arras le 22 octobre 2024

