

Salariés de Michelin : « un éducateur sportif les suit dans leur pratique d'activité physique »

Entretien avec Julien Finaud,
responsable du pôle ASM Sport-Santé Vitalité,
association ASM Omnisports, Clermont-Ferrand.

La Santé en action : Que proposez-vous aux salariés de Michelin et à d'autres employeurs publics et privés à Clermont-Ferrand ?

Julien Finaud : ASM Vitalité est un pôle d'activité de l'association ASM Omnisports, au sein duquel nous proposons de l'activité physique (AP) à des fins de santé. Depuis 2008, nous avons mis en place plusieurs programmes d'AP pour et dans les entreprises, en particulier chez Michelin. Nous avons conçu le programme Oxygène, soit des salles sportives que nous gérons intégralement en entreprise, du matériel au planning et jusqu'à l'encadrement des activités. Nous gérons cinq salles chez Michelin, quatre à Clermont-Ferrand, une à Roanne, quatre salles sur les quatre sites du centre hospitalier universitaire (CHU) de Clermont-Ferrand, une salle pour les salariés de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) du Puy-de-Dôme, et deux salles dans deux autres entreprises privées. Les encadrants sont des professionnels diplômés : éducateurs sportifs ou enseignants sciences et techniques des activités physiques et sportives en activité physique adaptée et santé (Staps Apas). Nous proposons aussi un programme d'activités physiques posturales préventives (A3P) de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et de lutte contre la sédentarité au poste de travail. Et un programme spécifique reprise d'activité physique.

S. A. : Comment proposez-vous le programme le mieux adapté à la personne ?

J. F. : Nous lui faisons passer un bilan de condition physique (ou ASM Vitality Test) par la réalisation de tests validés scientifiquement et surtout réalisables par tous : il ne s'agit absolument pas de tests d'effort. Nous couplons les tests avec des questionnaires et un entretien individuel qui permettent d'évaluer le niveau d'activité physique ou de sédentarité, le profil de condition physique cardio-vasculaire

et musculaire, la coordination, la motricité et aussi des indicateurs sur la santé cognitive. Cela permet d'avoir un bilan complet de tout ce qui constitue la santé globale et de proposer ensuite une orientation et un programme d'activité physique très finement adapté à la personne. Ce bilan individuel dure environ une heure.

S. A. : Comment fonctionne le programme reprise d'activité pour les personnes plutôt éloignées de l'activité physique ?

J. F. : L'idée de départ de ce programme est d'accompagner les personnes effectivement les plus éloignées du sport : celles qui ne faisaient plus d'activité physique (AP) depuis longtemps soit en raison de problèmes de santé, soit parce que cela ne faisait pas ou plus partie de leur mode de vie. Ce sont majoritairement des personnes de 45 ans à 55 ans qui ont coupé depuis longtemps avec l'AP et qui ont un déficit de condition physique ; certaines sont en situation de déconditionnement physique (faible résistance à l'effort, essoufflement rapide, etc.) ; certaines ont des pathologies. Nous avons aussi d'autres profils plus spécifiques : des personnes qui ont eu un problème de santé et qui veulent se remettre à l'activité physique sur conseil de leur médecin, ou des jeunes femmes qui viennent d'accoucher et qui veulent renouer avec l'AP. Nous les accompagnons dans l'évaluation de leurs besoins, de leurs compétences actuelles grâce à deux leviers : un entretien pour les rassurer, évaluer les facteurs facilitants et bloquants, leurs motivations et les objectifs qu'elles recherchent. Puis, nous leur faisons passer un bilan de condition physique. Et enfin, nous constituons des groupes de personnes qui sont conjointement en reprise d'activité et qui poursuivent donc le même objectif : c'est un atout, car elles ne sont pas noyées dans un groupe de personnes qui pratiquent régulièrement. Ces groupes reprise d'activité sont constitués de 10 à 12 personnes, pas plus ; humainement, cela fonctionne très bien. Elles sont encadrées plutôt par des enseignants Staps Apas. Pendant trois mois,

L'ESSENTIEL

■ **À Clermont-Ferrand, 1 500 des 8 000 salariés de l'entreprise Michelin pratiquent une activité physique organisée par l'entreprise via l'association ASM Sport-Santé Vitalité et des professionnels éducateurs sportifs et professeurs de sciences et techniques des activités physiques et sportives en activité physique adaptée et santé (Staps Apas). L'un des programmes est centré sur la reprise d'activité physique, en lien avec la médecine du travail qui oriente les salariés vers ce dispositif. Une évaluation démontre que plus de 85 % des salariés qui s'engagent dans cette reprise d'activité physique maintiennent cette pratique à plus long terme.**

les participants ont trois séances d'activité physique par semaine : une séance en groupe entre pairs ; une séance en fonction de leurs goûts et de leurs besoins où ils sont mélangés avec d'autres pratiquants (qui ne sont pas en reprise d'activité) et une troisième séance en autonomie à leur choix. C'est donc une programmation planifiée personnalisée. À l'issue des trois mois, ils ont un nouveau rendez-vous avec leur éducateur sportif référent qui les suit en continu depuis le début : la richesse et la compétence de ce programme, c'est l'importance de ce lien humain. Il y a 8 000 salariés, très majoritairement dans le tertiaire chez Michelin sur les sites de Clermont-Ferrand et de Roanne. La pandémie a eu un fort impact sur nos programmes, mais désormais ils ont bien repris, en particulier depuis septembre 2022 : nous avons actuellement 1 200 adhérents dans nos programmes et nous visons rapidement 1 500 adhérents, soit environ 20 % des salariés. En ce qui concerne le programme spécifique reprise d'activité physique, de 100 à 150 personnes devraient en bénéficier en 2022.

Dossier

Activité physique adaptée : promouvoir la santé des populations

S. A. : Quelles sont les idées reçues qui font hésiter certaines personnes à s'engager sur ce programme reprise d'activité ?

J. F. : L'une des difficultés majeures est effectivement de franchir le pas pour la personne, de parvenir à lever les freins psychologiques liés aux représentations qu'elle a de l'activité physique (AP). Il faut casser en particulier la représentation très répandue – et qui les inquiète – selon laquelle si l'on reprend l'AP, cela va être intense et douloureux. C'est un travail difficile et de longue haleine, réalisé en amont par la médecine interne du travail qui va expliquer que l'on peut reprendre l'activité physique sans se faire mal et en se faisant plaisir. L'autre facteur favorisant, c'est l'homogénéité du groupe et l'aspect collectif positif du « *on est tous sur la même ligne et on s'y met ensemble* ».

S. A. : Quel rôle joue la médecine du travail ?

J. F. : Nous travaillons en collaboration étroite, c'est un travail de proximité : les médecins et les infirmières de la médecine du travail interne à Michelin examinent tous les salariés tous les deux ans : la moitié des salariés qui se lancent dans l'activité physique dans nos programmes nous sont adressés par la

médecine du travail, l'autre moitié nous arrive par la communication faite dans l'entreprise et par le bouche-à-oreille.

S. A. : Ces programmes ont-ils été évalués ?

J. F. : Nous avons réalisé des enquêtes d'évaluation en interne en analysant les questionnaires que les salariés remplissent au moment où ils passent les tests de condition physique, puis plusieurs mois après, et nous analysons les chiffres d'évolution de la participation. Il en ressort que 88 % des personnes qui s'engagent sur ces programmes déclarent maintenir une activité physique durable ensuite. C'est encourageant, car comparé aux données de la littérature scientifique française et internationale, c'est plutôt de 50 % à 60 %. Selon notre analyse, c'est l'accompagnement très personnalisé qui explique ce bon résultat : nous démontrons que la pratique d'activité physique (AP) se maintient dans le temps. En parallèle à nos évaluations en interne, une équipe de chercheurs de l'ASM et d'enseignants chercheurs de Staps a réalisé une étude sur nos programmes ; elle parvient à une conclusion similaire : le fait de personnaliser le programme, avec notamment en début de processus un bilan individuel de

condition physique, augmente l'observance – c'est-à-dire le maintien – de la pratique d'AP sur la durée [1].

S. A. : Le coût des programmes n'est-il pas un frein pour certains ?

J. F. : La contribution du salarié n'est pas inégalitaire, car elle est symbolique : 40 euros pour trois mois, puisque l'entreprise finance la majorité du coût réel. Par retour d'expérience, nous avons constaté lors de la création du programme en 2008 que si c'est gratuit, des personnes s'inscrivent et ne viennent pas, pénalisant l'organisation. Et puis, pour le salarié, c'est aussi une façon de s'engager.

S. A. : Dans quel but Michelin favorise-t-il l'accès à l'activité physique pour ses salariés ?

J. F. : Il n'y a pas d'objectif lié à augmenter la production dans les ateliers puisque les trois quarts des salariés sont dans l'administratif à Clermont-Ferrand. L'accès facilité à l'activité physique contribue incontestablement à maintenir la santé au travail, avec un effet indirect potentiel : la réduction de l'absentéisme. De mon point de vue, l'objectif de Michelin n'est pas d'accroître le rendement d'une fraction de ses salariés : il s'agit plutôt ici d'objectifs de qualité de vie au travail, de santé au travail ; c'est un moyen d'assurer une qualité de vie pour les salariés y compris dans leur vie personnelle. Cela contribue aussi à donner en interne une bonne image à l'entreprise qui montre concrètement qu'elle prend soin de ses salariés ; c'est un facteur de fidélisation et d'attractivité. Dès le départ d'ailleurs, l'entreprise avait co-construit le projet avec nous dans une logique de santé et de qualité de vie au travail, l'accès à l'activité physique étant un maillon d'une démarche plus globale. ■

Propos recueillis par Yves Géry,
rédacteur en chef.

TÉMOIGNAGES : POURQUOI ILS SE SONT LANCÉS ET CE QUE CELA LEUR APPORTE

Alain*, 50 ans : « *J'ai intégré le programme pour me sentir beaucoup mieux dans la vie de tous les jours, j'ai ressenti les bienfaits au bout de deux mois : je me sentais plus en forme, je dormais mieux, j'avais retrouvé la motivation pour avoir une activité physique régulière. Aujourd'hui, je viens trois fois par semaine, je fais des séances de 45 minutes : 4 minutes de cardio plus 40 minutes de renforcement musculaire. Je participe un peu aux cours collectifs : abdos, assouplissement. Je suis bien lancé dans la reprise d'activité.* »

Sandra, 35 ans : « *J'ai eu une petite fille en juillet dernier et je suis revenue de congé maternité il y a un mois, donc je suis en reprise d'activité. Je suis les cours de training et tous les exercices sont adaptés. Je ressens notamment un bénéfice psychologique : cela fait beaucoup de bien, une bonne fatigue physique, et puis le fait de sentir qu'on reprend son corps en main, surtout après une grossesse. Le fait que la salle soit sur le site, c'est super pratique.* »

Estelle, 30 ans : « *Je pratique dans la salle depuis trois ans et mon intégration chez Michelin. Je cherche plutôt à couper ma journée : cela fait vraiment du bien de venir dans la salle entre midi et deux.* »

Éloïse, 40 ans : « *J'ai connu ce programme, parce qu'il est sur le site. Donc il est facile d'accès, cela permet de gagner du temps quand on est une maman, parce que l'on peut y aller sur le temps de midi ou le soir. Grâce au programme qui a été donc vu avec la médecine du travail, cela m'a permis de reprendre, petit à petit, une activité physique. J'ai eu la chance de pratiquer avec trois autres personnes, cela crée en plus de l'émulation, chacun avait des difficultés différentes, le programme était adapté à chacun d'entre nous, on a pu évoluer à notre rythme sur nos difficultés et ressentir chacun des améliorations significatives.* »

*Les prénoms ont été changés.

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

[1] Mack-Inocentio D., Gaillard C., Finaud J., Doré É., Doreau B., Pereira B *et al.* Adherence to a physical activity program depends on individual fitness purpose in older persons. *Journal of Physical Activity Research*, 2022, vol. 7, n° 2 : p. 81-88. En ligne : <http://pubs.sciepub.com/jpar/7/2/2/index.html>