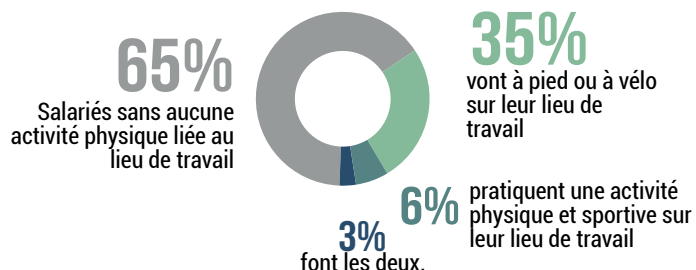


# MOBILITÉ ACTIVE, SPORT, SANTÉ ET COMPÉTITIVITÉ DES ENTREPRISES

Les impacts de l'activité physique sur la santé ont été largement démontrés dans de très nombreuses études. Mais quand on pense activité physique, on pense sport et pas mobilité. Les employeurs peuvent jouer un rôle important dans le développement de l'activité physique de leurs salariés. Mais comment développer à la fois l'activité physique et la mobilité active en entreprise ?

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES 17 ÉTABLISSEMENTS ENQUÊTÉS

Les déplacements actifs représentent une part majoritaire de l'activité physique globale des salariés en lien avec leur travail, beaucoup plus que le sport



## CORRÉLATION ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ÉTAT DE SANTÉ

La corrélation est très forte entre l'activité physique (sport ou mobilité) et l'état de santé perçu par le salarié

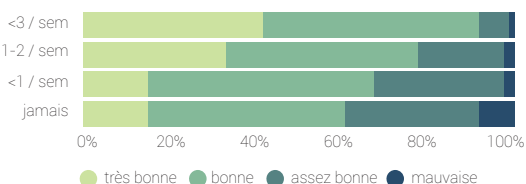
La marche pour aller au travail est une activité plus inclusive qui permet d'intégrer un pourcentage un peu plus important de personnes se considérant en santé moyenne ou médiocre, ce qui est moins le cas pour les pratiques sportives



**44% très bonne santé** parmi les cyclistes

**22% parmi ceux qui** viennent en voiture

Plus la fréquence de pratique des modes actifs et de la pratique sportive augmente, plus les salariés se sentent en bonne santé



## MOTIVATIONS ET FACTEURS DE RÉUSSITE



### CE QUI JOUE SUR LA PRATIQUE :

- ✓ La mobilisation de la direction, l'existence d'un noyau de personnes actives et motivées, les actions volontaristes engagées par l'entreprise jouent très fortement.
- ✓ La localisation de l'établissement est également un élément déterminant dans la pratique de la marche et du vélo, très importante dans le centre des grandes-villes et, très faible en périphérie et en milieu rural
- ✗ La taille de l'entreprise, son domaine d'activité et même le profil de salariés jouent relativement peu sur le niveau d'activité physique. Le développement de l'APS et des mobilités actives peut se faire aussi bien dans des petits que des grands établissements.

### LES FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS :

- ✓ Créer un environnement bénéfique :
  - douches
  - stationnement vélo
  - atelier de réparation
  - adaptation des horaires
- ✓ Participation financière : indemnité kilométrique vélo (ou bientôt forfait mobilité) très efficace, participation à l'achat de vélos, participation à des activités sportives
- ✓ Approche collective pour convaincre les plus réticents
- ✓ Mise en situation par des essais : essais de VAE, premières heures gratuites, challenges ou événements

## LES PRINCIPAUX FREINS

### POUR LES MOBILITÉS ACTIVES :

le manque d'aménagements cyclables, le stationnement voiture important et non limité

### POUR LES ACTIVITÉ SPORTIVES :

manque de moyens humains et financiers affectés