



**Harmonie  
mutuelle**

GROUPE **vyv**

# BAROMÈTRE 2023 DU SPORT EN ENTREPRISE

ATTENTES DES SALARIÉS & ENJEUX POUR LES ENTREPRISES

**A.S.O.**  
Amaury Sport Organisation

**CSA** CONSUMER  
SCIENCE &  
ANALYTICS

AVANÇONS *collectif*

*L'activité physique et sportive en entreprise devient l'une des clés de la qualité de vie au travail.*



# BOUGER EN ENTREPRISE : ARTIFICES OU RÉELS BÉNÉFICES ? ATTENTES DES SALARIÉS & ENJEUX POUR LES ENTREPRISES

Le sport est une activité dont les entreprises peuvent se saisir pour répondre aux besoins en matière de santé, augmenter leurs performances et valoriser leur image.

L'évolution des formes d'emploi et des conditions de travail, le développement de nouveaux risques professionnels, le vieillissement de la population active, sont autant de défis pour la santé au travail. Pour améliorer le bien-être des salariés et soutenir les actions de préservation de leur santé et de l'environnement, l'entreprise peut tenir un rôle important.

Construire une politique de bien-être au travail permet de réduire les risques psychosociaux et d'agir sur le climat collectif, sur la motivation dans le travail. Tous les chiffres le démontrent ; la pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie et le climat social au sein de l'entreprise. Elle favorise la performance des salariés.

Harmonie Mutuelle a souhaité mesurer l'évolution du rôle des entreprises et des attentes des salariés. Avec son partenaire Amaury Sport Organisation, elle s'engage pour accompagner à la pratique de l'activité physique, notamment par l'organisation d'événements sportifs qui mobilisent et mettent en mouvement, dans le but de faire prendre conscience des bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et physique.

**En plus de renforcer la cohésion entre collaborateurs, proposer des activités sportives stimule l'engagement professionnel et fidélise les talents. L'activité physique et sportive en entreprise devient l'une des clés de la qualité de vie au travail.**

Comment le sport peut-il s'insérer dans ce qu'offre l'entreprise à ses collaborateurs, aujourd'hui et demain ? Plus qu'un outil au service du bien-être, de l'engagement et de la cohésion des équipes, c'est aussi un levier pour la performance des organisations. Harmonie Mutuelle et ASO ont mené une étude auprès de 1 000 salariés. Cette étude a pour vocation :

- ▀ de révéler le regard que portent les salariés sur les questions de santé au travail,
- ▀ d'évaluer les besoins des salariés vis-à-vis des entreprises,
- ▀ de mettre en corrélation le lien entre la santé des salariés et la performance des entreprises.

À partir des attentes des salariés, cette étude explore les enjeux du sport en entreprise, autour de 3 thématiques :

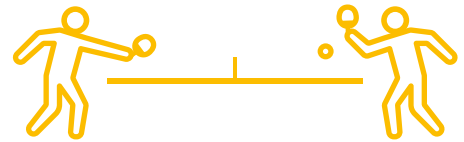
- ▀ La reconnaissance des vertus du sport
- ▀ Les attentes des salariés vis-à-vis de leur entreprise
- ▀ Les bénéfices du sport en entreprise pour les salariés et pour l'entreprise

## Sommaire

|  |     |  |      |
|--|-----|--|------|
| BOUGER EN ENTREPRISE :<br>ARTIFICES OU RÉELS BÉNÉFICES ? | ➤ 3 | LE SPORT EN ENTREPRISE,<br>VECTEUR D'ATTRACTIVITÉ,<br>DE FIDÉLISATION DES SALARIÉS<br>ET LEVIER DE PERFORMANCE | ➤ 10 |
| 8 RÉSULTATS CLÉS   | ➤ 4 |  |      |
| LES SALARIÉS RECONNAISSENT LES VERTUS DU SPORT           | ➤ 6 | TÉMOIGNAGES  | ➤ 12 |
| LES SALARIÉS ATTENDENT DES ACTIONS CONCRÈTES             | ➤ 8 | MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE  | ➤ 14 |



# 8 RÉSULTATS CLÉS



## Un constat

**25%**

des salariés se sentent **fatigués**

**55%**

chez le salarié qui **ne pratique pas de sport**

**91%**

des salariés pensent que le sport favorise leur **bien-être**

## Des attentes



**63%**

des salariés estiment que leur entreprise ne se préoccupe **pas assez** de leur bien-être

Seuls **20%**

des entreprises proposent une activité sportive dans **le cadre professionnel**

## Un facteur d'attractivité

**78%**

des salariés se disent prêts à **consacrer du temps** à la pratique du sport, organisée par leur entreprise, sur leur temps de loisirs

**87%**

des salariés interrogés estiment qu'une entreprise qui propose une **offre de sport** à ses salariés, c'est une entreprise qui veille au bien-être de ses salariés

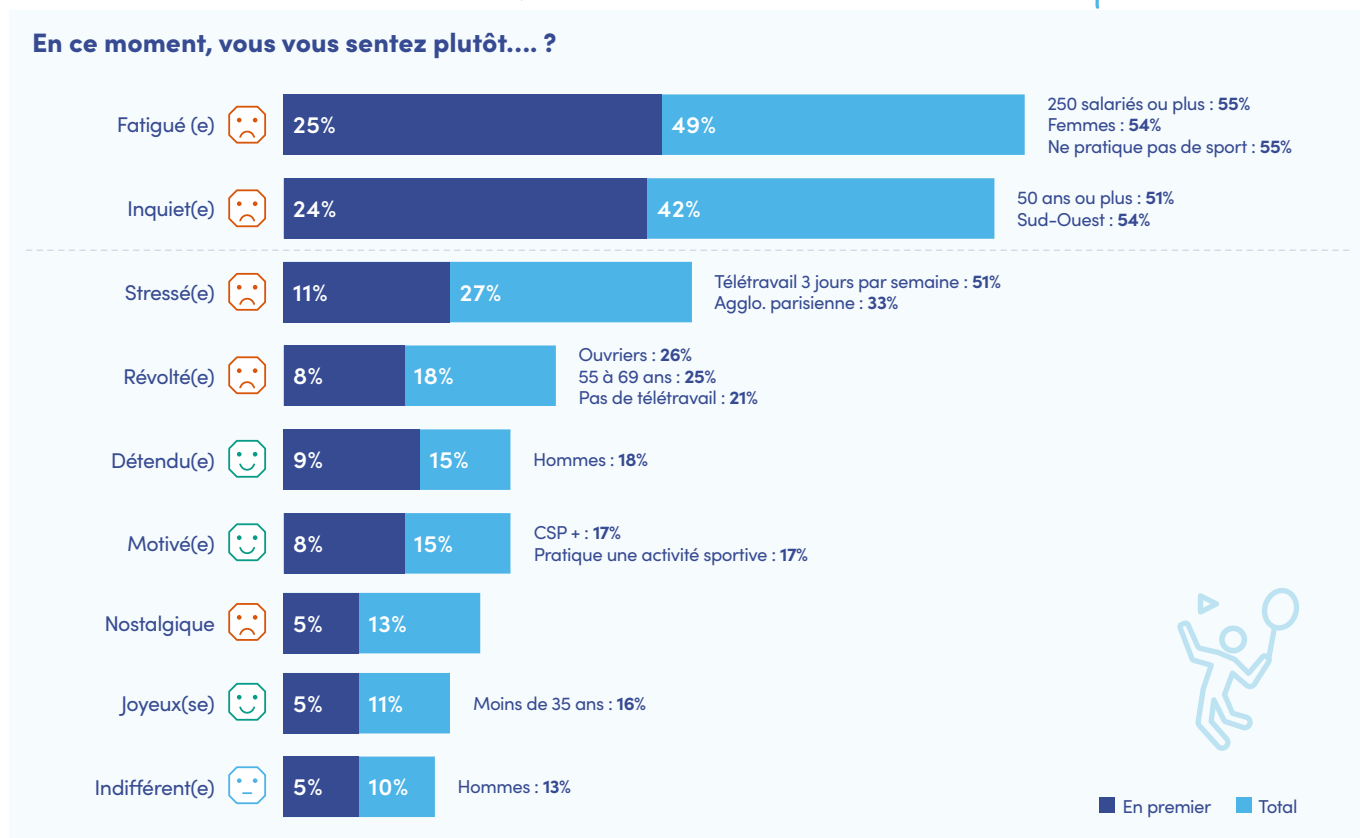
**79%**

des salariés perçoivent le sport comme un facteur d'attractivité : une entreprise dans laquelle on a **envie de travailler**

# LES SALARIÉS RECONNAISSENT LES VERTUS DU SPORT

Dans un contexte où la santé physique et mentale des salariés en France est fragilisée, leur état de santé préoccupe les salariés.

## ► L'état d'esprit des salariés aujourd'hui en France : fatigués et inquiets



**25%**  
des salariés  
se sentent fatigués

**54%**  
chez les femmes et dans les entreprises  
de plus de 250 salariés ou plus

**55%**  
chez le salarié qui  
ne pratique pas de sport

## ► Les salariés les plus fatigués sont ceux qui ne pratiquent pas de sport

**51%** des salariés qui télétravaillent se sentent stressés  
↳ **25%** pour ceux qui ne pratiquent pas le télétravail

## ► Le télétravail a aussi un impact sur la santé physique et mentale



Les salariés sont conscients du lien direct entre la pratique d'une activité physique et leur santé mentale et physique.

59%

59% des salariés pensent que la pratique d'une activité physique est **essentielle pour être en bonne santé** (chez les plus de 45 ans, le chiffre monte à 83 %)

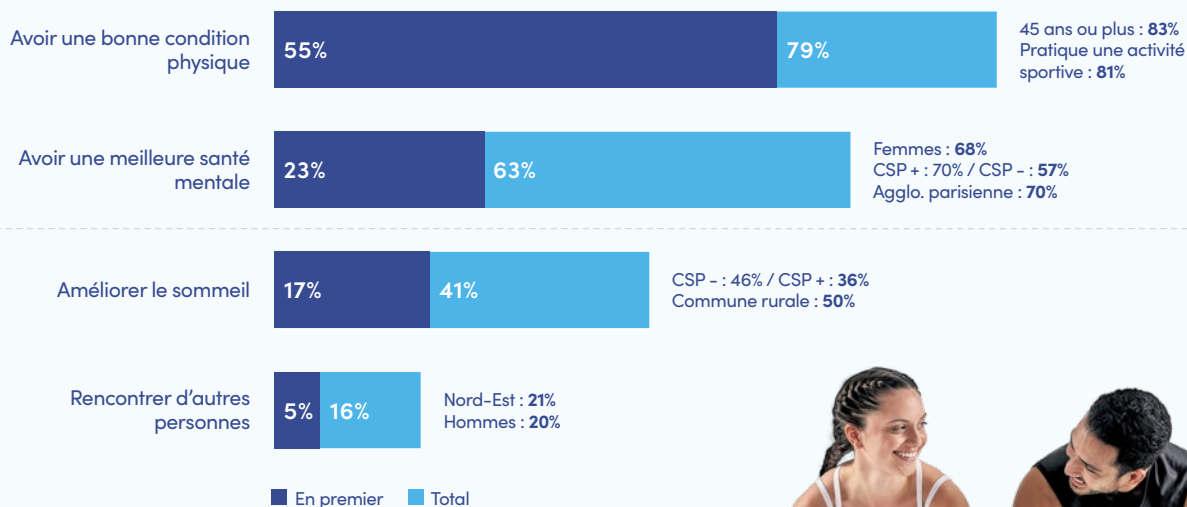
68%

68% des femmes interrogées affirment que la pratique du sport a des bienfaits sur la **santé mentale**

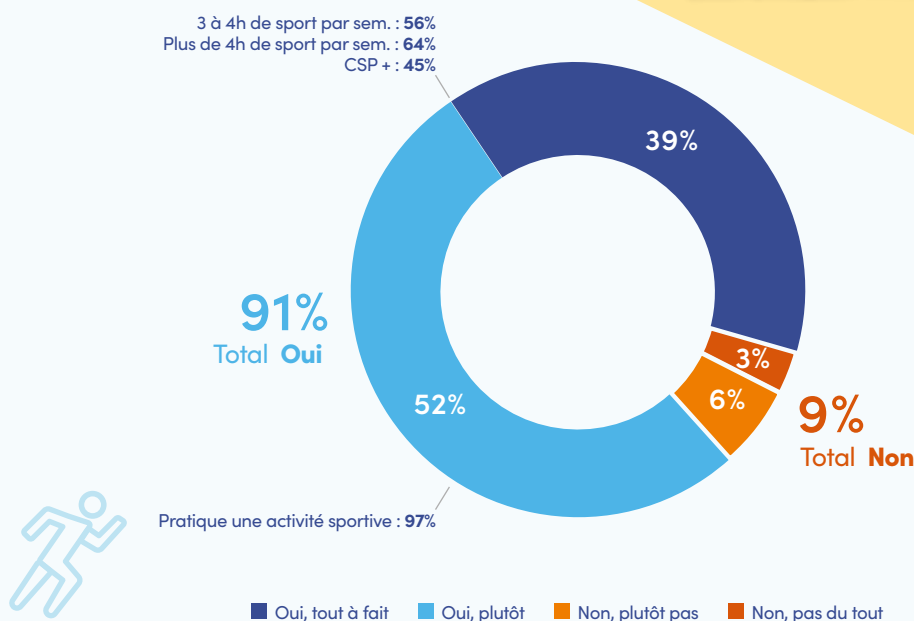
91%

91% des salariés pensent que le sport favorise leur **bien-être**

### Pour vous quels sont les principaux bienfaits associés à la pratique du sport ?



### Selon vous, faire du sport a un impact sur votre bien-être ?



# LES SALARIÉS ATTENDENT DES ACTIONS CONCRÈTES



Lorsqu'on parle de bien-être en entreprise, on constate que les attentes des salariés et les actions des entreprises ne sont pas tout à fait alignées.

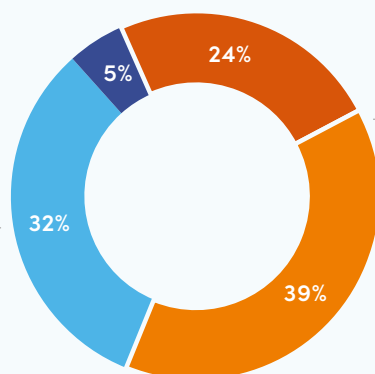
➤ Les salariés souhaiteraient que des actions concrètes, favorisant la pratique sportive dans le cadre professionnel, soient mises en place sur leur temps de travail et leur temps de loisirs.

Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec l'affirmation suivante.  
Mon entreprise s'occupe suffisamment de mon bien-être ?

Moins de 35 ans : 49%  
CSP + : 42%  
Construction : 50% / Services : 43%  
Télétravail : 47% - dont 3 à 4 jours par sem. : 56%

Pratique une activité sportive : 40%

**37%**  
Total **D'accord**



**63%** des salariés estiment que leur entreprise ne se préoccupe pas suffisamment de leur bien-être



■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout

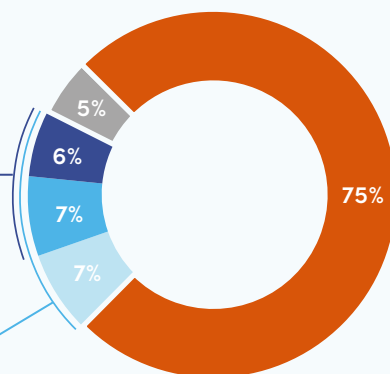
Malheureusement, les entreprises qui font la démarche de proposer une activité physique à leurs salariés, dans le cadre professionnel, sont encore minoritaires.

Votre entreprise propose-t-elle une offre pour pratiquer une activité sportive dans le cadre professionnel ?

Hommes : 15%  
Moins de 35 ans : 19%  
Agglo parisienne : 17%

Pratique une activité sportive : 16%  
**13%**  
Total **Participe ou souhaite y participer**

Agglo. parisienne : 27%  
Moins de 35 ans : 27%  
Cadre : 25%  
Services : 25%  
Client Harmonie Mutuelle : 29%  
**20%**  
Total **Oui**



**75%**  
Total **Non**

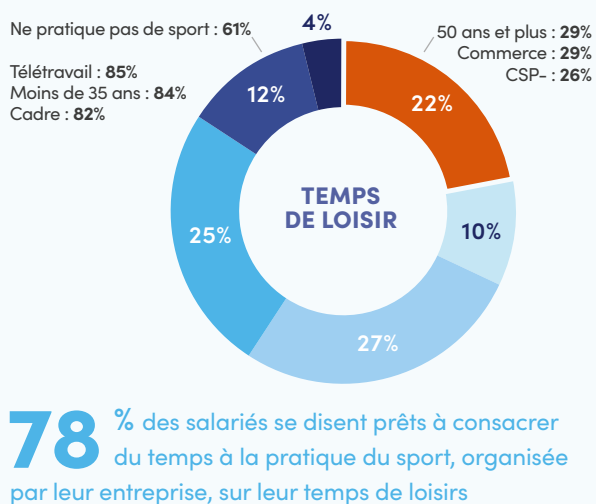
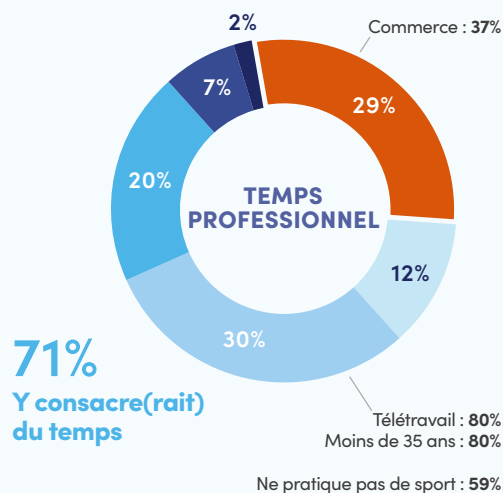


■ Oui et vous y participez ■ Oui, vous n'y participez pas mais souhaitez le faire ■ Oui, mais vous ne souhaitez pas participer ■ Non ■ Vous ne savez pas



- La plupart des salariés seraient prêts à consacrer du temps à la pratique du sport organisée par leur entreprise, principalement 1 à 2 heures, y compris ceux qui ne pratiquent aucune activité sportive

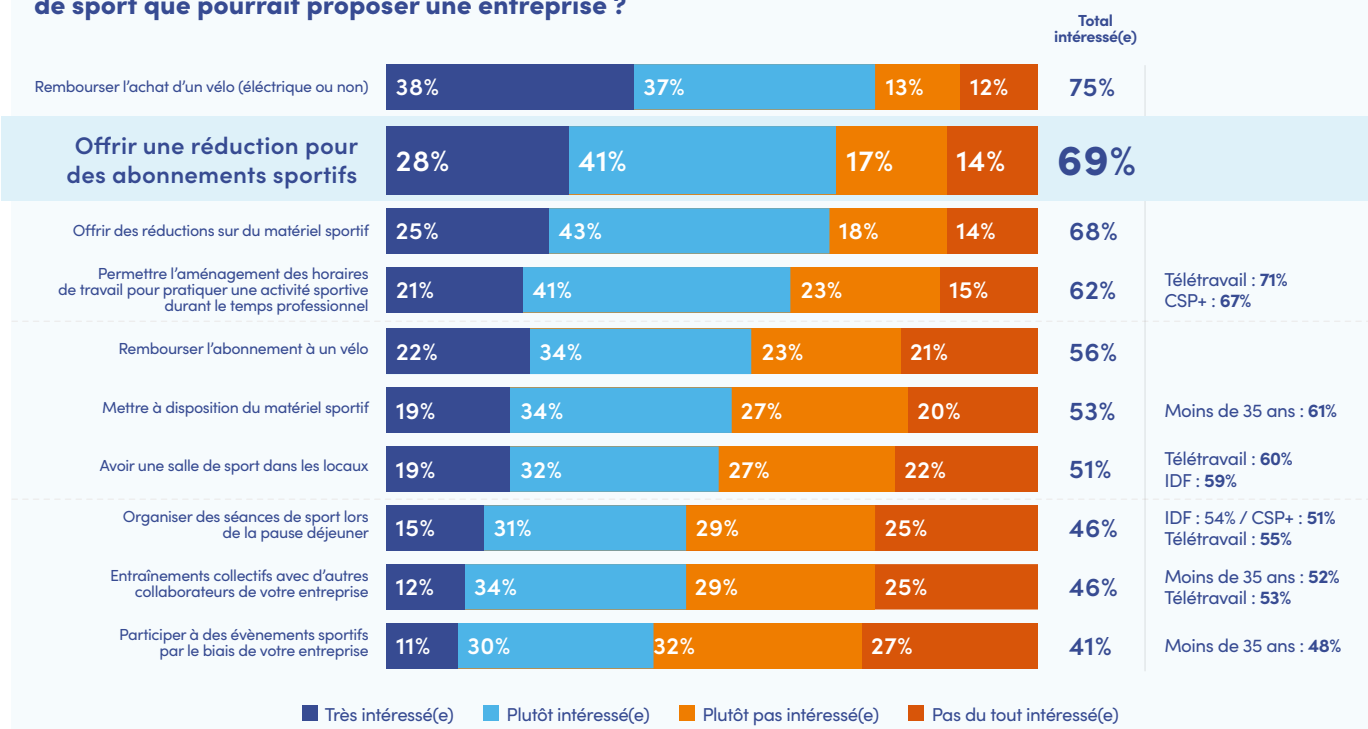
Pour chacune des périodes suivantes, combien de temps seriez-vous prêt à consacrer à la pratique d'une activité du sport organisée par votre entreprise ?



■ Plus de 5 heures par semaine ■ Entre 3 et 5 heures ■ 2 heures ■ 1 heure ■ Moins d'une heure ■ Jamais

Les entreprises peuvent agir sur le lieu de l'entreprise et en dehors du lieu de travail pour encourager à la pratique du sport, en accompagnant par exemple le recours aux mobilités douces. Près de la moitié des salariés se disent intéressés par la pratique du sport via la mise à disposition de matériel sportif, d'une salle de sport ou l'organisation de séances de sport lors de la pause déjeuner mais aussi d'entraînements collectifs avec d'autres collaborateurs de l'entreprise.

Pour chacune des propositions suivantes, êtes-vous intéressé(e) ou pas intéressé(e) par ces offres de sport que pourrait proposer une entreprise ?



# LE SPORT EN ENTREPRISE, VECTEUR D'ATTRACTIVITÉ, DE FIDÉLISATION DES SALARIÉS ET LEVIER DE PERFORMANCE

Les avantages à la pratique de l'activité physique via l'entreprise sont nombreux : elle représente un véritable levier d'attractivité et de performance. Les entreprises qui proposent du sport bénéficient d'une meilleure image auprès de leurs salariés.

➤ *Proposer des offres sports, de nombreux bénéfices pour les entreprises*



**87%** des salariés interrogés estiment qu'une entreprise qui propose une offre de sport à ses salariés, c'est une entreprise qui veille au bien-être de ses salariés

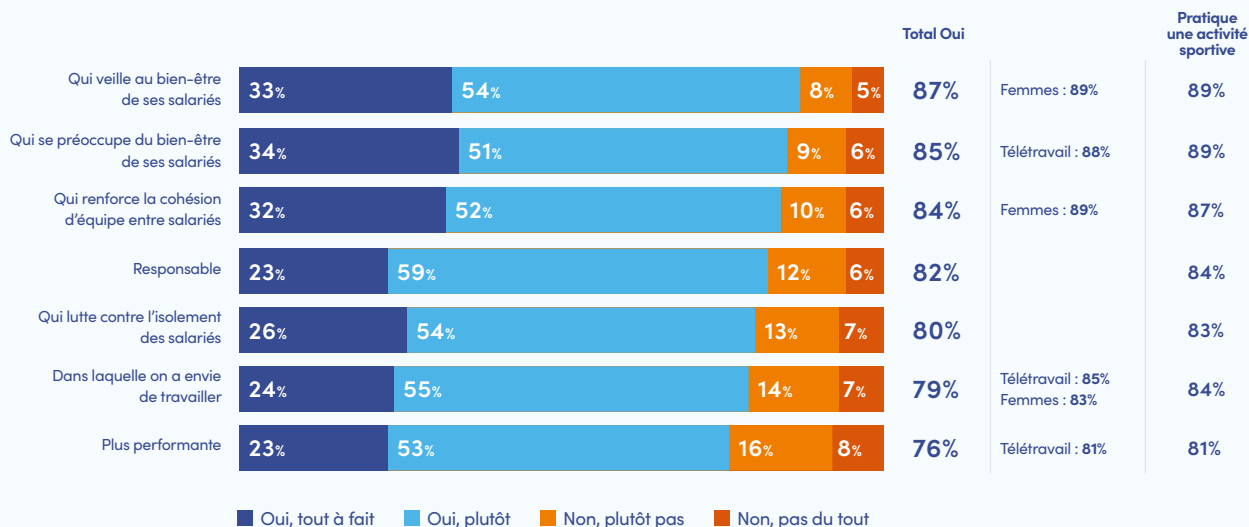
**84%** des salariés interrogés identifient aussi les effets sur la cohésion d'équipe (88 % pour les télétravailleurs)

**79%** des salariés perçoivent le sport comme un facteur d'attractivité : une entreprise dans laquelle on a envie de travailler

**76%** estiment qu'une entreprise qui propose une offre de sport à ses salariés est une entreprise plus performante



## Selon vous, une entreprise qui propose une offre de sport à ses salariés, c'est une entreprise...



## » Les bénéfices du sport en entreprise sont reconnus par les salariés

88%

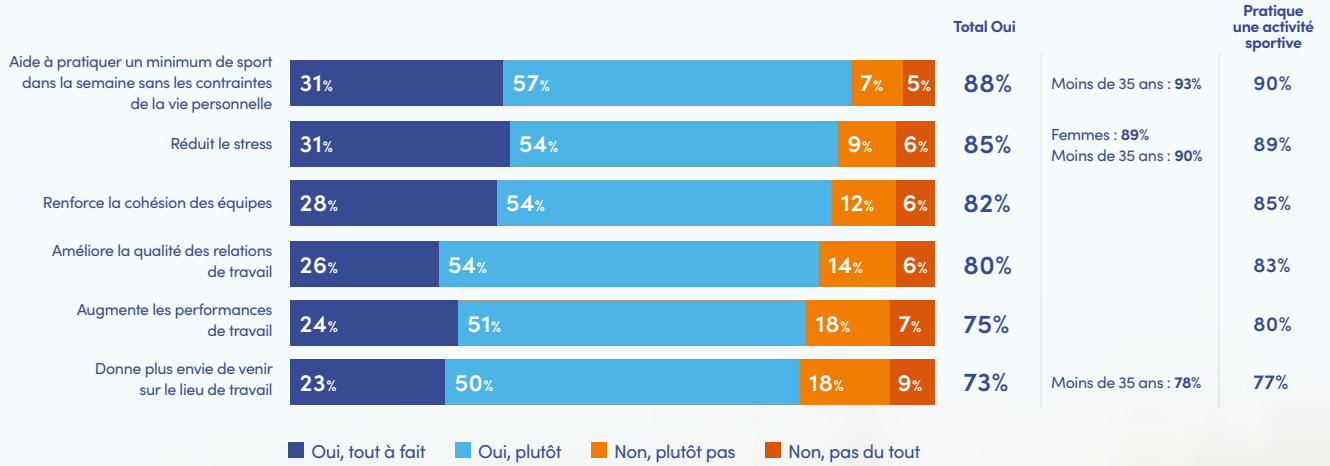
88% considèrent que cela permet de **pratiquer un minimum de sport dans la semaine**, sans les contraintes de la vie personnelle

85%

85% estiment que cela **réduit le stress**



### Selon vous, la pratique du sport en entreprise...



# LE SPORT EN ENTREPRISE, UN DISPOSITIF GAGNANT POUR TOUS



**Virginie Malnoy**

Directrice Nouveaux Modèles Harmonie Mutuelle

Les bienfaits de l'activité physique et sportive sur la santé ne sont plus à prouver. Et au-delà des bénéfices sur la santé, le sport apparaît comme un vecteur d'engagement en interne, à travers sa dimension sociale et son pouvoir fédérateur. L'enjeu « sport en entreprise » est donc essentiel car il permet, sur le temps et/ou le lieu de travail, de faire pratiquer le sport à des publics n'ayant ni le temps ni les moyens de le pratiquer par ailleurs. C'est un dispositif gagnant pour tous les acteurs : l'entreprise gagne en productivité, le salarié en bien-être, en efficacité et en socialisation, l'État et la société bénéficient d'économies importantes sur le long terme.

**Chez Harmonie Mutuelle, nous sommes convaincus que les dirigeants d'entreprise ont tout à gagner en intégrant le sport dans leur entreprise, pour capter et fidéliser des talents, pour diminuer l'absentéisme et augmenter l'engagement et favoriser la performance, le bien-être et la cohésion des collaboratrices et collaborateurs fait partie de l'ADN d'Harmonie Mutuelle depuis de très nombreuses années. En devenant Entreprise Mutualiste à Mission en juillet 2021, nous avons inscrits dans nos statuts que nous voulions améliorer avec les entreprises et les salariés les conditions de travail et de vie. Faciliter la pratique sportive des salariés, c'est agir sur les conditions de travail et de vie.**



**Stéphane Diagana**

Champion du monde d'Athlétisme  
et Conférencier Sportif en Entreprise

Nous avons divisé par 8 en 200 ans notre niveau d'activité physique, en grande partie dû à nos modes de vie de plus en plus sédentaires. Souvent, notre vie professionnelle nous amène à être assis plus de 7 heures/jour. Ajoutez l'heure passée dans les transports, et vous arrivez à des niveaux de sédentarité jamais connus dans l'histoire de l'humanité !

**La pratique d'une activité physique répond vraiment à ce double enjeu : à la fois prendre soin du bien être individuel des collaborateurs, mais aussi favoriser la cohésion d'équipe, créer du lien social.**

Si on a des collaborateurs qui se sentent mieux, qui sont en meilleure santé et qui sont plus engagés dans un collectif plus soudé, l'entreprise sera forcément plus performante. Le sport en entreprise, ce n'est pas non plus la solution à elle toute seule, mais c'est l'un des leviers au service du bien être individuel, de la performance et de la performance collective de l'entreprise.



Retrouvez toute l'émission en scannant ce QR-code ou sur :

[https://www.youtube.com/watch?v=X\\_cWragLVsw&list=PLa122UQ3CgY149pdEPy25DXqBIWlgDCr4&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=X_cWragLVsw&list=PLa122UQ3CgY149pdEPy25DXqBIWlgDCr4&index=1)



## Frédéric Delannoy

Directeur Technique National Fédération Française du Sport d'Entreprise

**Toutes les études montrent qu'une entreprise qui a investi dans la pratique sportive de ses collaborateurs en tire forcément un bénéfice.**

Les gains de productivité, la diminution des absences et la réduction de leur durée varient d'une étude à l'autre mais sont toujours positifs. Il est bon de se faire accompagner par des professionnels qui maîtrisent l'outil sportif et qui comprennent les entreprises. La Fédération accompagne les entreprises de A à Z : de la conception d'une politique sportive (objectifs de l'entreprise, sondage des salariés, sélection des activités), à sa réalisation (mise en place d'animateurs sportifs, créneaux et lieux de la pratique) et jusqu'à son évaluation. Notre rôle est d'alléger au maximum la charge de travail des entreprises dans la mise en place d'activités physiques ou sportives de leurs collaborateurs.



## Florent Garrigoux

Directeur commercial et partenariats adjoint ASO



Favoriser le sport en entreprise est l'un des axes de notre activité d'organisateur d'événements. Nous sommes à la fois des acteurs et des témoins privilégiés de l'évolution des mentalités en la matière. La place du sport dans la vie et par conséquent également dans l'entreprise est de plus en plus importante. Les habitudes anciennes qui, quoi qu'on en pense, ont été mises à mal et parfois brisées par l'épidémie de Covid, ont aujourd'hui laissé place à de nouvelles pratiques qui existaient certes déjà mais qui sont en train de se généraliser au nom du bien-être et de la santé.

**Nous nous réjouissons de constater que chez nos clients et partenaires, une place importante est faite à ceux qui veulent faire du sport sur leur lieu de travail :** horaires aménagés à la mi-journée, garages à vélos, douches, accord avec des salles de sport à proximité, tout est fait pour accompagner et parfois même inciter à la pratique du sport dans l'entreprise.

# MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE



Cette étude a été réalisée par l'institut du CSA, à partir d'un échantillon de 1 001 salariés dans des entreprises de 50 salariés ou plus, dans le secteur privé. L'échantillon est constitué d'après la méthode des quotas sur les critères suivants : sexe, âge, profession, taille d'établissement, secteur, UDA5.

## MODE DE RECUEIL



Étude de **10** minutes réalisée online auto-administrée

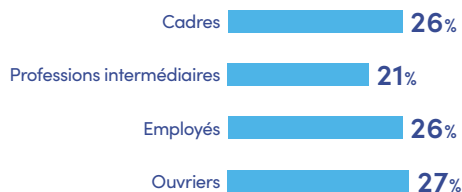
## DATES DE TERRAIN



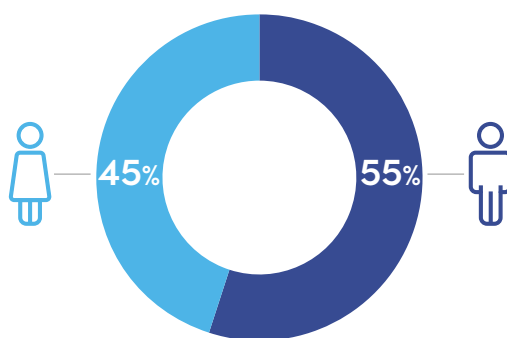
Du **24** octobre 2022 au **10** novembre 2022

## PROFESSION

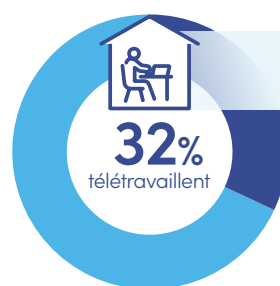
Agriculteurs, artisans, commerçants | **< 1%**



## SEXE

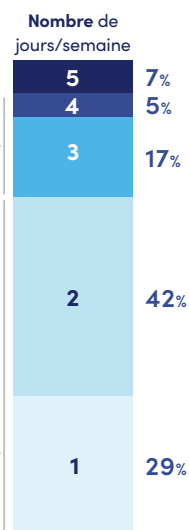


## TÉLÉTRAVAIL

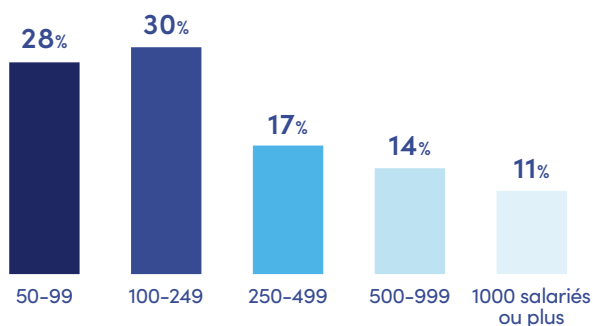


**22%**  
3 ou 4 jours

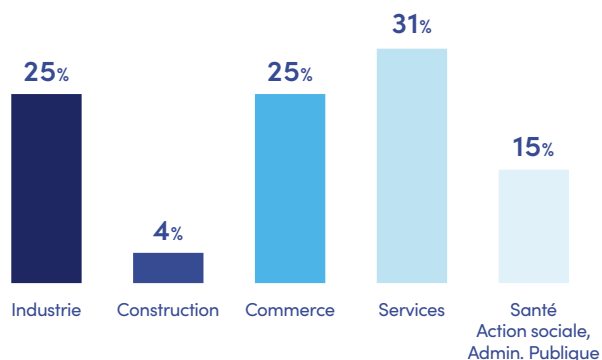
**71%**  
1 ou 2 jours



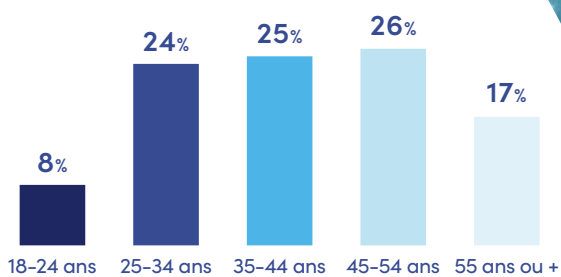
## TAILLE D'ÉTABLISSEMENT



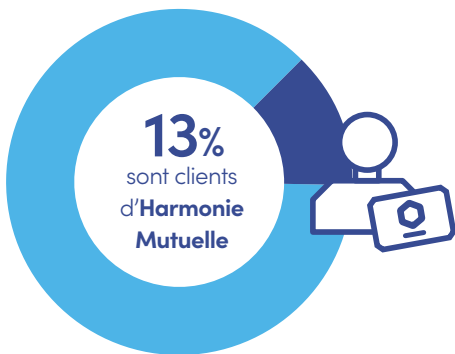
## SECTEUR



## ÂGE



## COUVERTURE SANTÉ



# DAMIEN TRAVAILLE MIEUX

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, n° SIREN 538 518 473, n° LEI 1969500|LU5ZH89G4TD57. Crédit Photo Nicolas Prado, Crédit Circle Sportswear — BABEL

**SON ENTREPRISE FACILITE LA PRATIQUE DU SPORT  
POUR AMÉLIORER LA SANTÉ DE SES SALARIÉS.**

Harmonie Mutuelle s'engage aux côtés des entreprises pour promouvoir le sport sur et en dehors du lieu de travail. C'est en agissant sur les déterminants de santé que nous avons un impact positif sur la société.

Retrouvez tous nos engagements sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)

