

Exemple n° 2

BUD-Fitness

Canton de Bâle-Campagne, Direction des travaux publics et de la protection de l'environnement,
Service d'administration foncière, 4410 Liestal
andreas.bhend@bl.ch, www.baselland.ch/Bau-Umwelt.273837.0.html

Activité de l'entreprise

Le département d'administration foncière, centre de compétence pour l'immobilier, est chargé de toutes les missions concernant l'achat, l'administration et la cession de terrains pour le canton de Bâle Campagne. Il conseille le gouvernement et l'administration sur toutes les questions spécialisées. Il expertise des terrains et actualise en permanence les statistiques sur les prix des terrains. Il emploie quelque 400 collaborateurs dans ses services intérieur et extérieur.

Projet: gymnastique durant la pause déjeuner

Une séance de gymnastique de 45 minutes est proposée une fois par semaine, durant la pause déjeuner – en général d'octobre à juin. Les cours sont dispensés en alternance par deux professionnels. Ce sont principalement la mobilité, la musculature et la coordination qui sont travaillées. Les muscles du dos et du ventre sont tout spécialement renforcés. On veille par ailleurs au maintien du corps, aux mouvements et à la respiration. On apprend aux participants à percevoir leur corps et on les encourage à une prise de conscience en conséquence.

Calendrier

Le projet a débuté le 16 octobre 2002 et se poursuit jusqu'à aujourd'hui. Un nouvel appel à participer est lancé à chaque automne.

Objectifs

Réduction des accidents liés à la pratique des sports d'hiver (le projet s'appelait à l'origine gymnastique de préparation au ski). Amélioration de la santé et du bien-être des collaborateurs.

Analyse / situation de départ

Tandis que les accidents du travail diminuaient, les accidents non professionnels ne cessaient d'augmenter – tout particulièrement ceux liés aux sports d'hiver (statistiques Suva). Il fallait donc agir. Avec la désignation originelle de gymnastique de préparation au ski, il s'agissait de motiver les adeptes des sports d'hiver ne pratiquant pas d'autre activité sportive le reste de l'année à bien se préparer sur le plan physique pour démarrer la saison hivernale.



Participation

La gymnastique est proposée gratuitement aux 400 collaborateurs de la Direction des travaux publics et de la protection de l'environnement. L'expérience a montré que presque tous les participants travaillent directement à Liestal et ne relèvent donc pas du service extérieur. On compte en moyenne entre 15 et 20 participants par séance.

Résultats et efficacité

Le nombre d'accidents liés aux sports d'hiver varie fortement d'une année à l'autre. Il n'est donc pas possible de se prononcer clairement sur les résultats.

L'amélioration de la santé et du bien-être des collaborateurs suite à la participation aux séances de gymnastique n'est pas mesurable. Un élément apporte cependant la preuve de l'efficacité du projet: les participants suivent les séances de gymnastique avec plaisir depuis six ans.

Spécificités

Grâce à une organisation et à une mise en œuvre compétentes, les séances de gymnastique se sont imposées comme un élément indissociable de la vie au travail (depuis six ans). On peut ainsi encourager le plaisir de bouger et évacuer les tensions de la vie quotidienne.