

Exercices de relaxation sur le lieu de travail

Hilcona Gourmet SA, 1350 Orbe
t.theraulaz@hilcona.com, www.hilcona.ch

Activité de l'entreprise

Hilcona fabrique des plats préparés (sandwichs, pizzas, baguettes, etc.) et emploie environ 300 personnes à Orbe. Pour le moment, 50 collaborateurs de la production sont impliqués dans le projet – à moyen terme, tous les collaborateurs doivent effectuer les exercices.

Projet: exercices de relaxation de quatre minutes à la fin de la journée de travail

Dix exercices d'étirement et de relaxation ont été appris avec l'aide d'un coach externe et sont à présent effectués sous la direction de chefs d'équipe, généralement à la fin de la journée de travail, au sein des différentes équipes.

Tous les trois mois, les exercices sont adaptés.

La sélection des exercices est adaptée au rythme de travail. Le matin, on effectue des exercices d'échauffement; pendant le travail, des exercices de relaxation; le soir, des exercices de relaxation.

Calendrier

Le projet a été lancé en octobre 2008 au sein d'un département. La mise en œuvre dans les autres départements (production, logistique) est planifiée et/ou déjà en cours.

Objectifs

Il s'agit non seulement de réduire l'absentéisme, mais aussi d'éviter que les collaborateurs n'aient à souffrir d'une activité répétitive et d'une posture de travail statique.

Analyse / situation de départ

Les activités et l'absentéisme ont fait l'objet d'une analyse. On a déterminé que les tensions et les douleurs au niveau de l'appareil locomoteur étaient fréquentes.

Participation

Pour le moment, une partie des collaborateurs de la production est impliquée dans le projet (50 personnes) – à moyen terme, tous les collaborateurs doivent effectuer les exercices.

Résultats et efficacité

Le nombre des absences a déjà légèrement diminué et, depuis début 2008, Hilcona SA n'a enregistré



tré aucun accident du travail. Les séances d'exercices communes le matin ou le soir ont influé de manière positive sur l'ambiance. Les collaborateurs rentrent chez eux en se sentant bien et détendus.

Spécificités

Séances d'exercices communes pour débiter ou terminer la journée de travail. Les exercices sont effectués tous les jours – à moyen terme, le projet doit être étendu à toute l'entreprise.