

Bougez avec nous

Nivarox-Far SA, 2400 Le Locle
marlene.glauser@nivarox.ch, www.nivarox.ch

Activité de l'entreprise

Sur quatre sites du Jura neuchâtelois, Nivarox fabrique des composants de montre, tels que des vis, des ressorts, etc. L'entreprise fait partie du groupe Swatch et emploie 1080 personnes. Le projet présenté concerne des activités auxquelles peuvent participer tous les collaborateurs.

Projet: différentes propositions concernant l'exercice physique, la détente et la nutrition

Dans le cadre de la campagne «Bougez avec nous», le service Santé & Bien-Etre de l'entreprise organise et coordonne différentes activités qui sont proposées aux collaborateurs durant leur temps libre. Il s'agit avant tout d'activités physiques (nordic walking, raquettes, randonnée, conseils nutritionnels, gymnastique du dos). On incite les collaborateurs à profiter des offres et on les sensibilise par le biais d'un journal interne qui est publié trois fois par an par le service Santé & Bien-Etre.

Calendrier

Le service Santé & Bien-Etre est actif depuis longtemps. La sensibilisation des cadres a débuté en 2003. Puis des programmes d'information ont visé les collaborateurs. Des offres concrètes pour l'ensemble du personnel ont commencé à être proposées en 2007.

Objectifs

- Amélioration de la santé physique et psychique
- Incitation à bouger plus et à pratiquer un sport
- Renforcement de la cohésion

Analyse / situation de départ

Une enquête a permis d'établir que les collaborateurs ne faisaient en général pas assez d'exercice physique. Par ailleurs, une grande partie des collaborateurs travaillent en position assise.

Participation

Environ un cinquième des collaborateurs participent régulièrement aux activités, les participants se répartissant entre les différentes offres. Les participants sont enregistrés. Une évaluation de l'année 2008 a donné les chiffres de participation suivants:
Tour du canton: 32 personnes
Nordic walking: 70 personnes
Marche en étoile: 40 personnes



Gym dos et relaxation: 65 personnes
La Trotteuse: 35 personnes
Deux équipes ont participé au Défi des Entreprises.

Résultats et efficacité

Le feed-back des participants est quasiment toujours positif – en règle générale, les participants remplissent un petit questionnaire à la fin des activités. Les offres durables et régulières concernant tous les sports possibles s'adressent à un grand nombre de collaborateurs, la participation est importante.

Spécificités

Organisation et financement des activités durant le temps libre assurés par l'entreprise. Des supports d'information attirent l'attention sur les activités proposées. La formation est assurée par des professionnels qui se tiennent également à disposition pour donner des conseils. Un numéro de téléphone spécial, le sport desk, permet d'obtenir des conseils supplémentaires. Des activités destinées aux sportifs éprouvés – participation au Défi des entreprises – doivent inciter le gros des collaborateurs à se bouger eux aussi.