

Une pause qui bouge

Regiomech, 4528 Zuchwil
barbara.stuedeli@regiomech.ch, www.regiomech.ch

Activité de l'entreprise

Établie à Zuchwil, l'entreprise Regiomech fait partie du groupe de planification régionale de Soleure et de sa région (Repla RSU). Elle propose des programmes de qualification aux personnes à la recherche d'un emploi. Les RAV, l'IV et les services sociaux adressent à Regiomech des personnes de tous âges, souvent issues de l'immigration. L'objectif est qu'elles s'intègrent rapidement au monde du travail. Au total, Regiomech emploie 120 personnes, dont 28 dans ses équipes d'accompagnement et de formation.

Projet: gymnastique au travail

Deux fois par semaine, une séance de 30 minutes de gymnastique, d'exercices pour le dos et d'enchaînement de postures est réalisée. Ces séances comprennent dix minutes de discussion sur les postures de travail qui permettent de préserver sa santé. Dans certains départements, il est également possible d'effectuer des exercices au sol, avec ou sans accessoire (élastiques Thera-band).

La participation se fait sur une base volontaire. Ces pauses, qui sont encadrées par un professionnel externe, se déroulent sur le temps de travail. La règle «Bouger ou travailler» est de mise.

Calendrier

Projet pilote: du 28/08/2008 au 31/12/2008, avec un entraînement par semaine.

Mise en place sans limitation de durée d'une séance d'exercices hebdomadaire à partir du 01/01/2009. Depuis avril 2009, ces exercices sont proposés deux fois par semaine.

Objectifs

Encourager les initiatives personnelles (activités de promotion et investissements en faveur de la santé).

Analyse / situation de départ

La majorité des collaborateurs et des personnes à la recherche d'un emploi souffrent de problèmes de santé liés à des accidents et à des situations diverses. Les problèmes de dos sont étonnamment fréquents.

A la suite de discussions et de l'observation de la posture de travail des collaborateurs et des person-



nes à la recherche d'un emploi, on a décelé un manque d'investissements et d'initiative personnelle en matière de promotion de la santé. Les entretiens et la motivation des personnes à la recherche d'un emploi n'ont pas suffi à modifier les comportements. On a donc cherché une méthode efficace, axée sur le comportement, qui permette de dépasser la barrière linguistique.

Participation

L'ensemble des collaborateurs (28) et des personnes à la recherche d'un emploi (90) ont été impliqués (chiffres au 30/11/2008).

Tous les collaborateurs et les cadres, conscients de leur rôle de modèle, participent à ces pauses. Cent personnes ont été interrogées. Parmi elles, 86 profitent de l'offre sur une base régulière et 14 n'y participent pas.

Résultats et efficacité

L'offre, largement utilisée, est jugée positive. Sur 100 personnes interrogées (30/11/2008), 86 en profitent et 74 souhaitent que davantage de séances soient organisées.

L'atmosphère durant ces séances est très positive et son effet se prolonge au-delà de la fin du cours.

Le programme est parvenu à sensibiliser les participants à l'importance d'adopter un comportement sain. Les personnes à la recherche d'un emploi se font mutuellement remarquer leurs erreurs.

L'appréciation positive des collaborateurs et des cadres à propos de ce projet contribue par ailleurs à la bonne ambiance de travail.

Regiomech a décidé de remplacer certaines chaises par des sièges de travail ergonomiques et des sièges assis-debout, et de rehausser quelques tables pour faciliter le travail de collaborateurs en position debout. Après six mois de pratique, l'intérêt pour ces pauses est encore plus grand.

Spécificités

Les séances d'exercice physique connaissent un vif succès et, bien qu'elles soient facultatives, elles réunissent un grand nombre de participants. Les cadres, conscients de leur rôle de modèle, y participent. La mise en pratique de ces pauses est simple.

L'effet est avant tout perceptible sur l'atmosphère de travail. La possibilité de discuter avec l'institutrice après les séances, même pour ceux qui n'y ont pas participé, semble positive et importante pour le personnel.