

## 7 exercices d'échauffement

Schmid Bauunternehmung AG, 6030 Ebikon  
walter.koch@schmid.lu, www.schmid.lu

### Activité de l'entreprise

Schmid AG est une entreprise de BTP qui propose ses services dans plusieurs domaines: construction de logements, de bâtiments industriels et professionnels, et aménagement du paysage. Elle emploie 230 collaborateurs. Le projet présenté ici concerne l'ensemble du personnel.

### Projet: exercices d'échauffement au début de la journée de travail (sur le temps de travail)

Avant de commencer leur travail, les collaborateurs sont invités à effectuer sept exercices d'échauffement qui durent approximativement cinq minutes et sont effectués pendant le temps de travail. La réalisation des exercices est contrôlée; ces informations sont notées dans les rapports de travail des collaborateurs. Lorsqu'une équipe de chantier a réalisé les échauffements 15 fois en un mois (de 20 journées de travail), elle reçoit une corbeille de fruits.

Tous les collaborateurs ont pu apprendre à effectuer ces exercices lors d'un cours d'une demi-journée dispensé par deux professionnels.

### Calendrier

Les sept exercices ont été présentés aux collaborateurs en janvier et en février 2009. Depuis, ils font partie intégrante de leur journée de travail.

### Objectifs

L'objectif est que l'ensemble du personnel effectue chaque matin les sept exercices.

### Analyse / situation de départ

Schmid Bauunternehmung devait faire face aux nombreuses heures d'absence de ses employés. De plus, lors d'un test de fitness organisé en 2008, ceux-ci ont obtenu des résultats peu satisfaisants.

### Participation

Le projet concerne l'ensemble du personnel. Les collaborateurs doivent préciser dans leur rapport s'ils ont effectué ou non les échauffements. Entre 80 et 90 pour cent des collaborateurs font ces exercices 15 fois par mois et obtiennent ainsi une corbeille de fruits.



### Résultats et efficacité

Points positifs – La dynamique de groupe et l'esprit d'équipe ont évolué de manière positive. Les heures d'absence ont reculé. L'objectif a donc été atteint et même dépassé. Les organisateurs ont été surpris par la popularité de ces exercices et par l'implication des collaborateurs.

Points négatifs – Certains collaborateurs ont des réticences à effectuer des exercices de gymnastique sur un chantier.

### Spécificités

L'objectif premier était que les collaborateurs accomplissent ces exercices. Les résultats sur ce point sont étonnamment satisfaisants. Les exercices, qui portent des noms faciles à retenir, sont très clairs. Il est fait appel à la responsabilité de chacun des collaborateurs, qui doivent faire ces exercices au début de la journée de travail.