

Directofit

Swisscom Directories SA, 3050 Berne
tanja.beyeler@directories.ch, www.swisscom.ch

Activité de l'entreprise

L'éditeur d'annuaires Swisscom Directories emploie 230 collaborateurs. Sa banque de données constitue la source de 90 pour cent des annuaires de Suisse. Elle sert de base aux services de renseignements et à de nombreux annuaires d'adresse. Le projet présenté ici concerne le centre d'appel, qui emploie environ 90 personnes.

Projet: exercices physiques pendant le temps de travail

Deux fois par semaine, une séance de gymnastique de 10 minutes est organisée sur le temps de travail. Il s'agit de six exercices simples. Il revient à chaque équipe, composée de cinq à douze personnes, de réaliser ces exercices ou non. Les exercices sont à chaque fois présentés par un membre de l'équipe, qui a été formé à cette fin. De plus, cette personne organise et coordonne le cours.

Calendrier

Le projet a démarré en 2007. Il durera tant qu'il suscite de l'intérêt auprès des collaborateurs.

Objectifs

Davantage d'exercice physique sur le lieu de travail.

Analyse / situation de départ

En 2006, une enquête auprès du personnel a montré que les collaborateurs du centre d'appel souffraient de douleurs au dos et qu'ils avaient divers besoins en matière de promotion de la santé. Avant 2006, Directories organisait des massages et les postes de travail étaient évalués par des ergonomes. L'entreprise proposait de plus chaque jour des fruits frais.

Mais le personnel souhaitait être plus actif au travail et pouvoir faire de temps en temps autre chose que des activités en position assise. Partant de ces éléments, un physiothérapeute a élaboré un ensemble d'exercices adaptés.

Participation

La participation à ces exercices atteint presque 100 pour cent, bien qu'elle ne soit pas obligatoire. Autrement dit, les neuf équipes, c'est-à-dire environ 90 collaborateurs, accomplissent régulièrement ces exercices.



Résultats et efficacité

Les collaborateurs apprécient les séances de sport, notamment parce que ces moments leur permettent de «se vider la tête», mais aussi de soulager leur nuque et leur dos, éprouvés par la station assise.

A plusieurs reprises, les physiothérapeutes ont posé aux collaborateurs des questions sur les exercices et leurs effets, et ont complété le programme en fonction de ces résultats. L'objectif «Davantage d'exercice physique sur le lieu de travail» a été atteint.

Spécificités

Grâce à quelques exercices physiques simples, les collaborateurs se détendent et évacuent les tensions du travail. A la suite d'une enquête auprès des collaborateurs, on a identifié un besoin et mis en place une mesure en conséquence. Bien que la participation soit facultative, presque tous les collaborateurs accomplissent ces exercices.