

## F. M. Alexander chez Victorinox «Balance-Time» et «Faites bouger vos muscles»

Victorinox AG, 6438 Ibach  
paul.aufdermaur@victorinox.ch, www.victorinox.ch

### Activité de l'entreprise

Victorinox fabrique avant tout des couteaux de poche, qu'elle vend aux quatre coins du monde. Mais elle produit également des couteaux ménagers et professionnels, des bagages, des montres, des vêtements de loisir et professionnels, ainsi que du parfum. Elle emploie 1700 collaborateurs à travers le monde. Le projet présenté ici concerne l'ensemble du site d'Ibach (SZ), qui compte 900 personnes.

### Projet: exercices deux à trois fois par jour, pendant le temps de travail

Les responsables des services et des groupes, qui ont été formés à la technique de F.M. Alexander, encadrent une pause «balance-time» deux à trois fois par jour (en fonction du service). Ces pauses de cinq minutes se composent d'exercices de détente et de mouvements. La participation se fait sur une base volontaire.

«Faites bouger vos muscles» est une manifestation annuelle qui permet aux familles de pratiquer diverses activités (natation, course à pied, randonnée, vélo, marche nordique, roller ou promenade). La participation se fait également sur une base volontaire.

### Calendrier

Des pauses actives inspirées de la technique de F.M. Alexander ont été mises en place au cours de l'été 2001, dans le cadre d'un projet pilote. Depuis le printemps 2002, ces pauses ont été progressivement élargies à l'ensemble de la production et des services commerciaux. Le projet n'est pas limité dans le temps.

Depuis 2007, la manifestation «Faites bouger vos muscles» est organisée chaque année pendant une soirée. En 2009, elle a été étendue à une journée entière.

### Objectifs

L'objectif est d'aider les collaborateurs à être plus motivés et en meilleure santé, à être moins souvent absents et à faire preuve d'une plus grande souplesse (rotation des postes, postes de remplaçant, etc.)



### Analyse / situation de départ

Chez Victorinox, les activités sont très souvent répétitives. Dans le service de production en particulier, les collaborateurs se plaignaient de douleurs aux mains, aux bras et/ou aux épaules. Plusieurs cas de tendinites ont même été observés. Dans les services du marketing et de la vente également, on a signalé de plus en plus de problèmes dans les zones des épaules, de la nuque et de la tête. Plusieurs personnes ont changé de poste en raison de ce type de douleurs. En conséquence, beaucoup de collaborateurs ne pouvaient plus effectuer qu'un nombre restreint de tâches. Par ailleurs, les heures d'absence n'ont cessé d'augmenter. L'entreprise a donc décidé de s'attaquer au problème et de mettre en place les mesures nécessaires. En mai 2002 et en janvier 2003, elle a organisé des enquêtes auprès des collaborateurs. Parallèlement, elle a intensifié sa collaboration avec les médecins locaux et étudié les origines de ces problèmes.

### Participation

Les 900 collaborateurs du site d'Ibach peuvent profiter des pauses «balance-time», qui font aujourd'hui partie intégrante de la journée de travail. Entre 60 et 70 pour cent des employés participent à chaque séance.

La participation au programme «Faites bouger vos muscles» est très élevée; la première année, il a attiré 170 personnes, la seconde année, en dépit du froid et de l'humidité, il a rassemblé une centaine de participants.

### **Résultats et efficacité**

Au cours des dernières années, les heures d'absence ont fortement diminué. Certaines personnes qui se plaignaient de douleurs importantes, nécessitant parfois la prise d'antalgiques, ont pu soulager durablement leurs problèmes. Au début, plusieurs collaborateurs étaient très sceptiques quant à la technique de F.M. Alexander. Aujourd'hui, tous en sont satisfaits. Ainsi, les pauses «balance-time» sont devenues indissociables d'une journée de travail.

### **Spécificités**

L'entreprise a bénéficié de l'implication et du travail d'analyse soigneux de plusieurs médecins. Chaque jour, elle organise des pauses de détente (exercice physique) encadrées par un responsable, qui sont très appréciées des collaborateurs.