

# Accord relatif à « L'activité physique pour tous, en faveur du bien-être au travail et d'une meilleure performance publique »

## PRÉAMBULE

La Région Ile-de-France, sous l'impulsion de sa Présidente et de sa Vice-Présidente en charge du dialogue social, conduit depuis 2016 une politique innovante en matière de ressources humaines autour de quatre axes politiques que sont le dialogue social, levier de performance publique et de progrès social, l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes, le bien-être, la santé et la qualité de vie au travail, et l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap.

Le bien-être, la santé et la sécurité au travail a fait l'objet, en janvier 2017, d'un accord signé avec cinq organisations syndicales de la Région, relatif à la qualité de vie et le bien-être au travail, affirmant la volonté de la Région de conduire une politique ambitieuse en la matière. Une large palette d'outils et de services est proposée aux agents afin de continuer à améliorer la qualité de vie au travail et favoriser la conciliation entre vie professionnelle et vie privée. En tant qu'employeur responsable, la

Région Ile-de-France entend s'inscrire dans la continuité de ces actions et promouvoir toujours davantage le bien-être de ses agents dans le cadre d'une démarche globale de qualité de vie au travail (QVT) reconnue comme un facteur de santé, de maintien dans l'emploi et de qualité du travail. Il faut en effet rappeler certains chiffres : un salarié heureux, par rapport à un salarié indifférent ou stressé, est 2 fois moins malade, 6 fois moins absent, 3 fois plus créatif, 31% plus productif et a 53% plus de chance de progresser professionnellement par rapport à un collègue insatisfait.

Dans ce contexte, la Région Ile-de-France souhaite sensibiliser ses agents aux bénéfices de l'activité physique. En effet, l'activité physique sur le lieu de travail apparaît comme un levier majeur d'amélioration du bien-être et comme un vecteur essentiel de prévention des accidents du travail et de préservation de son capital santé. Elle est également pourvoyeuse de valeurs de

performance, d'esprit d'équipe, de courage, de communication et de dépassement de soi, et favorise le vivre-ensemble.

En 2014, une étude de l'Université de Stockholm montrait que pratiquer une activité physique pendant sa journée de travail présentait à la fois des avantages pour l'employé, plus en forme et concentré, et pour l'employeur, avec à la clé un recul de 22% de l'absentéisme. Selon l'OMS, les programmes d'activité physique en milieu de travail peuvent réduire de 6 à 32% les congés maladie, et donc l'absentéisme côté employeur (OMS 2003). Par ailleurs, l'impact positif de l'activité physique sur le taux d'accidents du travail a été maintes fois démontré, permettant ainsi une meilleure santé et sécurité des salariés.

**Ainsi, un nouveau domaine complémentaire à ceux déjà mis en œuvre a été identifié en matière d'activité physique: l'éveil musculaire pour les agents volontaires des lycées.**

---

## **ARTICLE 1 – LA MISE EN PLACE D'ACTIVITÉS D'ÉVEIL MUSCULAIRE DANS LES LYCÉES FRANCILIENS**

Dans le cadre de l'amélioration continue des conditions de travail des agents des lycées franciliens et de la cohésion des équipes, il est proposé de mettre en place dans tous les lycées volontaires des séances d'éveil musculaire et de récupération d'une durée de 10 à 15 minutes, sur le temps de travail à répartir sur la prise et la fin de poste. Ces exercices permettraient notamment de diminuer l'accidentologie.

Le réchauffement musculaire consiste, grâce à une série d'exercices adaptés, à se mettre physiquement et mentalement en condition pour exercer une activité professionnelle. Il vise à prévenir les chutes, ennuis articulaires, musculaires et à entretenir ou améliorer sa forme physique.

**Dans le cadre d'une expérimentation de 6 mois, des chefs d'équipe ou à défaut des agents volontaires d'une dizaine de lycées franciliens seront formés spécifiquement pour pouvoir mettre en place ces séances de réchauffement musculaire, en tenant compte des particularités des différents métiers et des spécificités du public (handicap, restrictions, etc.). Ces référents pourront par la suite former les chefs d'équipe volontaires d'autres lycées.** Aucune qualification ou niveau de condition physique n'est requis.

L'éveil musculaire n'étant pas une séance de sport, il ne nécessite pas de tenue vestimentaire, de locaux ou d'équipements particuliers.

Les agents des lycées qui sont volontaires participeront à ces séances d'échauffement au minimum 2 fois par semaine et plus s'ils le souhaitent, sur leur temps de travail à raison de 10 à 15 min par jour.

## **ARTICLE 2 – AU SIÈGE DE LA RÉGION ILE-DE-FRANCE, LA MISE À DISPOSITION D'UN ESPACE POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES, SPORTIVES ET DE DÉTENTE**

La pratique quotidienne d'une activité physique, et de détente, n'est plus à démontrer. Il est donc rappelé aux agents du siège de la Région Ile-de-France qu'ils ont accès, après adhésion à l'ASCRIF et le règlement d'une inscription à l'année, à la salle de sport de 300 m<sup>2</sup> mise à disposition des agents de la Région dans le bâtiment Influence 1 de Saint-Ouen. Cette salle de sport est ouverte en continu de 7h30 à 19h30 du lundi au vendredi. Les agents peuvent y

pratiquer des activités physiques et sportives, soit de manière individuelle soit en groupe à travers une large palette de cours collectifs, sur leur temps personnel.

S'il est possible de pratiquer des activités sportives à la salle de sport ou à l'extérieur du bâtiment (sous forme de cours collectifs encadrés) à toute heure de la journée sur la plage horaire 7h30-19h30, il est rappelé que ces activités se font sur le temps personnel et doivent être compensées par un temps de travail équivalent. Si elles ont lieu dans la journée en dehors de la pause méridienne, l'accord du supérieur hiérarchique est par ailleurs requis.

## **ARTICLE 3 – L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS LES AGENTS DE LA RÉGION ILE-DE-FRANCE**

L'activité physique est encouragée de manière générale par la Région Ile-de-France à travers la participation à des challenges sportifs auxquels sont invités les agents (Odyssea, etc.) ainsi que d'actions de sensibilisation à l'hygiène de vie (sommeil, alimentation).

## **ARTICLE 4 – SUIVI DE L'ACCORD**

Le présent accord fera l'objet d'un suivi annuel, dans le cadre d'un comité de pilotage et d'une présentation au CHSCT et au CT.

## ADDENDA

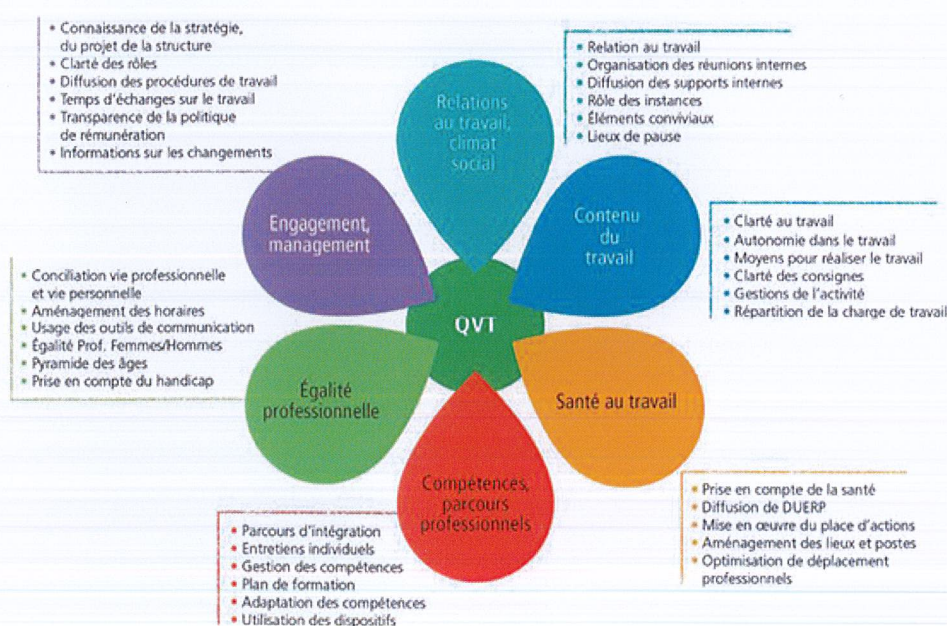
Comme rappelé en préambule de cet accord relatif à l'activité physique, celui-ci doit nécessairement s'inscrire dans une démarche plus globale de qualité de vie au travail (QVT), de santé au travail, et de prévention des risques professionnels.

La Région s'engage à lancer à partir de 2020, une démarche QVT d'ensemble, sur la base du phasage prévisionnel suivant, échelonné sur une année calendaire :

- définition du pilotage de la démarche - calendrier, outil, instances (T0)
- diagnostic partagé associant les agents et choix de priorités (T0 + 1 à 2 mois)
- expérimentation et évaluation au fil de l'eau (T0+ 3 à 4 mois)
- déploiement et consolidation (T0 +10 à 12 mois).

Le diagnostic « qualité de vie au travail » associera les personnels des lycées et du siège sous une forme à déterminer : enquête collective ou ciblée, groupes de travail thématiques,...

L'objectif de cette démarche est d'avoir une approche systémique de la qualité de vie au travail au sein de la Région, en associant les agents sur les constats et les pistes de solutions pour améliorer leur quotidien de travail dans toutes ses dimensions :



Source ARACT PACA

Cette démarche globale de QVT devra définir les modalités de pilotage, les indicateurs de suivi de la qualité de vie au travail, et les modalités d'évaluation et de retour sur expérience des actions mises en œuvre.

---

# ACCORD RELATIF À « L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS, EN FAVEUR DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET D'UNE MEILLEURE PERFORMANCE PUBLIQUE »

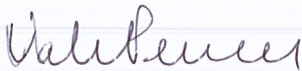
Fait à Paris, le 22 novembre 2019

Pour la collectivité :

Pour les organisations syndicales :

---

Valérie Pécresse,  
Présidente de la Région Île-de-France




---

Le syndicat SYNPER



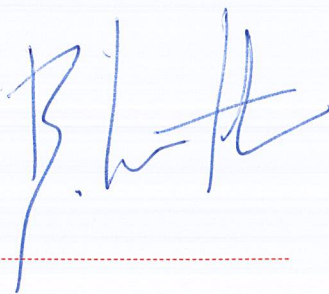
---

Le syndicat CFDT INTERCO SPP

Plu Enroussat Ruvu  


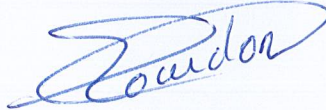
---

Béatrice de Lavalette,  
Vice-Présidente en charge  
du dialogue social



---

Le syndicat SNUTER FSU



---

Le syndicat UNSA TERRITORIAUX



---

Le syndicat SUD EDUCATION

