



EN DIRECT DE
Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine **Zatopek** fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Sport et travail : duo gagnant ?

FAIRE DU SPORT AU SEIN DE SON ENTREPRISE ? AUTREFOIS, LES PATRONS ÉTAIENT FAROUCHEMENT CONTRE. "UNE PERTE DE TEMPS", PENSAIENT-ILS. AUJOURD'HUI, ILS SONT MAJORITAIREMENT POUR. ON VOUS DIT POURQUOI

Le 28 mai prochain, ils seront encore près de 40.000 coureurs à s'élancer pour les traditionnels 20km de Bruxelles. Au fil des années, le parcours est resté le même. En revanche, d'autres choses ont changé, notamment la proportion grandissante des groupes. Désormais, la moitié des participants courent sous les couleurs d'une société ou d'une organisation à visée humanitaire. Parfois les deux. Au sein des entreprises, ces initiatives sont généralement accueillies avec bienveillance. Nombreuses sont celles qui se chargent du recrutement. Parfois même, elles font cadeau du dossard à leurs employés. Ou alors elles chapeautent des entraînements communs, généralement sur le temps de midi. L'occasion pour nous de s'interroger sur cette nouvelle habitude de marier sport et travail.

UN EMPLOYÉ SAIN DANS UN CORPS SAIN

Car la course à pied n'est pas le seul dada de cette bataille. La promotion du sport en entreprise passe aussi par d'autres initiatives comme la mise à disposition de vestiaires, de douches, par-

fois même d'une salle de sport. On encourage aussi les déplacements à vélo. Certaines boîtes proposent des cours de yoga, de la méditation, des massages.

Bref, on prête davantage attention à la bonne santé des employés. Est-ce par pure philanthropie ? Pas seulement. Les patrons sont aussi sensibles aux gains de productivité qui découlent, semble-t-il, des tels investissements. Dans un article du journal *L'Echo* paru au début du mois de mars, on estimait ceux-ci à 22 %. C'est énorme. Et difficile à croire... Car s'il est vrai qu'on tombe moins souvent malade quand on fait du sport, on se blesse aussi plus souvent, l'un compensant l'autre.

Il reste que ces initiatives ont le mérite

d'exister et de lisser les relations au sein de l'entreprise. Elles permettent de se découvrir dans un cadre autre que professionnel et améliorent l'ambiance générale. Cela suffit à en justifier l'existence.

SPORT OBLIGATOIRE !

Dans les pays scandinaves, certaines sociétés vont encore plus loin, rendant les séances de sport obligatoires. C'est le cas de la marque Bjorn Borg qui commercialise des sous-vêtements et des chaussures. Depuis deux ans, les employés de l'entreprise se rendent chaque vendredi dans un centre sportif du quartier pour une heure d'exercices à laquelle il n'est pas question de déroger.

Une belle initiative ? Pas forcément ! Les spécialistes de la santé redoutent en effet que le caractère obligatoire de l'activité suffise à en ruiner les bienfaits. Faire du sport est excellent pour la santé, certes. À condition que ce ne soit pas sous la contrainte. On risque sinon de voir s'inverser le cercle vertueux visé par ce genre de programme. Plus de stress, plus de frustrations, plus d'absentéisme !

■ **Amandine Gillain**

PAS ÉGAUX DEVANT LE SPORT

Classiquement, on prête au sport un tas d'avantages comme d'abaisser le stress ou de renforcer les défenses immunitaires. C'est tout à fait exact pour la majorité des gens. Mais il en va du sport comme des médicaments. On trouve des bons et des mauvais "répondeurs". Des expériences montrent qu'au sein d'un même groupe d'entraînement certains progressent de façon extraordinaire avec des améliorations de performances de l'ordre de 20, 30 ou même 40 % ! Alors que d'autres stagnent complètement.

Nous ne sommes donc pas égaux devant le sport. Pour pouvoir en tirer bénéfice tout de même, on doit pouvoir essayer différentes disciplines afin de trouver celle qui convient à son épanouissement et, bien sûr, cela ne se fait pas sous la contrainte.



Vie en entreprise et pratique de la course à pied ne semblent aujourd'hui plus appartenir à des mondes complètement opposés.
© SHUTTERSTOCK