

BESANÇON

Une chorégraphie pour des télétravailleurs trop sédentaires

L'organisme PhysiOstéo Entreprise, spécialisé dans la santé et la sécurité en milieu professionnel, fait la promotion d'une chorégraphie pour les salariés en télétravail. Objectif : lutter contre les troubles musculo-squelettiques et redonner de l'énergie à des salariés qui ne bougent pas assez.

En cette période de confinement propice au télétravail, les salariés sont très - voire trop - sédentaires. C'est le constat fait par PhysiOstéo Entreprise. Pour remédier à cela, l'organisme de formation, basé à Besançon, vient de mettre au point, avec la troupe de danse ArtKdanse, une chorégraphie.

« Avec la pandémie, on s'est dit qu'il fallait redonner de la vitalité aux salariés qui travaillent de chez eux », explique Alexandre Guyot, l'un des créateurs de PhysiOstéo Entreprise. « On a constaté que les personnes qui télétravaillaient étaient



Alexandre Guyot (à gauche) et Vincent Gaume sont les cofondateurs de l'organisme de formation PhysiOstéo, spécialisé dans la santé et la sécurité au travail. Photo ER/Franck LALLEMAND

déconditionnées, car ils bougent moins qu'avant », ajoute le kiné-ostéopathe Vincent Gaume. « Avec le chorégraphe Ryveh, membre d'ArtKdanse, nous avons élaboré une danse permettant aux salariés de bouger, en faisant des gestes qui facilitent la réduction des troubles musculo-squelettiques. »

« Bouger de façon ludique »

Des mouvements qui doivent permettre d'éviter les cervicalgies, les dorsalgies, ou d'autres ennuis physiques auxquels sont exposés des salariés qui ne quittent pas leur chaise de bureau.

« Aujourd'hui tout le monde sait que le mouvement est primordial pour éviter certaines

douleurs », résume Vincent Gaume. « Mais souvent, les personnes qui souhaitent faire de l'exercice ne savent pas comment bouger. C'était l'objectif de notre collaboration avec ArtKdanse : permettre aux salariés de bouger de façon ludique, en effectuant les bons gestes. »

Une offre digitalisée

Cette chorégraphie est visible sur l'application de l'organisme de formation. « Avec la crise sanitaire, nous avons dû digitaliser nos offres », explique Alexandre Guyot. Même si le premier confinement a été difficile pour PhysiOstéo Entreprise, ses créateurs ne manquent pas d'imagination pour promouvoir des activités physiques adaptées, régulières, rythmiques et thérapeutiques. Et faire de la santé au travail une priorité.

Maxime COURCHÉ

Pratique : l'application payante est disponible sur app.physioseo.fr

BILLET

Un hommage sera rendu à Baba samedi avec sa famille

Il y a une grande émotion dans la voix de Gazi à quelques heures de ce nouvel hommage qui sera rendu à son petit frère, Ismaël Topbas que tout le monde pré-nommait Baba. En présence, cette fois, de sa famille : « C'était mon père, ma force, mes yeux, il était tout pour moi, pour nous. Et pour tant de gens. »

Le 14 mars dernier, le cœur du vice-président du syndicat des commerçants des marchés de Grand Besançon Métropole, gérant de la société familiale de fruits et légumes primeurs qu'il dirigeait avec son frère aîné, s'est arrêté de battre. Et avec lui, celui de tout un quartier.

Ce samedi à 14 h, à l'appel de Planoise Valley, petite nouvelle dans le paysage associatif planoisien, un rassemblement sera organisé place Cassin, là même où Baba aimait faire son métier, là même où Baba a tant fait plaisir, tant fait sourire et tant donné.

D.ROSET

BESANÇON

Planoise : le Conseil citoyen créé son association

Les habitants et les associations du quartier de Planoise, à Besançon, sont invités à participer à la naissance de l'association du Conseil citoyen de Planoise, en visioconférence, ce samedi matin. Les membres du futur Conseil d'administration seront élus à cette occasion.

Le Conseil citoyen de Planoise existe depuis 2016. « Nous sommes indépendants et acteurs du Contrat Ville avec la municipalité », précise Monique Choux, l'une des animatrices. « Nous rassemblons ceux qui le souhaitent, autrement dit les habitants et les associations de ce quartier prioritaire. Nous travaillons à présent très bien avec les élus, qui reconnaissent notre force de propositions, notamment dans le cadre du Nouveau programme de rénovation urbaine, auquel nous n'avons pas été invités au départ. C'est à présent chose faite et nous pouvons y apporter nos suggestions, besoins et envies. »

La mission première du Conseil est de créer du lien avec les

habitants de Planoise et de fédérer les nombreuses associations qui s'y trouvent sans s'immiscer dans leur fonctionnement. « Nous voulons un espace de vie valorisé, sûr et agréable à vivre », ajoute Monique Choux.

« Pouvoir signer des documents »

« Mais il nous manque le pouvoir de signer des documents de décisions importantes. C'est pourquoi nous avons choisi de nous monter en association à notre tour. »

L'annonce sera faite en assemblée générale, ce samedi 24 avril, à 9 h 30. Les règles sanitaires en vigueur à cause de la pandémie obligent les organisateurs à faire cette réunion en visioconférence. Le futur bureau du Conseil d'administration sera élu à cette occasion, « à parts égales entre habitants et associations du quartier », espère Monique Choux.

Pour y assister, il suffit de demander ses codes de connexions en adressant un message à conseilcitoyenplanoise@outlook.fr

Paul-Henri PIOTROWSKY

BESANÇON

Découvrir le foot gratuitement ce vendredi encore avec le SC Planoise



Le Sporting Club de Planoise propose un stage, gratuit, au stade du complexe sportif du Rosemont, ce vendredi de 13 h 30 à 16 h pour les enfants de 6 à 13 ans. Photo ER

Aujourd'hui, nous comptons une centaine de licenciés, dont certains atteignent un excellent niveau et sont même sollicités par des clubs de la région », confie-t-il.

Des projets parallèles

Comptant aujourd'hui sept coaches bénévoles, le club a toujours besoin de pieds et de voix en renfort, afin d'accompagner les jeunes, issus de tous les milieux, à grandir grâce au maintien du lien social et à l'esprit d'équipe. Après

avoir organisé une collecte de produits de première nécessité pour les redistribuer aux plus démunis en novembre dernier, le club attend maintenant la levée, partielle ou totale, des mesures sanitaires, pour reprendre ses trois entraînements par semaine au lieu d'un, et s'engager dans différents projets, portant, entre autres, sur l'environnement et la collecte de déchets.

Contacts au 0 768 064 533 et 0 623 536 948.