

Ces privilégiés qui ont une salle de gym au bureau

Santé et communication interne améliorées, outil de fidélisation et de séduction pour les nouvelles recrues... la salle de sport s'impose comme un outil de gestion des ressources humaines.

► AU RAYON des avantages recherchés par les salariés, la salle de fitness installée à demeure figure en bonne place. Une situation qui n'est pas pour déplaire à Club Med gym corporate, la filiale du leader français du fitness, spécialisée dans la conception, la gestion et l'animation d'espaces sportifs privés réservés aux entreprises. « Nous étions précurseur dans ce domaine en nous lançant sur le créneau voilà 10 ans, souligne le PDG de Club Med Gym, Franck Gueguen, mais nous ressentons le véritable décollage depuis ces deux dernières années. »

La société gère aujourd'hui 26 sites pour le compte de 35 entreprises. « A l'origine les demandes émanaient surtout des comités d'entreprise, alors qu'aujourd'hui ces dossiers sont plutôt gérés par la DRH ou la direction générale », explique Franck Gueguen. Une façon de souligner qu'il s'agit là d'un vrai choix de gestion des équipes. Au-delà de la santé, de la lutte contre le stress ou la dépression, la pratique du sport se révèle aussi un excellent outil de communication. Il rapproche les salariés et renforce l'image de l'employeur aussi bien pour recruter des nouveaux. Plus



La salle de gym du siège du Crédit Foncier. Au-delà de la santé, de la lutte contre le stress ou la dépression, la pratique du sport se révèle aussi un excellent outil de communication. *Urba Images Server*

prosaïquement, certains y voient une manière de faire baisser l'absentéisme.

Dirigeants le matin, femmes le midi

Si 100 m² suffisent pour une salle, quelques sociétés voient les choses en grand. Dans son immeuble Colisée à Saint-Ouen PSA Peugeot Citroën dispose ainsi de 700 m² avec squash et piscine. A La Défense, la tour Oracle s'offre elle aussi une grande surface tandis que la salle de Capital 8, un immeuble de bureaux en plein cœur de Paris, joue la carte du luxe. Architecte intérieur de renom et équipement fitness dernier cri permettent au salariés de

Rothschild, Marionnaud et Eurazeo de suer dans les meilleures conditions.

Preuve que la démarche séduit de plus en plus, une seconde société The Corporate Gym se développe actuellement sur le marché du fitness en entreprise. « Alors que les sièges sociaux s'éloignent de plus en plus de la capitale, il devient naturel d'intégrer dans les locaux une salle de sport à côté du restaurant d'entreprise voire de la crèche », explique le PDG Pedro Ranz. Présente en France depuis seulement deux, la société basée en Espagne, devrait gérer une vingtaine de salles en région parisienne d'ici la fin de

l'année, notamment chez Orange, Carrefour, SFR ou Procter & Gamble..

Globalement, on croise dans ces salles autant d'hommes que de femmes, mais pas aux mêmes heures. « Le matin dès 7h, c'est l'heure des cadres dirigeants, relève Sandrine Bigot, directrice des opérations de Club Med gym corporate. Le midi, c'est plutôt féminin et le soir jusqu'à 21h on retrouve surtout des hommes et des cadres. » Du côté de l'équipement, les machines cardio occupent les deux tiers de l'espace, seuls 30 % étant réservés à la musculation. Quant aux plus assidus : ce sont les avocats et les consultants. Alors que

l'on retrouve généralement 15 % des salariés dans la salle de sport, le chiffre monte à 40 % pour ces métiers.

Abdos fessiers

Quant aux cours collectifs, un champion toutes catégories se détache nettement dans toutes les entreprises : le redoutable « Cuisse, abdos, fessiers » suivi d'assez loin par le stretching. Outre le fait de disposer de cours moins bondés, l'avantage de la gym au bureau réside dans quelques délicates attentions comme l'installation de douches individuelles dans lesquels on peut se changer ou un suivi spécial par un coach après un retour de blessure ou de congé maternité.

Surtout présente dans les multinationales parisiennes, la tendance se développe en région et touche même des PME. D'ici quelques semaines, une salle de sports interentreprises sera ainsi opérationnelles à Belfort et d'autres devraient suivre. Dans la région lyonnaise, les laboratoires 3 Chênes spécialisés dans les compléments alimentaires offrent à leur 110 salariés une salle de sport high tech encadrée par un champion de France de bodybuilding. Quant à Saguez & Partners, une agence de conseil en identité de marque installée à Saint-Ouen, elle a racheté et transformé pour ses 95 salariés un local de l'autre côté de la rue. Une salle au décor design très soigné et une organisation sans chichis : les volontaires désirant des cours collectifs s'organisent entre eux pour recruter et payer leur professeur.

JEAN-BERNARD LITZLER

« Le tai-chi-chuan est le sport idéal en entreprise »

Françoise Friemel est médecin du sport et secrétaire générale de la Société française de médecine du sport.

Quels sont les avantages de la pratique du sport en entreprise ?

Au-delà des gains évidents pour le tonus et la forme, il ne faut jamais oublier le rôle social du sport. Cette pratique permet d'avoir des échanges avec d'autres salariés et représente une coupure dans la journée

tout à fait salutaire. C'est bien meilleur que d'aller faire ses courses !

Conseillez-vous une activité en particulier ?

Le tai-chi-chuan comme tous ses dérivés a bien des atouts à faire valoir. Il s'adresse à tous, quelle que soit la condition physique et ne nécessite ni tenue ni équipement particuliers. Il permet de travailler sur l'équilibre, la souplesse et la sérénité. C'est donc un bon outil de lutte contre le

stress et contre les problèmes de posture qui vont en s'accroissant avec l'âge. Je pratique moi-même plutôt le yoga mais le tai-chi bouge un peu plus et a un côté plus ludique susceptible de drainer un large public. En plus, on se muscle en douceur, je conseille cette pratique bien plus que le stretching.

Quand et combien de temps par semaine faudrait-il s'entraîner ?

L'idéal, si l'on veut sentir

des résultats, se situe entre 2 et 3 séances de quarante minutes à une heure. Il vaudrait mieux manger après son activité sportive, et si ce n'est pas possible, s'en tenir à un repas léger avec des aliments faciles à digérer. Il n'y a pas de créneau horaire idéal, mais les séances intensives du soir empêchent souvent de dormir rapidement après.

Le sport en salle peut-il présenter des risques pour la santé ?

Bien sûr. Toute activité sportive mal pratiquée peut s'avérer dangereuse. De nombreux exercices font travailler le cœur de façon intense et les cours très toniques sont parfois à l'origine de douleurs musculaires et de problèmes d'articulation. Même les gymnastiques douces peuvent provoquer diverses pathologies si l'on n'adopte pas le bon placement.

Propos recueillis par J.-B. L.