



MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# — Activité physique et sportive, un levier en faveur de la santé au travail



## L'édito de Roxana Maracineanu, Ministre déléguée chargée des Sports



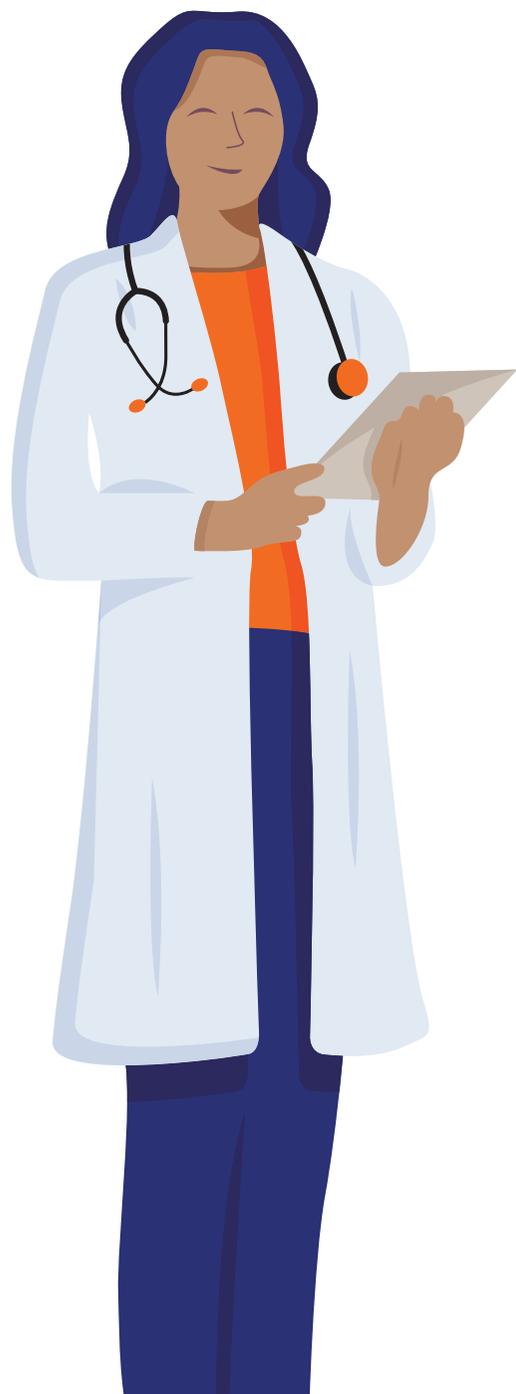
Ministères sociaux / BCOMJS / Emma PROSDOCIMI / SIPA

Bon nombre de nos concitoyens sont empêchés ou limités en raison d'un handicap, d'une maladie ou d'usure professionnelle. La question du maintien dans l'emploi, particulièrement des seniors, est de plus en plus prégnante, dans un contexte de vieillissement de la population active. En témoignant la hausse du nombre et la durée des arrêts de travail. Ainsi mieux prévenir le risque de désinsertion professionnelle constitue un enjeu majeur pour garantir le maintien dans l'emploi, jusqu'à l'âge de la retraite.

La loi n°2021-1018 du 2 août 2021, dite loi santé au travail, vise à renforcer la prévention en matière de santé au travail, à moderniser les services de prévention et de santé au travail et à décloisonner la santé publique et la santé au travail. Avec le Plan santé au travail 4 « entreprise » il s'agit de décloisonner santé publique et santé au travail. Cette loi renouvelle la position du médecin du travail avec le déploiement renforcé d'actions de santé publique et de prévention en milieu de travail notamment s'agissant de la prévention par l'activité physique et sportive (APS). Il s'agit également de prévenir la désinsertion professionnelle et d'améliorer le maintien dans l'emploi des seniors, des personnes en situation de handicap ou de maladie pour lesquels la pratique d'activité physique adaptée (APA) est particulièrement recommandée.

Ce guide élaboré par la direction des sports avec l'appui d'un collectif d'experts présente des outils pratiques à l'usage des services santé au travail. Il apporte des réponses concrètes et pédagogiques pour accompagner les médecins du travail et les équipes de préventeurs pour déployer la recommandation d'APS et la prescription d'APA.

**Roxana Maracineanu**



# Sommaire

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	page 6
<b>2</b>	<b>Cadre normatif (législatif et réglementaire)</b>	page 7
<b>3</b>	<b>Visite d'information et de prévention</b>	page 11
<b>4</b>	<b>Relations avec les réseaux locaux</b>	page 15
<b>5</b>	<b>Informations complémentaires</b>	page 16
<b>A</b>	<b>Définitions</b>	page 16
<b>B</b>	<b>Tests et questionnaires</b>	page 18
<b>C</b>	<b>Outils</b>	page 19
<b>D</b>	<b>Formations</b>	page 21
<b>E</b>	<b>Bibliographie</b>	page 22

# 1 Introduction

90% des salariés n'ont jamais été incités par leur employeur à pratiquer une activité physique en entreprise. Cette pratique varie fortement selon la taille de l'entreprise puisque 40% des dirigeants proposent une activité physique dans les grandes entreprises contre 13% dans les PME et 4% dans les TPE.

Cette absence de pratique sportive dans l'enceinte de l'entreprise tient à plusieurs facteurs, notamment un manque de lisibilité de l'offre d'activité physique et sportive en milieu professionnel et un déficit d'outils d'accompagnement des entreprises.

Notre défi est de faire en sorte que l'ensemble des salariés soient sensibilisés dans le cadre de la vie de l'entreprise à la pratique d'activité physique et sportive (APS) et lors de la visite d'information et de prévention afin d'être orientés vers une offre adaptée qui leur est accessible.

À l'instar des outils développés pour accompagner les employeurs dans le développement des APS en milieu professionnel, l'appui aux services santé au travail par la structuration d'un parcours de prise en charge s'avère indispensable à la prévention de la désinsertion professionnelle. L'accompagnement des équipes de préventeurs consiste à :

- a. Intégrer en entreprise un temps de sensibilisation et de conseil à l'activité physique et sportive pour en favoriser la pratique régulière sur ou hors temps de travail
- b. Mettre à disposition un kit d'information sur l'offre d'APS existante à proximité

Avec la loi de modernisation de la santé au travail du 02 août 2021, les missions du médecin du travail s'élargissent pour renforcer la prévention en santé au travail. Il s'agit de permettre aux salariés de conserver leurs aptitudes et de les accompagner tout au long de leur vie professionnelle dans le maintien d'un niveau de santé optimal afin de préserver leur capital santé.

# 2 Cadre normatif (législatif et réglementaire)

## Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024.

Inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention », la Stratégie Nationale Sport Santé porte l'ambition d'améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie. Il s'agit de (re)mettre les Français en mouvement sur tous les territoires, de déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, et de faire reconnaître pleinement le rôle majeur des activités physiques et sportives pour la santé physique et mentale de chacun.

Son axe 1, « Promouvoir la santé et le bien-être par l'APS » comprend une action phare intitulée : Développer la pratique d'APS en milieu professionnel.



## Décret n° 2021-680 du 28 mai 2021 relatif aux avantages liés à la pratique du sport en entreprise.

Ce décret relatif aux avantages liés à la pratique du sport en entreprise permet d'inciter au financement par les entreprises de la pratique sportive des salariés, en proposant des solutions afin d'assurer sa promotion et son déploiement.

Concrètement il permet une exonération de cotisations sociales au profit des employeurs qui mettent à disposition de l'ensemble des salariés un espace ou des équipements dédiés à la réalisation d'activités sportives. Sont ainsi exclus de la base de calcul des cotisations sociales sur salaire :

- L'avantage que représente la mise à disposition par l'employeur d'équipements à usage collectif dédiés à la réalisation d'activités physiques et sportives tels qu'une salle de sport appartenant à l'entreprise ou un espace géré par elle ou dont elle prend en charge la location.
- L'avantage constitué par le financement par l'employeur de prestations d'activités physiques et sportives telles que des cours collectifs ou des événements ou compétitions de nature sportive, dans une limite annuelle égale à 5 % de la valeur mensuelle du plafond de la sécurité sociale (soit 171 € pour 2022) multipliée par l'effectif de l'entreprise.

## Loi n° 2021-1018 du 2 août 2021 – pour renforcer la prévention en santé au travail.

La loi visant à renforcer la prévention en santé au travail dans les entreprises fait mention de l'activité physique et sportive comme outil mobilisable au service de la santé des salariés.

Cette loi a pour ambition de renforcer la culture de la prévention dans la santé au travail. Elle entreprend notamment de permettre le développement de politiques préventives de santé publique dans le milieu professionnel. Ainsi, des actions mobilisant l'activité physique et sportive comme l'activité physique adaptée peuvent être déployées par les services de prévention et de santé au travail dans le but de prévenir les risques professionnels (accidents, sédentarité, etc.)

Par ailleurs, l'article 32 de la loi permet d'ouvrir le droit aux médecins du travail de prescrire de l'activité physique et sportive.

Ces travaux qui s'inscrivent dans le cadre de la stratégie nationale sport-santé et dans le plan santé au Travail (PST 4) démontrent la place prépondérante de l'APS comme outil au service de la santé des Français.

## PST 4 action 5.2 – promouvoir les activités physiques et sportives (aps) en milieu professionnel.

Le milieu professionnel constitue un espace pertinent pour développer les activités physiques et sportives, en inscrivant les actions de sensibilisation aux bénéfices de la pratique sportive parmi les missions des services de prévention et de santé au travail.

## Loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France.

La prescription de l'activité physique adaptée est renforcée par élargissement :

- De cette prescription de l'activité physique adaptée aux patients atteints de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques tels que le surpoids, l'obésité ou l'hypertension artérielle.
- De cette prescription de l'activité physique adaptée aux personnes en perte d'autonomie.
- De la liste des professionnels de santé habilités à prescrire de l'activité physique adaptée.

Les Maisons Sport-Santé sont inscrites dans la loi (code de la santé publique).

## Visite d'information et de prévention (Articles R4624-10 à R4624-15).

La visite d'information et de prévention dont bénéficie le travailleur est individuelle. Elle a notamment pour objet :

- 1° – D'interroger le salarié sur son état de santé.
- 2° – De l'informer sur les risques éventuels auxquels l'expose son poste de travail.
- 3° – De le sensibiliser sur les moyens de prévention à mettre en œuvre.
- 4° – D'identifier si son état de santé ou les risques auxquels il est exposé nécessitent une orientation vers le médecin du travail.
- 5° – De l'informer sur les modalités de suivi de son état de santé par le service et sur la possibilité dont il dispose, à tout moment, de bénéficier d'une visite à sa demande avec le médecin du travail.



# 3 – Visite d'information et de prévention

**La plupart du temps réalisée par l'infirmier de santé au travail qui a pour mission le dépistage et le cas échéant, l'orientation vers le médecin du travail.**

## Dépister :

- Hygiène de vie : facteurs à risque de développer une pathologie chronique (tabac, alcool, surpoids, alimentation, sommeil...).
- Sédentarité et absence/insuffisance d'activité physique.
- Maladies chroniques ou ALD : diabète, HTA, cardiaques, respiratoires, obésité, douleurs rachidiennes, cancers, articulaires, musculaires, fibromyalgie...
- Limitations fonctionnelles dans la vie courante.
- Aspect psychologique : dépression.

## Utiliser la batterie d'outils composée de questionnaires et de tests pour élaborer le programme personnalisé du travailleur, il convient d'évaluer :

- Le niveau d'activité physique et de sédentarité : Ricci et Gagnon (adapté Laureyns et Sene).
- Le questionnaire d'aptitude à l'activité physique : Q-AAP + 2021.
- La motivation : Prochaska Di Clemente adapté par Laureyns.
- En annexe, les différents tests.

## Sensibiliser sur la prévention par les APS.

Les actifs en situation d'emploi passent une part importante de leur vie sur leur lieu de travail ce qui fait des entreprises et établissements des acteurs majeurs de santé publique. La grande diversité des situations d'emploi conduit à une forte variété des comportements d'activité physique et de sédentarité sur le lieu de travail. La contribution de ces comportements de santé sur la prévention à la fois des pathologies les plus fréquentes, des risques psychosociaux, des troubles musculosquelettiques, mais aussi sur le bien-être au travail, la réduction de l'absentéisme et la productivité, n'est plus à démontrer



Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe.

Pourtant, moins de la moitié des Français atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé. Or la santé d'une entreprise passe par la santé de ses salariés.

## Recommandations OMS (novembre 2020).

Tous les adultes (jusqu'à 64 ans) devraient avoir une pratique d'activité physique régulière :

**Aérobic (endurance) :** au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée, ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité vigoureuse, ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et d'intensité vigoureuse tout au long de la semaine

**Renforcement musculaire :** à une intensité modérée ou plus élevée, qui impliquent tous les principaux groupes musculaires 2 jours ou plus par semaine, non consécutives.

**Souplesse / étirements :** tous les jours maintien de l'amplitude articulaire nécessaire aux activités de la vie quotidienne

**et limiter leur temps de sédentarité :** remplacer la sédentarité par une activité physique de tout niveau d'intensité (y compris de faible intensité) apporte des bénéfices pour la santé.

pour contribuer à réduire les effets néfastes pour la santé d'un niveau de sédentarité élevé, les adultes devraient viser à dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.

## Promouvoir et préconiser la pratique des APS/APA.

L'activité physique (AP) est un déterminant majeur de l'état de santé, de la condition physique et du maintien de l'autonomie avec l'avancée en âge. L'AP est une thérapeutique non médicamenteuse à part entière et intervient dans la prévention primaire, secondaire et tertiaire de nombreuses maladies chroniques et états de santé. Les effets délétères de l'inactivité physique et de la sédentarité sont bien démontrés. Les bénéfices pour la santé d'une AP régulière sont indiscutables et sont largement supérieurs aux risques liés à sa pratique pour la plupart des adultes. Les risques de l'AP ne doivent pas être surestimés et ne doivent pas être un frein à la prescription par le médecin d'une AP régulière adaptée à l'état de son patient atteint d'une maladie chronique et/ou âgé. Source HAS 2019.

## Sensibiliser sur la reprise d'une APS.

La pratique d'APS /APA à des fins de santé doit être RASP : régulière, adaptée, sécurisée et progressive.

Les personnes n'ayant pas pratiqué d'APS depuis de longues années ou ayant été obligées d'interrompre leur APS pour différentes raisons (familiales, médicales...) doivent reprendre une APS/APA en respectant scrupuleusement l'acronyme RASP. Il est fondamental de respecter ces consignes afin de pérenniser la pratique tout en prenant du plaisir.

## Accompagner le travailleur.

# 4 - Relation avec les réseaux locaux

L'environnement du sport santé est constitué de multiples structures de nature différente. Dans le cadre de la stratégie nationale de santé, les réseaux sport santé bien-être et les maisons sport santé participent au maillage territorial.

Les Maisons Sport-Santé s'adressent à tous les publics notamment aux personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou pas pratiqué depuis longtemps, quels que soient leur âge et leur état de santé.

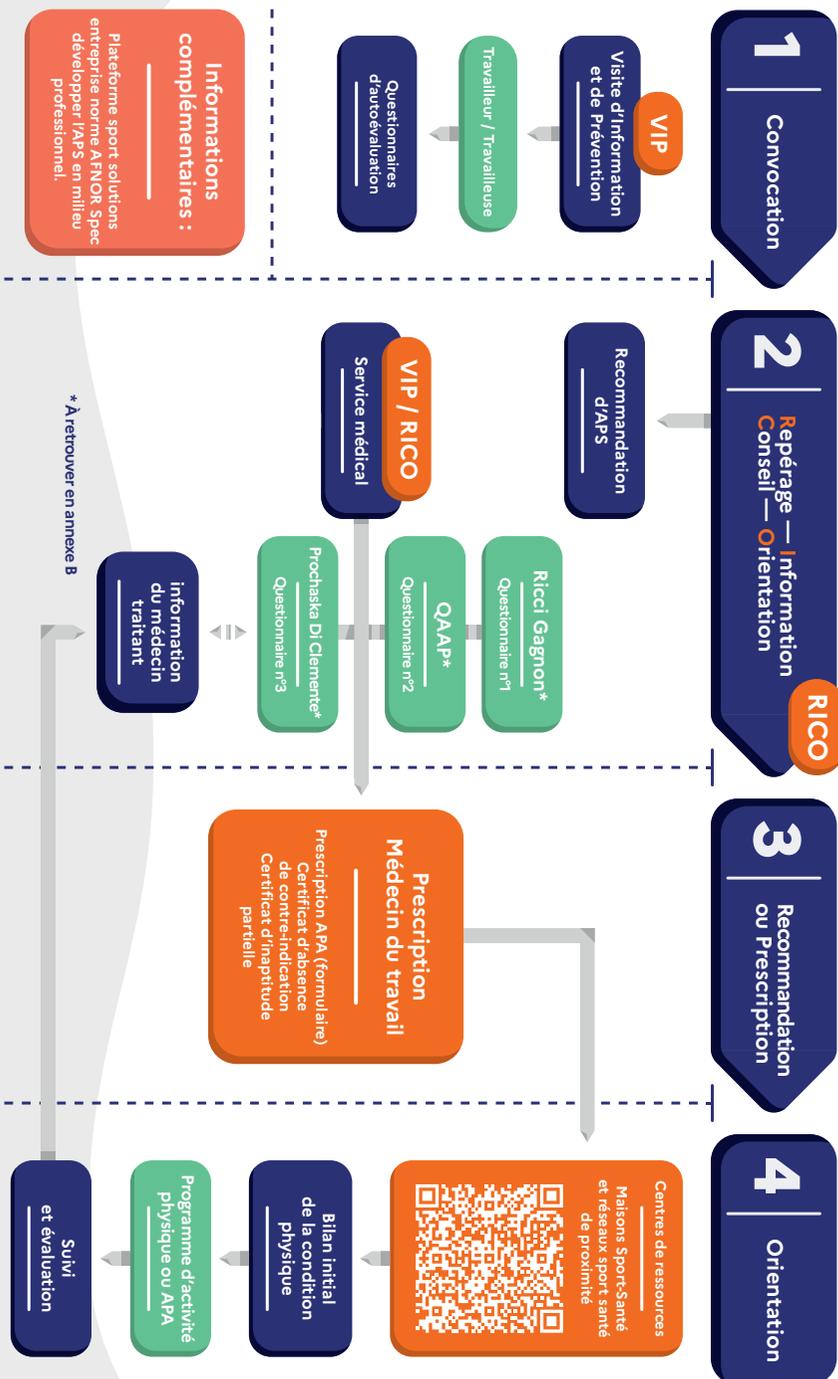
Les personnes, le nécessitant, peuvent être prises en charge et accompagnées conjointement par des professionnels de santé et du sport afin de suivre un programme sport-santé personnalisé qui répond à leurs besoins et leur permette de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive régulière et durable.

Les Réseaux sport santé bien-être existants ont pour objectif de développer une culture commune sport santé, de promouvoir les bonnes pratiques et d'animer le réseau des acteurs du sport santé sur leur région.

Le recensement de l'offre de pratique de proximité sur les deux volets prévention primaire et prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques permet une meilleure orientation du pratiquant vers le secteur associatif, institutionnel ou marchand.



Parcours de promotion de l'activité physique et sportive / APA en santé au travail



# 5 Informations complémentaires

## A – Définitions

### Sédentarité

La sédentarité ou « comportement sédentaire » est définie comme une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique inférieure ou égale à la dépense de repos en position assise ou allongée (1,6 MET) : déplacements en véhicule automobile, position assise sans activité autre, ou à regarder la télévision, la lecture ou l'écriture en position assise, le travail de bureau sur ordinateur, toutes les activités réalisées au repos en position allongée (lire, écrire, converser par téléphone, etc.) Source : ANSES 2016.

### Inactivité physique

L'inactivité caractérise un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée, ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé de 30 minutes d'AP d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine ou de 25 minutes d'AP intensité élevée au moins 3 jours par semaine pour les adultes. Source : ANSES 2016.

### Désinsertion professionnelle

Incapacité d'un travailleur salarié ou indépendant à tenir son emploi dans la durée consécutive à l'altération de sa santé (altération d'origine professionnelle ou non).

### Maintien dans l'emploi<sup>(1)</sup> ou maintien en emploi<sup>(2)</sup>

Action(s) permettant au travailleur de<sup>(1)</sup> conserver son emploi au même poste ou dans un autre poste de l'entreprise d'origine ou dans une autre du même groupe d'origine ou<sup>(2)</sup> de recouvrer un emploi dans une autre entreprise que celle d'origine.

### Activité physique adaptée (APA)

La dispensation d'une activité physique adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.

Source : décret 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'APA prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD.

### Activités Physiques ou Sportives (APS)

Les Activités Physiques ou Sportives regroupent toutes les pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisirs, extrêmes, libres, au cours desquelles le corps est utilisé, mis en jeu et ceci quelle que soit la valeur (physiologique, psychologique, sociologique) que le pratiquant lui prête.

Référence : Instruction n°94-049 JS.

## B — Tests et questionnaires



Le niveau d'activité physique et de sédentarité : Ricci et Gagnon (adapté Laureyns et Sene).



Le questionnaire d'aptitude à l'activité physique : 2021 Q-AAP+.



L'échelle d'évaluation de la motivation au changement : Prochaska – DiClemente (adapté par Laureyns).



Kit sport santé à l'usage des médecins SF2S.

## C — Outils



AFNOR Spec S52-416 APS en milieu professionnel



Guide juridique : cadre normatif applicable en matière d'APS en milieu professionnel

EN COURS



Formulaire de prescription d'APA (décret du 30 décembre 2016)

EN COURS



Le .. / .. / ....

Chère consoeur, cher confrère,

J'ai vu en visite de médecine du travail votre patient (e),  
Monsieur ..... Madame .....

À l'issue de cette visite, et compte tenu des bénéfices que pourrait apporter la pratique d'une activité physique régulière et adaptée sur sa santé dans la vie quotidienne, mais aussi dans le cadre de la réduction des risques professionnels, j'ai orienté votre patient (e) vers ..... (à préciser comme par exemple le Réseau Sport Santé, la Maison Sport-Santé...)

Un programme d'Activité Physique Adaptée pourra ainsi lui être proposé dans le cadre des dispositifs déployés au titre de la Stratégie nationale sport-santé (voir dispositif régional soutenu par l'ARS / et la DRAJES).

Je vous laisse le soin d'en confirmer l'indication, d'en préciser les éventuelles inaptitudes partielles ou préconisations et d'en assurer le suivi.

Le cas échéant, pourriez-vous me tenir informé des suites de cette recommandation / prescription ?

Je vous remercie sincèrement de ce que vous ferez et me tiens à votre disposition pour tout renseignement.

Bien confraternellement

Dr .....

Médecin du travail

SST



**l'Afometra – formations aux acteurs des services de santé au travail.**



**L'Institut Universitaire de Santé au Travail et le SFCA de l'Université de Rennes organisent des formations adaptées aux situations spécifiques des médecins du travail et des personnels de santé au travail.**



**Savoir intégrer l'activité physique dans ses pratiques en entreprise.**

**Normes AFNOR SPEC S52-416 Activité Physique et Sportive en milieu professionnel.**

Disponible sur



**Plan santé au travail 2021-2025.**

France. Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social. Plan santé au travail 2021-2025.

Disponible sur



**Stratégie nationale sport-santé 2019-2024.**

France. Ministère des sports, ministère des solidarités et de la santé.

Disponible sur



**Guide à l'usage des employeurs.**

Cadre normatif applicable en matière d'activités physiques et sportives en milieu professionnel : Les réponses aux questions les plus fréquentes posées par les employeurs, illustrées par quelques situations pratiques – Ministère des sports – Janvier 2022

**Dossier activité physique et sédentarité en milieu professionnel.**

Dossier activité physique et sédentarité en milieu professionnel. Debout l'info ! févr 2017;(03).

Disponible sur



**RSE : un moyen d'améliorer la santé des salariés ?**

RSE : un moyen d'améliorer la santé des salariés ? ONAPS ; 2016.

Disponible sur



**Le sport en entreprise. Enjeux de sociétés.**

Pierre J, Diagana S (Préf). Le sport en entreprise. Enjeux de sociétés. Economica ; 2015.

Disponible sur



**La prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique sur le lieu de travail.**

La prévention des maladies non transmissibles par l'alimentation et l'exercice physique sur le lieu de travail. Organisation mondiale de la Santé/Forum économique mondial ; 2008. 47 p.

Disponible sur



### Sédentarité et activité physique en milieu professionnel.

Dutheil F, Ferrières J, Esquirol Y. Sédentarité et activité physique en milieu professionnel. La Presse Médicale. juill 2017;46(7-8):703-7.

Disponible sur



### Sédentarité et activité physique en milieu professionnel.

Dutheil F, Ferrières J, Esquirol Y. Sédentarité et activité physique en milieu professionnel. La Presse Médicale. juill 2017;46(7-8):703-7.

Disponible sur



### Cardiometabolic Impact of Changing Sitting, Standing, and Stepping in the Workplace.

Winkler EAH, Chastin S, Eakin EG, Owen N, Lamontagne AD, Moodie M, et al. Cardiometabolic Impact of Changing Sitting, Standing, and Stepping in the Workplace. Med Sci Sports Exerc. mars 2018;50(3):516-24.

Disponible sur



### La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel : bénéfiques, typologie des pratiques et modalités d'évaluation.

Galissi V, Praznoczy C (Sous la dir.). La promotion et la mise en œuvre de programmes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité en milieu professionnel : bénéfiques, typologie des pratiques et modalités d'évaluation. ONAPS; 2017.

Disponible sur



### Le sport en entreprise, bien plus qu'un service en plus.

Le sport en entreprise, bien plus qu'un service en plus. HBR. 2019.

Disponible sur



### Promotion de la santé par l'activité physique sur les lieux de travail : expérimentation participative dans une entreprise privée.

Planchard J-H, Bailly L, Tifratène K, Morales V, Massiera B, Garbarino J-M, et al. Promotion de la santé par l'activité physique sur les lieux de travail : expérimentation participative dans une entreprise privée. Santé Publique. 7 août 2018;Vol. 30(2):169-76.

Disponible sur



### Employees' adherence to worksite physical activity programs : Profiles of compliers versus non-compliers.

Genin PM, Pereira B, Thivel D, Duclos M. Employees' adherence to worksite physical activity programs : Profiles of compliers versus non-compliers. Work. 31 juill 2018 ;60(3):507-10.

Disponible sur



### Sport, Activité Physique et Qualité de vie au Travail.

Landa S (Sous la dir.). Sport, Activité Physique et Qualité de vie au Travail. 2016.

Disponible sur





Ce document a été réalisé  
par le ministère chargé des Sports avec le concours de :

---

**Thibault DESCHAMPS** – professeur de sport du ministère des Sports,  
président de l'association « Vivons en forme »

**Laurent EECKE** – Co-directeur du Service Interentreprises de Santé au Travail 24 (SIST 24)  
à Périgueux et directeur général de l'Association Interentreprises  
pour la Santé au Travail de Corrèze (AIST19)

**Jean-Luc GRILLON** – Médecin du sport,  
co-fondateur de la Société française de sport-santé

**Alain FUCH** – Médecin conseil Chef de service CNAM,  
Président d'Azur Sport Santé

**Jacques BIGOT** – ex-responsable du pôle ressources national sport-santé  
du ministère des Sports, expert en activités physiques adaptées

Avec la précieuse contribution de :

**Roméo SCHMITT** – Responsable national des projets en santé publique  
avec l'appui de **Nicolas Pacevicius** – Design graphique

Sous la coordination de :

**Christèle GAUTIER** – Cheffe du bureau de l'élaboration des politiques publiques du sport  
Direction des sports



**MINISTÈRE  
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*