



NOTE DE CADRAGE : BOUGER PLUS

PREPARATION PHYSIQUE PREVENTIVE SUR LES CHANTIERS

Référence Activité Cahier des Charges : 3.1

Ce document fixe les grands principes qui devront être respectés par les parties prenantes sur les différents chantiers de Paris 2024 en termes de Santé et Sécurité.

CONFIDENTIALITE C1

Informations d'usage courant au sein de Paris 2024 et/ou avec ses partenaires et fournisseurs. La divulgation non-autorisée de ces informations pourrait avoir un impact mineur sur Paris 2024, ses partenaires, parties prenantes ou fournisseurs.

Date	Version	Rédacteur (FA – trigramme personne)	Relecture/ Validation (FA- Trigramme pers)
11/01/22	1	JPI	DRO

1. La stratégie « Bouger plus »

Une volonté de rendre le sport encore plus accessible pour le plus grand nombre.

Comme le précise le Comité d'organisation des Jeux de Paris 2024, par le discours de son président, Tony Estanguet :

« Si nous allons accueillir les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024, ce n'est pas seulement pour rassembler les Français et le monde autour d'une célébration spectaculaire et inédite. Si nous avons fait ce choix, c'est parce que nous avons la conviction que le sport peut changer les vies et qu'on doit lui faire une plus grande place, au quotidien. Aujourd'hui, nos modes de vie nous poussent à l'inactivité. On passe plus de temps sur une chaise que sur une selle de vélo. Or, la science a prouvé que la sédentarité et le manque d'activité physique avaient de graves conséquences pour la santé.

Le constat est alarmant : quasiment un Français sur deux est en situation d'obésité (17% de la population) ou de surpoids (31%). Paris 2024 est une opportunité unique pour mettre en mouvement tous les Français. Avec une priorité : les jeunes, et notamment les jeunes filles, parce que tout se joue dans les premières années. Cela passe par une prise de conscience collective : qui sait, aujourd'hui, que la chaise tue autant que le tabac ?

Nous devons ensuite construire des ponts entre des acteurs qui, ensemble, peuvent changer les choses : les athlètes, les enseignants, les éducateurs, les médecins, les responsables des ressources humaines, les urbanistes, les élus...

Mais surtout, nous devons donner envie ! Bouger plus, ça doit rester facile et agréable : chacun à son niveau, chacun à son rythme. Car les bénéfices attachés à la pratique d'une activité physique régulière, même modérée, sont nombreux. Se bouger un peu chaque jour permet de faire chuter de 30% les risques de mortalité prématurée, et de diminuer de 30% les risques de dépression ; soit le même effet qu'un antidépresseur !

De nombreuses initiatives existent pour que l'activité physique soit plus ludique, plus créative, et pour qu'elle s'inscrive dans nos vies sans même qu'on ait à y penser. On a la chance en France de bénéficier d'un mouvement sportif fort qui fait vivre tous les sports Olympiques et Paralympiques dans l'ensemble de nos territoires. C'est avec eux qu'on parviendra à mettre plus de sport à l'école, plus de sport au travail, plus de sport dans la ville. Alors, ensemble, grâce à l'élan des Jeux, faisons bouger les lignes ! ».

Avec la stratégie « Bouger Plus », Paris 2024 souhaite accélérer la prise de conscience des risques liés à la sédentarité et renforcer l'accès à la pratique sportive à l'école, en ville et au travail, en particulier pour les publics qui en sont éloignés.

Concernant plus spécifiquement l'ambition "Entreprise active"

En termes d'objectifs, nous souhaitons :

- ✓ Promouvoir l'importance des Activités Physiques et Sportives dans une perspective de santé, de bien-être et de sécurité au travail.
- ✓ Proposer des démonstrateurs dans une démarche d'exemplarité : Paris 2024 ; SOLIDEO ; Partenaires commerciaux.

L'enjeu pour Paris 2024 est de démontrer, à l'occasion des différents chantiers conduits pour la livraison des sites olympiques et paralympiques (pérennes ou temporaires), du village des athlètes et des sites de non-compétition, qu'il est possible de faire se rencontrer, dans le secteur du bâtiment et des installations

temporaires, deux préoccupations majeures : une démarche de prévention des risques et une dynamique de santé bien-être à destination des différents salariés.

Aussi, pour en faire la démonstration, Paris 2024 souhaite déployer une démarche ambitieuse de Préparation Physique Préventive en lien étroit avec différents acteurs.

Cette démarche de pratique quotidienne d'échauffements sur les chantiers, nommée Préparation Physique Préventive, devra se déployer notamment grâce à des formations proposées à des salariés volontaires, afin de leur permettre d'encadrer la pratique de leurs collègues au quotidien, ainsi qu'à travers des échauffements encadrés directement par des professionnels diplômés.

2. Accompagnement de Paris 2024

Paris 2024 accompagne l'ensemble des entreprises et leurs sous-traitants dans la mise en place des PPP.

Paris 2024 a retenu des prestataires assurant la formation d'ambassadeurs afin de leur permettre d'encadrer les échauffements quotidiens.

3. Obligation des entreprises et sous-traitants

A minima, les entreprises et leurs sous-traitants, doivent identifier au sein de leurs structures, des salariés volontaires que Paris 2024 formera en tant qu'« Ambassadeur » afin d'assurer l'encadrement des échauffements de leurs collègues.

4. Déroulement prévisionnel de la Préparation Physique Préventive

Au regard de ces objectifs, l'action de la Préparation Physique Préventive doit permettre aux différents bénéficiaires :

- D'effectuer les différents gestes professionnels en respectant mieux les axes articulaires du corps pour prévenir les troubles articulaires et les Troubles Musculo Squelettiques
- D'acquérir les grands principes de préparation progressive du corps à l'effort
- D'améliorer la gestion de l'effort (ex : répartition des charges)
- De prendre en compte et d'appliquer les conseils autour de l'hygiène de vie (l'hygiène alimentaire, rythme de vie, ...)
- De progresser dans la gestion de leur capital santé
- De contribuer à la réduction des risques d'accidents sur le lieu du travail
- De se sentir plus sereins lors de la conduite de leur activité professionnelle

Les échauffements se déroulent sur une durée de 15 à 20 minutes au maximum, au sein même des lieux des travaux dans une zone sécurisée ne présentant pas de risque pour la santé et la sécurité des compagnons.

La plage horaire d'intervention pour la conduite des échauffements correspond aux horaires de début du chantier (matin, après-midi ou soirée) en fonction de l'organisation applicable sur le chantier, afin que ce dernier puisse se dérouler dans de bonnes conditions.

Ces échauffements sont animés par les ambassadeurs des entreprises formés par les prestataires de Paris 2024.

Ces échauffements peuvent également être animés par des professionnels du sports désignés par l'entreprise ou proposés par Paris 2024.

Toute entreprise qui propose une pratique sportive dans une perspective de santé, sécurité et bien-être au travail, peut se rapprocher de Paris 2024, afin de partager et valoriser les approches, méthodes et objectifs.

5. Formation des « ambassadeurs » de la Préparation Physique Préventive

Les formations seront animées par les prestataires de Paris 2024.

Ces formations se dérouleront avant le début des travaux, montage, démontage, sur une période qui reste à déterminer.

Ce temps dédié à la formation sera au maximum de 7 heures par personne. Le temps de formation peut s'étaler sur plusieurs créneaux, a minima par sessions d'une demi-journée.

La formation se déroulera de façon collective. Il ne sera pas proposé de formation individuelle.

Ce temps de formation peut être complété par un suivi tutoral en présentiel ou en distanciel.

Ce temps de formation doit permettre aux « ambassadeurs » d'acquérir un premier niveau de compétences afin qu'ils puissent :

- Conduire des échauffements d'une durée maximale de 20 minutes, en sécurité pour les bénéficiaires sur le lieu du chantier.
- Acquérir les notions théoriques de base pour expliciter pendant la conduite des échauffements l'intérêt des mouvements exécutés.

A l'issue de la formation, les ambassadeurs pourront encadrer en autonomie et en sécurité les échauffements de la Préparation Physique Préventive.

Il sera délivré une attestation de formation à chaque « ambassadeur » ayant suivi l'intégralité de la formation.