Bien à Rochefort : L'activité physique et sportive comme facteur de santé des agents

Collectivité territoriale -

Communauté d'agglomération Rochefort Océan (CARO) - Ville de Rochefort -

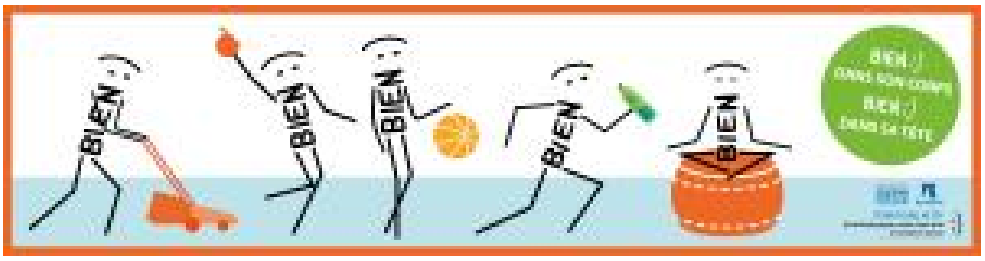
2025

Dans le cadre de sa démarche Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT), la ville de Rochefort et la Communauté d'Agglomération Rochefort Océan se sont engagées dès 2017 à promouvoir l'activité physique et sportive en milieu professionnel, un levier stratégique d'attractivité, de cohésion et de prévention en faveur de la santé et du bien-être des agents publics.

Qualité de vie et conditions de travail
Nouvelle-Aquitaine
Fonction publique territoriale

Description du projet

L'initiative lancée en 2017 est aujourd'hui pleinement ancrée dans la politique RH de la Communauté d'Agglomération Rochefort Océan (CARO), la ville de Rochefort et plus récemment du CCAS.
La démarche « BIEN », élaborée avec l'appui des élus, est structurée autour de 3 piliers de la santé : la nutrition, l'activité physique et le bien-être.



Le slogan « Bien manger, Bien être, Bien bouger » devient rapidement la marque de la démarche qui a été élaborée avec l'association des agents entre 2017 et 2020.
Un évènement de lancement est organisé en octobre 2020. « Bien » se décline dès 2020 par des actions ciblées et complémentaires qui ont pu évoluer pour s'adapter au fil du temps et des besoins des services.

Actions	Et en 2025 ?
Evènement de lancement « La journée du Bien » - 8/10/2020 Ateliers ludiques autours de 3 thématiques « BIEN bouger, BIEN manger, BIEN être » organisée avec l'appui de partenaires extérieurs	La journée du BIEN est organisée 1/an. Un temps fort et fédérateur pour l'ensemble des agents
Abonnement à une application connectée qui comptabilise l'activité physique Des challenges sportifs par équipe, l'accès à des vidéos de séances sportives. Déploiement dans les services grâce à l'appui d'un réseau d'ambassadeurs au plus proche des agents.	Action menée en 2020 qui a contribué à l'impulsion du projet pour encourager à la mise en mouvement et la pratique sportive au quotidien.
Les « Mardis du Bien » Conférences ou ateliers thématiques de 15 min à 1h pour encourager le partage des bonnes pratiques entre collègues. Initiés pendant la crise sanitaire de la Covid-19, la modalité du distanciel a contribué à maintenir le lien au sein des équipes. Les vidéos demeurent consultables sur l'espace de travail partagé.	Le concept s'est transformé en « RDV Bien Bouger » depuis 2024 • Activités physiques et sportives adaptés : séance de 45 min, 2 jours par semaine sur la pause méridienne et en fin de semaine • 2 rdv estivaux (juillet et août) : moment de convivialité autour d'un pique-nique et d'activités physiques ludiques
Les Réveils Musculaires 20min d'échauffement musculaire avant la prise de poste dispensés par une éducatrice sportive. A destination des services qui ont des postes de travail physique	L'éducatrice sportive intervient auprès des services pour maintenir la dynamique et proposer des « recyclage » selon un planning. Certains services sont devenus autonomes dans l'organisation quotidienne des réveils musculaires
Les Pauses Détentes Articulaire 15min en milieu de matinée pour les postes aux activités sédentaires 1 cours collectif / semaine à la CARO et à la ville	Les sessions sont aujourd'hui planifiées à l'année sur un calendrier partagé. La mise à disposition progressive de mobilier actif (ex : bureau debout, swissball) vient en soutien de cette action de prévention des risques liés à la sédentarité.

Un comité de suivi a été constitué afin de suivre et planifier les actions à l'année. Ce comité se compose de la DRH, du chargé de mission développement du sport, de l'éducateur sportif qui réalise les ateliers, d'un agent de la DRH et d'un préventeur.

Objectifs et finalités

- Encourager la pratique de l'activité physique et sportive par des actions diversifiées et complémentaires
- Promouvoir des actions en faveur de la santé des agents au travail et en dehors du travail
- Prévenir les risques associés à la sédentarité
- Favoriser la cohésion et la convivialité des équipes

- Elaboration de la démarche « BIEN » 2017 à 2020
- Présentation de la démarche « BIEN » et des actions réalisées (mise à jour 2025)
- Communication externe – valorisation du projet