



Le réveil musculaire au sein du secteur tertiaire

L'étude du réveil musculaire auprès des salariés de la Chambre d'Agriculture de Normandie

normandie.chambres-agriculture.fr



**CHAMBRES
D'AGRICULTURE**
NORMANDIE



Le contexte

Le travail bureautique

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 87 % des maladies professionnelles au sein du secteur tertiaire (Source: Assurance maladie)

Le mal de dos représente 20 % des accidents du travail (Source: Assurance maladie)

Une stat charge mentale.

La Chambre d'Agriculture emploie 450 collaborateurs regroupant des conseillers, des formateurs, des chargés de projet, des managers, des assistantes... Leurs métiers relèvent du secteur tertiaire et ils sont concernés par ces TMS.

Face à ces TMS ils existent plusieurs axes de préventions :

- **Un poste de travail adapté**
- **Des horaires flexibles avec des conditions de travail adaptées**
- **Le réveil musculaire**

Le réveil musculaire c'est une courte séance améliorant la dynamique musculaire pour prévenir les blessures et optimiser l'activité.

Les études montrent que cette activité a des effets bénéfiques tant sur le plan physique que psychologique. Le réveil musculaire est de plus en plus populaire au sein des entreprises du secteur tertiaire !

Le projet Ergo Réveil

C'est un projet qui vise à utiliser la méthode du réveil musculaire pour **améliorer la qualité de vie au travail**.

En s'appuyant sur une expérimentation **de 1 mois** nous allons essayer de répondre aux **5 hypothèses** suivantes :



▪ 5 hypothèses établies :

1. Le réveil musculaire améliore la posture au travail
2. Le réveil musculaire réduit les douleurs physiques
3. Renforcement des liens sociaux et de la collaboration
4. Amélioration du bien-être mental et physique
5. Le réveil musculaire augmente la motivation

* l'hypothèse concernant la réduction de l'apparition des TMS n'est pas vérifiable sur une période si courte

Le protocole



▪ **Déroulé du projet :**

- **Concierter la direction et les élus de la CHSCT** pour mettre en place ce dispositif
- Réaliser un réveil musculaire en s'appuyant sur l'application MouvSAgri, pendant 10 minutes
- Répéter les échauffements matinaux **3 fois par semaine**
- Répondre à **un questionnaire en début et fin** de programme
- **Animer les séances par un animateur** en présentiel mais avec une possibilité de suivre en visio

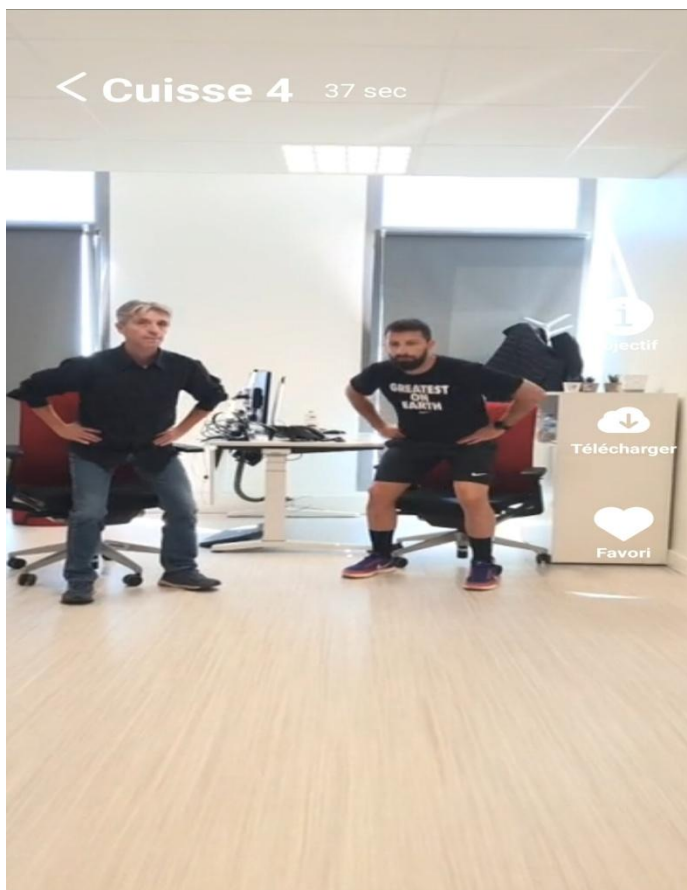
▪ **Durée du test :**

- **1 mois (du 2 Mai au 6 Juin 2025)**

Outil : l'application MouvSAgri



En Images



C'est quoi ?

- Sortie **en 2022**, une application **gratuite**,
- Elle comprend **plus de 150 vidéos d'échauffements et d'étirements**
- Regroupées dans **7 secteurs d'activités différents** (tertiaire, arboriculture, viticulture, espace-vert, élevage, maraîchage et hippisme)
- Utilisable en situation de travail et sans matériels

Répartition des séances en présentiel et échantillonnage

Date	Participants en salle et en ligne	Sites
02-mai	47	Siège régional
06-mai	55	Antenne Ifs
13-mai	30	Antenne Ferrière aux étangs
15-mai	40	Antenne Vire
16-mai	47	Antenne Hérouville
20-mai	32	Antenne Bayeux
23-mai	45	Antenne Saint-Lô
27-mai	25	Siège régional
02-juin	25	Siège régional
06-juin	35	Siège régional
10 séances	381 participants	7 sites

- Effectif global : **450** collaborateurs
- Nombre de participant au moins 1 séance : **125 (31%)**
- Nombre de participant moyen par séance : **38 (7,6%)**
- Echantillon enquêté : **48**

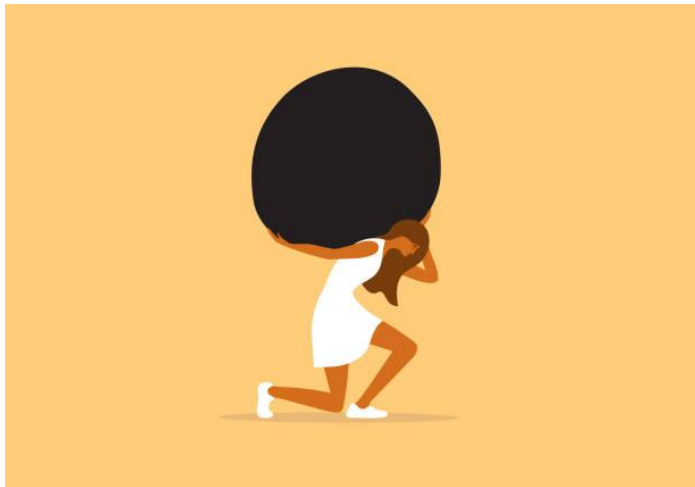
➤ Caractéristiques de l'échantillon



- 48 répondants
- **43** femmes et **5** hommes
- Moyenne d'âge de **49 ans**
- Différents secteurs : assistants, conseillers...

Les ressentis physiques avant la période de test

Ressenti état physique avant la période de test	Niveau de douleurs physiques ressenties	Zones de douleurs	Nombre de participants avec des TMS
22/48 (46%) se sentent fatigués	42/48 (87%) ressentent des douleurs physiques Seulement 6/48 (13%) ne ressentent rien	Le dos → 18 (43%)	19/48 (39%)



Les ressentis **psychologiques** et la pratique **d'activité sportive**

Motivation ressentie avant de travailler	Niveau d'énergie ressenti	Pratique d'activité sportive avant le travail	Pratique d'activité sportive en dehors du cadre professionnel
24 (50%) étaient motivés 20 (42%) moyennement 2 (4%) peu motivé 2 (4%) pas du tout	6,125/10	36/48 (75%) des répondants ne pratiquent jamais d'activité physique le matin avant de travailler	40/48 (83%) pratiquent une activité sportive



COUPER EN 2 DIAPO PRECEDENT

Les différentes motivations de participation



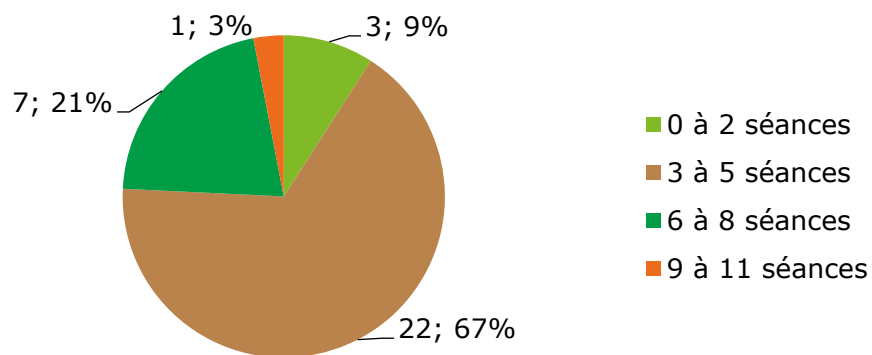
Les résultats

normandie.chambres-agriculture.fr



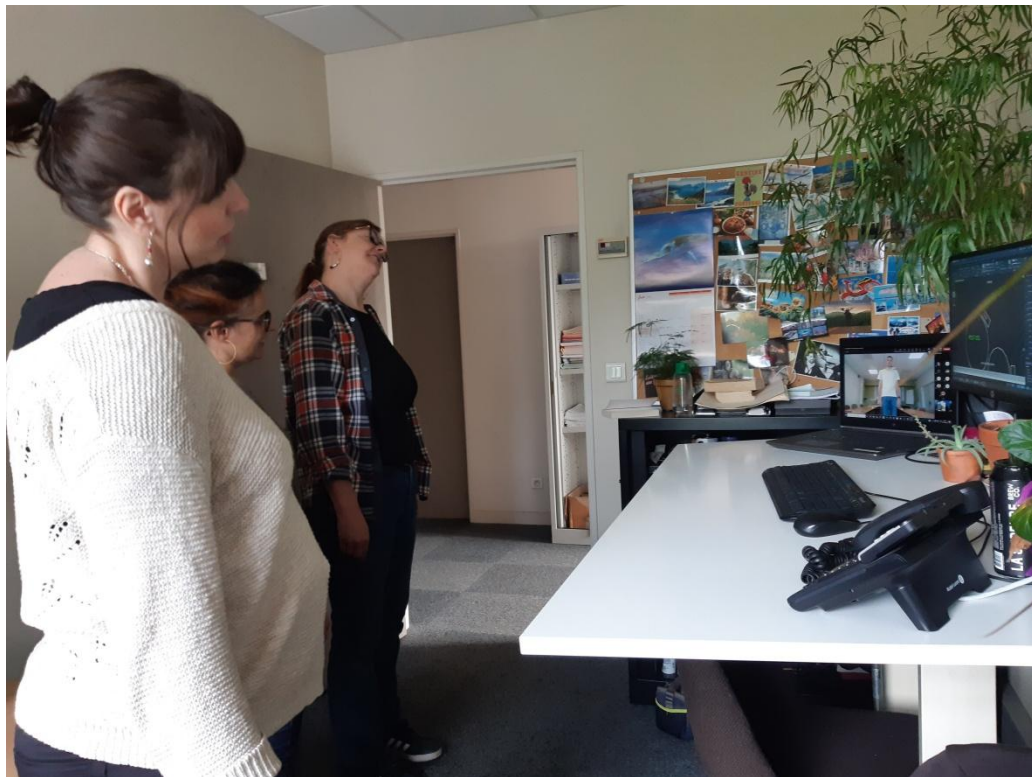
➤ Résultats concernant l'assiduité

Participants et nombre de séances effectuées



- **14 formulaires non remplis**
- **34 formulaires remplis**
- **Une majorité (62%)** a été assidue aux séances
- Avec une moyenne de **5 séances** sur 1 mois (2 séances/semaines)
- 22/34 (67%) a fait entre **3 et 5 séances**

➤ Résultats concernant la mise en place



- **11/34 (32%) des participants** ont réalisés les séances **en groupes**
- **50%** considèrent que l'activité **renforce les liens sociaux et la collaboration**

➤ Résultats concernant le ressenti physique



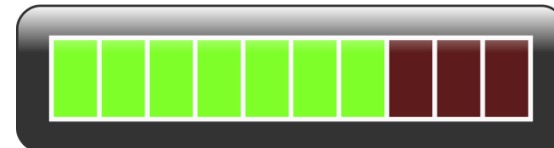
- Seulement **7 (21%) personnes** ont déclarés avoir des douleurs modérés et les **27 (79%) autres** n'avaient aucune douleurs
- Soit **27 personnes sur les 42 (64%)** voient une amélioration ou une disparition de leurs douleurs lors de la prise de poste le matin
- **24/34 (75%) des participants** voient une amélioration de la mobilité et de la posture
- **29/34 (89%)** se trouvent en forme après le test



➤ Résultats concernant le ressenti psychologique



- **20/34 (59%)** ont ressenti leur motivation augmenter dont **3** fortement
- **30/34 (88%) des participants** trouvent que le réveil musculaire à eu un impact positif sur le début de journée
- **29/32 (85%) des participants** se sentaient détendus après les séances 
- Une moyenne de **7,8/10** sur le ressenti de niveau d'énergie



➤ Ce que les participants ont le plus apprécié



Analyse des résultats et les conclusions tirées

normandie.chambres-agriculture.fr



➤ Analyse des résultats

▪ 4 hypothèses de départ :

1. Amélioration de la posture au travail



88% des participants trouvent que le réveil musculaire a eu un impact positif sur le début de journée ✓

2. Réduction des douleurs physiques



Ils étaient **87% à exprimer des douleurs au début**, contre **21%** en fin de test ✓

3. Renforcement des liens sociaux et de la collaboration



50% trouvent que l'activité renforce **les liens sociaux et la collaboration**. Seulement **6%** trouvent que non ✓

4. Amélioration du bien-être mental et physique



85% des participants se sentaient détendus après les séances
Evolution de score de **6,125/10** à **7,8/10** du niveau d'énergie ressenti. ✓

5. Le réveil musculaire augmente la motivation



Ils étaient **50% à commencer leur journée motivés**, contre **59%** en fin de test ✓

100 % des hypothèses validées !

Les conclusions de l'étude

➤ Points positifs :

- - Tous trouvaient la mise en place de ce dispositif **très bien** ✓
- - Une bonne **participation (38 en moyenne) et 55 au maximum** ✓
- - Tous se sentaient **détendus** après les séances 
- - Une amélioration du niveau d'énergie ressenti **(6,125 → 7,8)** 
- - Une réduction des douleurs et raideurs ressentis **(87% → 21%)** 
- - En présentiel ou en visio, **ambiance décontractée et bienveillante** 
- - 87% trouvent que ça eu un **impact positif** sur leur début de journée 

Les conclusions de l'étude

Facteurs limitants :

- - **Des complications avec Teams** a découragé des participants, empêché la connexion des participants ou provoqué un **sentiment de harcèlement** pour certain(e)s
- - La raison est due à une suppression des invitations depuis l'agenda Octagri entraînant la suppression du lien pour la totalité des participants. Celle-ci étant effectuée, par la mise à jour de l'outil la veille des séances.
- - **Pas d'échantillonnage en amont**, ce qui a entraîné des sollicitations récurrentes pour l'ensemble du personnel et mal vécues par certain(e)s. Identifier un échantillon de volontaire aurait été plus judicieux.
- - Période peu propice avec **beaucoup de ponts, beaucoup de congés**
- - Un taux de réponse au questionnaire final **moindre**
- - **Télétravail, congés et déplacement professionnel** n'ont pas permis de réunir beaucoup de personnes en présentiel



➤ Les pistes d'améliorations



- **Créer un groupe spécialement** pour ce qui veulent poursuivre le réveil musculaire
- **Transmettre des séances types** que peuvent réaliser les salariés en autonomie
- **Une initiative ponctuelle** qui devrait s'intégrer dans une stratégie plus globale de l'amélioration de la qualité de vie au travail



Contacts : Céline Collet : celine.collet@normandie.chambagri.fr ou 06 74 09 25 97

Antonin Michel : antonin.michel@normandie.chambagri.fr ou 07 82 44 90 80

normandie.chambres-agriculture.fr



**CHAMBRES
D'AGRICULTURE**
NORMANDIE