



URBAN SPORTS CLUB

Bien-être au (télé)travail : quand les lignes bougent...

Près de 65 % des salarié.e.s* ne trouvent pas le temps de faire du sport depuis le début de la crise sanitaire.

Dans ce contexte sanitaire très particulier, où le télétravail est plus que jamais la norme, Urban Sports Club, spécialiste des questions sport et bien-être en entreprise, a souhaité se pencher sur le moral des salarié.e.s en France ainsi que les pistes d'amélioration du bien-être au travail.

Ainsi, Urban Sports Club dévoile une étude IFOP qui s'intéresse aux problématiques des salarié.e.s en France et à la place qu'occupe le sport dans leur quotidien.



* étude menée en ligne du 19 au 26 février 2021 par l'institut IFOP pour Urban Sports Club, auprès de 1 000 salariés âgés de 18 à 65 ans, représentatifs de cette population.

Un sentiment d'être au bout du rouleau

Plus de la moitié des salarié.e.s peinent à séparer vie pro et perso !

Depuis maintenant plus d'un an, les salarié.e.s en France ont vu leurs habitudes chamboulées. Et lorsque ces dernier.e.s se voient contraint.e.s de transformer leur domicile en bureau, la frontière entre le monde du travail et la vie personnelle devient forcément plus mince...



55 %

des salarié.e.s n'arrivent plus à dissocier vie professionnelle et vie personnelle.

Les salarié.e.s les plus touché.e.s



D'ailleurs, la majorité d'entre eux travaillent plus qu'avant la crise...

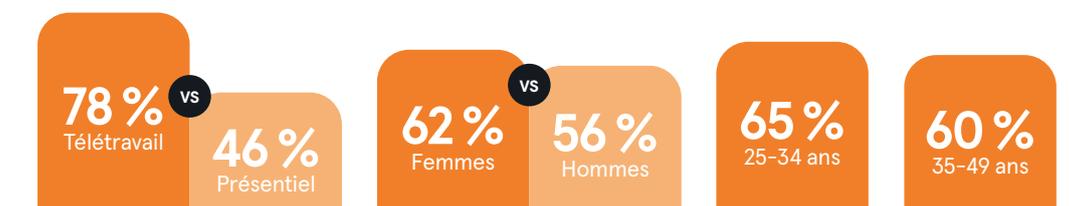
Sans surprise, cette absence de cloisonnement entre sphère professionnelle et sphère privée a des conséquences directes sur la façon de travailler.



59 %

des salarié.e.s déclarent travailler davantage qu'avant le COVID 19.

Ces salarié.e.s qui travaillent plus qu'avant la crise



Et plus de la moitié se sentent isolés et anxieux

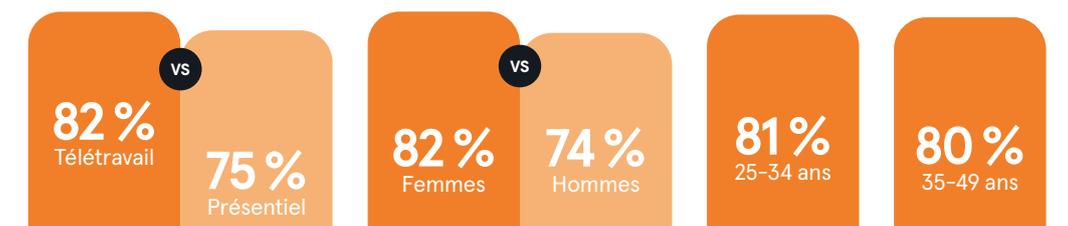
Même en maintenant un lien avec l'entreprise grâce à la visioconférence, la solitude se fait sentir dans le quotidien des salarié.e.s Français.e.s, de même qu'un fort sentiment d'anxiété.



78 %

des salarié.e.s se sentent anxieux.ses dans le contexte actuel.

Ces salarié.e.s qui se sentent anxieux.ses

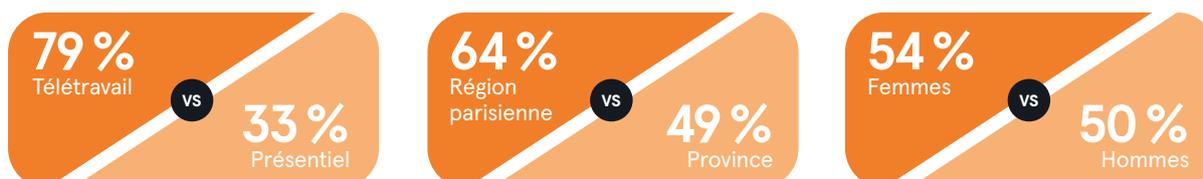


des salarié.e.s se sentent isolé.e.s dans le contexte actuel.

52 %



Ces salarié.e.s qui ressentent une forme d'isolement



Près de 2/3 des salarié.e.s peinent à pratiquer une activité physique !

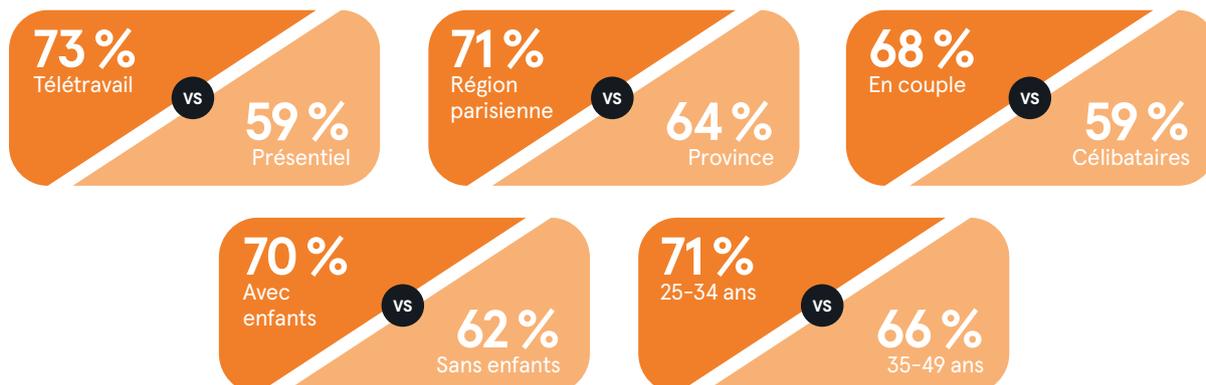
Lorsqu'il y a de plus en plus de porosité entre le travail et la maison, difficile pour les salarié.e.s de trouver comment intégrer le sport dans ces deux mondes qui se superposent et s'entrechoquent. On aurait pu croire qu'être chez soi aurait justement favorisé la (re)prise du sport, mais il n'en est rien...



65 %

des employé.e.s ne trouvent pas le temps ou l'occasion d'avoir une activité physique depuis le début de la crise sanitaire.

Ces salarié.e.s qui n'arrivent plus à faire du sport



Flexibilité, sport & soutien financier

Ce que les salarié.e.s veulent pour améliorer leurs conditions de (télé)travail

Face à ce sentiment de mal-être, les salarié.e.s ont des attentes importantes. En effet, 62 % d'entre eux.elles estiment que leur entreprise fait peu voire aucun effort pour contribuer à leur bien-être au travail. Ce sentiment touche davantage les personnes en télétravail (70 %) que les personnes en présentiel (56 %).

Mais les idées sont nombreuses, suite au bouleversement des habitudes et du contexte de travail, pour améliorer le bien-être au travail. Petit tour d'horizon des nouvelles envies salariales en France 1 an après l'arrivée du COVID.



62 %

des salarié.e.s estiment que leur entreprise fait peu voire aucun effort pour contribuer à leur bien-être au travail.

Top 10 : ce que les salarié.e.s plébiscitent pour améliorer le bien-être au travail en 2021

	SALARIÉ.E.S	EN TÉLÉTRAVAIL	EN PRÉSENTIEL
1.	 Plus de souplesse dans l'aménagement des horaires de travail 66%	 Plus de souplesse dans l'aménagement des horaires de travail 78%	 Conseils d'étirements / postures pour limiter douleurs liées à une mauvaise position 59%
2.	 Conseils d'étirements / postures pour limiter douleurs liées à une mauvaise position 66%	 Conseils d'étirements / postures pour limiter douleurs liées à une mauvaise position 75%	 Effort financier pour améliorer le bien-être au travail 59%
3.	 Effort financier pour améliorer le bien-être au travail 65%	 Investissement dans matériel de bureau adapté pour limiter les mauvaises postures 75%	 Plus de souplesse dans l'aménagement des horaires de travail 58%
4.	 Prise en charge partielle (ou intégrale) d'un abonnement sportif 60%	 Effort financier pour améliorer le bien-être au travail 73%	 Prise en charge partielle (ou intégrale) d'un abonnement sportif 53%
5.	 Investissement dans matériel de bureau adapté pour limiter les mauvaises postures 59%	 Encouragement à la déconnexion en limitant l'accès au serveur le soir / week-end 70%	 Solutions de méditation / détente pour calmer leurs angoisses 53%
6.	 Solutions de méditation / détente pour calmer leurs angoisses 58%	 Prise en charge partielle (ou intégrale) d'un abonnement sportif 70%	 Investissement dans matériel de bureau adapté pour limiter les mauvaises postures 48%
7.	 Encouragement à la déconnexion en limitant l'accès au serveur le soir / week-end 53%	 Solutions de méditation / détente pour calmer leurs angoisses 66%	 Aide ou accompagnement psychologique des salarié.e.s 46%
8.	 Aide ou accompagnement psychologique des salarié.e.s 50%	 Événements digitaux pour favoriser la cohésion d'équipe et mettre fin à l'isolement 62%	 Encouragement à la déconnexion en limitant l'accès au serveur le soir / week-end 41%
9.	 Événements digitaux pour favoriser la cohésion d'équipe et mettre fin à l'isolement 49%	 Davantage de télétravail 62%	 Événements digitaux pour favoriser la cohésion d'équipe et mettre fin à l'isolement 41%
10.	 Davantage de télétravail 40%	 Aide ou accompagnement psychologique des salarié.e.s 55%	 Davantage de télétravail 25%

2/3 des salarié.e.s en France souhaitent que leur employeur prenne en charge tout ou partie d'un abonnement sportif

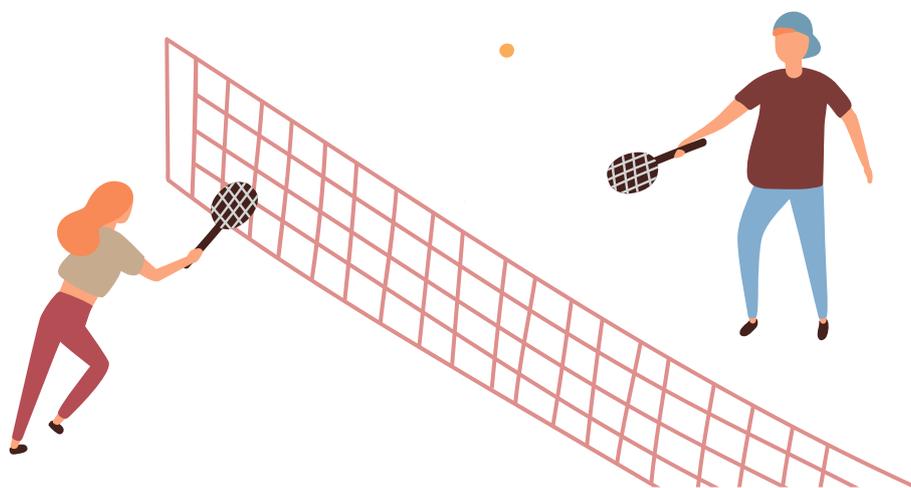
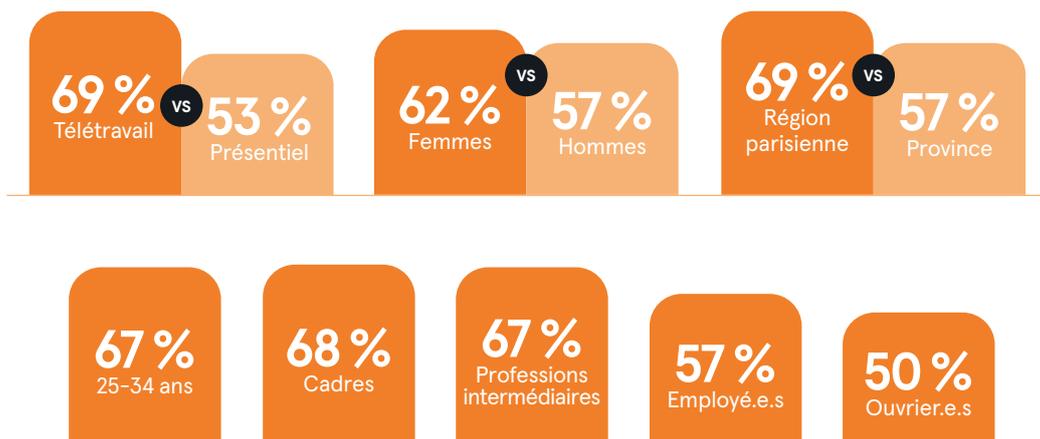
Pour 9 français sur 10**, l'activité physique favorise le bien-être et fait du bien au moral, et pour 60 % des Français, le sport est une réelle soupape de décompression en télétravail/confinement. Face à ce constat, 2/3 des salarié.e.s en France souhaitent que leur employeur propose des solutions pour maintenir une activité physique, et favorisent ainsi leur bien-être au (télé)travail.



2/3

des salarié.e.s en France souhaitent que leur employeur propose des solutions pour maintenir une activité physique.

Ces salarié.e.s qui voudraient une prise en charge de leur abonnement sportif par leur employeur



**étude réalisée en ligne du 29 au 31 juillet 2020 par l'institut IFOP pour Urban Sports Club auprès d'un échantillon de 1002 personnes âgées de 18 ans et plus (échantillon représentatif de la population française).

Investir dans le sport : un outil essentiel pour les entreprises

Ce top 10 soulève essentiellement des problématiques inhérentes aux risques liés aux stress et aux troubles musculo-squelettiques. Alors que le retour « à la normale » n'a toujours pas de ligne d'horizon, il est urgent que les entreprises puissent prendre le problème à bras le corps.

Ce d'autant plus que les effets du sport sur la dépression (20 à 30 % de risque en moins chez les adultes qui pratiquent une activité physique quotidienne^{***}), l'anxiété, l'estime de soi ou encore les capacités cognitives ne sont plus à démontrer.



32 %

C'est le pourcentage de diminution des arrêts de travail grâce à l'activité physique en milieu professionnel. Cette dernière **augmente même la productivité de 12 %** selon le Sénat^{****}.

Il existe en effet des solutions qui peuvent facilement être mises en place. Urban Sports Club, leader Européen du sport et bien-être en entreprise, propose une formule sur-mesure et 100 % adaptée à la situation actuelle pour accompagner les entreprises souhaitant s'engager pour le bien-être de leurs salariés. Car le challenge pour les chefs d'entreprise et leurs ressources humaines, c'est dans un premier temps de soutenir au mieux leurs salarié.e.s dans ce contexte difficile et pouvoir proposer une aide durable à l'accès au sport dans des conditions ultra fluctuantes. Cette offre sur-mesure et unique s'articule autour de cours en salle (quand la situation sanitaire le permet), de cours en extérieur et de cours en ligne live.

« Urban Sports Club agit en effet comme un catalyseur de lien social entre les collaborateurs. Ça leur permet de se défouler, de gérer leur stress. C'est un excellent moyen de leur faire plaisir ».

Julie Gaudin de Teaminside Group,
entreprise cliente d'Urban Sports Club depuis mai 2019



^{***} How to look after your mental health using exercise, <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-using-exercise>
^{****} Le Sénat adopte un dispositif pour favoriser le sport en entreprise, 12/11/2020, <https://www.publicsenat.fr/article/parlementaire/securite-sociale-le-senat-adopte-un-dispositif-pour-favoriser-le-sport-en>

« Depuis le début de la crise sanitaire, nous échangeons beaucoup avec nos membres. Ce qui ressort le plus, c'est le besoin de lutter contre l'immobilité qui a tendance à favoriser les douleurs physiques et pèse également sur le moral de chacun.

C'est pourquoi chez Urban Sports Club, nous proposons une offre sport et bien-être complète qui permet de prendre en compte les besoins de tous les collaborateurs et de s'adapter au contexte.

Nous avons la chance de collaborer avec près de 1 500 salles partenaires en France, qui proposent des cours de fitness, yoga, méditation mais aussi de danse ou de cross-training, à faire seule, entre collègues ou entre ami.e.s depuis le confort de son salon, mais aussi en plein air et dans les salles quand celles-ci rouvriront ».

Marine Desbans,
Directrice Générale France et Belgique Urban Sports Club



Sélection d'activités proposées pour les salarié.e.s par Urban Sports Club



Pour favoriser l'esprit d'équipe

Des cours à réaliser à distance avec ses collègues

- *Bootcamp avec MU:V (live)*
- *Aviron avec Société nautique de la basse Seine (outdoor)*
- *Abdos Fessiers avec Savage Bootcamp (live)*



Pour contrer les mauvaises postures au travail/télétravail

A consommer sans modération

- *Yoga du dos avec Ginkgo Yoga (live)*
- *Posture et mobilité avec Multifa (live)*
- *Yoga en extérieur avec Urban Challenge (outdoor)*



Pour se détendre

Des sessions lives pour couper et penser à son bien-être

- *Méditation et Sound Bath avec Baba Yoga Club (live)*
- *Sophrologie avec Les Liens (live)*
- *Auto-massage et relaxation avec Yoze (live)*



Pour s'amuser et se changer les idées

Seul ou à plusieurs, ces cours allient sport à une bonne dose de fun et de bonne humeur

- *Zumba avec Zumba France (outdoor)*
- *Cardio Flashdance avec Bien bien le club (live)*
- *Accrobranche avec Ecopark Adventures (outdoor)*



Pour se dépenser

Et lutter contre l'immobilité

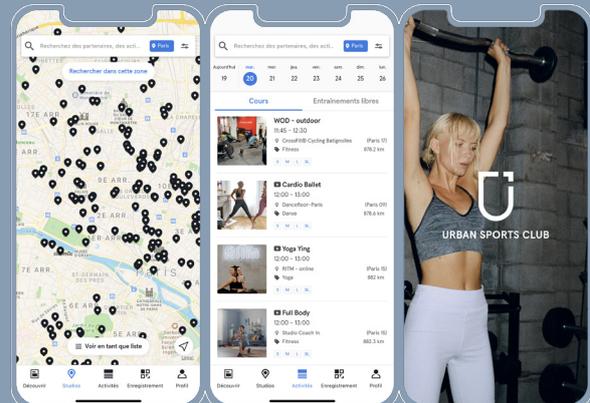
- *CrossFit avec CrossFit® Cycling Batignolles (outdoor)*
- *Cardio Boxing avec Apollo Sporting Club (outdoor)*
- *Running avec Urban Challenge (outdoor)*

Qui est Urban Sports Club ?

Contribuant au bien-être global des salarié.e.s, permettant une meilleure cohésion et une productivité accrue, les bienfaits du sport au travail ne sont plus à prouver.

C'est ainsi qu'Urban Sports Club révolutionne le sport d'entreprise avec un abonnement sportif flexible qui répond aux besoins de tou.te.s les collaborateurs.trices, tout en simplifiant la gestion administrative pour les entreprises.

Plus de 50 disciplines sportives sont disponibles en un abonnement unique – fitness, yoga, tennis, boxe, sports collectifs – et on retrouve également des activités bien-être telles que méditation, sophrologie ou encore massages. Avec des cours indoors, outdoors ou en ligne, c'est une offre complète pour prendre pleinement soin de ses employé.e.s.



Pour en savoir plus :

<https://fr.corporate.urbansportsclub.com>

Contact Presse : Agence Albine & Co

Jade Pérignon – j.perignon@albineco.com – 07.70.28.59.95
Blandine de Roaldès – b.deroaldes@albineco.com – 06.47.86.06.73