



Quimper,  
le 05/11/2024

## Compte Rendu N°3 Conférence du 5 novembre 2024

Ordre du jour : Adoptez les micro-exercices au service de la performance individuelle et collective

Lieu : Salle Steir, Centre des congrès du chapeau rouge, 1 rue du paradis 29000 Quimper

Heure de début de la conférence : 14 h 00

Le mardi 5 novembre 2024, a eu lieu la première journée du salon Le point de vue RH. Dans le cadre de cet atelier, les Co-Fondateurs de BODIH ATELIER, **Florent SCIARD** et **François REILLON** ont évoqué le **bien être** et la **sécurité au travail** des salariés ainsi que l'importance de la mise en place de **micro-exercices** durant les temps de travail.

### I - La vision VICA

La signification de la vision VICA est la suivante :

- Volatilité
- Incertitude
- Complexité
- Ambiguïté

Cette notion représente l'état du monde du travail actuel, cela impacte directement les entreprises et les oblige à adapter leur management.

### II. Intégrer de nouvelles habitudes de travail

*« Dans un monde pro qui bouge sans cesse, s'adapter est essentiel. Adopter de nouvelles habitudes de travail c'est se préparer à demain »*

Intégrer de nouvelles habitudes de travail dans une organisation est essentiel pour s'adapter aux évolutions constantes du marché, aux nouvelles technologies, et aux besoins des employés. Ces changements peuvent apporter des bénéfices significatifs, tant pour l'entreprise que pour ses salariés.

### III. L'importance des micro exercices

Nous sommes les premiers acteurs et actrices de notre santé physique et mentale. En France, un salarié passe en moyenne 7 heures par jour assis. Lorsque l'on passe plus de 8 heures par jour assis, il s'agit de sédentarité excessive. En effet, cela provoque un ralentissement de l'ensemble des fonctions corporelles et donc une diminution de l'espérance de vie (conséquences sur le cerveau, les poumons, la circulation sanguine, le cœur, le pancréas, les articulations, les muscles...). Un salarié qui travaille derrière un bureau n'est pas forcément en sécurité contrairement à ce que l'on pourrait penser.

Voici quelques statistiques qui montrent l'importance des micro exercices quotidien :

Il y a 87% des maladies professionnelles qui sont liées à des TMS (les troubles musculo-squelettiques).

Les membres corporels les plus touchés par les TMS sont :

- Coude : 22%
- Epaule : 30%
- Bas du dos : 7%
- Genoux : 21%
- Doigts, bras : 38%

### IV. Pourquoi se relaxer ?

Tout d'abord, le cerveau n'est pas fait pour se concentrer de manière prolongée. De plus, d'après la courbe de l'attention, la concentration devient plus compliquée au bout d' 1 heure. Ainsi, il est important d'exercer une activité différente d'une durée de 3 min pour régénérer le cerveau et retrouver sa concentration.

Afin de mettre en place les micro exercices au sein de l'entreprise de manière efficace, il est important d'embarquer la direction, de former les managers, de sensibiliser les collaborateurs. En effet, avant d'agir il faut comprendre.

Durant l'atelier, plusieurs exercices ont été réalisés afin de montrer concrètement aux participants les bienfaits des micro exercices.

L'ordre du jour est épuisé, la conférence s'achève à 14h45, aucune intervention n'est programmée par **Florent SCIARD** et **François REILLON**.

Inès OUGADIL  
Agathe DUCHESNAY  
Étudiantes en BTS Support à l'action  
managériale