



● ENQUÊTE > ENSEMBLE

Quand le running entre dans l'entreprise

De plus en plus d'entreprises motivent leurs collaborateurs à participer à des courses entre collègues. Une manière de dynamiser l'esprit de groupe et d'améliorer la productivité des participants et des sociétés.



Le running en entreprise est à la mode. La tendance a démarré aux Etats-Unis dans les années 70 et la vague a ensuite déferlé dans le monde entier et notamment en France.

Un levier de motivation collective

Organiser un club de running dans son entreprise est de plus en plus courant. A l'heure du déjeuner ou après le boulot, les salariés se retrouvent pour courir.

EXPERT

Patrick Mignon,
sociologue du sport

« Cet essor n'est que la continuation de l'intégration du sport en entreprise comme outil de management. Cela a commencé en France en 1980. Cette intégration s'appuie particulièrement sur le boom de la course à pied aujourd'hui, parce qu'il s'agit de l'activité la plus simple à mettre en œuvre. »

Parfois le PDG est lui-même à l'origine de l'idée. Et les organisateurs d'événements sportifs ne sont pas passés à côté de cette tendance. Citons notamment le *Run at Work* qui a rassemblé 3.000 salariés provenant de 98 entreprises de La Défense. « Il ne faut pas voir le jogging comme un sport individuel, explique un participant. Quand on démarre, on a besoin d'être entouré pour se motiver, se surpasser. Et lorsque cela va mieux, on discute alors entre collègues. »

Une clé de performance

Le site *Science Research Network* a publié une étude sur la corrélation de la pratique du sport et la performance professionnelle. Les résultats sont clairs : la performance d'une entreprise serait 5% plus élevée avec un PDG pratiquant un sport d'endurance qu'un dirigeant non sportif. Le fait de conclure un marathon dans l'année aurait un effet direct sur la gestion du stress avec un effet positif

dans les fonctions cognitives : contrôle exécutif, comportement de leader, performance et prestation au travail. Leur gestion des contre-temps serait plus minutieuse et plus réfléchie permettant un impact direct sur l'augmentation de la rentabilité de leur entreprise.

De plus en plus d'entreprises mobilisées

On ne compte plus les entreprises françaises qui se lancent dans de tels défis. **Jean-Bernard Falco**, PDG du groupe hôtelier *Paris Inn* a par exemple invité 50 salariés de sa boîte sur la ligne du départ du Marathon de New-York. Le temps de travail a été adapté pour réaliser 140 séances d'entraînement. Le but a été, selon le niveau de chacun, de réaliser un temps entre 3 et 5 heures. « C'est ça le métier de chef d'entreprise, c'est de permettre à ses équipes de se dépasser, de se surpasser », résume le manager. Le corporate running permet de reconnecter les gens entre eux. Ainsi, les défis sportifs forment une certaine solidarité entre collaborateurs qui se ressent sur l'espace de travail. S'entraî-

EXPERT

Franck Dolif-Perros,
doctorant en psychosociologie
à l'Université Paris Descartes

« La pratique physique et sportive est un formidable vecteur d'intégration. Arriver dans une nouvelle structure et y trouver des valeurs communes facilite grandement l'identification à autrui et le sentiment commun. »



ENSEMBLE



ner en amont des courses permet de créer des synergies entre collègues, de nouer des liens en-dehors de l'entreprise. Les participants s'entraident.

Encourager ses collaborateurs à faire du sport semble être tout bénéfice pour l'entreprise. Premièrement, un collaborateur en bonne santé présenterait un taux d'absentéisme plus bas. Ensuite, l'objectif de la course, un facteur de motivation à l'interne entre employés, crée une émulation et des liens. De plus, courir avec le maillot corporate est une bonne façon de communiquer et de donner une image positive de l'entreprise.



Le bel élan de B2RUN

D'où l'idée des fondateurs de B2RUN de créer un site internet permettant de fédérer les challenges de running

entreprises sur la France entière. Le programme de B2RUN 2016 est désormais connu : la saison 2 du running des entreprises passera à Nice, Lille Métropole, Bordeaux et Paris. Le principe ne change pas : des courses de 6 km réservées aux entreprises autour et dans des grands stades.

Participer à une ou plusieurs courses B2RUN, c'est l'occasion pour les entreprises de bâtir un projet collectif fédérateur autour des valeurs du sport. Les courses ont lieu en semaine et à un horaire (18h30) qui facilite la participation de tous les salariés, femmes et hommes, jeunes et moins jeunes. Les capitaines d'équipe sont au centre du dispositif de chaque entreprise pour mettre en place une dynamique unique. Et ça marche ! L'an dernier, quelque 120 000 coureurs issus de 5 300 entreprises ont participé partout dans le pays à la B2RUN. Preuve qu'associer running et business, c'est tendance ! ■ V.L.

Pour inscrire vos équipes aux courses de Nice, Lille Métropole, Bordeaux et Paris en 2016 : shop.b2run.fr ou www.b2run.fr

La super idée de Jogg.in !

La start-up Jogg.in a mis au point un site permettant d'organiser des runnings avec des inconnus. L'occasion de faire connaissance avec des personnes partageant le même intérêt pour la course à pied. « Le principe est simple, un utilisateur crée une session, où il précise l'heure, le lieu et le trajet de la course, et les personnes recherchant un événement peuvent ainsi s'y inscrire et y participer, explique Théo Bayssat, cofondateur. L'aspect social a été mis en avant, il est ainsi possible de voir les courses auxquelles chaque utilisateur a déjà participé, par exemple. »



Les 3 cofondateurs de Jogg.in.

