

Aimée Challandes et Patricia Soave

# Le Nanotraining pour un changement durable en entreprise

Dans un monde de course effrénée contre la montre, nous sommes tous à la recherche de LA solution la plus efficace et la moins chronophage pour être performant. Pour répondre à cette exigence, diverses méthodes ont vu le jour: les micro siestes, les micro learning, les mini habits, etc. Cette tendance s'applique également au domaine de l'activité physique. En quoi cela concerne-t-il les entreprises?

Depuis quelques années, les études scientifiques ont démontré que l'efficacité d'un programme d'entraînement ne dépendait pas uniquement de la durée mais de l'intensité et de la régularité de ce dernier, d'où la création du Nanotraining. Même l'OMS recommande de pratiquer 150 minutes d'exercices intenses par semaine, séquencées par des séances de 10 minutes par jour! Une révolution dans le monde de la physiologie sportive qui préconisait encore récemment aux sédentaires de faire au minimum 60 minutes d'activité physique modérée pour obtenir des résultats.

Au travail, 44% des absences sont attribuées aux troubles musculo-squelettiques (SECO). Les entreprises ont de ce fait compris l'importance de proposer des solutions visant à diminuer ce problème.

Forts de plus de dix années d'expérience dans la promotion de la santé en entreprise, nous avons constaté que le succès des programmes proposés reposait sur cinq piliers essentiels.

## La «ludification»

Une approche ludique rend les efforts plus agréables et encourage les participants à se dépasser et à aller au-delà de leur zone de confort, afin de progresser durablement sans s'en rendre compte. La mise en place d'un challenge à titre individuel ou intra départements crée une émulation stimulante même auprès des sédentaires les plus endurcis. Les programmes proposés s'inspirent du principe du SMART GOALS. Ils doivent être Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Relevants et limités dans le Temps.

Le contenu doit être adapté à tous et suffisamment progressif, afin de ne pas décourager les moins sportifs. Le but de ces challenges est d'impliquer les sédentaires en leur donnant peu à peu le goût de l'effort et du geste sportif.

Les liens tissés pendant ce voyage collectif permettront de renforcer l'esprit d'équipe à long terme.

## Le suivi

Les coaches jouent un rôle important dans le succès d'un programme visant à améliorer la santé des employés. Ils deviennent des mentors, des confidents ou des éducateurs. Ils mettent leur expérience et leurs connaissances au profit des participants afin de suivre leurs progrès.

## L'approche combinée

La conjugaison de séances de sport courtes, guidées par un coach avec un programme d'entraînement, via une application mobile, permet d'obtenir des résultats durables en ancrant de nouvelles habitudes. Le but est de rendre le pratiquant autonome. La présence ponctuelle d'un expert permet de rassurer les plus sceptiques, d'obtenir un retour sur la nouvelle expérience de chacun et de fixer des nouveaux objectifs. Sa bienveillance et son expertise lui permettront de proposer des adaptations en fonction des limitations physiques ou du niveau de chacun.

## Les métriques

Cet élément est fondamental pour la réussite d'un programme santé en entreprise. La mesure objective au début de chaque programme permet de comparer la progression des paramètres de la condition physique. Ces bilans nous donnent des informations pertinentes sur le niveau de force et d'endurance des groupes musculaires principaux, mais également sur la flexibilité de ces derniers. Parmi les autres paramètres, nous avons les mesures anthropométriques (niveau de graisse viscérale, répartition de la graisse corporelle et de la masse maigre) ainsi que la récupération cardiovasculaire. Ces mesures aident, entre autres, à définir les facteurs de risques de développement de maladies cardiaques en lien avec le style de vie.

## L'éducation

La transmission de connaissances permet aux participants d'intégrer le concept non seulement intellectuellement mais également

### Quelques chiffres

Maux de dos et douleurs musculaires engendrent chaque année plus de 4 milliards de francs de perte pour le marché suisse du travail.

Quelque 44% de toutes les absences sont attribuées aux troubles musculo-squelettiques (TMS). Coûts pour l'économie helvétique: 3,3 milliards de francs en perte de productivité. Près de 670'000 employés souffrent en partie de maux de dos liés à leur travail, soit 18% de la population active suisse.

Source: SECO

sensoriellement. Il s'agit de privilégier le partage du savoir pour que cela devienne un réflexe.

La mise en œuvre des cinq piliers précités par le biais du Nanotraining illustrent à merveille les principes fondamentaux de l'enseignement énoncés par Confucius et contribuent au succès des programmes de santé durable. Ce concept innovateur, ludique, court et efficace prend une dimension fondamentale en entreprise, car il est applicable dans toute situation!



Patricia Soave bénéficie de plus de 20 ans d'expérience au niveau international en tant que consultante et conférencière dans le domaine du Fitness et du Wellness. Elle est responsable des formations et formatrice aux Sports Universitaires Lausanne depuis 1992. En parallèle, elle a créé deux entreprises en lien avec le bien-être et la promotion de la santé, Wellness Attitude et Wellness Corporate. Elle a personnellement fait plus de 2'800 bilans de santé et donné plus de 800 heures de cours aux managers, participants aux programmes IMD.



Graduée en HEC, Aimée Challandes a commencé sa carrière dans le domaine de l'horlogerie et s'est très vite orientée vers les startups. D'abord dans le domaine du sport, et ensuite dans l'événementiel. Depuis deux ans maintenant, elle met ses compétences de marketing et d'organisation d'événements au service de la santé en entreprise.