

---

# Documents sauvegardés

Dimanche 4 mars 2018 à 10 h 28

1 document

---

**EUROPRESSE.COM**

Ce document est réservé à l'usage exclusif de l'utilisateur désigné par BIBLIOTHEQUE-NATIONALE-DE-STRASBOURG et ne peut faire l'objet d'aucune autre utilisation ou diffusion auprès de tiers. • Tous droits réservés • Service fourni par CEDROM-SNi Inc.

# Sommaire

---

## Documents sauvegardés • 1 document

---

Ouest-France

19 février 2018

### À la crêperie, on court avant, pendant et après le service

reflète sur l'ambiance », complète Magali Herisset. Meilleure santé, cohésion de groupe : les bienfaits du sport au travail se répercutent sur l'entreprise. Et pour aller encore plus loin, Valérie Cabot a

3



## Nom de la source

Ouest-France

## Type de source

Presse • Journaux

## Périodicité

Quotidien

## Couverture géographique

Régionale

## Provenance

Rennes, Bretagne, France

Lundi 19 février 2018

Ouest-France • St Malo • p. St Malo\_8 • 337 mots

## À la crêperie, on court avant, pendant et après le service

**L'**initiative

C'est bien connu, quand on travaille dans la restauration, on court un peu tout le temps. D'autant plus quand on est employé à la crêperie du Corps de garde, qui ne connaît pas vraiment de basse saison... Mais, depuis un an et demi, à l'initiative de la patronne des lieux, les salariés courent également en dehors du service.

Deux fois par semaine, le coach sportif, David Montois, propose une séance d'une heure de renforcement musculaire aux salariés volontaires. Ils sont huit, sur les dix-sept employés à l'année, à avoir adhéré à la démarche. Qu'il vente ou qu'il pleuve, une heure avant le service, les sportifs chaussent leurs baskets.

« **En octobre 2016, j'ai sollicité ce coach sportif, pour travailler sur nos postures au travail. Nous faisons un boulot assez dur, et je savais que la pratique du sport pouvait améliorer nos conditions physiques.** » Valérie Cabot, la directrice de l'établissement, l'a rapidement constaté sur elle. « **J'avais des gros problèmes articulaires, pas forcément liés au travail. Depuis que je cours, ça va nettement mieux.** »

La santé de ses salariés s'est également améliorée. « **Depuis que j'offre ces séances de course, plusieurs salariés ont arrêté de fumer ou ont diminué leur consommation. D'autres se sont**

Valérie Cabot (au centre) court avec ses salariés et un coach sportif deux fois par semaine.

**inscrits à la salle de sport.** » C'est le cas de Vyrindiana Rindenko. Cette serveuse a observé les bienfaits du sport sur son activité : « **Je suis en bien meilleure condition. Ça fait vraiment du bien.** »

Faire du sport ensemble a également fédéré toute l'équipe. « **Parfois, nous ne sommes pas motivés. Mais l'effet de groupe nous encourage et ça se reflète sur l'ambiance** », complète Magali Herisset.

Meilleure santé, cohésion de groupe : les bienfaits du **sport au travail** se répercutent sur l'entreprise. Et pour aller encore plus loin, Valérie Cabot a inscrit son équipe de sportifs à l'Intrail-Muros. Les salariés vont disputer le challenge entreprise, en portant haut les couleurs du restaurant.

© 2018 Ouest-France. Tous droits réservés. Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.



Certificat émis le 4 mars 2018 à BIBLIOTHEQUE-NATIONALE-DE-STRASBOURG à des fins de visualisation personnelle et temporaire.

news-20180219-OF-75159378

