

A la Régie rurale du plateau, ça marche!

L'entreprise d'insertion installée à Vaillant, s'est aussi mise à l'activité sportive. L'initiative est partie de la participation de La Régie rurale du Plateau aux lieux dynamiques de l'insertion proposés par Stéphane Halgand depuis trois éditions. Mais également du fait, que l'Instance de santé et des conditions de travail (Isct) souhaitait travailler sur le mois sans tabac. «*Nous avons mené une réflexion pour ouvrir nos actions en lien avec le Bien-être et plus largement avec la promotion de la santé*», souligne Philippe, référent bénévole de l'ISCT pour l'entreprise. Grâce au soutien de la MSA sur ce projet, La Régie rurale a choisi l'opter pour la marche nordique. «*Nous connaissons un animateur compétent donc nous avons décidé d'organiser*

quatre marches sur le mois de novembre pour participer au mois sans tabac, d'autant que notre public est en insertion et très touché par cette problématique. Cette action, nous a également permis de savourer les bienfaits de la marche», détaille Aline Paindavoine, directrice de l'entreprise d'insertion.

Pensée sur quatre journées différentes afin que tous les salariés puissent y participer, l'action a permis à nombre d'entre eux de s'initier et de découvrir la marche nordique.

Du lien et des réflexions sur le travail quotidien

Cette pratique n'a pas été sélectionnée au hasard, car elle est accessible à tous, peut être pratiquée partout, dans tous les états de santé, individuellement ou collectivement. L'idée était aussi de redonner envie aux

personnes de faire de la marche. «*Tous les gens ne se connaissent pas car nous avons trois activités (maraichage, patrimoine, bois l'hiver ou espaces verts l'été) et cela a permis de créer du lien et un esprit d'équipe entre les salariés. On retrouve ses valeurs dans le monde du travail comme dans celui du sport. C'est également une manière de valoriser nos salariés car nous découvrons de nouvelles compétences chez les uns comme chez les autres*», explique Aline Paindavoine. Mais l'action ne s'arrête pas là, elle est aussi un prétexte pour réfléchir au bien-être quotidien. En effet, Aline Paindavoine souhaite poursuivre sur cette voie et envisage de mettre en place des échauffements et étirements dans le cadre du travail afin de prendre soin des corps de tout à chacun et éviter les mauvais gestes ou blessures.



Tous les salariés de La Régie rurale du plateau ont pu découvrir la marche nordique avec Stéphane Halgand.