

le
rendez-
vous
éco

« Le mieux-être des salariés, c'est ma priorité »

Promouvoir la culture santé auprès des salariés : tel est l'objectif de Pierre Ponchaux, qui a créé sa micro-entreprise, Pierre Ponchaux Coaching. Chaque matin, il se rend dans des entreprises et propose des séances d'éveil musculaire pour optimiser la condition physique et préparer l'organisme au travail.



Chaque intervention du coach sportif est programmée le matin, entre 5 h 45 et 9 h 30, en fonction des prises de postes au sein de l'entreprise.

PAR OLIVIER DUFOURG
dunkerque@lavoixdunord.fr

DUNKERQUE. Son parcours n'est pas banal. Pierre Ponchaux, 32 ans, a œuvré six ans dans la Marine nationale comme fusilier marin. Et puis un jour, l'envie de faire autre chose, « car j'étais tout le temps à l'autre bout du monde, loin de chez moi », l'a amené à travailler dans la logistique nucléaire, de 2013 à 2016. Puis, après avoir bénéficié du Fongecif dans le cadre du diplôme d'éducateur sportif en 2017, il devient

« Ça passe par le sport, la respiration, mais aussi, par l'alimentation. Un salarié en forme permet de doper la productivité. »

co-gérant avec un ami, Miguel Gambée, de Little Ships, la première salle du littoral qui ne propose que du CrossFit. Après avoir cédé ses parts à son associé, Pierre Ponchaux a décidé de travailler seul au moment du

second confinement, en 2020. Fort d'un constat : un problème lié à la posture des salariés et à leur bien-être, souvent à l'origine de problèmes physiques (lombalgie, stress...) et d'accidents du travail. Sa micro-entreprise, Pierre Ponchaux Coaching, est née. « Je voulais me consacrer au mieux-être des salariés. Ma priorité, c'est eux. »

Le plan que Pierre Ponchaux met en œuvre au sein des entreprises se définit en trois points principaux. « Une mise en place d'échauffements, une sensibilisation aux gestes et postures et la création d'une culture santé. Ma priorité, le cœur de mon métier, c'est vraiment la santé des salariés. Ça passe par le sport, la respiration, mais aussi, par l'alimentation. Un salarié en forme permet de doper la productivité », insiste Pierre Ponchaux.

Ateliers de respiration pour gérer le stress et la concentration, éveil musculaire, etc. : depuis la création de sa micro-entreprise, Pierre Ponchaux a déjà travaillé ou s'apprête à le faire pour des collectivités (pour les agents de collecte de la communauté urbaine de Dunkerque, par exemple), Kiloutou, Leroy Merlin, Eiffage nucléaire, Kaefer Wanner,

Pôle emploi... « Je m'adapte à toutes les situations et à tous types d'activité. En général, mes interventions en entreprises durent deux semaines, car le but, ce n'est pas de rester tout le temps sur un site mais de passer le relais à un salarié, généralement un sportif, que je forme durant une semaine », explique Pierre Ponchaux.

« La séance dure environ quinze minutes. Ces séances sont vraiment posées et permettent un réveil progressif du corps. »

Côté organisation, chaque intervention du coach sportif est programmée le matin, entre 5 h 45 et 9 h 30, en fonction des prises de postes au sein de l'entreprise. « Je travaille par groupes de huit à quinze personnes et la séance dure environ quinze minutes. Ces séances sont vraiment posées et permettent un réveil progressif du corps. Le but, c'est d'optimiser la condition physique et de préparer l'organisme au travail. » Et vu les retours enregistrés, la méthode a l'air plutôt efficace. ■

« Ce n'est pas si difficile que cela ! »

Le coaching sportif en entreprise est un accompagnement personnalisé de ses salariés. Il s'appuie sur des activités physiques coachées par des professionnels, directement sur le lieu de travail ou à proximité. L'employeur peut-il l'imposer ? « Dans la très grande majorité des cas, il ne m'est jamais arrivé d'imposer une séance à un salarié, répond Pierre Ponchaux. Quand ça arrive, c'est parce que la personne ne sait pas de quoi il s'agit et a peur que ce soit difficile. Dans ce cas-là, je lui demande de se mettre sur le côté et de regarder. Et là, le salarié s'aperçoit très vite que ce n'est pas si dur que cela ! »

RÉDUIRE L'ABSENTÉISME

Comme le souligne par ailleurs Pierre Ponchaux, la pratique sportive permet de faire évoluer les performances au travail, notamment grâce à une meilleure forme, de réduire de manière significative l'absentéisme lié aux maladies musculo-squelettiques et d'améliorer l'engagement du salarié au sein de son entreprise. ■

CONTACT

E-mail : pierreponchaux.pro@gmail.com.
Tél. : 06 42 41 41 19.
Facebook et LinkedIn : Pierre Ponchaux Coaching.
Instagram : @pierre_ponchaux_coaching