

De l'aqua-golf contre le stress



Démonstration de golf aquatique, une activité qui sera proposée aux cadres lors des séminaires. (Document remis)

■ **D'ici janvier, Cedre Europe, cabinet européen pour le développement des ressources des entreprises, proposera des séminaires pour les cadres, inspirés du modèle suisse.**

Basée à Dietwiller, la SARL travaille en partenariat avec Pamco SA, un institut bâlois de formation professionnelle. En Suisse, une enquête sur la santé a révélé en 2002 que 47 % des hommes et 41 % des femmes sont exposés à de fortes contraintes nerveuses sur leur lieu de travail.

Spécialisé dans le « coaching », Cedre Europe s'intéresse aussi à la santé des cadres. Il prépare des séminaires de deux jours, qui débiteront à partir de janvier prochain pour des groupes de 8 à 10 personnes. Les formations sont découpées en trois

modules, selon différents thèmes. Elles permettent, selon les cas, de régler les conflits ou, en cas de fusion, d'apprendre à travailler ensemble. « *Ce sont des méthodes assez innovantes pour la France*, précise Hans Peter Bondt, le gérant. *C'est l'Office de santé suisse qui a développé ces formations dans l'entreprise. Il s'agit de réduire les absences, les maladies et les accidents du travail, tout en préservant l'équilibre santé/vie privée* ».

Destresser dans l'eau

Le programme -intitulé PME-vital- et donc adapté aux petites et moyennes entreprises, propose à la fois de se concentrer (par la théorie et des exercices pratiques) et de se relaxer. « *En France,*

avec les 35 heures, on a réduit les heures, mais pas le travail ». Une piscine intérieure, dont l'eau est chauffée à 31 °, propose des séances de golf aquatique pour « *permettre de destresser, tout en travaillant sa musculature* ». Cet aqua-golf se pratique sans balle et sans trous, mais avec des clubs adaptés. Les entraîneurs s'inspirent de l'aqua-fit (gymnastique et course dans l'eau, en vogue en Suisse) qui prévient les maladies cardio-vasculaires et le mal de dos. Hans Peter Bondt et son équipe travaillent avec différents partenaires, dont le Dr Christine Sauvage, médecin du sport et nutritionniste.

K.D.

► Renseignements au 03 89 28 61 10, info@cedre-europe.eu