

Les ouvriers en insertion à Calais participent à l'expérience durant six semaines

La gym s'invite sur le chantier du Chênelet



Chaque matin pendant six semaines, Alexandra Wesse va aider les ouvriers à s'échauffer pour éviter fatigue excessive et accident du travail.

Pendant six semaines, les ouvriers du chantier d'écologiques construits par SPL avenue Saint-Exupéry à Calais bénéficient d'une expérience novatrice : effectuer un quart d'heure de gym avant de commencer sa journée de travail.

Histoire d'éviter blessures et accidents

8 heures du matin, avenue Saint-Exupéry : la demi-douzaine d'ouvriers libère un espace dans la cour des deux maisons qu'ils bâtissent. Pendant une vingtaine de minutes, les outils restent silencieux le temps que les corps s'échauffent.

Alexandra Wesse, calaisienne et diplômée de Staps, travaille pour la société GPS Santé. C'est elle qui va guider pendant six semaines les intervenants sur le chantier.

Des séances de gym adaptées au travail

« Nous travaillons avec différents types de sociétés, des entreprises de services comme celles du bâtiment, explique la jeune femme. On propose des exercices différents selon le type d'activité des employés. Le but, c'est de prévenir les accidents du travail et les blessures, de préparer le corps avant la journée de travail, un peu comme un sportif avant une compétition ».

A l'origine de GPS Santé, on trouve Jean-Michel Ricard. Ce diplômé de la Faculté des Sciences et des Sports décide de créer il y a plusieurs années une organisation à but non lucratif, Siel Bleu, qui a pour objectif de faire reculer la dépendance et de maintenir les liens sociaux à l'aide de l'activité physique.

Siel Bleu s'est développée rapidement. Aujourd'hui, plus de 230 salariés interviennent pour l'association dans plus de 1700 établissements en France. Pour financer les actions de Siel Bleu, Jean-Michel Ricard a fondé la société GPS Santé, qui mène le même type d'activités avec des entreprises, et dont les bénéfices permettent de faire "tourner" Siel Bleu.

« J'ai rencontré Jean-Michel Ricard en 2006, quand nous avons été tous les deux primés par Ashoka, se souvient François Marty, le président du Chênelet. Aujourd'hui, plutôt que d'être des héros chacun dans notre coin, nous croisons nos actions ». Les deux structures ont donc décidé de travailler ensemble. Le chantier de l'avenue Saint-Exupéry est leur première expérience commune.

Mardi matin, les ouvriers ont essuyé les plâtres. Pendant 20 bonnes minutes, Alexandra Wesse leur a concocté une séance assez riche : « Pour cette première séance, j'ai prévu un échauffement complet, des exercices d'assouplissement, des étirements ». Les plus sportifs s'y sont retrouvés, les autres ont tiré la langue : « Il va nous falloir au moins une demi-heure avant de pouvoir nous remettre au boulot », a soufflé un des participants.

Par la suite, Alexandra Wesse a construit le contenu des séances avec le chef de chantier, Philippe Taton : « *On essaie d'adapter chaque séance au travail particulier qu'on va effectuer dans la journée, reconnaît-il. Mais, finalement, tout le corps travaille. On porte quotidiennement des charges lourdes, on doit monter sur les échafaudages,...* » L'expérience doit durer six semaines, mais l'effort doit idéalement aller au-delà : « *L'objectif, c'est que les gens pratiquent ces exercices par eux-mêmes. Notre rôle est de les aider à adopter les bonnes postures* » espère Alexandra Wesse.

Jean-François DUQUENE
Nord Littoral