

Communiqué de presse

Obligation de télétravail: rester en bonne santé grâce à l'action bike to work

Berne, le 15 avril 2021. Le Conseil fédéral a décidé de maintenir l'obligation de télétravail. PRO VELO Suisse réagit et adapte les règles de participation à bike to work, la plus grande action de promotion du vélo de Suisse. Désormais, tous les collaborateurs en télétravail peuvent également y participer. L'action favorise ainsi l'activité physique et la santé en télétravail.

Il y a un an, l'action nationale cycliste bike to work a dû être reportée à l'automne en raison de la situation liée au COVID-19 et du confinement qui en a résulté. Cette année, l'action se déroulera comme d'habitude au début de l'été, en mai et en juin. Comme l'obligation de télétravail est toujours valable et qu'une 3^e vague d'infection est attendue, PRO VELO Suisse a adapté les règles de participation en fonction de la situation. Cette année, tous les collaborateurs travaillant à domicile pourront participer à bike to work ainsi qu'au tirage au sort qui aura lieu début juillet. Les entreprises peuvent s'inscrire au challenge de mai jusqu'à fin avril et au challenge de juin jusqu'à fin mai.

Le télétravail aggrave le manque d'activité physique chez les Suisses

Avant même le télétravail, de nombreuses entreprises accordaient déjà une grande importance à l'encouragement de l'activité physique dans le cadre de la promotion de la santé en entreprise. En raison de l'obligation de télétravail, la situation s'est aggravée et les collaborateurs travaillant depuis la maison, en particulier, risquent de négliger leur activité physique quotidienne. Dans ses recommandations actuelles en matière de santé¹, l'OMS recommande au moins 150 à 300 minutes d'entraînement de l'endurance d'intensité moyenne par semaine.

Pour de nombreuses entreprises, bike to work est un moyen simple et efficace d'aider leurs collaboratrices à bouger davantage. Avec la nouvelle règle bike to work, les participants doivent faire du vélo au moins un jour sur deux, que ce soit sur leur lieu de travail ou en home office.

Simone Schärer, Sustainability Manager de la maison d'investissement Vontobel, dit: "Cette année, beaucoup de nos employés ressentent un besoin encore plus grand de faire de l'exercice ou au moins de prendre un bol d'air. C'est donc d'autant mieux que cette année, ils aient la possibilité de participer à bike to work tout en travaillant depuis la maison. Et peut-être même que certains d'entre eux découvriront le vélo – pas seulement comme un défi, mais comme une solution de mobilité quotidienne !"

¹ <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Motivation avec différentes incitations

L'enquête 2020² auprès des participants montre que la motivation à participer à bike to work a plusieurs raisons: pour 85% des participants, la santé et la forme physique occupent la première place.

En deuxième position, plus de 51% des participants citent l'expérience vécue au sein de l'équipe. bike to work réunit au sein d'un établissement des équipes de quatre personnes qui visent ensemble l'objectif d'utiliser le vélo plus d'un jour ouvrable sur deux.

Cités en troisième position avec 45%, l'environnement et le développement durable incitent les employés à participer à bike to work.

Renseignements

Jürg Buri, secrétaire général PRO VELO Suisse, 078 627 84 14

Adrian Freiburghaus, chef de projet bike to work, 031 318 54 23

Simone Schärer, Sustainability Manager Banque Vontobel SA, 058 283 51 72

www.biketowork.ch

[PRO VELO Suisse](#)

PRO VELO Suisse est l'association faîtière nationale de défense des intérêts des cyclistes en Suisse. Elle regroupe 39 associations régionales et plus de 35 000 membres individuels.

Chaque année, PRO VELO Suisse organise plus de [100 bourses aux vélos](#), [300 cours de conduite ainsi que des actions de promotion du vélo nationales](#) telles que Bike to work, Bike2school et Cyclomania. L'association encourage le développement des infrastructures cyclables en attribuant le [PRIX Villes cyclables](#) et le [PRIX VELO Infrastructure](#).

² Enquête réalisée auprès de 17 786 participants au challenge bike to work 2020