

# ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES EN MILIEU PROFESSIONNEL : BILAN ET PERSPECTIVES A L'UNIVERSITE DE KINDU DE 2014 A NOS JOURS

Par

Erick OKANDJU MASANGU<sup>1\*</sup>, KALONDA ASSANI Patrick<sup>2</sup>, MORISHO RASHIDI Emar,<sup>3</sup> NGOLOMBE  
MUNGANGA Hilaire<sup>4</sup>, MANYOTA BIN MANYOTA<sup>5</sup>, OKANDJO WATO Briton<sup>6</sup>, ALIMASI  
MULOSANIBWA<sup>7</sup>

\*Corresponding Author : -

---

## Résumé :

*Cette étude s'aligne dans la logique de faire un bilan des activités physiques et sportives au sein de l'université de Kindu en faveur de ses employés dans le cadre des activités para académiques. Elle se justifie par l'évidence selon laquelle les activités physiques et sportives sont bénéfiques pour toutes les parties prenantes en milieu du travail, car d'un côté, elles aident les travailleurs à garder la bonne forme, à être motivés, à diminuer le stress et à favoriser l'efficacité. Sur cet élan, le docteur psychiatre Pierre de Coubertin disait<sup>8</sup> : « Mens sana in corpore sano ». <sup>9</sup>De l'autre côté, elles aident à l'employeur de renforcer la cohésion entre les collaborateurs par l'esprit d'équipe et l'amélioration de la productivité, a fait remarqué Marian Bain<sup>10</sup>.*

*Logiquement, les résultats de cette étude montrent un bilan catastrophique au sein de cette institution, car 90% de nos enquêtés ont noté l'absence de pareilles activités au sein de cette institution. Voilà pourquoi elle propose des solutions pour la prise en charge des activités physiques et sportives par les autorités compétentes au sein de cette institution. Pour y parvenir efficacement, l'étude les propose à envisager la mise en place des complexes sportifs au sein des différents sites de l'Université.*

*Enfin, cette étude s'accroche donc au management, à la sociologie de sport, à la médecine physique et la Médecine du travail.*

**Mots clés :** Sport, milieu professionnel, employé, employeur, stress, productivité

---

<sup>1</sup> Chef de travaux à l'université de KINDU, Faculté des sciences sociales politiques et Administratives

<sup>2</sup> Assistant à l'institut supérieur de commerce de KINDU et économiste de formation

<sup>3</sup> Assistant et Chercheur à l'université de KINDU, Faculté de sciences économiques

<sup>4</sup> Chef de Travaux à l'université pédagogique nationale

<sup>5</sup> Assistants et chercheurs à l'université de KINDU, Faculté de Psychologie et sciences de l'éducation

<sup>6</sup> Chercheur indépendant et Médecin stagiaire de l'université de KINDU.

<sup>7</sup> Chercheur indépendant et étudiant en G2 économie pour l'année-académique 2021-2022

<sup>8</sup> Pierre de Courbin, cité par [http// : www.asics.com](http://www.asics.com), consulté le 6 mai 2022 à 8h30'

<sup>9</sup> Cet adage veut tout simplement dire : Un esprit sain dans un corps sain

<sup>10</sup> Marian Bain, *Médecine du travail : Les nouvelles obligations des entreprises*, [http//:www.entreprise-express.fr](http://www.entreprise-express.fr), consulté le 08 Mars 2022, à 1h35'

## I. Contexte de l'étude

La première trace connue de proposition de sport aux salariés nous renvoie à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle entre 1840 et 1900<sup>11</sup>. En notre temps, la pratique du sport est devenue même une exigence dans certaines entreprises, qui tiennent à rester compétitives sur le marché mondial, continental, régional et même du pays<sup>12</sup>. Elles investissent sur le mieux être des employés, en les invitant à pratiquer plus de sport et avoir un régime alimentaire équilibré, distribuent des billets des activités sportives à leurs employés et multiplient des activités physiques programmées au sein de l'entreprise<sup>13</sup>.

Tenant compte de ce qui précède, les activités physiques et sportives en entreprise a plusieurs avantages ; entre autres : la performance de l'entreprise et pour le bien être des collaborateurs. C'est donc un véritable échange gagnant - gagnant qui se cache derrière le sport, a souligné euecia<sup>14</sup>. Ceci étant, tous les deux côtés en bénéficient.

Du côté de l'employé :

- Amélioration du bien être ;
- Meilleure gestion du bien être ;
- Gain de temps, sur le planning personnel (car l'activité se fait au sein de l'entreprise. Pas besoin d'aller s'abonner ailleurs) ;
- Réduction des symptômes de la dépression d'anxiété<sup>15</sup>.

Du côté de l'employeur :

- Amélioration de l'esprit d'équipe entre les collaborateurs ;
- Amélioration de la productivité ;
- Réduction de l'absentéisme ;
- Dynamisation de l'image de l'entreprise en interne et externe<sup>16</sup>.

Cette évidence a poussé madame Solange a souligner que<sup>17</sup> : « un employé en forme travaillerait plus vite et serait moins absent. Il permettrait aussi à son entreprise de réaliser des économies et d'améliorer sa rentabilité. Un collaborateur sédentaire qui se mettrait au sport améliorerait même sa productivité de 6% à 9% ».

Ubiq pense aussi qu'il y a au demeurant, une réelle convergence entre l'intérêt général et les recommandations de santé publique, et entre les objectifs des entreprises et le bien être des salariés.<sup>18</sup>

Conscientes de bénéfices qu'apportent les activités physiques et sportives en milieu professionnel, certaines entreprises à Kindu, comme la DGDA, l'OGEFREM, la TMB, la Rawbank et les autres ont des organisations pour cette cause. Et cela, chaque weekend.

Sur ce bond, dans les institutions d'enseignement supérieur et universitaire en RDC, la législation prévoit les activités para académiques.

Au vu de cette réalité, qu'en est-il de la situation à l'université de Kindu ? Voilà pourquoi pour en faire un bilan ou un diagnostic, nous avons entrepris cette étude intitulée : « **activités physiques et sportives en milieu professionnel : bilan et perspectives à l'université de Kindu de 2014 à nos jours** ».

Pourquoi 2014 à nos jours ? Parce que cette période en compte les années d'exercice professionnel pour les uns et les années d'étude pour les autres qui, d'une manière ou d'une autre sont des témoins vivants de cet état des lieux.

## II. Source d'inspiration

Cette étude n'est pas un jeu du hasard, nous avons été inspirés par les résultats de recherche lors de l'exposé et la défense d'un travail pratique dans le cours des théories générales de management sur le thème : « corrélation entre les activités physiques et sportives en milieu professionnel et le rendement des travailleurs »<sup>19</sup>. Ce dernier nous a permis de cerner l'apport considérable des activités physiques et sportives sur toutes les parties prenantes au sein de l'entreprise. Par ailleurs, il y a quelques années, un enseignant de la faculté d'économie, au sein de cette université, avait pris l'initiative de faire organiser une marche de santé en fonction de la rotation faculté par faculté, mais malheureusement, cette initiative n'était la bienvenue chez certaines responsabilités prétextant que c'est une perte inutile de temps<sup>20</sup>.

<sup>11</sup> Http : [www.mybibi.com](http://www.mybibi.com), *Le sport en entreprise : une bonne idée ?* Consulté le 21 Avril 2022 à 11h35'.

<sup>12</sup> Http : [www.passeport.santé.com](http://www.passeport.santé.com), *Définition et rôle de la médecine du travail*, consulté le 18/04/2022 à 21h45'

<sup>13</sup> KAIMWA MANENO, B., *La vie est une intelligence : clés pour une vie épanouie et équilibrée dans le tourbillon de la mondialisation*, éd. Ondes positives, 2<sup>ème</sup> édition, Kinshasa, 2019, P.35

<sup>14</sup>Http// : [www.eumecia.com](http://www.eumecia.com), *Le sport en entreprise : bonne ou mauvaise idée ?*, consulté le 29 Avril 2022 à 18h45'.

<sup>15</sup> Organisation mondiale de la santé, *recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève, 2010

<sup>16</sup> Béatrice Barbusse, « *Sport et Entreprise : des logiques convergentes ?* », in *l'année de la sociologie*, Numéro 2002, Vol. 52, 2002, pp.391-415

<sup>17</sup><http://www.poestupstersolange.com>, consulté le 27 Avril 2022 à 20h55'.

<sup>18</sup><http://www.ubiq.fr>, *Sport au bureau, bonne ou mauvaise idée ?*, consulté le 29/04/2022

<sup>19</sup> OMOLELA SELEMANI, *Notes de cours des théories générales de management*, UNIKI, FSEG, G2, 2021, inédit

<sup>20</sup> Nous préférons ne pas citer le nom de cet enseignant, Car au cours de notre interview, il a requis l'anonymat.

### III. Approche définitionnelle

Il s'agit ici d'éclaircir les termes pour que nous puissions avoir avec nos lecteurs, un même entendement sur les termes usités afin d'éviter le flou dans la compréhension. Il s'agit des termes et / ou groupes des termes ci-après :

- Activités physiques ;
- Activités sportives ;
- Milieu professionnel ;
- Bilan.

#### a. Activité physique

Une activité physique se définit comme tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au dessus de la dépense de repos<sup>21</sup>.

Il existe de ce fait 4 types d'exercices physiques<sup>22</sup>, entre autre :

1. L'exercice cardiovasculaire ;
2. L'exercice de musculation ;
3. L'exercice d'équilibre ;
4. L'exercice d'étirement.

Pour l'OMS, l'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue, notamment dans la cadre de loisir, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre<sup>23</sup>.

#### b. Sport

Sans chercher à donner l'histoire du sport, le sport est un ensemble d'exercices se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions<sup>24</sup>.

Pour l'union européenne, on attend par sport, toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique ; le développement des relations sociales ou l'obtention des résultats en compétition de tous les niveaux<sup>25</sup>.

#### c. Milieu professionnel

Retenons sobrement que le milieu professionnel ou milieu du travail est une sphère dans laquelle une personne évolue dans son travail<sup>26</sup>. Il peut s'agir d'une institution, une entreprise, un atelier, un restaurant, etc.

Toutefois, dans le cas sous examen, il s'agit de l'université de Kindu.

#### d. Bilan

Le bilan est un état de la situation financière, il synthétise à un moment donné ce que l'entreprise possède appelé l'« actif » et ses ressources en capitaux propre, la réserve et/ ou le résultat net de l'entreprise appelés « le passif »<sup>27</sup>.

Pour ce qui nous concerne dans cette recherche, faire le bilan pour nous, revient à faire recours à l'état des lieux, un diagnostic et/ou un inventaire sur les activités physiques et sportives au sein de l'université de Kindu.

### IV. Cadre méthodologique

Dans le cadre de cette étude, nous avons utilisé la démarche stratégique, qui est une méthode utilisée pour préciser la route à suivre, à moyen ou à long terme, en tenant compte de l'environnement externe (risques et opportunités) et les moyens internes dans une optique de création de valeur durable.<sup>28</sup>

Elle consiste donc à identifier tous les éléments qui ont une influence sur l'activité de l'entreprise. Il s'agit donc de pointer les facteurs essentiels pour permettre aux décideurs de prendre de bonnes décisions pour développer son activité et atteindre ses objectifs avec efficacité, ceci ne peut être possible qu'en mettant en place les politiques précautionneuses en tenant compte des différentes zones d'incertitude. Et comme acteurs, ils doivent s'appuyer sur leur pouvoir. En ce qui concerne la technique de récolte des données, nous avons fait appel à l'interview libre. Pour le traitement de données, l'analyse quantitative nous a permis de tirer une conclusion.

<sup>21</sup> Julien Pierre et Lilian, *Le sport au travail – bien être & management*, éd. OCTARES, Toulouse, 2015, PP 103-104.

<sup>22</sup> Marie-odile Fralton, « Une médecine active : Comment le travail prend en charge les valeurs Thérapeutiques ? », in la philosophie du soin, pp.267-282,2010

<sup>23</sup> Pierre Baudouin, « comment peut – on être sportif ? », in question de sociologie, éd. De minuit, 1984, PP 173 – 195.

<sup>24</sup> Isabel Queral, *s'accomplir ou se dépasser, Essai sur le sport contemporain*, éd Gallimard, 1987, P233.

<sup>25</sup> Charte européenne du sport révisée le 25 mai 2001.

<sup>26</sup> [http:// : www.operation.org](http://www.operation.org), consulté le 25 Avril 2022 à 13h45

<sup>27</sup> [http:// : www.lafinancepourtous.com](http://www.lafinancepourtous.com), consulté le 28/04/2022, à 22h00'

<sup>28</sup> CROZIER Michel et FRIEDBERG Erard, *L'acteur et le système. Les contraintes de l'action collective*, éd. du Seuil, 1977, p. 108-113

**V. Cadre d'étude**

Sur ce point, il s'agit de la présentation du milieu. Il sied de noter que notre étude s'est effectuée à l'université de Kindu. Que peut-on savoir de cette université ?

L'université de Kindu se trouve en RDC, dans la ville de Kindu chef-lieu de la province du Maniema.

Elle a été créée par l'ordonnance loi N°11/105 du 27 Octobre 2011, en sigle UNIKI. Elle fonctionnait au paravent comme un centre universitaire extension de l'université de Lubumbashi.

A ce jour, l'université de Kindu compte au moins trois sites. Notamment :

- Le site de Lwama I
- Le site de Lwama II
- Le site de INGA ou se trouve de la faculté de l'économie en ville

Il faut noter que l'Université de Kindu abrite à son sein six facultés. Notamment :

1. La faculté de sciences sociales politiques et Administratives ;
2. La faculté de sciences économiques et de Gestion ;
3. La faculté de médecine ;
4. La faculté de droit ;
5. La faculté de sciences agronomiques ;
6. La faculté de psychologie et sciences de l'éducation.

Par ailleurs, l'Université de Kindu est la première institution d'enseignement supérieur et universitaire à être construite au Maniema grâce aux derniers publics.<sup>29</sup>

Elle possède une main d'œuvre locale et a toujours fait appel aux ressources des autres grandes Universités de la RDC pour l'atteinte de ses missions. Il s'agit de :

- L'Université de LUBUMBASHI ;
- L'Université de KISANGANI ;
- L'Université de Kinshasa ;
- L'Université de GOMA ; etc.

En dehors de ces universités, il y a même certains enseignants des universités étrangères qui y dispensent les cours.

Enfin pour ce point, l'université de Kindu possède un site WEB dont l'adresse est [www-univ-Kindu.cd](http://www-univ-Kindu.cd).

**VI. Bilan ou diagnostic**

Nous allons donc répondre à la question : où sommes-nous avec les activités physiques et sportives au sein de l'université de KINDU pour le personnel ?

Dans le cadre du bilan sur les activités physiques et sportives à l'université de Kindu, comme souligné dans notre étude, nous avons sélectionnés 30 sujets, selon l'échantillonnage par strate, en raison de 10 enquêtés par corps (corps scientifique, corps administratifs, personnel technique et ouvrier). Et avons extrapolé le résultat sur l'ensemble de notre population d'enquête. Ceci étant, nous y avons mis en évidence la question de savoir si au sein de l'université de Kindu, les agents font des activités physiques et/ou sportives pour assurer leur bien être au travail.

**1.1. Présentation et interprétation des résultats d'enquête**

Pour plus de clarté, nous avons synthétisé les réponses de nos enquêtés dans le tableau ci-dessous :

Tableau n° 1 : Diagnostic sur les activités physiques et sportives à l'université de Kindu pour le personnel

Etats des lieux	Réponses	Effectif	Pourcentage
Activités physiques et sportives au sein de l'université de Kindu pour le personnel	Oui	-	0
	Non	27	90
	Abstention	3	10
Total		<b>30</b>	<b>100</b>

**Source :** par nos soins sur base des données récoltées.

**Commentaire :** ce tableau nous montre que 27 personnes enquêtées, soit 90% affirment qu'au sein de l'Université de Kindu, pendant notre période d'étude, il n'y a jamais eu l'organisation des activités physiques et sportives pour le personnel. Alors que 3 personnes, soit 10% des enquêtés se sont abstenus de donner une réponse face à cette question ; Face à cet état des choses, il y a alors lieu de proposer des solutions pour faire changer la donne. D'où la nécessité du point suivant.

<sup>29</sup> KAZADI FABRICE, *extrait de l'hymne de l'UNIKI : le cri de l'excellence*, 2018, inédit.

## VII. Perspectives

Le bien-être des travailleurs n'a pas de frontière, car traverse les secteurs d'activités. Et donc les activités physiques et sportives doivent intéresser tout le monde. Qui que vous soyez : Médecin, Politologue, Agronome, psychologue, Juriste, économiste, Journaliste, Linguiste, Ingénieur, Electricien, Mécanicien, plombier, etc.

Au vu de la réalité sur terrain, les autorités sont appelées à prendre des mesures dans ce secteur pour assurer de bien-être physique de leurs employés et booster indirectement leur productivité, afin d'atteindre les objectifs.

Ce point s'inscrit donc dans une préoccupation qui a tout le temps, fasciné et attiré l'homme soit celle de connaître et de prévoir l'avenir à partir d'une connaissance la plus complète possible du présent.

Le fait de se pencher sur l'avenir permet d'anticiper le changement plutôt que de réagir à ceux-ci. On peut alors avec cette démarche, tenter d'appivoiser l'incertitude liée à l'avenir.

### 7.1 Quelques Activités physiques en milieu du travail

Rappelons que, on entend par activité en milieu du travail, une activité qui se déroule dans l'espace de l'entreprise.<sup>30</sup>

Nombreux de spécialistes sont convaincus des bienfaits des activités physiques en terme de prévention et donc de productivité des salariés.

Laurent Bosquet souligne que, c'est un élément qui contribue directement à la marque employeur, à l'activité et à la fidélisation des salariés<sup>31</sup>. Médiatiquement parlant, la pratique sportive au travail rime avec la performance de l'entreprise, note Anne Jolivet-Laurent<sup>32</sup>.

#### 7.1.1. Quelles activités physiques et sportives pratiquer à l'université de Kindu ?

Précisons d'abord que, qui dit bonnes habitudes dit aussi besoin de rester actif et en bonne santé.

Pour répondre à la question, il ya plusieurs types d'activités physiques et sportives, mais parlons seulement de quelques-unes d'entre elles :

- *Les sports collectifs* : entre collaborateurs pour se motiver, se détendre et s'entendre.

Les sports collectifs sont en général adéquats pour renforcer l'esprit d'équipe et faire adhérer encore plus les salariés à la culture d'entreprise.

##### 1. **Sport de ballon**: football, ring bay, basket ball, hand ball...

Les sports, de ballon sont les plus populaires. Le plus démocratisé de la planète de football, est pratiqué par un grand nombre de travailleurs encore aujourd'hui : les plus fervent d'entre eux n'hésitent pas à s'inscrire en clubs amateurs. Le type de sport douce. Un plaisir accru, des capacités physiques développées.

Le ring by, le basketball et le football sont aussi des sports régulièrement pratiqués et cités par les travailleurs. *Organiser des matchs les soirs de semaine de façon régulière permet aussi de développer l'entente et la cohésion d'équipe.*

##### 2. *Les sports, populaires et prisés* : le yoga ou la Zumba ou fitness

##### 3. *Les sports individuels* : la course à pied : elle peut se pratiquer à toute heure de la journée. Avant de commencer le travail ou en y allant, en pause midi.

Pour ce genre de sport, Hubert Tisal affirme que les bénéfices sont nombreux<sup>33</sup> :

- Moins de maladies ;
- Moins de stress et d'anxiété ;
- Perte de graisses ;
- Renforcement du système immunitaire ;
- Endurance musculaire ;
- Bonne circulation sanguine ;
- Amélioration du mental ;
- Capacité de concentration accrue, etc.

Selon certaines littératures, « les personnes qui pratiquent une activité physique très régulière diminuent de 30 à 50% le risque de faire un accident cardio-vasculaire.<sup>34</sup>

<sup>30</sup> Jean-Pierre Doly, Sport et Entreprise, Manager les talents, Guide Pratique de haut niveau pour améliorer son coaching sportif et son Management, éd.Gallimard, 2013, P.123

<sup>31</sup> Laurent Bosquet, *Activité physique au travail, facteur de prévention de santé ?*, [www.mieuxenog.fr](http://www.mieuxenog.fr) consulté le 14 Juin 2021 à 6h30'.

<sup>32</sup> Anne Jolivet-Laurent Be, *Santé publique ; Lecture critique d'articles Médecine du travail, Médecine légale*, éd. VERNAZOBRES-GREGO, paris, 2008

<sup>33</sup> Hubert Tisal, *Les étirements en Kinésithérapie avec 50 exercices indispensables*, éd.Elsovier Masson, Paris, 2022, P.163

<sup>34</sup> Andre thevenon, Guide pratique de Médecine physique et de réadaptation, paris, 2003, p.103

4. *Les sports nautiques* : la natation c'est un autre sport qui maintient la condition physique : la natation. Bien entendu, *mais nager au bureau s'avère un peu compliqué*. La natation après le travail s'avère être un excellent moyen de décompression. Elle permet également de muscler l'ensemble du corps, de se relaxer avant ou après la journée et de se concentrer. Elle développe également l'endurance et la condition physique.
5. *Sport de combats* : Ils constituent le véritable défouloir par excellence. Le sport de combat, et les arts martiaux (*boxe, karaté, taekwondo, judo, full contact, kung-fu, etc.*) sont des disciplines reconnues. Ils permettent l'amélioration de la condition physique, la concentration, l'évacuation de la pression, mais aussi la rigueur, la discipline, la confiance et le contrôle de soi.

Au demeurant, notons que Certains exercices, qui étaient plus pratiques entre 20 et 40 ans ne peuvent plus l'être à 45 ans. Si à notre jeune âge, nous avons l'habitude de courir, à 55 ans nos genoux peuvent poser un problème ; d'où l'importance de savoir adapter les pratiques sportives des agents à leur âge.

Attention ! Ce genre de sport est à éviter pour des travailleurs qui ont des antécédents fâcheux entre eux. Pour rester bienveillant envers son entreprise, il faut se protéger et s'équiper pour ne pas se blesser et puis causer des dommages aux collègues de services. Pour gagner en terme de temps à l'université de Kindu qui n'a aucun complexe sportif, les autorités de cette institution sont appelés à construire les complexes sportifs (gymnase, salle de boxe, terrain de tennis, stade de basket Ball, stade de volley Ball, stade de foot Ball, etc.) Car l'université à deux sites qui ont un espace éléphanterque pouvant abriter beaucoup d'infrastructures dans ce sens

### Conclusion

En ce qui concerne les activités physiques et sportives au sein de l'université de Kindu, le bilan est catastrophique. De ce fait, cette étude vient interpeller certaines responsabilité pour écrire les lettres de noblesse dans ce domaine car ces activités auront une incidence sur le rendement du personnel .Ne dit-on pas : « *un esprit sain dans un corps sain ?* »

### BIBLIOGRAPHIE

- [1] ANNE Jolivet – Laurent Bc, *Santé publique ; lecture critique d'articles, médecine du travail, médecine légale*, éd. VERNAZOBRES – GREGO, Paris, 2008 ;
- [2] André Thevenon, *Guide pratique de Médecine physique et de réadaptation*, paris, 2003 ;
- [3] Béatrice Barbusse, « *Sport en Entreprise : des logiques convergentes ?* », in l'année de la sociologie, numéro 2002, vol. 52, 2002, pp. 391 – 415 ;
- [4] Charte européenne du sport révisée le 25 mai 2001 ;
- [5] CROZIER Michel et FRIEDBERG Erard, *L'acteur et le système. Les contraintes et l'action collective*, éd. Du seuil, 1977 ;
- [6] [http:// www.eurecir.com](http://www.eurecir.com), *Le sport en entreprise : bonne ou mauvaise idée ?*, consulté le 25 Avril 2022, à 18h45' ;
- [7] [http:// www.journal.operating.org](http://www.journal.operating.org), consulté le 28/04/2022, à 22h00' ;
- [8] [http:// www.mybibi.com](http://www.mybibi.com), *Le sport en entreprise : une bonne idée ?*, consulté le 21 Avril 2022 à 11h35' ;
- [9] [http:// www.passeportsanté.com](http://www.passeportsanté.com), *Définition et note de la médecine du travail*, consulté le 18/04/2022 à 21h45' ;
- [10] [http:// www.poestupstesolange.com](http://www.poestupstesolange.com), consulté le 27 Avril 2022 à 20h55' ;
- [11] [http:// www.ubig.fr](http://www.ubig.fr), *sport au bureau, bonne ou mauvaise idée ?*, consulté le 29/04/2022 à 3h36' ;
- [12] [http:// www.asics.com](http://www.asics.com), consulté le 6 mai 2022 à 8h30'.
- [13] Hubert Tisal, *Les étirements en Kinésithérapie avec 50 exercices indispensables*, éd .Elsevier Masson, Paris, 2022 ;
- [14] Isabel Queral, *s'accomplir ou se dépasser, essai sur le sport contemporain*, éd. Gallimard, 1987 ;
- [15] Jean – pierre Dady, *sport et entreprise, Manager les talents, Guide pratique de haut niveau pour améliorer son coaching sportif et sur management*, éd. Gallimard, 2013 ;
- [16] Julien Pierre et Lilia, *Le sport au travail bien être & management*, éd. OCTARES, Toulouse, 2015 ;
- [17] KAIMWA MANEKO, B., *La vie est une intelligence : clés pour une vie épanouie et équilibrée dans le tourbillon de la mondialisation*, éd. Ondes positives, 2<sup>ème</sup> édition, Kinshasa, 2019 ;
- [18] KAZADI FABRICE, Extrait de l'hymne de l'Université de Kindu, le cri de l'excellence, 2018, inédit ;
- [19] Mariam Bain, *Médecine du travail : nouvelles obligations des entreprises*, [http:// www.entreprise-express.fr](http://www.entreprise-express.fr), consulté le 08/03/2022 à 1h35' ;
- [20] Marie – Odile Fraltiu, « *une médecine active : comment le travail prend en charge les valeurs thérapeutiques ?* », in philosophie du soir, pp. 267 – 282, 2010 ;
- [21] OMOLELA SELEMANI, *Notes de cours des théories générales de management*, UNIKI, FSEG, G2, 2021, inédit ;
- [22] OMS, *recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé*, Genève, 2010 ;
- [23] Pierre Baudouin, « *Comment peut-on être sportif ?* », in question de sociologie, éd de minuit, 1984 ;
- [24] Vade-Mecum du Gestionnaire d'une institution d'enseignement supérieur d'une institution d'enseignement supérieur et universitaire ;