





# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## OBJECTIFS

---

- Sensibiliser les collaborateurs aux bienfaits de l'activité physique
- Faciliter l'accès à une activité physique sur le lieu de travail
- Mettre en place des actions répondant aux désirs des employés et aux spécificités de l'entreprise

L'activité physique est favorable à la santé, et ce déjà à une allure modérée. Toute personne tirera un bénéfice d'une augmentation de son activité physique, quel que soit son âge. L'effet positif au niveau de la vie professionnelle se traduit par une diminution de l'absentéisme, une meilleure résistance aux contraintes et une amélioration de l'ambiance au travail.

## PRESTATIONS

---



### Objectif 10'000

Une action de promotion de l'activité physique qui utilise l'outil podomètre. Par équipe de 3 à 10, les collaborateurs partent pour un voyage virtuel à travers l'Europe.



Peu contraignante, cette action limitée dans le temps, permet de mesurer le nombre de pas quotidien, de stimuler les échanges entre les participants et d'améliorer la sensibilité à l'activité physique dans l'entreprise.

### Organisation de cours «activité physique et santé»

Exposé sur les liens entre l'activité physique et la santé.

Explication des recommandations. Les moyens simples pour en faire assez.

Des exercices de renforcement et de souplesse à faire chez soi.



### À MON rythme

Un atelier pour expérimenter différentes allures de marche, avec une mesure individuelle des pulsations cardiaques. Cette animation permet à chacun de trouver son propre rythme, en se fiant simplement à ses sensations physiques.



### Cours d'activité physique

Nordic Walking, Walking ou Running, accompagné par un moniteur Allez Hop Romandie. Initiations ou cours complets de 5 à 12 séances.



LIGUES DE LA SANTÉ  
[www.liguesdelasante.ch](http://www.liguesdelasante.ch)

