

PRÊTS ?  
PARTEZ !

BOUGEZ!



ACTIVITÉ  
PHYSIQUE  
AU  
TRAVAIL

Comment ?

- 1  Inscrivez-vous jusqu'au 27 mai
- 2  Téléchargez l'appli Teamupp
- 3  Bougez et validez les différents défis
- 4  Cumulez un max de points
- 5  Montez sur le podium !

INFOS ET  
INSCRIPTIONS



QUIZZ  
DÉFIS  
ACTIVITÉS  
SEUL OU EN ÉQUIPE

sante-au-travail-68.fr  

## MODE D'EMPLOI

### LE CHALLENGE CONNECTÉ INTER-ENTREPRISES

**Bouger au travail n'aura jamais été si simple  
et si fun !**

Du 3 au 21 juin 2024, Santé au Travail 68 invite tous ses adhérents et leurs salariés à participer, seul ou en équipe, à son grand challenge connecté inter-entreprise !  
L'objectif est simple : bouger, lutter contre la sédentarité, s'échauffer, s'étirer, mais surtout varier les plaisirs, ajouter une touche de fun et pourquoi pas se challenger entre collègues ?

Grâce à l'application « Teamupp » téléchargée par chaque participant, ce challenge connecté vous permettra de relever le « challenge pas » le fil rouge pendant 3 semaines, mais aussi de choisir une multitude de défis "action" (pour bouger), répondre à des défis "quiz", remplir des missions "photo", ... à réaliser sur votre lieu de travail ou chez vous.

Chaque défi relevé et validé vous rapportera des points que vous cumulerez du 3 au 21 juin 2024. Les plus actifs monteront sur le podium et gagneront des récompenses !

Un événement organisé par 

# À QUOI S'ATTENDRE DU 3 AU 21 JUIN 2024 ?

1 fil rouge ↘



## Le "Challenge pas" : faire le plus de pas possibles du 3 au 21 juin

### PRINCIPE :

Marcher, marcher et encore marcher ... c'est la base !  
Tous vos pas seront comptabilisés du 3 au 21 juin et vous rapporterez des points : venir au boulot à pied, monter les escaliers, se balader, ... toutes les occasions seront bonnes !

### DANS LA PRATIQUE

Avec l'appli Teamupp, vous pourrez **jumeler votre profil** avec votre appli santé (Apple ou Android) : vos pas seront directement comptabilisés sur votre profil Teamupp

**Ou alors :** utilisez la **fonction déclarative "Ajouter une activité"** pour saisir manuellement votre nombre de pas chaque jour.



## 6 Défis action : 2 par semaine

### PRINCIPE :

2 fois par semaine, relevez et validez des défis "actions" faciles à intégrer dans votre quotidien professionnel ou chez vous à la maison.  
Ce sera l'occasion de tester ou de varier les plaisirs de bouger avec fun et pourquoi pas se challenger entre collègues ?

### EXEMPLE :

Défis escaliers, chaise au mur, pause active, ...

### DANS LA PRATIQUE

Vous serez avertis des défis action par notification sur Teamupp à chaque début de semaine.  
C'est vous qui choisissez ceux que vous souhaitez réaliser et les validez de manière déclarative ... on vous fait confiance, ce qui compte c'est de bouger



## 3 Défis photos : 1 par semaine

### PRINCIPE :

1 fois par semaine, immortalisez vos activités ou votre humeur à travers ce défi photo fun et ludique.

C'est une manière simple de gagner des points : même les sportifs du dimanche vont pouvoir contribuer !

### EXEMPLE :

Partagez un moment de bien-être (votre tasse de thé ? le ciel bleu ? votre déjeuner ? ... )

### DANS LA PRATIQUE

Vous serez avertis des défis photo par notification sur Teamupp à chaque début de semaine.  
Vos photos (dont vous garantirez la libre utilisation) seront à envoyer via l'appli Teamupp et seront validées par notre équipe.



## 6 Défis quiz & énigme : 2 par semaine

### PRINCIPE :

2 fois par semaine, testez vos connaissances de manière interactive et amusante à travers des questions et énigmes sur différents thèmes.

### EXEMPLE :

Quiz QVCT, bien-être, les bonnes habitudes, sport, ...

### DANS LA PRATIQUE

Vous serez avertis des défis quiz par notification sur Teamupp à chaque début de semaine.  
La réponse au quiz se fait directement dans l'appli Teamupp et n'est pas chronométrée.



## VOUS PARTICIPEZ EN ÉQUIPE ?

Chaque membre de l'équipe devra réaliser et valider les défis choisis individuellement  
À la fin du challenge, Teamupp fera la moyenne des points de tous les membres de l'équipe

# DANS LA PRATIQUE POUR PARTICIPER ...



## Pour participer, je commence par m'inscrire

1

### Seul ou en équipe ?

Je consulte ma Direction et/ou mes collègues pour créer une équipe et représenter mon entreprise.

### **Sinon je peux aussi participer seul !**

*Teamupp fait une moyenne des points pour les équipes : du coup c'est équitable avec les participants solo 😊*

2

### J'envoie un mail pour m'inscrire

à l'adresse : [challenge@sante-au-travail-68.fr](mailto:challenge@sante-au-travail-68.fr) et je précise :

- si je participe seul ou en équipe
- le nom de mon entreprise



Un "code entreprise" vous sera transmis pour identifier votre entreprise sur Teamupp

**Equipes :** Le "code entreprise" doit être transmis à l'ensemble des participants à l'intérieur de l'entreprise

3

### Je télécharge l'appli TEAMUPP

sur Apple Store ou Android et je me connecte le 1er jour du challenge le lundi 3 juin 2024 avec mes codes



### **Pour les équipes :**

chaque participant doit télécharger individuellement l'appli Teamupp

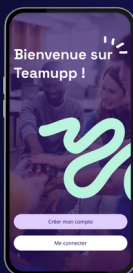
**Date limite d'inscription : 27 mai 2024**



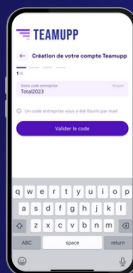
## Je me connecte et j'accède au challenge le 3 juin 2024



Téléchargez  
**TEAMUPP**



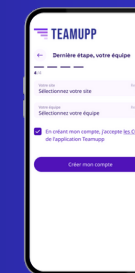
Cliquez sur  
« **Créer un compte** »



Entrez le code  
**Challenge68**



Créez votre profil



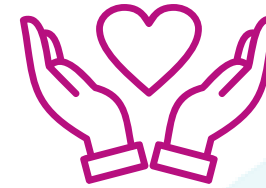
Rejoignez votre équipe avec  
votre **code entreprise**

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



## Au final ...

- Vous choisissez les défis que vous voulez relever (seul ou en équipe). Vous pouvez choisir de les réaliser **tous ou en partie**.
- Vous validez vos défis et **cumulez des points**
- Un **décompte final** classera les gagnants sur le podium
- **POUR LES EQUIPES : une moyenne des points de tous les membres de l'équipe sera réalisée**



## Bonus solidaire

**Tous ensemble, contribuons à faire de ce challenge une action solidaire !**

Des paliers collectifs de nombre de pas à atteindre seront proposés durant le challenge :  
**TOUS ENSEMBLE, à chaque palier dépassé, Santé au travail 68 s'engage à verser un don à une association caritative !**



## INFOS & CONTACTS

[challenge@sante-au-travail-68.fr](mailto:challenge@sante-au-travail-68.fr)

[sante-au-travail-68.fr](http://sante-au-travail-68.fr)  



Infos et inscriptions



Événement organisé par  
**Santé au Travail 68**

12, allée Nathan Katz  
CS 60005 - 68086 Mulhouse Cedex  
Tél. 03 89 36 30 15



# OBJECTIFS POURQUOI PARTICIPER ?

**Saviez-vous que nous passons en moyenne 12 heures assis les jours travaillés ?**

Le manque d'activité physique et la sédentarité, en particulier au travail, exposent aujourd'hui **95% des adultes Français à un risque majeur de détérioration de leur santé** (Anses 2022).

Selon l'OMS, la sédentarité est la 4ème cause de mortalité évitable dans le monde, et tue plus que le tabac !

La pratique d'une activité physique régulière permet une diminution des risques

- de maladies cardiovasculaires de 30%,
- de cancers de 20 à 24% (colon, sein, poumon, endomètre, vessie, œsophage, rein, estomac, etc)
- de diabète (de type 2) de 25 à 35 %

## LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

**Les postures sédentaires représentent un enjeu de santé au travail pour de nombreuses entreprises.**

L'évolution des milieux professionnels et des conditions de travail au cours du dernier siècle sont autant de facteurs qui favorisent la sédentarité caractérisée par des périodes prolongées et ininterrompues du temps passé assis, principalement devant un écran.

**Il est indispensable que les employeurs considèrent la sédentarité dans leur démarche d'évaluation des risques professionnels et proposent des actions de prévention pour maintenir la santé des salariés.**

## ET POUR LES TRAVAILLEURS ACTIFS ?

**Oui, mais en toute sécurité !**

Les travailleurs dits « actifs » peuvent être exposés à des risques de blessure qui pourraient être évités ou diminués avec une meilleure préparation physique au quotidien.

## DIMINUER LES ACCIDENTS ET L'ABSENTÉISME

Les actions permettant d'améliorer la santé des employés, notamment l'activité physique, permettent de réduire les accidents du travail, les arrêts maladie, et par conséquent l'absentéisme.

### ZOOM sur les Troubles Musculo-Squelettiques

Les TMS représentent 85% des maladies professionnelles.

Ils représentent aujourd'hui la première cause de maladie professionnelle en France et la **1ère cause médicale des avis d'aptitude au poste de travail émis par les médecins du travail.**

Ils peuvent être évités, par :

- La pratique de l'activité physique pour un poste sédentaire
- La réalisation d'un échauffement/étirement adapté à l'activité pour un poste actif

## COHÉSION, BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Construire une politique de bien-être au travail permet de réduire les risques psychosociaux et d'agir sur le climat collectif, sur la motivation dans le travail.

Tous les chiffres le démontrent : la pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie au sein de l'entreprise, stimule la cohésion et favorise la performance des salariés.

**L'activité physique en entreprise devient l'une des clés de la qualité de vie au travail.**

Revoir en replay notre webinaire du 21 mars 2024

**Activez votre quotidien : l'impact de l'Activité Physique au travail**



Événement organisé par

