



**Du 15 au 28 juin 2026**  
PARTICIPEZ AVEC VOTRE ENTREPRISE AU GRAND  
**CHALLENGE  
CONNECTÉ**  
3<sup>e</sup> Édition

**BOOSTEZ  
VOTRE SANTÉ  
AU TRAVAIL !**

**PRÊTS ?  
PARTEZ !  
BOUGEZ !**

**DÉFIS ACTION QUIZZ PHOTO**

## LE CHALLENGE CONNECTÉ INTER-ENTREPRISES

### L'événement qui va vous faire bouger !

Du 15 au 28 juin 2026, Santé au Travail 68 invite toutes les entreprises du Haut-Rhin et leurs salariés à participer, seul ou en équipe, à son grand challenge connecté inter-entreprise ! L'objectif est simple : bouger pour lutter contre la sédentarité, au travail comme au quotidien.

Chaque participant pourra rejoindre le challenge et son équipe avec l'application « TEAMUPP » (gratuite) et pourra relever plusieurs défis pendant 2 semaines, à son rythme :

- Un grand challenge "fil rouge" sur les 2 semaines : un défi collectif où chaque pas compte pour atteindre, ensemble l'objectif commun de 60 millions de pas.
- plusieurs défis "action" (pour bouger), "quiz" (pour se tester), et des missions "photo" pour partager son quotidien

Chaque défi validé permettra de cumuler des points du 15 au 28 juin 2026. Les plus actifs monteront sur le podium et gagneront des récompenses !

Un événement organisé par 

# À QUOI S'ATTENDRE DU 15 AU 28 JUIN 2026 ?

1 fil rouge ↘



## Le "Challenge pas" : faire le plus de pas possibles du 15 au 28 juin

### PRINCIPE :

Marcher, marcher et encore marcher ... c'est la base !  
Tous vos pas seront comptabilisés du 15 au 28 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) ou d'autres applis et montres connectées (ex : Strava, Garmin, ...) et 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.



## Des défis action :

### PRINCIPE :

Marche, course à pied, vélo, natation, pilates, roller, ...  
Ou encore petit défi à faire au travail entre collègues

### OBJECTIF

L'objectif est de bouger un peu tous les jours, au travail comme à la maison ...

### DANS LA PRATIQUE

Vous serez avertis des défis en début de semaine sur Teamupp et aurez un temps imparti pour les réaliser.

C'est vous qui choisissez ceux que vous souhaitez réaliser et les validez de manière déclarative ...



## Des défis photos

### PRINCIPE :

Immortalisez vos activités ou votre humeur à travers plusieurs défis photo fun et ludique.

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

### DANS LA PRATIQUE

Vous serez avertis des défis photo sur Teamupp à chaque début de semaine.

Vos photos n'auront pas de vocation à être diffusées.



## Des défis quiz

### PRINCIPE :

Plusieurs fois dans la semaine, vous pourrez tester vos connaissances sur différents thèmes du bien-être au quotidien (alimentation, activité physique, santé mentale, ...)

Encore une manière simple et originale de gagner des points dans ce challenge !

### 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  
A 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 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@sat68.fr](mailto:challenge@sat68.fr)

ou via le [formulaire en ligne](#)



Vous accéder au Challenge sur Teamupp avec le code : **Challenge68**



**Equipes :** une fois votre compte créé sur Teamupp, vous pourrez retrouver votre équipe (entreprise) dans un menu déroulant

3

### Je télécharge l'appli TEAMUPP

sur Apple Store ou Android (voir ci-dessous), je crée mon compte puis je me connecte au Challenge et à mon équipe



### Pour les équipes :

chaque participant doit télécharger individuellement l'appli Teamupp

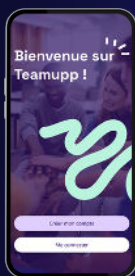
**Date limite d'inscription : 10 juin 2026**



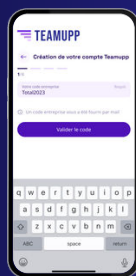
## Je me connecte et j'accède au challenge le 15 juin 2026



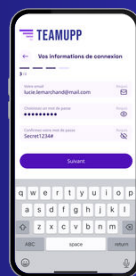
Téléchargez  
**TEAMUPP**



Cliquez sur  
« **Créer un compte** »



Entrez le code  
**Challenge68** pour  
accéder au Challenge



Créez  
votre profil



Rejoignez votre  
équipe avec le  
menu déroulant

Télécharger 



# 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 équipes gagnantes sur le podium

### A NOTER

- Les équipes seront récompensées sous réserve d'être adhérentes à Santé au Travail 68
- Dans les équipes avec plusieurs participants : 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@sat68.fr](mailto:challenge@sat68.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.**