

# LES 12 DÉFIS ACTIFS

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**



## DÉFI 1

### « Marcher pour décider »



Un coup de fil = une opportunité de marche active.

Favorise la concentration, améliore le bien-être.

## DÉFI 2

### « Brainstorm Spa »



À chaque brainstorm, cherche des idées en te massant les mains ou les pieds avec une balle de tennis pendant 5 min.

Stimule la circulation et détend en profondeur.

## DÉFI 3

### « Hydrate n'Move »



Un verre d'eau = 10 squats ou fentes.

Renforce et hydrate pour améliorer ta récupération musculaire.

## DÉFI 4

### « Réflexo mentale »

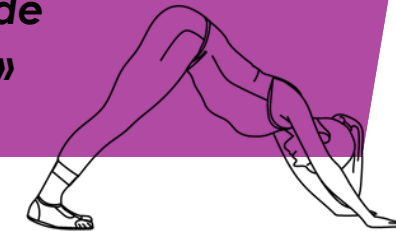


Attrape une balle lancée par un(e) collègue avec une main, puis l'autre. Ajoute des variations (vitesse, direction...).

Développe la réactivité et l'agilité mentale.

## DÉFI 5

### « Upside Boost »

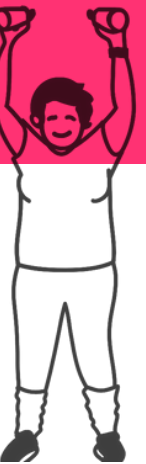


Penche-toi en avant et laisse tes bras se balancer pour voir les choses avec un nouvel angle.

Favorise l'immunité et détend les muscles du dos.

## DÉFI 6

### « Pause dynamique »



Fais des élévations de bras latérales ou frontales avec deux bouteilles d'eau.

Renforce les épaules et améliore la posture.

## DÉFI 7

### « Étire-toi et partage »



En début ou en fin de réunion, invite tes collègues à faire 3 minutes d'étirements.

Chaque participant choisit un étirement (épaules, dos, jambes, etc.) que les autres imitent.

Améliore la souplesse et crée un moment convivial.

## DÉFI 8

### « Positive Attitude »



Marche jusqu'au bureau d'un(e) collègue pour lui partager un feedback positif.

Booste l'humeur de l'équipe et la motivation.

## DÉFI 9

### « Dance Floor Bureau »



Mets la musique préférée d'un(e) collègue et organise une mini-session de danse improvisée dans les bureaux.

Réduit le stress de manière ludique et stimule l'énergie collective.

## DÉFI 10

### « Wall Power »



Fais des pompes contre le mur, en appuyant sur tes mains et en inclinant ton corps à un angle de 45°. Répète 15 fois.

Renforce le haut du corps de façon accessible.

## DÉFI 11

### « Corbeille Sniper »



Roule une boule de papier et tente de la lancer dans une corbeille éloignée. Ajoute des défis de distance.

Développe la précision et offre une pause amusante.

## DÉFI 12

### « Stand-Up Challenge »



Allonge-toi au sol sur le dos et relève-toi sans utiliser tes mains. Défie un(e) collègue pour ajouter du fun !

Perfectionne la coordination, l'équilibre et l'agilité.