

# LES 12 DÉFIS ACTIFS AU TRAVAIL DE 2025

« Un mois, un défi : et si rester actif au travail devenait votre nouvelle routine ? »

## DÉFI 1 « Marcher pour décider »



→ Un coup de fil = une opportunité de marche active.

★★★ Favorise la concentration, améliore le bien-être.

## DÉFI 2 « Brainstorm Ballon »



→ À chaque brainstorm, pendant que tu cherches des idées, masse tes pieds ou tes mains avec une balle de tennis pendant 5 minutes.

★★★ Stimule la circulation et détend en profondeur.

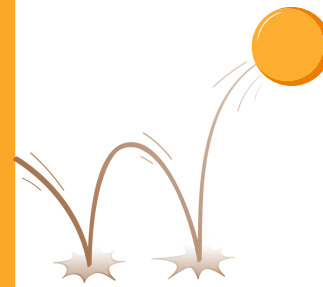
## DÉFI 3 « Hydrate n'Moov »



→ Un verre d'eau = 10 squats ou fentes.

☑☑☑ Hydrate et améliore la récupération musculaire.

## DÉFI 4 « Réflexo mentale »



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

★★★ Développe la réactivité et l'agilité mentale.

## DÉFI 5 « Upside Boost »



→ Étends tes jambes vers le haut et explore ton environnement sous un nouvel angle.

☑☑☑ Favorise la créativité et l'immunité + apaisement.

## DÉFI 6 « Bureau dynamique »



→ Fait 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 reproduisent.

★★★ Améliore la souplesse et crée un moment convivial.

## DÉFI 8 « Marche Positive »



→ 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.

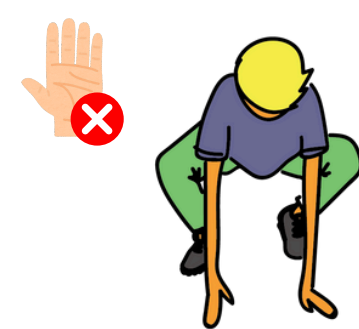
## DÉFI 11 « Corbeille Sniper »



→ 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.