



LES 12 DEFIS ACTIFS AU TRAVAIL



DEFI 1 TRANSPORT ACTIF



Rendez vous au boulot en vélo, en courant ou en marchant. Si ce n'est pas possible, stationnez votre voiture quelques centaines de mètres plus loin ou descendez du transport en commun un arrêt plus tôt.

DEFI 2 RÉUNION ACTIVE



Trop de réunions ? Proposez à vos collègues d'en faire une en marchant ! Si votre réunion doit se faire à distance, prenez votre téléphone !

DEFI 3 LAVEZ, RANGEZ!



Rangez ou nettoyez votre bureau à la fin de la journée. Frottez énergiquement, au rythme de la musique si affinité !

DEFI 4 MUSCLEZ VOS BRAS



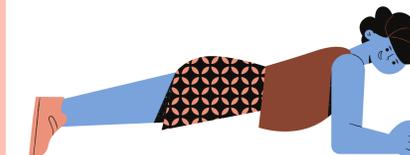
Pause active :
Dips arrière : faites 3 séries de x10 répétitions (ajuster selon capacités) en appui sur une chaise ou un bureau !

DEFI 5 MIDI ACTIF



Motivez quelques collègues pour aller marcher, courir ou pratiquer toute autre activité à proximité du bureau. Si vous travaillez à distance, ménagez vous un temps actif avant de déjeuner ...

DEFI 6 MUSCLEZ VOS ABDOMINAUX



Pause active :
Gainage : 4 séries 30sec (ajuster selon capacités)
Vous pouvez vous servir des bureaux, des murs ou du sol.

DEFI 7 AU SUPERMARCHÉ !



Lors de la pause déjeuner, accompagnez vos collègues qui vont chercher leur repas ou faire des courses à pieds au supermarché.

DEFI 8 TÉLÉPHONE MOBILE



Profitez d'un coup de téléphone ou d'une visioconférence pour marcher ! Le téléphone fixe c'était au siècle d'avant !

DEFI 9 MUSCLEZ VOS JAMBES



Pause active :
Demi-Squat : faites 3 séries de x15 répétitions (ajuster selon capacités)

DEFI 10 COURRIEL EN MODE RÉEL



Au lieu d'envoyer un email à un collègue, levez vous pour aller lui partager l'information ou lui poser une question. Si vous êtes en télétravail, levez-vous pour l'appeler!

DEFI 11 RÉUNION SANS CHAISES



Au lieu de vous asseoir lors de votre réunion, proposez aux collègues de faire un stand-up meeting ou d'alterner les positions (vélo bureau / fit Ball / debout ...). C'est aussi possible en visioconférence !

DEFI 12 CIRCUIT TRAINING



1. Bras : papillons avant / arrière
2. Position "chaise" (contre un mur)
3. Pompes : bureau/mur/sol
4. Fentes (alterner)
15 à 30 s de chaque exercice / 15 à 30 s de récupération