



LUTTE CONTRE LA SEDENTARITÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL

Zoom action phare : Moi(s) qui bouge

Conseil Départemental de l'Essonne

Politique Sport Santé



I. Enjeux & Objectifs

II. Plan d'actions

III. Zoom d'un action phare

IV. Futures actions

I. Enjeux & Objectifs

Promouvoir la santé et le bien-être par les activités physiques et sportive

En milieu professionnel
En milieu scolaire

Développer une offre de pratique ciblée pour les personnes les plus sédentaires

Développement de l'offre et l'accès de la pratique au public prioritaire du Département

Animer le réseau des acteurs du sport et de la santé

Charte d'engagement entre les partenaires (SDJES, ARS, CDOS, CD91)*
Instance de partage

Protéger la santé des sportifs

Promotion du Pôle Départemental de Médecine du Sport
Accompagnement des médecins du sport dans la détection des pathologies cardiaques



Informier et sensibiliser les acteurs et les publics

Coordonner les acteurs et les institutions

Développer, densifier, diversifier l'offre (ciblage QPV* et milieu rural)

Participer à la pérennisation du modèle économique des projets sport santé

*SDJES : Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports ; ARS : Agence Régionale de Santé ; CDOS : Comité Départemental Olympique et Sportif ; CD91 : Conseil Départemental de l'Essonne ; QPV : Quartiers Politiques de la Ville

II. Plan d'actions

Lutter contre la
sédentarité en
milieu
professionnel

Sensibiliser aux
bienfaits de
l'activité
physique en
collèges

Lutter contre la
sédentarité des
publics
prioritaires
(RSA, AAH, APA)*

Sensibiliser les
personnes âgées
aux bienfaits de
l'activité
physique

Animer le réseau
des acteurs du
sport et de la
santé

Protéger la
santé des
sportifs
essonniens

III. Zoom d'une action phare

Moi(s) qui bouge

III. Zoom d'une action phare

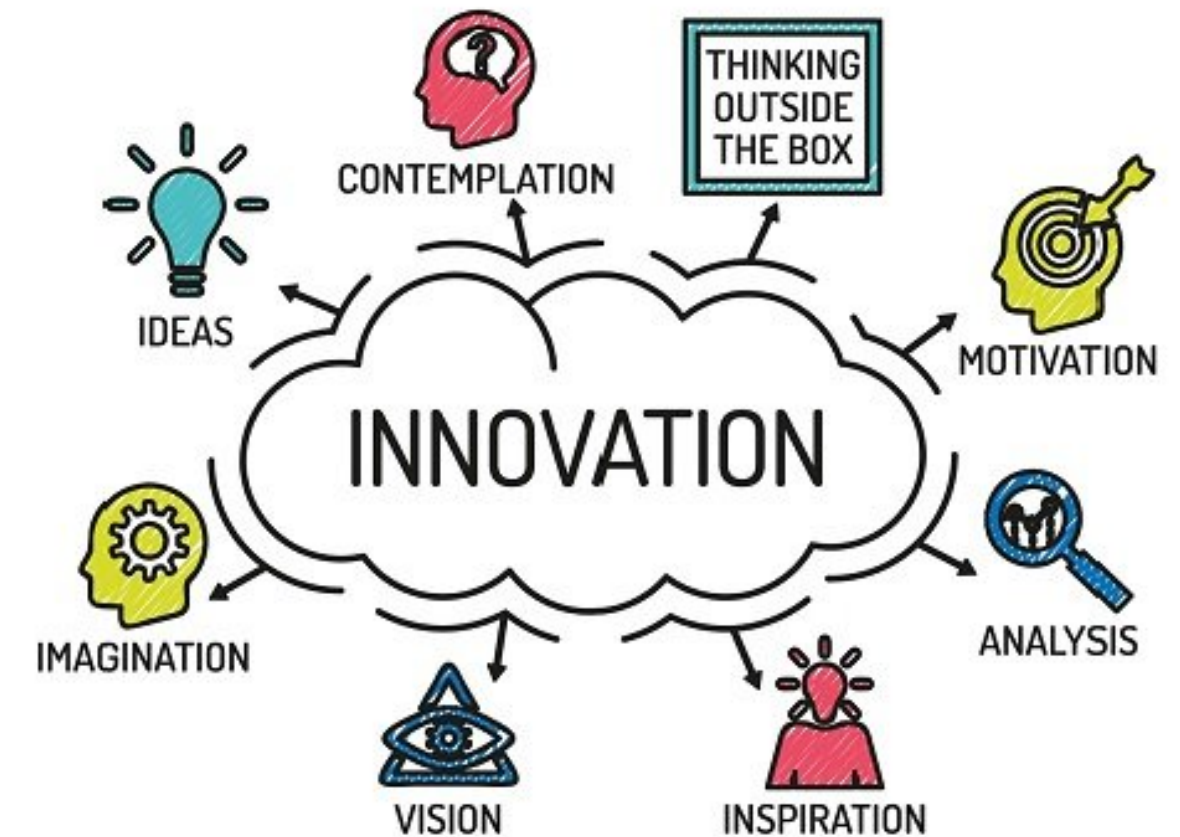
Enjeux et objectifs de l'opération

Travailler différemment

Contribuer à l'amélioration

du bien-être

**Rompres les temps
de sédentarité**



**Rendre l'activité
professionnelle
plus active**

III. Zoom d'une action phare

Actions proposées : communication

RESTER ACTIF

AU TRAVAIL

6 IDÉES D'EXERCICES À COMBINER DANS LA JOURNÉE

ÉTIREMENTS
DES TRICEPS



Amenez votre bras fléchi derrière votre tête, main entre les omoplates. Poussez votre coude vers vous, à l'aide de la main opposée de façon à étirer l'arrière du bras.

ÉTIREMENTS
DES BRAS ET
ÉPAULES



Lacez vos mains et étirez vos bras vers le haut. Veillez à rester bien droit et à ne pas creuser le bas du dos.

EXERCICE POUR
FESSIERS



Toujours le dos bien droit, vos deux pieds doivent être ancrés au sol. Contractez le fessier gauche dix secondes puis le fessier droit. Répétez l'exercice dix fois de chaque côté en respirant profondément.

EXERCICE POUR
BRAS



Devant un mur, tendez vos bras devant vous, et posez vos paumes contre le mur. Fléchissez vos coudes et basculez votre corps en avant sans cambrer le dos. Vos coudes doivent être collés à votre buste. Redressez-vous en poussant sur vos avant-bras.

EXERCICE
ISCHIO-JAMBIERS



Mettez-vous debout et prenez appui sur le dossier de votre chaise. Pliez le genou et levez le pied vers votre fessier, puis remettez le pied au sol. Faites le même mouvement avec l'autre jambe. Faites autant de répétitions que possible.

EXERCICE POUR
LES JAMBES



Chaise contre mur, asseyez-vous à l'avant de votre chaise. Vos cuisses ne doivent pas toucher la chaise. Levez et tendez la jambe droite, parallèle au sol. Maintenez la position aussi longtemps que possible.

Essonne
TERRE D'AVENIRS

Un café
sur le pouce ?
Tentez le café sur la
pointe des pieds

DÉFI
Monter sur la
pointe des
pieds autant
de fois que
possible



MOI(S) qui bouge

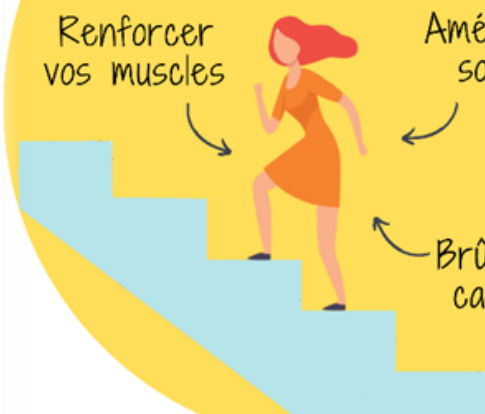
SENTÉZ-VOUS
SPORT

ET SI ON PRENAIT
L'ESCALIER ?

Renforcer
vos muscles

Améliorer le
souffle

Brûler des
calories



Le saviez-vous ?



Monter les escaliers
permet de dépenser 6x
plus de calories que la
marche à pied

Essonne
TERRE D'AVENIRS

Pas besoin
de tapis rouge
pour monter
les marches

MOI(S) qui bouge

SENTÉZ-VOUS
SPORT

essonne.fr

III. Zoom d'une action phare

Actions proposées : 1 semaine = 1 défi



Challenge collectif par équipe

III. Zoom d'une action phare

Actions proposées : 1 semaine = 1 défi



Objectif 7 000 pas par jour !

Chaque jour, je note mon score



6131000



"Promis, j'arrête l'ascenseur !"

Je note le nombre d'étages montés



4315

***Challenge collectif
par équipe de direction***

III. Zoom d'une action phare

Suivi

Indicateurs quantitatifs

Questionnaires en ligne
Réservation Outlook

Indicateurs qualitatifs

Enquête sur les retours
d'expérience



III. Zoom d'une action phare

Résultats Moi(s) qui bouge



71% des agents
ont trouvé facile d'utilisation



64% des agents
ont observé une augmentation de la
concentration et du bien-être



74% des agents
ont trouvé facile d'utilisation



64% des agents
ont observé une augmentation de la concentration
et de l'efficacité et une diminution du stress

III. Zoom d'une action phare

Résultats Moi(s) qui bouge

MOI(S) qui bouge

61% des agents
ont participé aux défis

84% des agents
trouvent les défis et
la communication
utiles et motivants

59% ont changé
leurs habitudes



DÉFI
Faire la chaise
contre un
mur le temps
que mon plat
chauffe



Et
si en attendant
on bougeait ?

MOI(S) qui bouge



essonne.fr

III. Zoom d'une action phare

Valorisation

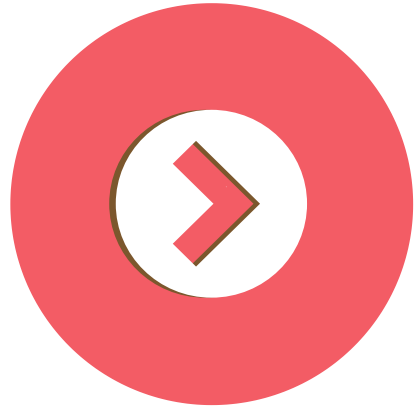


Trophée Sport & Management



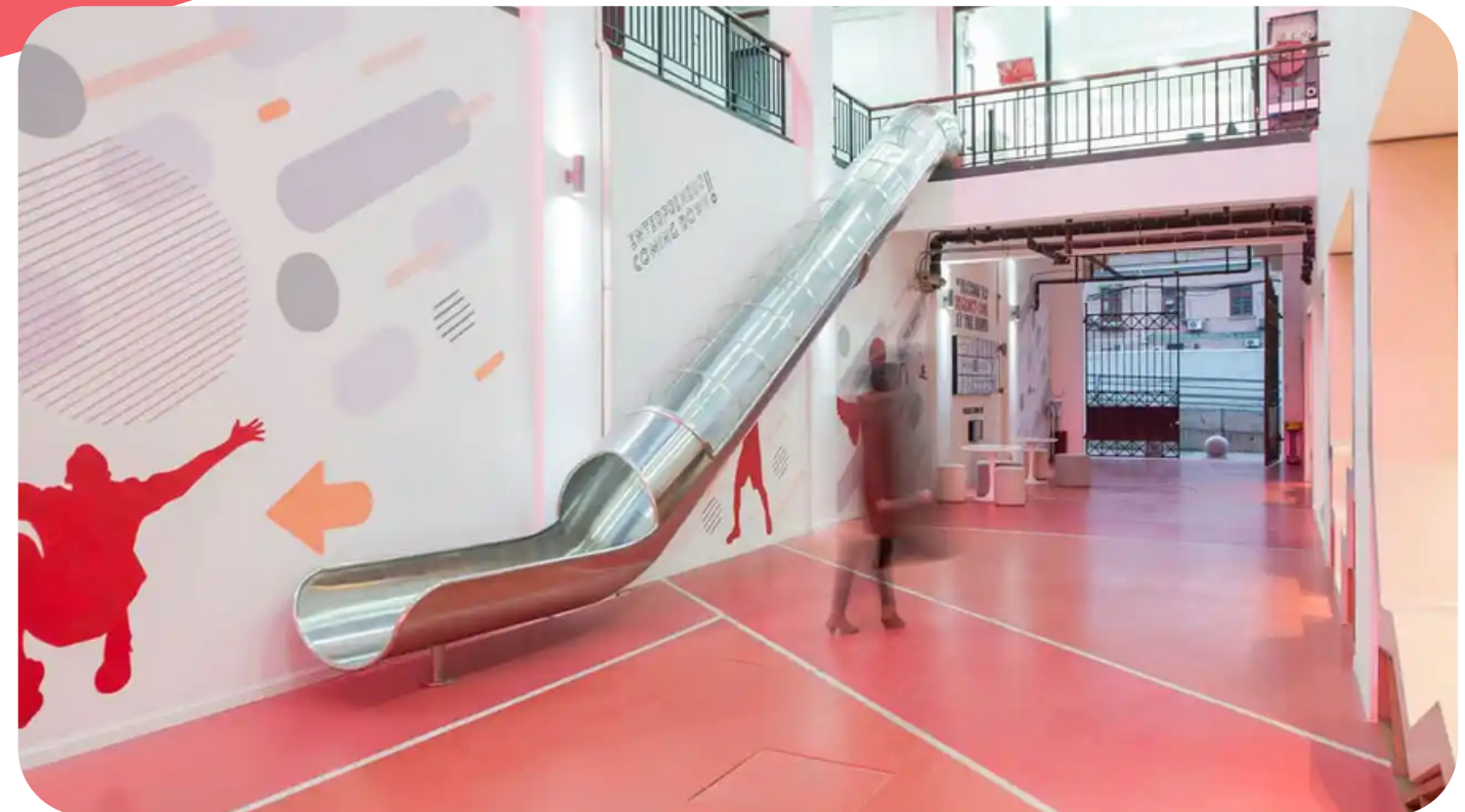
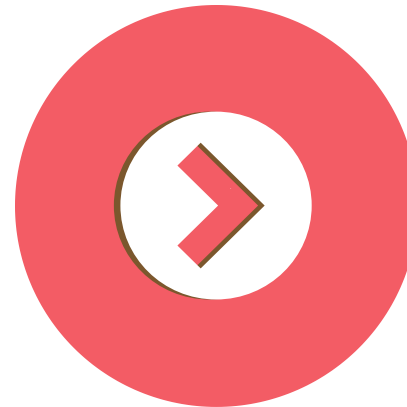
Trophée des Départements

IV. Futures actions



***Design actif
dans
les locaux***

***Salles de
réunion
active***





Essonne
TERRE D'AVENIRS

Merci

Par :
Laura Vallée
Cheffe de projet Sport Santé
& Inclusion par le sport
lvallee@cd-essonne.fr

Sarah Khouaidjia
Responsable Marketing Territorial
skhouaidjia@cd-essonne.fr