



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

III. Zoom d'un action phare

II. Plan d'actions

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

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

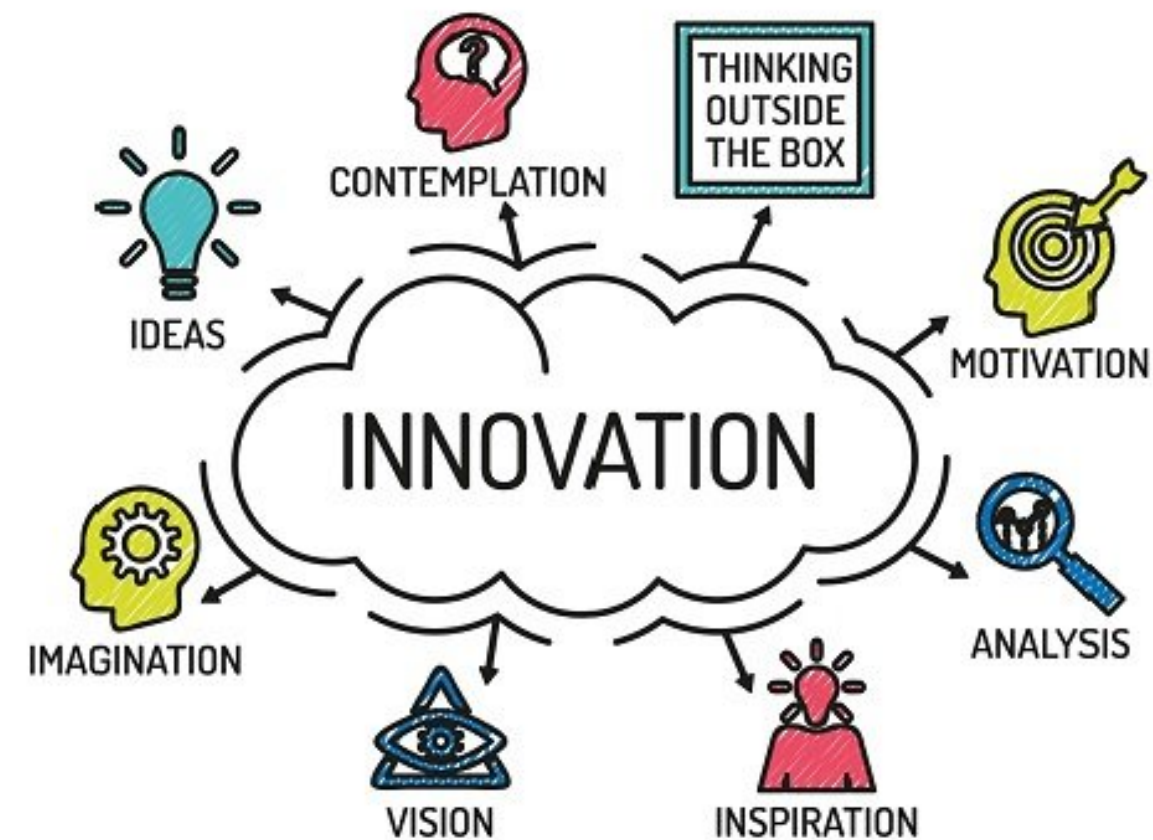
Enjeux et objectifs de l'opération

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



Aprenez 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



Placez 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



Du 13 au 17 juin

Défi n°3 : Travailler en pédalant, c'est possible

MOI(S) qui bouge

Travailler en pédalant, c'est possible !

À chaque réservation d'un bureau actif,
je clique pour faire gagner ma DGA

DGATM

DGAS

DGAEECS

DGAEE

DGAAR

DG/SG/
CAB

+

+

+

+

+

+

20

85

162

5

235

6

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

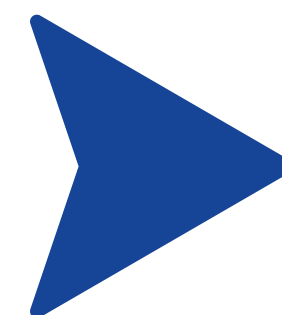
Résultats Moi(s) qui bouge

MOI(S) qui bouge 

61% des agents
ont participé aux défis



Et
si en attendant
on bougeait ?



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

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



59% ont changé
leurs habitudes

MOI(S) qui bouge 

SENTEZ-VOUS
SPORT

essonne.fr

III. Zoom d'une action phare

Valorisation



Trophée Sport & Management

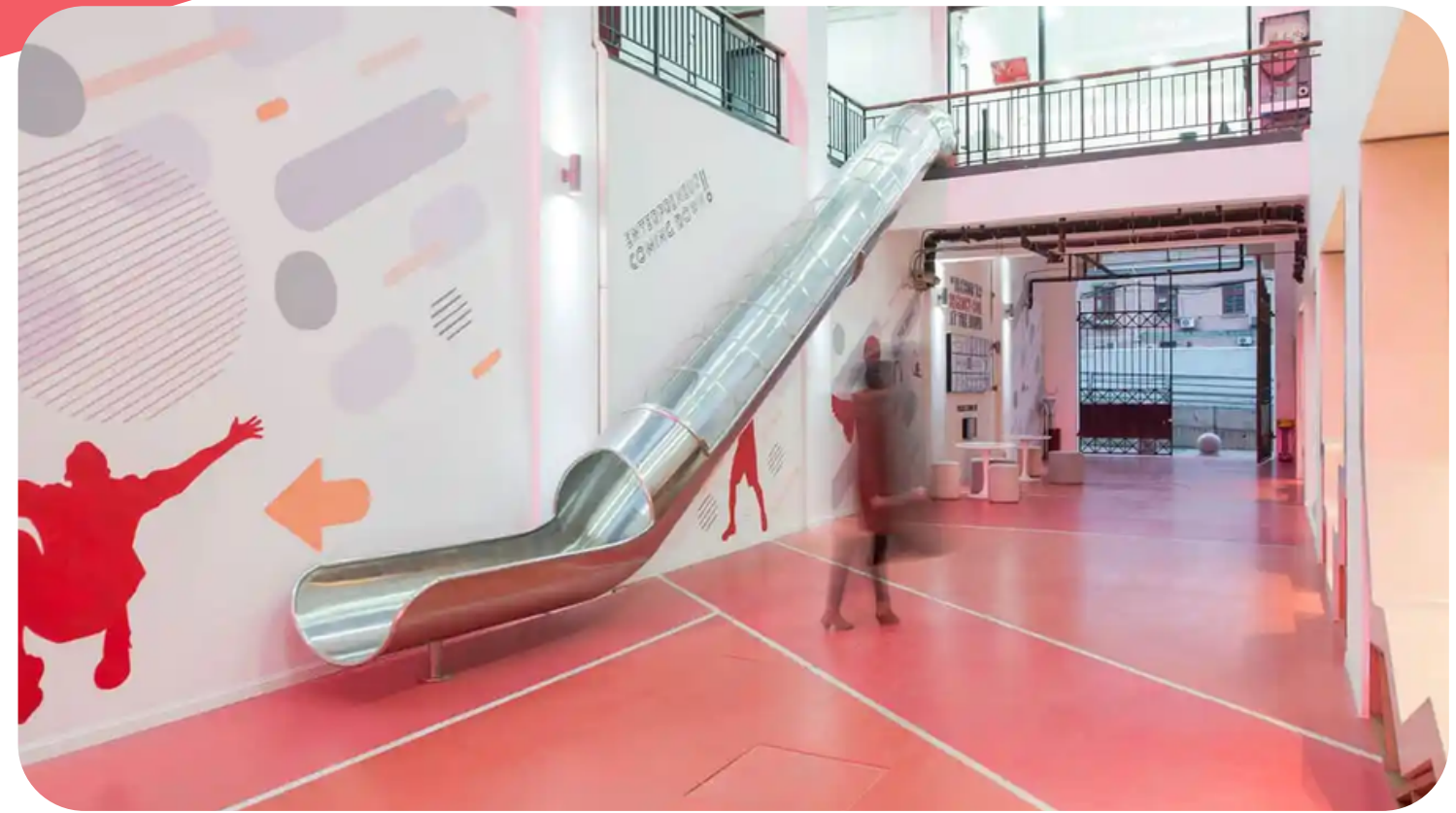
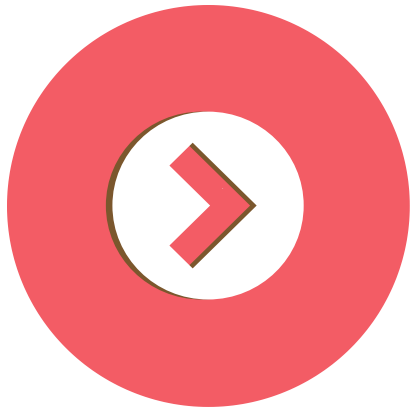
Trophée des Départements

IV. Futures actions



*Design actif
dans
les locaux*

*Salles de
réunion
active*





Merci

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

Sarah Khouaidja
Responsable Marketing Territorial
skhouaidja@cd-essonne.fr