

En forme à la région !

Un projet sport santé pour inciter et aider les agents à devenir acteurs de leur santé au quotidien et améliorer la qualité de vie au travail

Région Hauts-de-France - LEULLIER Sébastien,
sebastien.leullier@hautsdefrance.fr

Objectifs

- Améliorer/maintenir la santé des agents
- Lutter contre la sédentarité et le manque d'activité physique
- Diminuer l'absentéisme et améliorer la productivité

Problème initial

Manque d'activité physique, sédentarité, absentéisme élevé (13% chez les agents des lycées) et principalement causé par le manque de temps (59% des répondants)

Solution

Proposition d'un éventail d'actions pour encourager l'activité physique et le bien-être, telles que :

- des séances de réveil musculaire,
- des séances sport santé bien-être,
- des séances d'activité physique en ligne ou de marche connectée,
- des séances de découverte et des bilans de santé gratuits

Résultats

- Adhésion croissante des agents aux actions, avec plus de 100 séances sport santé bien-être organisées
- 6 challenges de marche connectée
- 9 séances de découverte
- Près de 5000 kilomètres parcourus sur les vélos-bureaux

