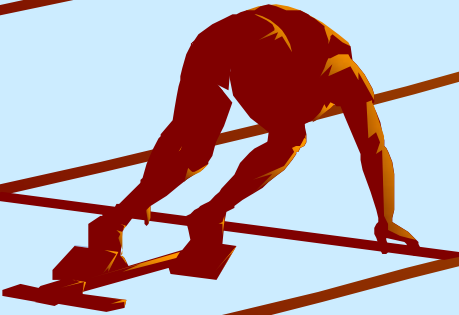


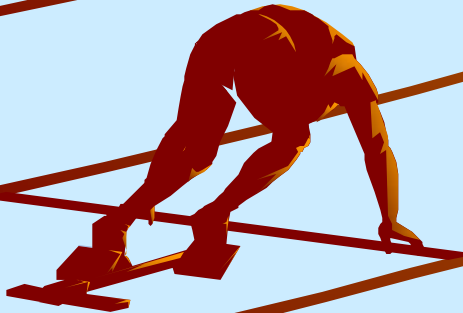
# E-Programme d'incitation à l'activité physique

Retour d'expérience



# TENANTS

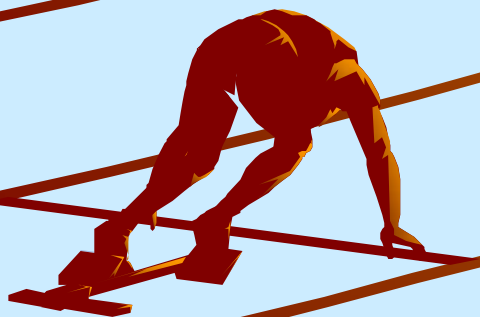
- ✦ Promouvoir et valoriser l'activité physique
- ✦ Population sédentaire
- ✦ Cible large / intranet
- ✦ Programme multi-sites
- ✦ Concept de l'incentive



# OUTIL : spécificités

Application en ligne, base de données sécurisée

- ✦ Accès distant
- ✦ Confidentialité
- ✦ Personnalisation
- ✦ Auto-déclaratif
- ✦ Suivi individuel / mail



## S'ENGAGER POUR ÊTRE EN FORME

### Activité physique:

Le manque d'activité physique entre dans une part non négligeable des causes de décès, de maladies et d'invalidités. Des données préliminaires issues d'une étude menée par l'OMS suggère qu'un mode vie purement sédentaire est l'une des dix causes principales de mortalité et d'invalidité. Dans le monde plus de deux millions de décès par an seraient dus à un manque d'activité physique. Les autorités sanitaires recommandent que les adultes pratiquent au minimum 30 minutes d'activité physique par jour et ceci au moins cinq jours par semaine Cette activité physique doit être au moins d'une intensité moyenne – par exemple de la marche rapide. L'activité que vous aurez choisie peut être pratiquée par fractions de 15 minutes chacune.!

### Vous vous engagez, vous êtes récompensés..

Nous vous demandons de déclarer chaque semaine dans les tables suivantes les activités physiques que vous pratiquez ainsi que quelques informations sur votre style de vie. Pour certaines rubriques des liens vous permettent d'avoir plus d'information en vous connectant soit à l'intranet soit à internet..

Toute les données sont traitées de manière confidentielle.

Des points sont attribués en fonction de l'activité physique que vous déclarez avoir pratiquée en loisirs ou en compétition. Ces points sont déterminés en fonction de l'énergie moyenne dépensée pour chaque activité (kcal par minute ou kjoules (kj) par heure). Un style de vie comportant de bonnes pratiques hygiéno-diététiques apporte un bonus de points. Un tirage au sort récompensera un certain nombre de participations parmi celles comptabilisant un minimum de 1300 points sur 13 semaines. ...



page d'accueil "well-being  
France"

enregistrez votre pratique

Annuler ma participation

Quitter

## A.Ma pratique d'une activité physique - Activité Loisirs

| Activité                                | Jour par semaine | Temps par jour | Nombre de points gagnés | liens                |
|---|------------------|----------------|-------------------------|----------------------|
| Marche / Randonnée                      | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Equitation, golf                        | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Vélo / roller                           | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| jardinage / bricolage                   | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Natation / activités aquatiques         | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Gymnastique / aérobic / fitness / danse | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Course à pied                           | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Total hebdomadaire loisirs              |                  |                |                         |                      |

## B.Ma pratique d'une activité physique - Activité compétition

| Activité                        | Jour par semaine | Temps par jour | Nombre de points gagnés | liens                |
|---------------------------------|------------------|----------------|-------------------------|----------------------|
| Athlétisme                      | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Tennis/Badminton/ squash        | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| sports de ballon                | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| VTT, cyclotourisme              | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Arts martiaux, sports de combat | 0 ▾              | 0 ▾            |                         | <a href="#">lien</a> |
| Total compétition               |                  |                |                         |                      |

## C. Style de vie en pleine forme

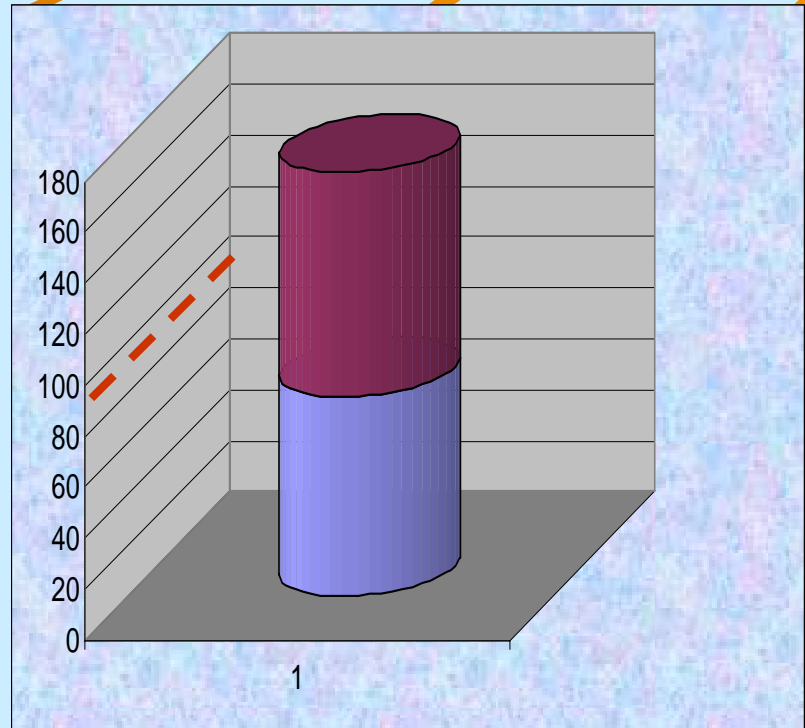
**Vous pouvez vous connecter au site intranet sur le stress qui vous donne des informations sur les mécanismes du stress et sur le comportement à adopter pour en réduire les nuisances.**

| Je change  | Mon engagement               | Points gagnés |
|--|------------------------------|---------------|
| Je ne fume pas ou je m'arrête de fumer   | <input type="checkbox"/> Yes |               |
| Je mange au moins 5 fruits ou légumes par jour                                 | <input type="checkbox"/> Yes |               |
| Je m'engage à utiliser raisonnablement les escaliers                           | <input type="checkbox"/> Yes |               |
| Je réduis ma consommation de café à moins de 3 par jour                        | <input type="checkbox"/> Yes |               |
| Je visite régulièrement le site stress dans l'intranet                         | <input type="checkbox"/> Yes |               |
| Ma consommation d'alcool n'excède pas par jour 2 verres de vin (ou équivalent) | <input type="checkbox"/> Yes |               |
| Total nombre de sur 13 semaines  |                              |               |
| Total nombre de sur 26 semaines  |                              |               |

|                      |
|----------------------|
| liens                |
| <a href="#">lien</a> |
| <a href="#">lien</a> |
| <a href="#">lien</a> |
| <a href="#">lien</a> |
| <a href="#">lien</a> |
| <a href="#">lien</a> |

# RESULTATS

- 2500 participants européens
- 50% > seuils recommandés (France)
- Top 3 des activités enregistrées : marche  
jardinage / bricolage  
gymnastique



# Une expérience concluante ?

« ...le programme "*focus on fitness*" est non seulement novateur, mais aussi assez efficace... moi qui suis un vrai "virtual employee",..., j'ai pu apprécier ce suivi à la fois personnel et personnalisé, qui je l'espère porte ses fruits. » *un participant*

- Première expérience
- Bien perçue
- Formule engagement / récompense motrice
- Outil de sensibilisation
- En complément d'autres actions

