



LIGUES
DE LA SANTÉ

www.liguesdelasante.ch

objectif
10'000



10'000 PAS POUR LA SANTÉ — CONCEPT

Objectif 10'000 est une action de promotion de l'activité physique au sein de l'entreprise. Son but est d'encourager un maximum d'employés à se déplacer à pied sur leur lieu de travail, durant leurs trajets ou pendant leurs loisirs afin d'atteindre **10'000 pas par jour!** Cet objectif entraîne un bénéfice net pour la santé sans pour autant être un athlète aguerri. La marche est l'activité physique la plus accessible, praticable à tout âge, en toute saison, quelle que soit la corpulence et le train de vie. **Avec un podomètre**, marcher devient un jeu. Sur la plate-forme «d'Objectif 10'000» vous enregistrez le nombre de pas effectués

chaque jour durant une période déterminée (week-end compris). Vous pourrez ainsi vous fixer un objectif réaliste, le quantifier et l'augmenter. Quotidiennement, vous verrez votre progression et celle de votre équipe. Plus les membres d'une équipe feront de pas, plus elles pourront se déplacer et progresser virtuellement à travers l'Europe.

Des questions et challenges santé vous permettront de gagner des pas supplémentaires! Les équipes qui auront parcouru le plus de kilomètres ainsi que les personnes qui auront cumulé le plus de pas seront désignées vainqueurs.

OBJECTIF 10'000 CHEZ MOBILIDÉE L'ACTION SE DÉROULERA DU 29 MAI AU 09 JUIN 2017



DÉROULEMENT

- > Former une équipe de 6 collaborateurs et désigner un chef, lequel assurera la coordination du groupe.
- > Remplir le formulaire d'inscription disponible auprès de la centrale mobilité jusqu'au **17 mai 2017 au plus tard**.
- > Possibilité de former des équipes constituées de collaborateurs basés dans des entreprises différentes.
- > Les collaborateurs n'ayant pas trouvé d'équipe s'inscrivent en individuel et seront intégrés dans des équipes incomplètes ou de nouvelles équipes seront formées aléatoirement.

Le 24 mai, les chefs d'équipe recevront un lien et un code qu'ils transmettront à leur équipe. Chaque participant s'inscrit de manière individuelle via ce lien et retrouvera le nom de son groupe et de son équipe sur la page dédiée. Il pourra ensuite à tout moment se connecter pour y inscrire le nombre de pas journaliers.

Nous offrirons l'inscription à l'action Objectif 10'000 aux 30 premiers inscrits. Si vous désirez acheter un podomètre, il vous suffit de le signaler dans le bulletin d'inscription. Vous avez également la possibilité de participer à l'action avec votre propre podomètre ou application.

Le 26 juin, les résultats finaux de l'action seront communiqués.

**Pensez bien à inscrire tous vos pas!
Dernier délai d'enregistrement le mardi
13 Juin 2017.**