



MON CAHIER DE VACANCES

DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Jouer et se relaxer pour une rentrée réussie

 Gymlib



EDITO



NE PAS DÉRANGER

Ah, l'été est enfin arrivé ! Ce moment tant attendu où le soleil brille, où l'on dit ciao à ses e-mails pro, où l'on sort ses tongs, sa crème solaire, ses lunettes de soleil, un bon polar... Bref, on ne fait plus rien. Les congés d'été c'est aussi le moment idéal pour **prendre du recul**, se ressourcer et se concentrer sur **son bien-être**.

En parlant de bien-être, on dit souvent que “les cordonniers sont les plus mal chaussés”. Chez Gymlib, **on a décidé de s'occuper de vous** cet été et de créer ce cahier de vacances du bien-être au travail. Parce qu'on sait que vous, les acteurs clés du bien-être en entreprise, méritez également d'être chouchoutés.

Nous espérons qu'il vous inspirera, vous encouragera et vous aidera à trouver **l'équilibre parfait entre le travail et le bien-être**.

Bonne lecture et profitez de bonnes vacances bien méritées !

Sophie Rives
Responsable QVCT chez Gymlib



Sommaire

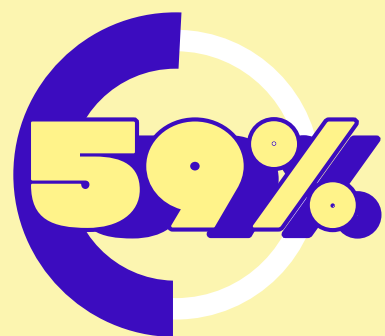
- 04** ____ Prenez soin de vos yeux
- 06** ____ Le Summer Astro – Quel sportif êtes-vous au travail ?
- 08** ____ Question pour un champion du bien-être au travail
- 09** ____ L'heure de la pause active !
- 12** ____ Réveillez l'athlète qui sommeille en vous !
- 13** ____ Vie pro / vie perso : on fait le point !
- 14** ____ Il est où le bien-être ? Il est où ?
- 17** ____ Cet été, mettez le stress KO !
- 19** ____ Réponses



PRENEZ SOIN DE VOS YEUX

Yeux qui picotent, sensation de halos, paupières lourdes... Mettez vos lunettes de soleil, respirez l'air marin et préparez-vous à chouchouter vos yeux avec des exercices simples et ultra-efficaces pour dire adieu à la fatigue oculaire et retrouver une vision éclatante.

Le saviez-vous ?



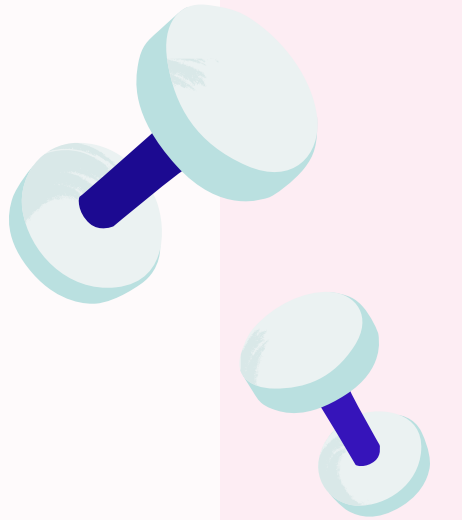
La fatigue visuelle
est un mal qui touche
59% des français.
(source : baromètre Asnav 2019)



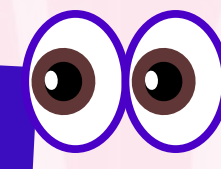
Auto-test

Détectez les signes de fatigue visuelle :
8 indices à ne pas ignorer !

- Sensibilité accrue à la lumière
- Maux de tête fréquents autour des tempes
- Yeux secs ou irrités
- Vision floue, surtout en fin de journée
- Difficulté à maintenir une attention visuelle
- Fatigue oculaire après une utilisation prolongée d'un écran
- Besoin fréquent de cligner des yeux ou de frotter les yeux
- Difficulté à voir de près ou à changer rapidement de mise au point



4 exercices de gym pour soulager vos yeux



Soulager la fatigue oculaire

Effectuez des mouvements oculaires circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 30 secondes, puis dans le sens inverse pendant 30 secondes supplémentaires.



Renforcer les muscles des yeux

Tenez un crayon à bout de bras devant vous, à la hauteur des yeux. Fixez votre regard sur le crayon, puis commencez à le rapprocher lentement vers votre nez, en restant concentré sur lui. Une fois que le crayon devient flou, éloignez-le doucement.



Réduire le stress visuel

Frottez vos paumes de mains ensemble pour les réchauffer, puis placez-les doucement sur vos yeux fermés. Laissez vos yeux se détendre complètement dans l'obscurité et la chaleur créée par vos paumes pendant quelques minutes.



Stimuler la mobilité oculaire

Imaginez un grand pinceau devant vous. Avec vos yeux, suivez les mouvements de ce pinceau imaginaire, en le déplaçant lentement de haut en bas, de gauche à droite, en diagonale, en formant des cercles, etc.

LE SUMMER ASTRO

Quel sportif êtes-vous au travail ?

Préparez-vous à découvrir quel sportif se cache en vous ou parmi vos collègues ! Chaque signe astrologique de notre Summer Astro révèle des compétences sportives uniques sur le terrain de l'entreprise.

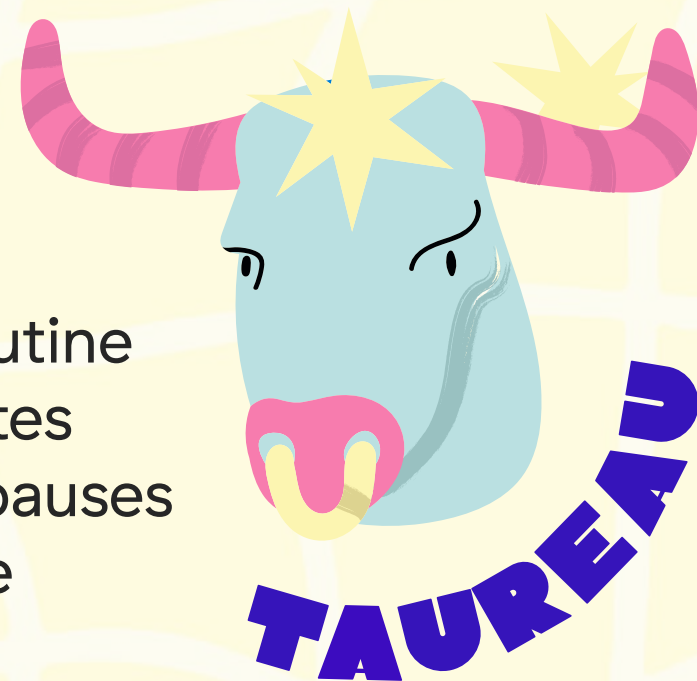


Le challenger fédérateur.

Toujours prêt à organiser une course de relais impromptue au bureau ? Vous transformez chaque réunion en séance de bootcamp pour renforcer l'esprit d'équipe ? Votre mantra ? « Pas de repos pour les RH ! ».

L'athlète corporate.

Toujours fidèle à votre routine matinale de yoga, vous êtes le maître incontesté des pauses bien-être au travail. Votre secret ? Des smoothies protéinés à la machine à café et des postures de yoga en pleine réunion.



Le marathonien multitâche.

Grâce à votre vivacité d'esprit légendaire, vous jonglez entre les projets, les réunions et les parties de beach-volley en plein air. Votre talent pour communiquer vous permet de remporter des victoires tant sur le terrain de la vie perso qu'en entreprise.



Le champion du télétravail.

Toujours muni de votre ordinateur portable et de votre maillot de bain, vous excellez en travaillant depuis les plus belles plages. Votre devise ? « L'océan est mon inspiration, et les tableaux Excel n'ont qu'à bien se tenir ! ».



Le leader de la jungle.

Tel un capitaine d'équipe, vous brillez par votre charisme et votre passion pour les défis professionnels. Entre deux séances de sport, vous motivez vos collègues à vous rejoindre. Votre mantra : « Le sport c'est d'abord dans la tête. »



VIERGE

Le maître du bien-être.

Obsédé par le confort et la santé de vos collègues, vous savez comment garder tout le monde en forme, tout en jonglant avec les dossiers grâce à des ballons d'exercice en guise de chaises et des post-it pour rappeler de faire des étirements réguliers.

LE SUMMER ASTRO

Quel sportif êtes-vous au travail ?

BALANCE



L'ambassadeur du fair-play.

Tel un champion incontesté de la coopération, vous prônez l'équilibre et la bienveillance dans votre équipe. Votre arme secrète ? Des tournois de foot à 5 où tout le monde est gagnant, car personne ne peut résister à vos talents de médiateur.

Le stratège du travail acharné.

Doté d'une détermination sans faille, vous savez comment mener votre équipe vers la victoire. Entre deux séances de natation, vous élaborez des plans ingénieux pour optimiser les processus RH et éliminer tous les obstacles.

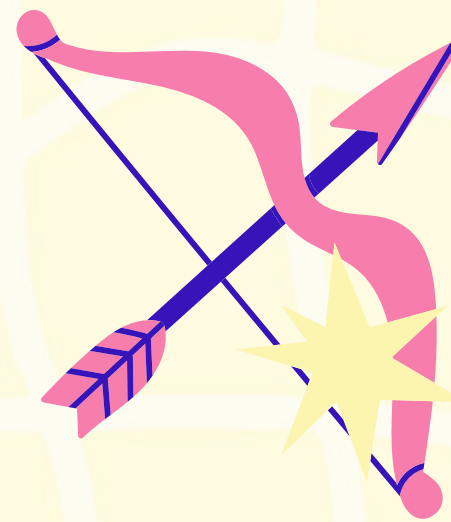


Le visionnaire sportif.

Toujours en quête de nouvelles idées, vous aimez apporter une touche d'originalité autant dans l'univers sportif qu'au travail. Avec votre esprit visionnaire et votre enthousiasme contagieux, vous arrivez à embarquer vos collègues à sortir de leur zone de confort et à explorer de nouvelles façons de rester actif.



SAGITTAIRE



Le chasseur de records.

En quête de nouveaux défis, vous transformez le bureau en terrain de jeux olympiques. Du lancer de trombones au sprint dans les couloirs, vous repoussez sans cesse vos limites même en entreprise.

Votre devise ? « Qui a dit que le travail ne pouvait pas être une compétition amusante ? ».



POISSON

Le maître des profondeurs.

Tel un marin expérimenté, vous vous laissez guider par les courants du changement et affrontez les défis avec courage. Votre intuition vous guide vers les bonnes décisions, apportant calme et bien-être dans votre équipe. Votre devise ? « Il faut toujours nager avec élégance dans les courants du succès ».

CAPRICORNE



Le stratège infailible.

Vous vous surpassez dans l'art de planifier et d'atteindre vos objectifs. Toujours prêt à relever de nouveaux défis, vous transformez chaque enjeu en opportunité pour développer et motiver votre équipe. Votre mantra ? « Pas de quartier pour les obstacles, je guide mon équipe vers de nouveaux sommets ! ».

**Question pour un champion
du bien-être au travail**

Le sport en entreprise est devenu un incontournable pour le bien-être des employés. Mais avant de vous lancer, plongez dans ces chiffres clés pour devenir incollable et avoir tous les arguments entre vos mains !

1

Combien de salariés sur 10 estiment qu'il existe une corrélation entre leur bien-être au travail et leur bonheur personnel ?

- A. ☐ 4
- B. ☐ 7
- C. ☐ 8

3

Quel pourcentage de salariés pratiquent une activité physique et sportive grâce à leur entreprise ?

- A. ☐ 7%
- B. ☐ 12%
- C. ☐ 18%

2

Combien de salariés sur 10 souhaitent travailler dans une entreprise qui favorise la pratique du sport ?

- A. ☐ 5
- B. ☐ 6
- C. ☐ 9

4

En moyenne, de combien d'années l'espérance de vie peut-elle être allongée en pratiquant une activité sportive régulière ?

- A. ☐ 1 an
- B. ☐ 2 ans
- C. ☐ 3 ans

5

Jusqu'à quel pourcentage le sport peut-il contribuer à la réduction du taux d'absentéisme en entreprise ?

- A. ☐ 20%
- B. ☐ 40%
- C. ☐ 60%

L'HEURE DE LA PAUSE ACTIVE !

Épaules tendues, corps engourdi, dos fatigué... C'est l'heure de faire une pause active revigorante ! Levez-vous, étirez votre corps et rechargez votre énergie avec des exercices simples et efficaces. Accompagnée d'une playlist stimulante, cette pause active transformera votre journée de travail (ou de bord de plage) en un instant de bien-être.

Le saviez-vous ?

2 MINUTES

L'OMS recommande une pause active de **2 minutes toutes les 90 minutes** (marcher, s'étirer, prendre les escaliers...)



La playlist

Pour se motiver pendant vos séances de sport



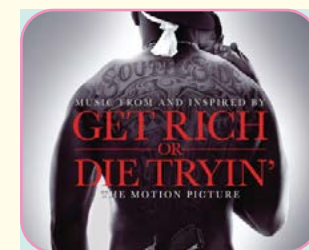
Pump it . Black Eyes Peas
Pour une bonne séance de renfo



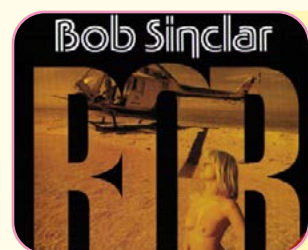
Let's get loud . Jennifer Lopez
Pour un run endiablé



I'm still standing . Elton John
Pour une danse dynamique



Best friend . 50 cent
Pour partager une séance avec ses meilleurs collègues



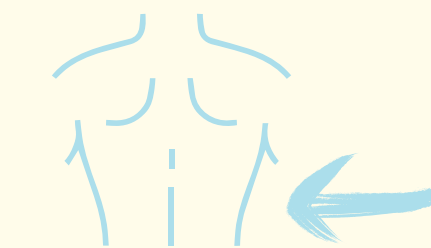
Gym tonic . Bob sinclar
Tout est dans le titre



Colorado . Milky chance
Pour une balade à vélo

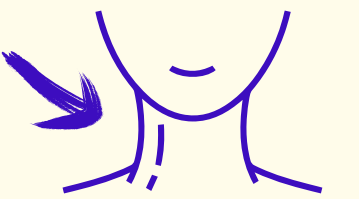


5 minutes pour s'étirer au bureau



Étirement du dos

Asseyez-vous au bord de votre chaise, écartez vos jambes et placez vos mains sur vos genoux. Lentement, pliez votre dos en avant en roulant vos épaules vers l'avant. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis revenez à la position de départ. Cet exercice étire les muscles du bas du dos et soulage les tensions accumulées.



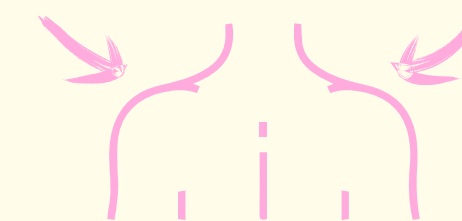
Étirement du cou

Asseyez-vous bien droit, abaissez votre menton vers votre poitrine et roulez lentement votre tête vers la droite en essayant de toucher votre épaule avec votre oreille. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis répétez de l'autre côté. Cela permet de relâcher les muscles du cou et de la nuque.



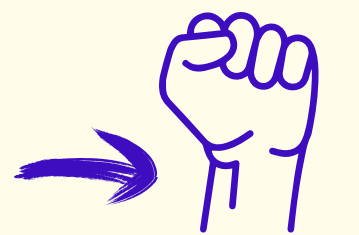
Étirement des jambes

Asseyez-vous bien droit sur votre chaise et tendez votre jambe droite devant vous. Fléchissez votre pied pour étirer vos muscles du mollet. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez avec la jambe gauche. Cet exercice favorise la circulation sanguine dans les jambes et atténue la sensation de lourdeur.



Étirement des épaules

Asseyez-vous droit sur votre chaise, placez vos mains derrière votre tête et entrelacez vos doigts. Poussez doucement vos coudes vers l'arrière tout en ouvrant votre poitrine. Maintenez pendant 15 à 20 secondes, puis relâchez. Cet exercice aide à soulager la tension dans les épaules et le haut du dos.



Étirement des poignets

Tendez votre bras droit devant vous, paume de main vers le haut. Utilisez votre main gauche pour tirer doucement vos doigts vers l'arrière, créant une légère traction au niveau du poignet. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis répétez de l'autre côté. Cela aide à soulager la tension et la raideur des poignets.

Mots mêlés de la prévention santé au travail

Absentéisme – Ergonomie – Posture – Présentéisme
Prévention – RPS – Sécurité – Sédentarité – TMS – Épuisement

U	P	R	É	S	E	N	T	É	I	S	M	E
G	I	S	É	D	E	N	T	A	R	I	T	É
U	S	U	Q	H	U	N	M	R	P	S	B	P
P	U	R	L	O	Y	U	K	Y	L	H	Z	U
L	K	R	I	Y	I	I	N	N	T	Y	R	I
J	A	I	M	C	B	R	T	M	S	W	Z	S
R	W	U	G	D	Y	J	M	D	E	S	D	E
Y	A	B	S	E	N	T	É	I	S	M	E	M
V	P	R	É	V	E	N	T	I	O	N	I	E
E	R	G	O	N	O	M	I	E	L	E	I	N
P	U	I	S	E	M	E	N	T	X	I	M	T
M	N	G	L	S	É	C	U	R	I	T	É	S
I	N	H	P	O	S	T	U	R	E	F	P	T
E	N	F	S	Q	O	F	P	H	E	K	U	A

Le quiz pour brûler des calories

Démêlez le vrai du faux des idées reçues
sur les calories et l’activité physique

- Un clic de souris équivaut à 1,42 calories
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- On dépense des calories lorsqu’on dort
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- On dépense plus de calories au tennis qu’à la natation
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- Courir une heure à 10 km/h revient au même que de courir une heure à 20 km/h
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- Boire de l’eau froide fait perdre des calories
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- Faire une sieste de 30 minutes équivaut à une heure de musculation intensive
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- Faire du sport à jeun brûle plus de graisses
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- 1 kg de muscle pèse plus lourd que 1 kg de graisse
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- Le champagne est moins calorique que la bière
■ **VRAI** ■ **FAUX**
- Il faut courir 30 minutes à une bonne vitesse pour éliminer un pain au chocolat
■ **VRAI** ■ **FAUX**



“

Ne vous découragez pas,
c'est souvent la dernière
clef du trousseau qui ouvre
la porte.

”

Paulo Coelho.

RÉVEILLEZ L'ATHLÈTE QUI SOMMEILLE EN VOUS

Si vous avez du mal à prendre une décision, comme abandonner ce cahier de vacances pour chausser vos baskets, pas d'inquiétude, laissez-vous guider par notre arbre de décision ou nos citations.

Les citations de sport 0% de culpabilité

Mais qui a prononcé ces paroles ? Identifiez l'auteur de ces citations sportives qui nous rappellent que pendant l'été, on peut se laisser aller à la dolce vita ou se motiver à enfiler ses baskets ! Réponses en page 22.

“No sport” A ●

Pour moi, la torture serait de regarder le sport à la télévision. B ●

La paresse, c'est se reposer avant la fatigue. C ●

Mon sport favori : la sieste D ●

● 1 Jules Renard

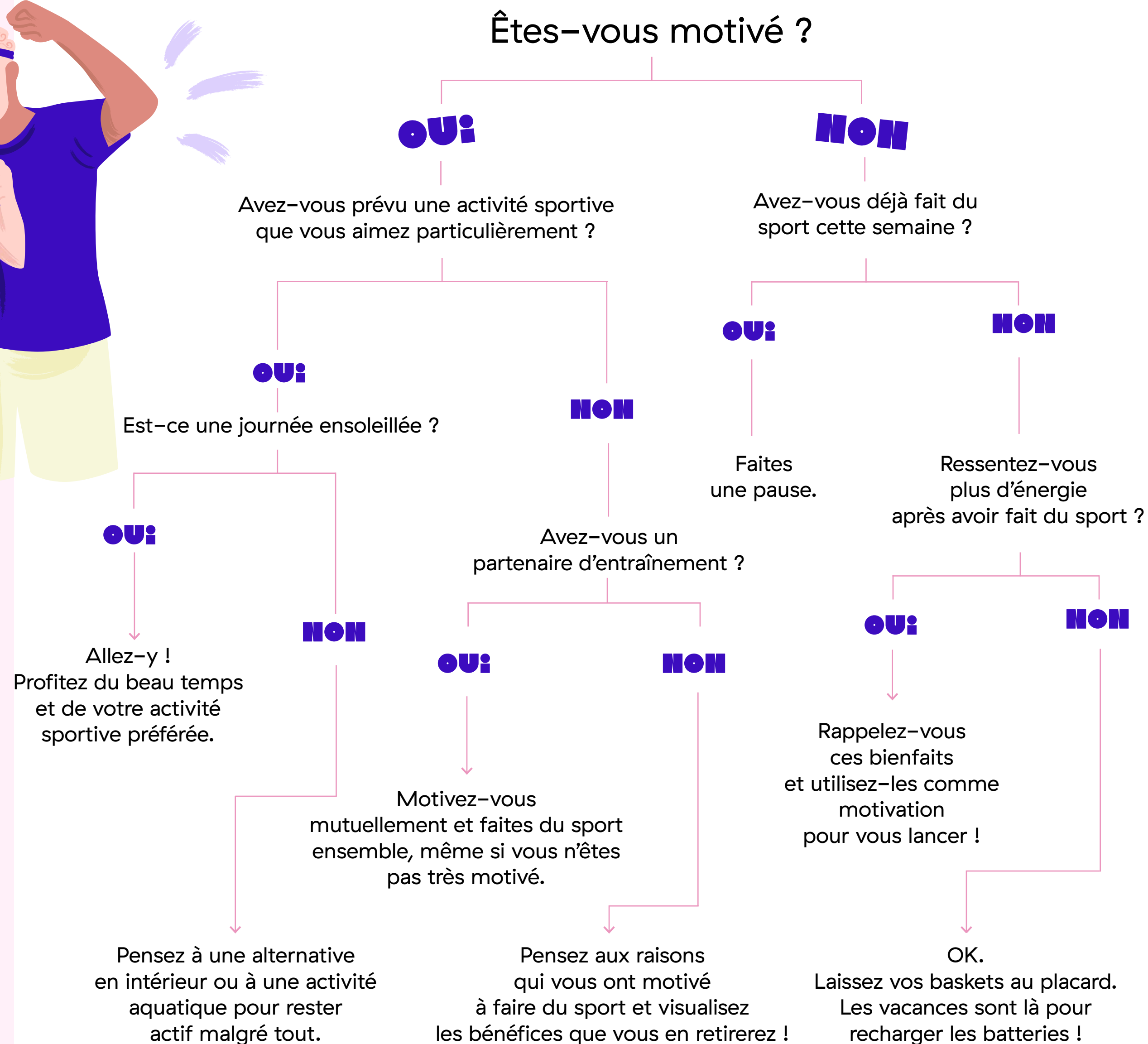
● 2 Quentin Tarantino

● 3 Wintson Churchill

● 4 Yves Mirande



Dois-je transpirer aujourd'hui ?



VIE PRO /
VIE PERSO
On fait le point !

Esprit engourdi, équilibre chancelant, rythme effréné... Vous avez clairement consacré une grande part de votre énergie à votre vie professionnelle cette année ! Il est temps de remettre de la légèreté dans votre quotidien, d'enfiler vos lunettes de soleil et de vous offrir une bouffée d'air frais pour rétablir l'harmonie entre votre vie personnelle et votre carrière.

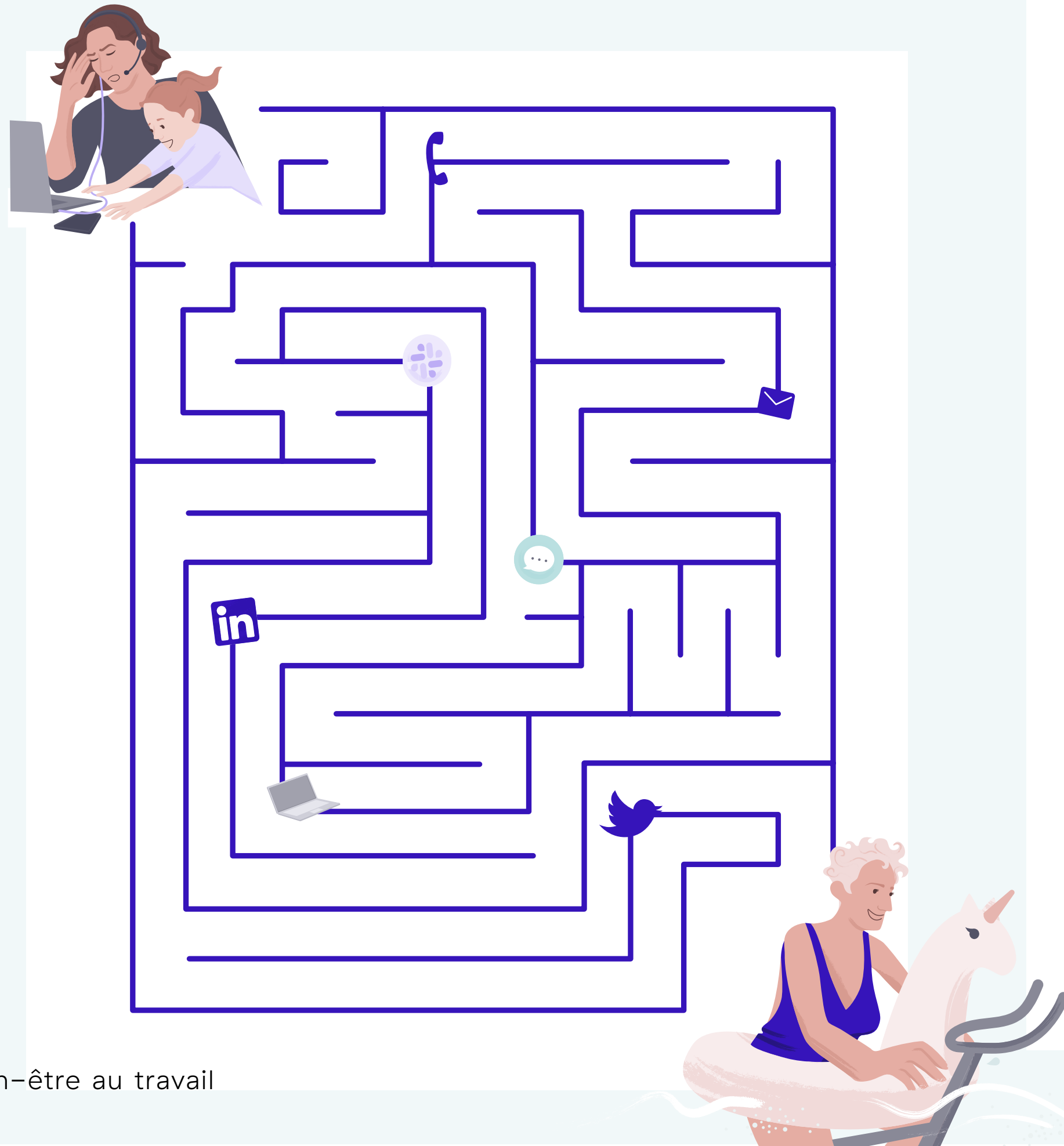
Le saviez-vous ?

Le blurring correspond à un **effacement progressif** de la frontière entre vie professionnelle et vie privée.



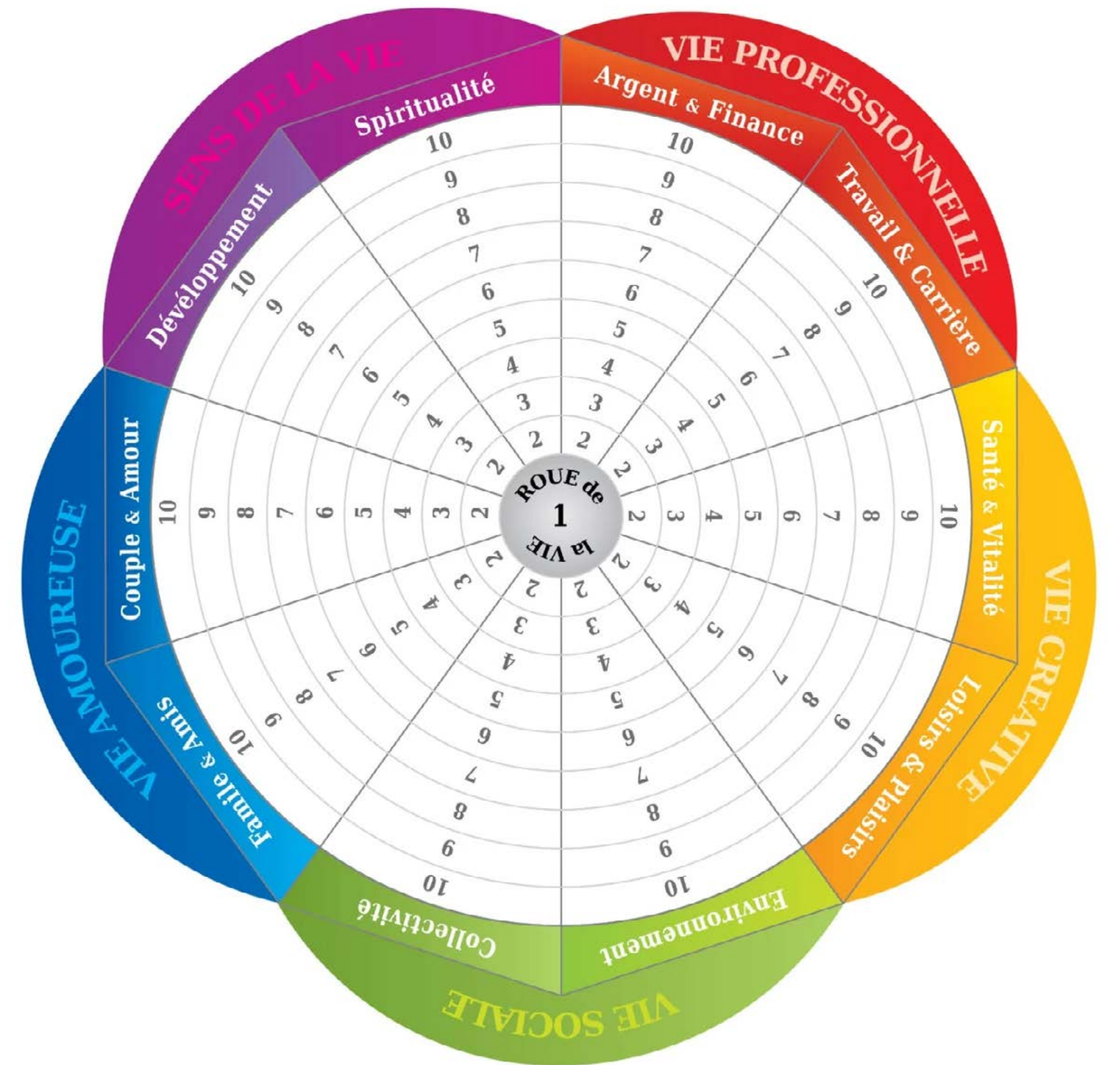
Le labyrinthe de l'équilibre vie pro / vie perso

Ce labyrinthe est parsemé d'obstacles symbolisant les défis de l'équilibre entre le travail et la vie personnelle. Saurez-vous trouver le bon le chemin pour atteindre l'équilibre en évitant les pièges ?



La roue de la vie par Paul J Meyer

Imprimez ou dessinez un modèle de roue de la vie. Pour évaluer votre situation, notez sur une échelle de 0 à 10 (0 étant au centre) votre niveau de satisfaction dans chacun des domaines. Pour cela, coloriez les parties concernées. Observez votre roue : est-elle équilibrée ? Quels domaines sont satisfaits, lesquels ne le sont pas du tout ?



Réponses en page 23

IL EST OÙ LE BIEN-ÊTRE ? IL EST OÙ ?

À force d’avoir l’esprit déjà au bord de l’eau, on avait presque oublié le thème de ce cahier de vacances : le bien-être au travail ! Donc revenons à nos moutons. Dans cette section, on revisite vos classiques, mais avec une touche estivale. Préparez-vous à redécouvrir les fondamentaux ensoleillés du bien-être au travail et à naviguer vers un travail épanouissant !

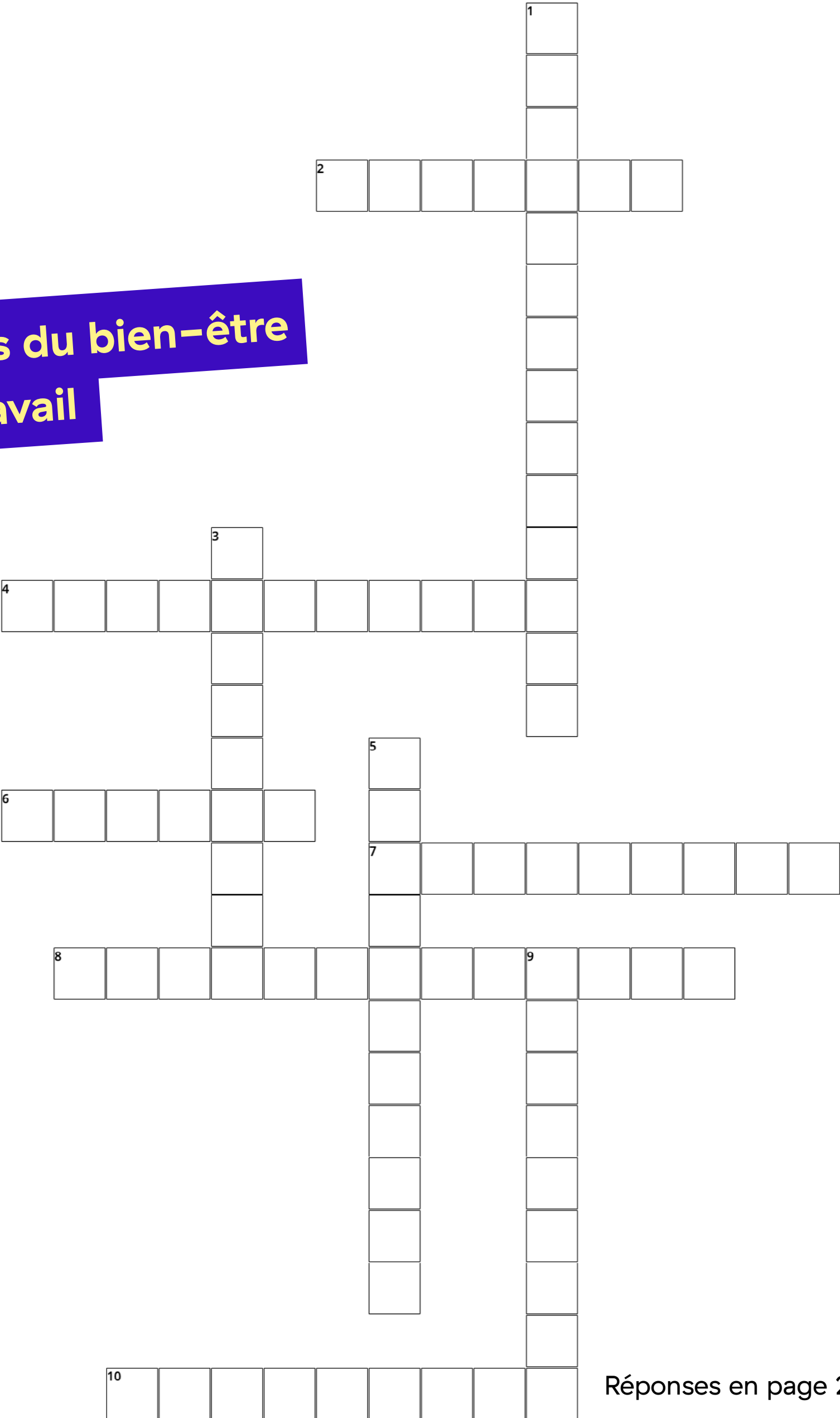
HORIZONTAL

- 2 Situation d’épuisement physique et mental liée au quotidien professionnel
- 4 Principe qui garantit au salarié le droit de ne pas être connecté aux outils numériques de son entreprise
- 6 Réaction de tension physique et émotionnelle causée par des exigences professionnelles excessives
- 7 Adaptation des équipements pour garantir le confort et la santé des employés
- 8 Comportement managérial qui consiste à cultiver un environnement où les employés se sentent écoutés, soutenus et respectés
- 10 Concept de vie souhaitable qui assure le bonheur maximum du travailleur dans son emploi mais aussi en dehors

VERTICAL

- 1 Action qui consiste à valoriser les efforts et les réalisations des employés pour renforcer leur motivation et leur satisfaction au travail
- 3 Ensemble des actions menées par une entreprise visant à prévenir les situations de discrimination
- 5 Aménagement du temps de travail pour permettre aux employés de concilier leurs responsabilités personnelles et professionnelles
- 9 Le niveau de liberté qu’une entreprise accorde à ses salariés dans la prise de décision et l’organisation de leur travail

Les mots croisés du bien-être au travail



Naviguez dans la jungle des sigles

Le monde du bien-être au travail regorge d'acronymes et d'abréviations qui peuvent rapidement se transformer en une bouillie de lettres. Loin de nous l'idée de vous faire gagner des points au Scrabble ou de gravir les Pyramides, on vous propose de réviser ce jargon complexe pour briller lors de la pause café !

QVCT

- ☐ Quand Votre Café est Tiède
- ☐ Qualité de Vie et des Conditions de Travail
- ☐ Qualité des Vins et des Cidres de Toulouse

SST

- ☐ Santé et Sécurité au Travail
- ☐ Sieste Soleil et Transat
- ☐ Siroter Savourer et Trinquer

TMS

- ☐ Troubles Musculo-Squelettiques
- ☐ Techniques de Manipulation Subtile
- ☐ Thé Matcha Sucré (boisson préférée des RH)

AT/MP

- ☐ Allongé Tranquillement / Moments de Paresse
- ☐ Accident du Travail / Maladie Professionnelle
- ☐ Apéro Tardif / Matinée Pénible

RPS

- ☐ Reste Pour Sieste
- ☐ Risques Psychosociaux
- ☐ Risques Professionnels des Salariés

CHO

- ☐ Chief Happiness Officer (Responsable du Bonheur au Travail)
- ☐ Cerveau Hautement Occupé
- ☐ Champion des Hamacs Orientés Sud

VUCA

- ☐ Vacances Uniquement pour les Collaborateurs Ambitieux
- ☐ Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity
- ☐ Vouloir Une Carrière Ambitieuse

DUER

- ☐ Document Unique d'Évaluation des Risques professionnels
- ☐ Dévoiler Un Été de Rêve
- ☐ Débrancher Uniquement en État de Repos



“

Il n’y a pas de réussite facile ni d’échecs définitifs.

”

Marcel Proust.

CET ÉTÉ, METTEZ LE STRESS KO

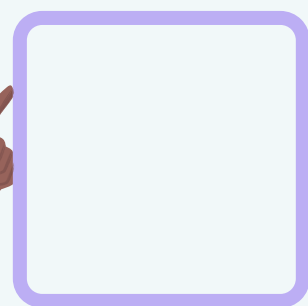
Respiration abdominale

Asseyez-vous et posez une main sur votre ventre et inspirez lentement par le nez en sentant votre abdomen se gonfler. Expirez lentement par la bouche et sentez votre ventre se dégonfler. Répétez plusieurs fois.



Respiration en carré

Visualisez un carré devant vous. Inspirez en parcourant une ligne, retenez votre souffle en parcourant une autre, expirez en parcourant une troisième, puis retenez à nouveau votre souffle en parcourant la dernière ligne. Répétez plusieurs fois.



Prêt à respirer la fraîcheur estivale et à recharger vos batteries ? Mettez de côté le stress et les soucis du quotidien, il est temps de vous offrir une pause bien-être revigorante. Laissez-vous guider par des exercices de respiration simples, spécialement conçus pour vous aider à retrouver votre énergie et relâcher la pression. Que vous soyez au bureau ou en vacances, ces techniques de respiration vous permettent de vous ressourcer et d'apaiser votre esprit.

Respiration en cohérence cardiaque

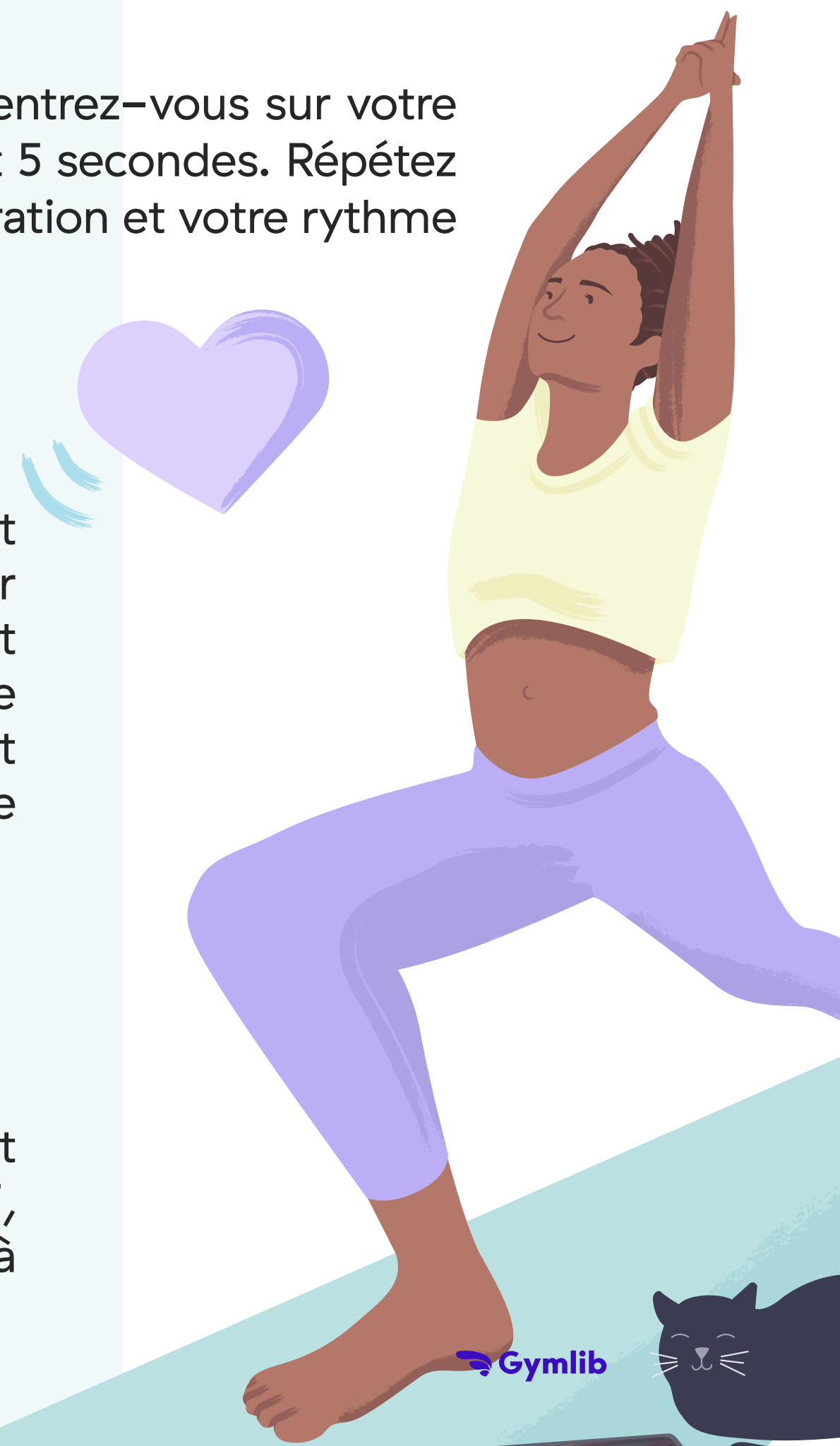
Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes. Répétez ce rythme quelques minutes pour harmoniser votre respiration et votre rythme cardiaque.

Respiration alternée

Fermez votre main droite en laissant le pouce et l'auriculaire étendus. Utilisez votre pouce pour fermer votre narine droite et inspirez lentement par la narine gauche. Ensuite, fermez la narine gauche avec votre auriculaire et expirez lentement par la narine droite. Alternez les narines à chaque inspiration et expiration.

Respiration 4-7-8

Inspirez lentement par le nez en comptant mentalement jusqu'à 4. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à 7, puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8. Répétez cette séquence plusieurs fois.



CET ÉTÉ, METTEZ LE STRESS KO

Si le travail peut être une source d'épanouissement, il peut aussi causer des maux physiques et psychiques tels que le stress, l'épuisement et les problèmes musculo-squelettiques (TMS). Mais pas de panique, le yoga est là pour nous sauver la mise ! Cette pratique est notre alliée pour booster notre bien-être. En reconnectant notre corps et en rééquilibrant nos énergies, le yoga nous offre un véritable rempart contre le stress et nous aide à retrouver une harmonie et une vitalité débordante.

Le saviez-vous ?

Le yoga renforce les parties du cerveau qui jouent un rôle clé dans la **mémoire, l'attention, la conscience, la pensée et le langage**. Il s'agit en quelque sorte d'un exercice **d'haltérophilie** pour le cerveau..

(source : Harvard Health Publishing)



5 postures de yoga pour un rituel anti-stress

Par Gwenael Rivet,
responsable acquisition chez Gymlib et coach sportif

LE CHIEN TÊTE EN BAS



Le chien tête en bas est considéré comme un étirement bénéfique car il étire le **dos**, renforce les **épaules** et les **bras**, améliore la **circulation sanguine**, étire les muscles **ischio-jambiers** et les **mollets**, et favorise le calme et la relaxation de l'esprit.

LA POSTURE DU PIGEON



Cette posture étire et ouvre les **hanches**, améliore la flexibilité des muscles **fessiers** et des **quadriceps**, renforce les **muscles du dos** et de la **poitrine**, favorise l'équilibre et la stabilité, et aide à soulager les tensions dans le **bas du dos** et les **hanches**.

LA POSTURE DE L'ENFANT



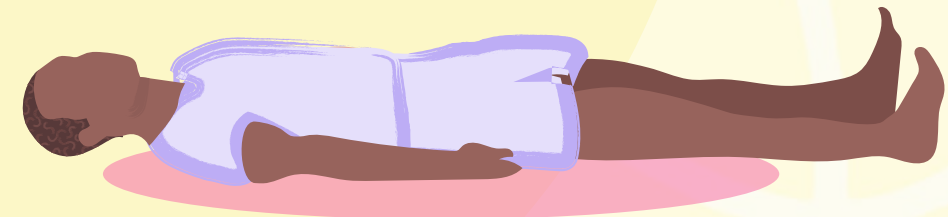
La posture de l'enfant est bénéfique pour l'esprit car elle favorise la **relaxation profonde**, aide à **soulager le stress** et l'anxiété, permet de se recentrer et de se calmer mentalement, et favorise une sensation de **paix intérieure** et de **tranquillité**.

YOGA SQUAT



La posture malasana, également connue sous le nom de squat profond ou posture du yogi, est bénéfique pour le corps car elle permet une ouverture profonde **des hanches**, ce qui est particulièrement bénéfique pour ceux qui passent beaucoup de temps assis. L'ouverture des hanches peut aider à **améliorer la flexibilité**, à prévenir les tensions et à **soulager les douleurs** dans cette région.

SAVASANA



La posture Savasana, également connue sous le nom de **posture du cadavre**, est bénéfique pour le corps car elle favorise la **relaxation profonde**, réduit le stress, calme le **système nerveux**, favorise la régénération cellulaire, et permet au corps de se reposer et de **se rétablir**.

RÉPONSES



Question pour un champion
du bien-être au travail

1

Combien de salariés sur 10 estiment qu'il existe une corrélation entre leur bien-être au travail et leur bonheur personnel ?

- A. ☐ 4
- B. ☐ 7
- C. ☒ 8 Une majorité de 8 sur 10 salariés (soit 79% exactement) reconnaissent cette corrélation ! (Source : Microsoft et OpinionWay, 2021.)

3

Quel pourcentage de salariés pratiquent une activité physique et sportive grâce à leur entreprise ?

- A. ☒ 7% Malheureusement, seulement 7% des salariés ont la chance de pratiquer une activité physique et sportive grâce à leur entreprise. (Source : Harris Interactive, 2020)
- B. ☐ 12%
- C. ☐ 18%

5

Jusqu'à quel pourcentage le sport peut-il contribuer à la réduction du taux d'absentéisme en entreprise ?

- A. ☐ 20% Une pratique sportive régulière peut réduire jusqu'à
- B. ☒ 40% 40% le taux d'absentéisme en entreprise.
- C. ☐ 60%

2

Combien de salariés sur 10 souhaitent travailler dans une entreprise qui favorise la pratique du sport ?

- A. ☐ 5
- B. ☐ 6
- C. ☒ 9 Pratiquement tout le monde ! 9 salariés sur 10 (soit 91% exactement) désirent travailler dans une entreprise qui encourage l'activité physique. (Source : Baromètre du sport en entreprise réalisé par Harmonie Mutuelle et A.S.O en mars 2023.)

4

En moyenne, de combien d'années l'espérance de vie peut-elle être allongée en pratiquant une activité sportive

- A. ☐ 1 an Bonne nouvelle pour les sportifs ! Pratiquer une activité sportive régulière
- B. ☐ 2 ans peut allonger l'espérance de vie de 3 ans. (Source : article "Le sport en
- C. ☒ 3 ans entreprise, une tendance qui décolle", Les Échos du 20 septembre 2016)

Mots mêlés de la prévention santé au travail

Absentéisme – Ergonomie – Posture – Présentéisme
Prévention – RPS – Sécurité – Sédentarité – TMS – Épuisement

U	P	R	É	S	E	N	T	É	I	S	M	E
G	I	S	É	D	E	N	T	A	R	I	T	É
U	S	U	Q	H	U	N	M	R	P	S	B	P
P	U	R	L	O	Y	U	K	Y	L	H	Z	U
L	K	R	I	Y	I	I	N	N	T	Y	R	I
J	A	I	M	C	B	R	T	M	S	W	Z	S
R	W	U	G	D	Y	J	M	D	E	S	D	E
Y	A	B	S	E	N	T	É	I	S	M	E	M
V	P	R	É	V	E	N	T	I	O	N	I	E
E	R	G	O	N	O	M	I	E	L	E	I	N
P	U	I	S	E	M	E	N	T	X	I	M	T
M	N	G	L	S	É	C	U	R	I	T	É	S
I	N	H	P	O	S	T	U	R	E	F	P	T
E	N	F	S	Q	O	F	P	H	E	K	U	A

Le quizz pour brûler des calories

- Un clic de souris équivaut à 1,42 calories
❌ **VRAI**
- On dépense des calories lorsqu'on dort
❌ **VRAI**
- On dépense plus de calories au tennis qu'à la natation
FAUX ❌
- Courir une heure à 10 km/h revient au même que de courir une heure à 20 km/h
FAUX ❌
- Boire de l'eau froide fait perdre des calories
❌ **VRAI**
- Faire une sieste de 30 minutes équivaut à une heure de musculation intensive
FAUX ❌
- Faire du sport à jeun brûle plus de graisses
FAUX ❌
- 1 kg de muscle pèse plus lourd que 1 kg de graisse
FAUX ❌
- Le champagne est moins calorique que la bière
FAUX ❌
- Il faut courir 30 minutes à une bonne vitesse pour éliminer un pain au chocolat
❌ **VRAI**

Les citations de sport 100% zéro culpabilité

“No sport”

Pour moi, la torture
serait de regarder le sport à la télévision.

La paresse,
c’est se reposer avant la fatigue.

Mon sport favoris : la sieste

A

B

C

D

1 Jules Renard

2 Quentin Tarantino

3 Wintson Churchill

4 Yves Mirande

Les mots croisés du bien-être au travail

1

R

E

C

O

N

N

A

I

S

S

A

C

E

2

B

U

R

N

O

U

T

3

I

4

D

É

C

O

N

N

E

X

I

O

N

5

F

6

S

T

R

E

S

S

7

E

R

G

O

N

O

M

I

E

8

B

I

E

N

V

E

I

L

L

9

A

N

C

E

10

É

Q

U

I

L

I

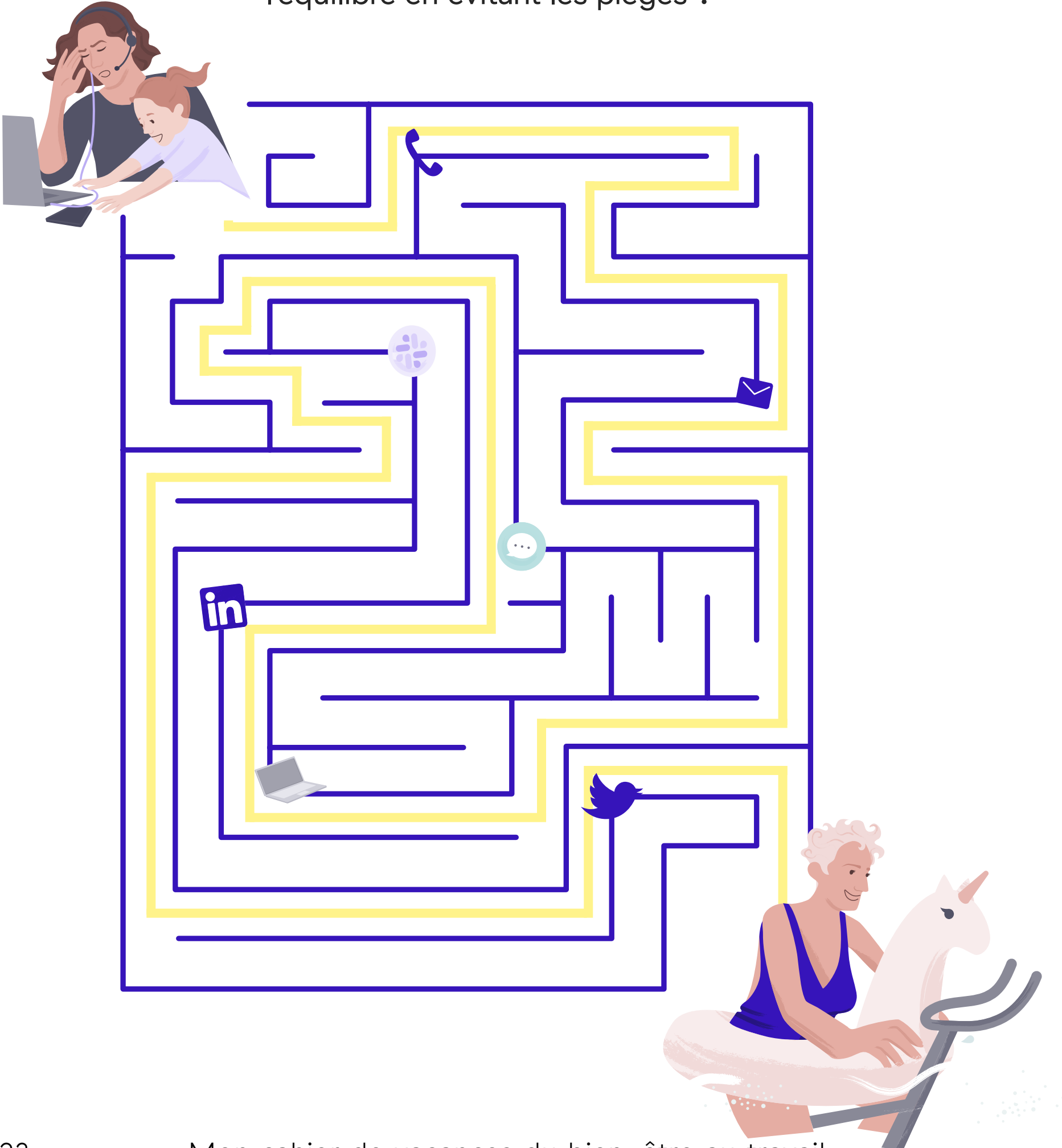
B

R

E

Le labyrinthe de l'équilibre vie pro / vie perso

Ce labyrinthe est parsemé d'obstacles symbolisant les défis de l'équilibre entre le travail et la vie personnelle. Saurez-vous trouver le bon le chemin pour atteindre l'équilibre en évitant les pièges ?



Naviguez dans la jungle des sigles

QVCT

- ☐ Quand Votre Café est Tiède
- ☒ Qualité de Vie et des Conditions de Travail
- ☐ Qualité des Vins et des Cidres de Toulouse

TMS

- Troubles Musculo-Squelettiques ☒
- Techniques de Manipulation Subtile ☐
- Thé Matcha Sucré (boisson préférée des RH) ☐

RPS

- ☐ Reste Pour Sieste
- ☒ Risques Psychosociaux
- ☐ Risques Professionnels des Salariés

VUCA

- Vacances Uniquement pour les Collaborateurs Ambitieux ☐
- Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity ☒
- Vouloir Une Carrière Ambitieuse ☐

SST

- ☒ Santé et Sécurité au Travail
- ☐ Sieste Soleil et Transat
- ☐ Siroter Savourer et Trinquer

AT/MP

- Allongé Tranquillement / Moments de Paresse ☐
- Accident du Travail / Maladie Professionnelle ☒
- Apéro Tardif / Matinée Pénible ☐

CHO

- ☒ Chief Happiness Officer (Responsable du Bonheur au Travail)
- ☐ Cerveau Hautement Occupé
- ☐ Champion des Hamacs Orientés Sud

DUER

- Document Unique d'Évaluation des Risques professionnels ☒
- Dévoiler Un Été de Rêve ☐
- Débrancher Uniquement en État de Repos ☐



Notre cahier de vacances vous a donné pleins d'idées pour améliorer le bien-être de vos collaborateurs ?

Découvrez Gymlib, une solution unique qui vous permet de concrétiser ces idées ! Offrez à vos salariés l'accès au plus grand réseau de salles de sport et d'activités bien-être en France, Luxembourg et Belgique. Comme nos 1 000 entreprises clientes, donnez-leur l'opportunité d'adopter un mode de vie sain et actif grâce à Gymlib.

RDV sur gymlib.com