

## « À VOS MARQUES, PRÊT, MARCHEZ » REVIENT !

Une initiative pour sensibiliser les salariés aux bienfaits de l'activité physique

Du 2 au 22 octobre - Inscription gratuite

**La mutuelle CCMO, acteur santé et prévention, lance la deuxième édition de son opération de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique : "A vos marques, prêt, marchez". Destinée à toutes les entreprises de France pour leurs salariés, afin de lutter contre la sédentarité au travail, cet événement en ligne gratuit se déroule du 2 au 22 octobre 2023. Les inscriptions sont ouvertes depuis le 4 septembre 2023.**

### Lutter contre la sédentarité au travail

À l'initiative de la CCMO pour promouvoir les bienfaits de l'activité physique, « À vos marques, prêt, marchez » revient pour la deuxième année consécutive. Si l'importance de l'activité physique et sportive est largement reconnue pour ses bénéfiques autant sur le plan physique que mental, il est à noter qu'elle améliore aussi la performance des salariés.

Ainsi, depuis le 4 septembre 2023, les entreprises ont la possibilité d'inscrire leurs salariés pour prendre part à l'opération. Une fois inscrits, les collaborateurs téléchargent une application qui leur offre un programme d'activités et de challenges en équipe à réaliser du 2 au 22 octobre 2023.

Les activités « physiques » (marcher, courir, se promener, jardiner, effectuer des tâches ménagères, etc.), basées sur le jeu et le collectif, sont adaptées à tous.



À VOS MARQUES, PRÊT  
**MARCHEZ**

« L'activité physique est un véritable levier de prévention santé pour les entreprises. En plus d'inciter les collaborateurs à bouger, ce challenge en équipe renforce la cohésion entre les salariés », explique Pol-Henri Minvielle, Directeur général de CCMO Mutuelle.

## Marcher ensemble pour une cause

« À vos marques, prêt, marchez » offre également l'opportunité à l'entreprise de s'engager pour une bonne cause. Les participants sont encouragés à marcher avec un objectif bienveillant : reverser des fonds à l'association de leur choix. Dans la pratique, chaque entreprise peut choisir une cause qui lui tient à cœur et, à travers les pas de ses salariés, aider ceux qui en ont besoin. « Cette démarche solidaire ajoute une dimension philanthropique à cette opération. C'est une façon de rappeler que l'activité physique peut non seulement améliorer notre propre bien-être, mais aussi apporter un soutien précieux à ceux qui en ont besoin. », complète Pol-Henri Minvielle, Directeur général de CCMO Mutuelle.

### Quelques chiffres en 2022 ...

L'an dernier, du 17 octobre au 6 novembre 2022, 13 entreprises ont participé à l'opération « À vos marques, prêt, marchez ». Répartis en 170 équipes, les 873 salariés inscrits ont réalisé au total 124 676 599 pas soit une moyenne de 6 800 pas.

### Comment ça marche ?

1. L'entreprise s'inscrit au dispositif sur [www.ccmo.fr/marchez](http://www.ccmo.fr/marchez) avant le 13 octobre 2023.
2. L'entreprise invite ensuite ses collaborateurs à télécharger l'application Kiplin. Elle peut également associer l'opération à un défi interne avec un objectif de don caritatif.
3. Les salariés ont alors trois semaines, du 2 au 22 octobre 2023, pour participer en équipe de 2 à 6 personnes aux activités proposées, notamment la marche avec le comptage des pas.
4. Le 23 octobre après-midi, le classement intra et inter-entreprises est dévoilé.

- Journalistes, si vous souhaitez interviewer Pol-Henri Minvielle, Directeur Général de CCMO Mutuelle ou une entreprise participante, contactez Grace N'Goran, Attachée de presse, au 07 66 70 11 32 ou [gngoran@presstance.com](mailto:gngoran@presstance.com)

### A propos de CCMO Mutuelle | [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)

Créée en 1943, CCMO Mutuelle s'adresse à tous en matière de santé et de prévoyance : particuliers, salariés d'entreprises, retraités, professionnels indépendants et gérants majoritaires.

Elle couvre aujourd'hui 170 000 personnes en santé et prévoyance. 50% d'individuels, 50% en entreprises et collectivités de toutes tailles, de l'industrie aux services, de la structure associative ou de la PME locale à la multinationale. CCMO Mutuelle exerce le métier d'assurance santé en défendant au quotidien ses valeurs mutualistes fondées sur la solidarité et le respect de la personne humaine, l'absence de recherche de profit, la proximité et la non-sélection du risque. Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle place l'Homme au cœur de ses préoccupations et la prévention au centre de ses actions.

Retrouvez la Mutuelle CCMO sur    

**Contact presse CCMO Mutuelle | Presstance – Grace N'Goran • 07 66 70 11 32 | [gngoran@presstance.com](mailto:gngoran@presstance.com)**