

« À VOS MARQUES, PRÊT, MARCHEZ » REVIENT !

CCMO Mutuelle sensibilise les salariés
aux bienfaits de l'activité physique

Des défis liés aux JO 2024

Du 17 juin au 7 juillet 2024 - Inscription gratuite

CCMO Mutuelle, acteur de santé et de prévention, organise la troisième édition de son opération *A vos marques, prêt, marchez* à l'occasion des Jeux 2024. Du 17 juin au 7 juillet, les salariés de France sont invités à participer à cette opération en ligne afin de lutter contre la sédentarité au travail. Cette année, à l'occasion de l'événement incontournable des Jeux 2024, CCMO Mutuelle propose des défis spéciaux. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 28 juin 2024 sur bit.ly/ccmomutuelle.

La sédentarité au travail : un enjeu de santé publique

Selon Santé Publique France¹, la sédentarité a des conséquences sur la santé physique (augmentation du risque de mortalité, de maladies cardiovasculaires, de cancers du côlon, du poumon et de l'endomètre, du diabète de type 2, troubles musculosquelettiques) et mentale (augmentation de l'anxiété, et la dépression).



Du 17 juin au 07 juillet 2024

Directeur Général de CCMO Mutuelle.

Ainsi, pour la troisième année consécutive, CCMO Mutuelle promeut l'activité physique au travail. Placée sous le signe des Jeux 2024, cette édition débute le 17 juin 2024. Pendant trois semaines, CCMO Mutuelle propose des défis ludiques et captivants liés aux Jeux Olympiques.

Autre nouveauté, les entreprises ont la possibilité de proposer du contenu santé à tous les participants et des programmes adaptés à chaque salarié.

« En encourageant la pratique régulière d'exercices physiques, l'entreprise contribue à améliorer la santé générale de ses employés. Les activités physiques favorisent également une meilleure gestion du stress, améliorant le bien-être mental et émotionnel des salariés, ce qui se traduit par une atmosphère de travail plus positive et collaborative. », explique Pol-Henri Minvielle,

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2023/sedentarite-au-travail-des-interventions-efficaces-existent-pour-ameliorer-la-sante-des-salaries>

Comment ça marche ?

1. Après l'inscription, l'entreprise invite ses collaborateurs à télécharger l'application UnitedHeroes.
2. Les salariés ont alors trois semaines, du 17 juin au 7 juillet 2024, pour participer en équipe de 2 à 8 personnes aux activités proposées, notamment la marche avec le comptage des pas.
3. Les activités « physiques » (marcher, courir, football, danse, yoga, étirements, etc.), basées sur le jeu et le collectif, sont adaptées à tous.
4. De plus, chaque participant bénéficie d'un programme spécialisé en fonction de son profil et conçu à son rythme.
5. Les participants ont également la possibilité de rejoindre des clubs d'intérêts (football, yoga, running) pour échanger entre collègues et/ou avec d'autres salariés

Quelques chiffres en 2023 ...

L'an dernier, du 2 au 22 octobre 2023, 23 entreprises ont participé à l'opération « À vos marques, prêt, marchez ». Répartis en 198 équipes, les 1066 salariés inscrits ont réalisé au total 173 515 617 pas soit une moyenne de 9 200 pas.

- 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

A propos de CCMO Mutuelle | 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    