



Atelier de sensibilisation "Challenge PAMAL"

CONTEXTE

L'atelier "Challenge PAMAL" transforme la lutte contre la sédentarité en une journée immersive et motivante au sein de l'entreprise.

- 80 % des travailleurs passent plus de 6h assis par jour, sans en avoir conscience.*
- Sédentaire ne veut pas dire inactif ! Même les salariés actifs professionnellement ou pratiquant un sport peuvent souffrir des effets de la sédentarité prolongée.*
- Tester, bouger, se challenger ensemble, pour intégrer plus d'activités physiques dans son quotidien, sans contraintes ni jugement.*

* Assurance Maladie / INRS / ANACT / ESTEBAN / PNNs



OBJECTIFS

- Prendre conscience que nos activités physiques ne suffisent pas toujours à compenser la sédentarité.
- Se challenger à travers des tests physiques ludiques pour évaluer ses besoins et (re)partir de l'avant.
- Découvrir des stratégies simples et accessibles pour intégrer plus de mouvements.
- Fédérer les équipes autour d'un challenge bienveillant et motivant.

CONTENU (VARIABLE SELON LA DURÉE)

- Tests de mobilité et d'activité physique : auto-évaluer son niveau d'activité physique.
- Défis collectifs et individuels : intégrer du mouvement en entreprise de façon ludique.
- Espace découverte : conseils pratiques et apport d'exercices simples à intégrer au quotidien.
- Suivi et valorisation : chaque participant repart avec des outils concrets et une meilleure conscience de son propre niveau d'activité.

PUBLIC CIBLÉ

Tous collaborateurs, y compris ceux qui pensent ne pas être concernés par la sédentarité.

INTERVENANTS

Kinés-préventeurs de notre réseau, experts en prévention

DURÉE

Journée dédiée en entreprise, avec des défis accessibles tout au long de la journée.

SUPPORTS

Outils interactifs, tests physiques, fiches pratiques des exercices du challenge.



POURQUOI CHOISIR PAMAL ?

- Une journée immersive et dynamique.
- Un challenge motivant sans pression ni jugement.
- Un impact durable sur la santé et l'énergie au travail.

AGISSEZ DÈS MAINTENANT !

www.kinefranceprevention.fr