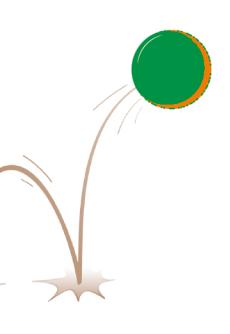
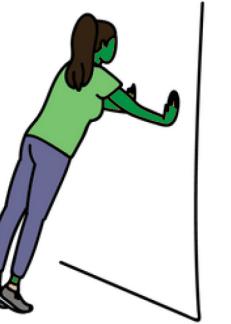
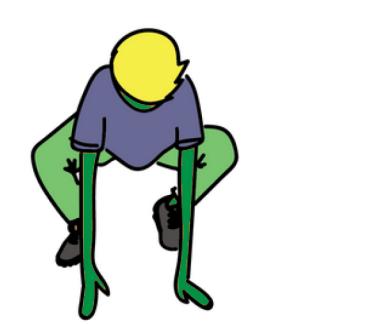


LES 12 DÉFIS ACTIFS AU TRAVAIL DE 2025



« Un mois, un défi : et si rester actif au travail devenait votre nouvelle routine ? »

<input type="checkbox"/> DÉFI 1 « Marcher pour décider »  → Un coup de fil = une opportunité de marche active. ★★★ Favorise la concentration, améliore le bien-être.	<input type="checkbox"/> DÉFI 2 « Brainstorm Ballon »  → À chaque brainstorm, pendant que tu cherches des idées, masse tes pieds ou tes mains avec une balle de tennis pendant 5 minutes. ★★★ Stimule la circulation et détend en profondeur.	<input type="checkbox"/> DÉFI 3 « Hydrate n'Moov »  → Un verre d'eau = 10 squats ou fentes. 💧 Hydrate et améliore la récupération musculaire.	<input type="checkbox"/> DÉFI 4 « Réflexo mentale »  → Attrape une balle lancée par un(e) collègue avec une main, puis l'autre. Ajoute des variations dans la vitesse ou la direction. ★★★ Développe la réactivité et l'agilité mentale.	<input type="checkbox"/> DÉFI 5 « Upside Boost »  → Étends tes jambes vers le haut et explore ton environnement sous un nouvel angle. ★★★ Favorise la créativité et l'immunité + apaisement.	<input type="checkbox"/> DÉFI 6 « Bureau dynamique »  → Fait des élévations de bras latérales ou frontales avec deux bouteilles d'eau. ★★★ Renforce les épaules et améliore la posture.
<input type="checkbox"/> DÉFI 7 « Étire toi et partage »  → En début ou en fin de réunion, invite tes collègues à faire 3 minutes d'étirements. Chaque participant choisit un étirement (épaules, dos, jambes, etc.) que les autres reproduisent. ★★★ Améliore la souplesse et crée un moment convivial.	<input type="checkbox"/> DÉFI 8 « Marche Positive »  → Marche jusqu'au bureau d'un(e) collègue pour lui partager un feedback positif. ★★★ Booste l'humeur de l'équipe et la motivation.	<input type="checkbox"/> DÉFI 9 « Dance Floor Bureau »  → Mets la musique préférée d'un(e) collègue et organise une mini-session de danse improvisée dans les bureaux. 🎶 Réduit le stress de manière ludique et stimule l'énergie collective.	<input type="checkbox"/> DÉFI 10 « Wall Power »  → Fais des pompes contre le mur, en appuyant sur tes mains et en inclinant ton corps à un angle de 45°. Répète 15 fois. 💪 Renforce le haut du corps de façon accessible.	<input type="checkbox"/> DÉFI 11 « Corbeille Sniper »  → Roule une boule de papier et tente de la lancer dans une corbeille éloignée. Ajoute des défis de distance. ★★★ Développe la précision et offre une pause amusante.	<input type="checkbox"/> DÉFI 12 « Stand-Up Challenge »  → Allonge-toi au sol sur le dos et relève-toi sans utiliser tes mains. Défie un(e) collègue pour ajouter du fun ! ★★★ Perfectionne la coordination, l'équilibre et l'agilité.