

“De véritables moments de cohésion, de partages, de collectif entre collaborateurs.”

AVANT LE JEU

Action Logement a initié cette animation sous le signe de la QVCT pour l'ensemble des entités nationales du groupe.

La réaction de vos collègues à l'annonce de ce nouveau challenge ?

On a pris ce challenge comme une occasion à saisir pour se dépenser, de faire de l'exercice autrement qu'en salle. Pour tout vous dire, on avait vraiment hâte de s'y mettre, on commençait à en blaguer entre nous avant même que le jeu ne commence...



Petit tour d'horizon du niveau d'activité de vos compères :

Nous n'avions pas tous le même niveau d'activité physique. En l'occurrence, deux membres de l'équipe ne faisaient pas du tout de sport. Un collègue avait l'habitude de courir 10km le week-end, une autre était plus habituée à marcher que nous mais pas forcément très régulièrement !



Laetitia Forlini, Responsable Projets Développement RH

JEU : le challenge inter-entités

1899 Participants au programme

2 semaines de programme

NIVEAU d'activité physique pratique occasionnelle du yoga

C'EST PARTI POUR 2 SEMAINES DE FOLIE !

Comment s'est constituée votre équipe ?

Tout naturellement et dans la bonne humeur, sans trop de stratégie. Je suis allée voir un collègue de bureau en lui demandant s'il était au courant du nouveau challenge. On s'est mis ensemble et on a proposé aux collègues qui pouvaient potentiellement beaucoup marcher. **Nous ne travaillons pas forcément ensemble, alors cela renforce les liens !**

“ L'objectif n'est pas tant d'arriver premier, il y a les notions de partage de moments sympas entre collègues, le fait de se dépasser, de sortir de sa zone de confort, de voir son évolution personnelle... qui en fin de compte, sont aussi importants que la compétition en elle-même.”

Quel était votre état d'esprit au moment du jeu ?

Je dois vous avouer qu'au début, on avait un peu mal aux mollets car on n'avait plus l'habitude de marcher ainsi. On s'encourageait à dépasser ces petits maux et une nouvelle routine s'est installée au fur et à mesure. **Sans m'en rendre compte, j'ai vraiment pris le temps de marcher**, je m'accordais ce temps, même le soir entre deux obligations familiales !

+1

Laetitia, vos astuces pour gagner des points ?

"Je me suis mise à marcher en téléphonant. Et à la pause déjeuner, nous faisons une longue promenade qui nous donnait un vrai regain d'énergie pour le reste de la journée. Et dernier tuyau : si vous êtes invité à un mariage, danser sur du ABBA ça aide bien" 😊

Je me disais à moi-même qu'il fallait que je reste à tout prix dans le top 10 ! Mon objectif (et celui de mes coéquipiers) : réussir à être dans les 3 premiers sur l'Île de France, et nous avons réussi notre pari puisque nous sommes arrivés 3ème !



" Cette bonne ambiance à mi-chemin entre la stratégie et la rigolade a perduré aussi sur la messagerie. Le soir on continuait pour s'encourager et se motiver mutuellement."

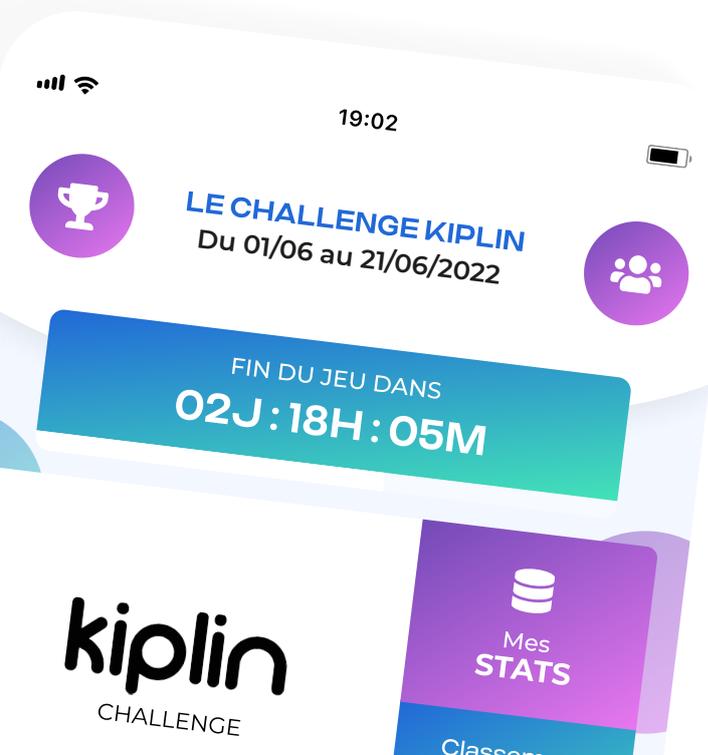
L'APRÈS KIPLIN !



Avez-vous eu une, voire plusieurs, prises de conscience grâce à Kiplin ?

Kiplin m'a permis de découvrir toutes les faces cachées de l'activité physique au-delà des aspects challenge que pouvait nous apporter le jeu. Je me sens particulièrement en forme parce que je marche régulièrement. À certains moments de la journée, surtout quand j'ai un coup de mou, je me suis rendue compte que marcher boostait mon énergie, surtout après la pause déjeuner !

Avant cette animation, je n'avais pas forcément conscience de mon état de sédentarité. On pensait que marcher un peu de temps en temps ou courir le week-end suffisait. Le jeu et les quiz m'ont permis d'en prendre conscience. Et surtout, j'ai compris à quel point la régularité était essentielle pour en finir avec la sédentarité !





Une dernière anecdote pour la route !

“ Marcher plus souvent permet aussi de lever la tête et de regarder autour de soi, de voir ce qui nous entoure et de (re)découvrir sa ville autrement que par les transports en commun.

Je découvrais des quartiers, des lieux, au lieu de marcher pour marcher. Ça m'a donné l'occasion de participer à un jeu de piste dans le 1er arrondissement de Paris afin d'y redécouvrir les lieux emblématiques et de partager ensuite des bons plans avec mes collègues.



Marcher m'a fait découvrir où avait été assassiné Henri IV : il faut le faire quand même !”



L'équipe “Pas pieds”



kiplin



Une question ? Contactez nous !

contact@kiplin.com

02 85 52 82 26

www.kiplin.com