

Rechercher > Recherche avancée

Annuaire & téléphonie Presse & Docs
 Démarches en ligne Magazine INSIDE

Le Département Ressources humaines Dossiers thématiques Relations sociales Fil d'info

lundi 28 décembre 2015 - Didier BAZIN

(Mon espace) (Ma direction)

En un clic ...

- Les réformes 2015-2016
- Fil d'actualités
- Rapports et délibérations
- Comité des oeuvres sociales
- Amicale des personnels

Agendas

Du 07/12/2015 au 03/01/2016
Exposition des dessins de Virginie Grosos

mardi 5 janvier 2016
Siège et MdD de Saint-Brieuc : vœux le 5 janvier

mercredi 6 janvier 2016
Atelier de reliure-restauration mercredi 6 janvier

Tous les événements

Dernières publications

Vous pouvez choisir le nombre de publications affichées ci-dessous dans "Mon Espace > Mes préférences".

- Libre Office (28/12)
- CHSCT (28/12)
- APA - Organisation interne (21/12)
- APA : Partenaires, politiques et dispositifs (21/12)
- Le coin de la comptabilité (21/12)
- Formations d'intégration et de professionnalisation (21/12)

Toutes les publications

L'actu des services



Vœux : osez la carte électronique !

La carte de vœux électronique est devenue... une tradition. Comme elle est électronique, on a une tendance à l'oublier. Et pourtant, accompagnée d'un petit mot personnalisé, elle continue à faire plaisir. En envoyer quelques-unes, une première bonne résolution de ce début d'année ?

Ouvrir la carte animée

- Magazine interne : le hors-série est en ligne
- Questionnaires : un fort taux de réponses
- Noël du Cos : les enfants rois de la fête

L'actu RH



Les avis du Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail

Le Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail (C.H.S.C.T.) s'est réuni le 3 décembre 2015. Les avis rendus lors de cette séance sont dorénavant en ligne sur l'Intranet.

En savoir plus

- Communication sans stéréotype
- Le supplément familial de traitement
- Or, vermeil, argent

Presse & docs

Elections régionales : 2e tour



Consultez le Dossier «Régionales 2015» en cliquant sur «Collectivités» (bandeau orange) sur PRESSE&DOCS : articles sur les résultats du second tour des élections régionales 2015. Résultats et analyses au niveau local et national.

L'actu des services (aussi)

D-marche, la meilleure façon d'marcher !



La marche est un outil de santé publique. Sans y penser, on la pratique tous les jours. Tous les jours ? Heu, disons que ça dépend ! Un deuxième groupe de 15 femmes et hommes se lance dans la D-marche, podomètre au poignet, sous la houlette de Catherine Geffroy (MDPH). Et ça marche ! Lire la suite

Annuaire

Recherche rapide d'un correspondant :

> Recherche avancée

Mon Espace

Mes préférences

Dernières recherches

Ma messagerie

Mes applications

- Archives Messagerie
- AS-REPRO
- BO Infoview
- Espaces Collaboratifs
- GECO
- Horace
- Numerix
- Open Data
- Post office
- Presse & docs
- S.I.G.



N D-marche, la meilleure façon d'marcher !

Créée le 28/12/2015 par Spimestre
Dernière modification le 28/12/2015 par Spimestre

La marche est un outil de santé publique. Sans y penser, on la pratique tous les jours. Tous les jours ? Heu, disons que ça dépend ! Un deuxième groupe de 15 femmes et hommes se lance dans la D-marche, podomètre au poignet, sous la houlette de Catherine Geoffroy (MDPH). Et ça marche !

La
ma
es
es
un
ou
de
sa
pu
Sa
Y
pe
on
la
pr
to
les
jo
To
les
jo
He
dis
qu
ça
dé



"Dans

une
administration,
Un deuxième groupe de D-marcheur.euse.s s'est constitué le 10 décembre.

beaucoup d'entre nous sont peu actifs physiquement et guettés par la sédentarité", résume Catherine Geoffroy, depuis peu chargée de développement des activités physiques et sportives à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Notre journée est souvent une succession de temps non actifs (transport, travail, loisir le soir à la maison où l'on se pose facilement devant un écran...). "Sur le plan de la santé, les études le montrent, la sédentarité tue !".

Le podomètre du lever au coucher

Au printemps 2014, la collectivité est entrée dans la D-marche. Pendant un an, un groupe d'une quinzaine de volontaires a porté un podomètre du lever au coucher, mesurant ainsi l'ensemble des mouvements effectués durant la journée.

"Quelques-uns ont rapidement abandonné, note Catherine. Mais pour la majorité, qui a joué le jeu, c'est indéniable, on adopte un comportement différent vis-à-vis de l'activité physique, et de nouvelles habitudes de vie sont prises."

Une progression sur soi d'abord

Outre l'équipement en podomètre, les participant.e.s ont accès à une plate-forme en ligne, permettant de mesurer leurs pas quotidiens, et de mesurer leurs progrès. C'est d'abord d'une progression sur soi qu'il s'agit. Ce temps d'accompagnement peut, si on le souhaite, être jalonné de défis virtuels, individuels ou collectifs, via le site internet.

"Au bout de quelques mois, on peut constater qu'entre l'ascenseur ou monter à pied, la question ne se pose même plus : on prend l'escalier !".

Un premier défi

Le deuxième groupe est désormais constitué. Ses membres sont principalement issus des directions du siège et de la MdD de Saint-Brieuc. La première étape a eu lieu le 10 décembre, avec la formation permettant de connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé, la manière d'estimer son rythme, de régler son podomètre... Un premier défi !