présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

# MODE D'EMPLOI

## LE CHALLENGE SPORTIF CONNECTÉ INTERENTREPRISES

### L'événement qui va vous faire bouger !

Du 1er au 31 octobre 2026, Présanse Paca-Corse invite toutes les entreprises de Paca et Corse et leurs salariés à participer, seul ou en équipe, à son grand challenge connecté interentreprise !
L'objectif est simple : bouger pour lutter contre la sédentarité, au travail comme au quotidien.

Chaque participant pourra rejoindre le challenge et son équipe avec l'application "TEAMUPP" (gratuite) et pourra relever plusieurs défis pendant 4 semaines, à son rythme :

- Un grand challenge "fil rouge" sur les 4 semaines : un défi collectif où chaque pas compte pour atteindre, ensemble l'objectif commun de 70 millions de pas.
- Plusieurs défis "action" (pour bouger), "quiz" (pour se tester), et des missions "photo" pour partager son quotidien

Chaque défi validé permettra de cumuler des points du 1er au 31 octobre 2026.
**Les plus actifs monteront dans le classement ! Et à l'issue du challenge, Présanse Paca-Corse versera un don à La Ligue Contre le Cancer.**

**Ce challenge vous est offert par les SPSTI de Présanse Paca-Corse**

# À QUOI S'ATTENDRE DU 1 AU 31 OCTOBRE 2026 ?

*1 fil rouge*

**Le "Challenge pas" : faire le plus de pas possibles du 1 au 31 octobre**

**PRINCIPE :**
Marcher, marcher et encore marcher... c'est la base !
Tous vos pas seront comptabilisés du 1er au 31 octobre et vous rapporteront des points : venir au boulot à pied, monter les escaliers, se balader... toutes les occasions seront bonnes !

**DANS LA PRATIQUE**
Avec l'appli Teamupp, vous pourrez **jumeler votre profil** avec les applis Santé sur iPhone, Samsung Health ou Google Fit sur les appareils Android, et vos pas seront directement comptabilisés sur votre profil Teamupp.

Ou alors : utilisez la **fonction déclarative "Ajouter une activité"** pour saisir manuellement votre activité "marche" et donc votre nombre de kilomètres effectués.

## Des défis action

**PRINCIPE :**
Marche, course à pied, vélo, natation, pilates, roller, etc.
Ou encore petit défi à faire au travail entre collègues.

**OBJECTIF**
L'objectif est de bouger un peu tous les jours, au travail comme à la maison.

**DANS LA PRATIQUE**
Vous serez avertis des défis en début de semaine sur Teamupp et aurez un temps imparti pour les réaliser.

C'est vous qui choisissez ceux que vous souhaitez réaliser (ou non) et les validez de manière déclarative.

## Des défis photos

**PRINCIPE :**
Immortalisez vos activités ou votre humeur à travers plusieurs défis photo fun et ludiques.

C'est une manière simple de gagner des points : même les sportifs du dimanche vont pouvoir contribuer !

**DANS LA PRATIQUE**
Vous serez avertis des défis photo sur Teamupp à chaque début de semaine.

Vos photos n'auront pas vocation à être diffusées.

## Des défis quiz

**PRINCIPE :**
Plusieurs fois dans la semaine, vous pourrez tester vos connaissances sur différents thèmes du bien-être au quotidien (alimentation, activité physique...) et sur la santé au travail (missions des SPSTI, risques pros...)

Encore une manière simple et originale de gagner des points dans ce challenge !

**DANS LA PRATIQUE**
Vous serez avertis des défis quiz par notification sur Teamupp à chaque début de semaine.
La réponse au quiz se fait directement dans l'appli Teamupp et n'est pas chronométrée.

**VOUS PARTICIPEZ EN ÉQUIPE ?**
Chaque membre de l'équipe devra réaliser et valider les défis choisis individuellement.
A la fin du challenge, Teamupp fera la moyenne des points de tous les membres de l'équipe.

# DANS LA PRATIQUE POUR PARTICIPER ...

## Pour participer, je télécharge Teamupp et je me laisse guider

**1**

**Seul ou en équipe ?**
Je consulte mes collègues pour créer une équipe et représenter mon entreprise.

***Sinon je peux aussi participer seul !***
*Teamupp fait une moyenne des points pour les équipes : du coup c'est équitable avec les participants solo*

**2**

**Chaque participant télécharge l'appli TEAMUPP**
sur Apple Store ou Android (QR Code ci-contre) et crée son compte pour se connecter au Challenge et rejoindre son équipe.

- Chacun doit créer son compte directement sur Teamupp
- Puis rejoint le challenge avec le code **challengepacacorse**
- Puis retrouve le nom de son équipe dans un menu déroulant (ou crée l'équipe si elle n'est pas encore créée)

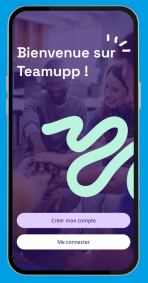
## Bonus solidaire

**Tous ensemble, contribuons à faire de ce challenge une action solidaire en atteignant** 70 millions de pas !

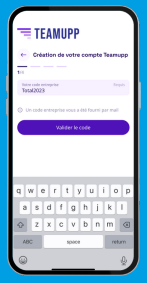
**Présanse Paca-Cose s'engage alors à verser un don à la Ligue Contre le Cancer (réparti sur les comités de Paca et de Corse)**

## Connexion au challenge : mode d'emploi

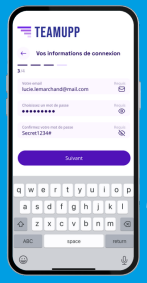
1. Téléchargez TEAMUPP




2. Cliquez sur « Créer mon compte »




3. Entrez le code challengepacacorse




4. Créez votre profil

5. Dans le champ "Site", renseignez votre SPSTI (si vous ne le connaissez pas, demandez à votre employeur)

6. Rejoignez votre équipe ou créez une nouvelle équipe

*Nous vous conseillons de nommer votre équipe au nom de votre entreprise*

**SUPPORT TECHNIQUE**

**support@teamupp.fr**

# OBJECTIFS : POURQUOI PARTICIPER ?

**Saviez-vous que nous passons en moyenne 12 heures assis les jours travaillés ?**

Le manque d'activité physique et la sédentarité, en particulier au travail, exposent aujourd'hui **95% des adultes Français à un risque majeur de détérioration de leur santé** (Anses 2022).

Selon l'OMS, la sédentarité est la 4ème cause de mortalité évitable dans le monde, et tue plus que le tabac !

La pratique d'une activité physique régulière permet une diminution des risques

- de maladies cardiovasculaires de 30%,
- de cancers de 20 à 24% (colon, sein, poumon, endomètre, vessie, œsophage, rein, estomac, etc)
- de diabète (de type 2) de 25 à 35 %

## LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

**Les postures sédentaires représentent un enjeu de santé au travail pour de nombreuses entreprises.**

L'évolution des milieux professionnels et des conditions de travail au cours du dernier siècle sont autant de facteurs qui favorisent la sédentarité caractérisée par des périodes prolongées et ininterrompues du temps passé assis, principalement devant un écran.

**Il est indispensable que les employeurs considèrent la sédentarité dans leur démarche d'évaluation des risques professionnels et proposent des actions de prévention pour maintenir la santé des salariés.**

### ET POUR LES TRAVAILLEURS ACTIFS ?

**Oui, mais en toute sécurité !**

Les travailleurs dits "actifs" peuvent être exposés à des risques de blessure qui pourraient être évités ou diminués avec une meilleure préparation physique au quotidien.

## DIMINUER LES ACCIDENTS ET L'ABSENTÉISME

Les actions permettant d'améliorer la santé des employés, notamment l'activité physique, permettent de réduire les accidents du travail, les arrêts maladie, et par conséquent l'absentéisme.

**ZOOM sur les Troubles Musculo-Squelettiques**

Les TMS représentent 85% des maladies professionnelles.
Ils représentent aujourd'hui la première cause de maladie professionnelle en France et la **1ère cause médicale des avis d'inaptitude au poste de travail émis par les médecins du travail.**

Ils peuvent être évités, par :

- La pratique de l'activité physique pour un poste sédentaire
- La réalisation d'un échauffement/étirement adapté à l'activité pour un poste actif

## COHÉSION, BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Construire une politique de bien-être au travail permet de réduire les risques psychosociaux et d'agir sur le climat collectif, sur la motivation dans le travail.

Tous les chiffres le démontrent : la pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie au sein de l'entreprise, stimule la cohésion et favorise la performance des salariés.

**L'activité physique en entreprise devient l'une des clés de la qualité de vie au travail.**