



Spécial GSE:
La santé par l'activité physique

INVESTIR DANS DES POSTES DE TRAVAIL PLUS SAINS

Winston Churchill était un adepte de l'abstinence sportive. A tort. En effet, aujourd'hui, il est prouvé que l'activité physique protège contre les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, l'obésité, l'ostéoporose, certains cancers ou les maux de dos. L'activité physique et le sport apportent donc une contribution essentielle dans la prévention.

Les Suisses sont majoritairement favorables à l'exercice. 73% des 15 à 64 ans ont une activité physique suffisante. Cela veut dire qu'ils satisfont aux recommandations pour l'activité physique influant positivement sur la santé d'au moins 150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité intense par semaine (Système de monitoring alimentation et activité physique, MOSEB, 2016)*.

Les interruptions favorisent la santé

Le style de vie sédentaire au travail, dans les loisirs et les déplacements est largement répandu. Pourtant, les activités en position assise sans interruption se répercutent négativement sur la santé, indépendamment des autres activités physiques. C'est pourquoi les activités prolongées sans activité physique devraient le plus possible être évitées et interrompues régulièrement par de petites pauses actives*.

L'employeur joue un rôle essentiel dans ce processus. Bien évidemment, il ne doit et ne peut pas assumer la responsabilité pour la santé de ses collaboratrices et collaborateurs. Mais c'est dans son intérêt d'établir des mesures visant à promou-

voir la santé (p. ex. Bike to work) dans l'entreprise et d'encourager la santé psychique et les bonnes habitudes alimentaires des collaboratrices et collaborateurs.

Possibilités considérables d'exercer une influence

Les mesures globales dans l'entreprise pour promouvoir la santé contribuent de façon significative à l'amélioration de la santé des employés et des employées. Cela s'accompagne d'un effet économique positif: les collaboratrices et collaborateurs en meilleure santé sont plus performants et moins souvent absents. Les coûts directs et indirects résultant des cas de maladie peuvent ainsi être réduits.

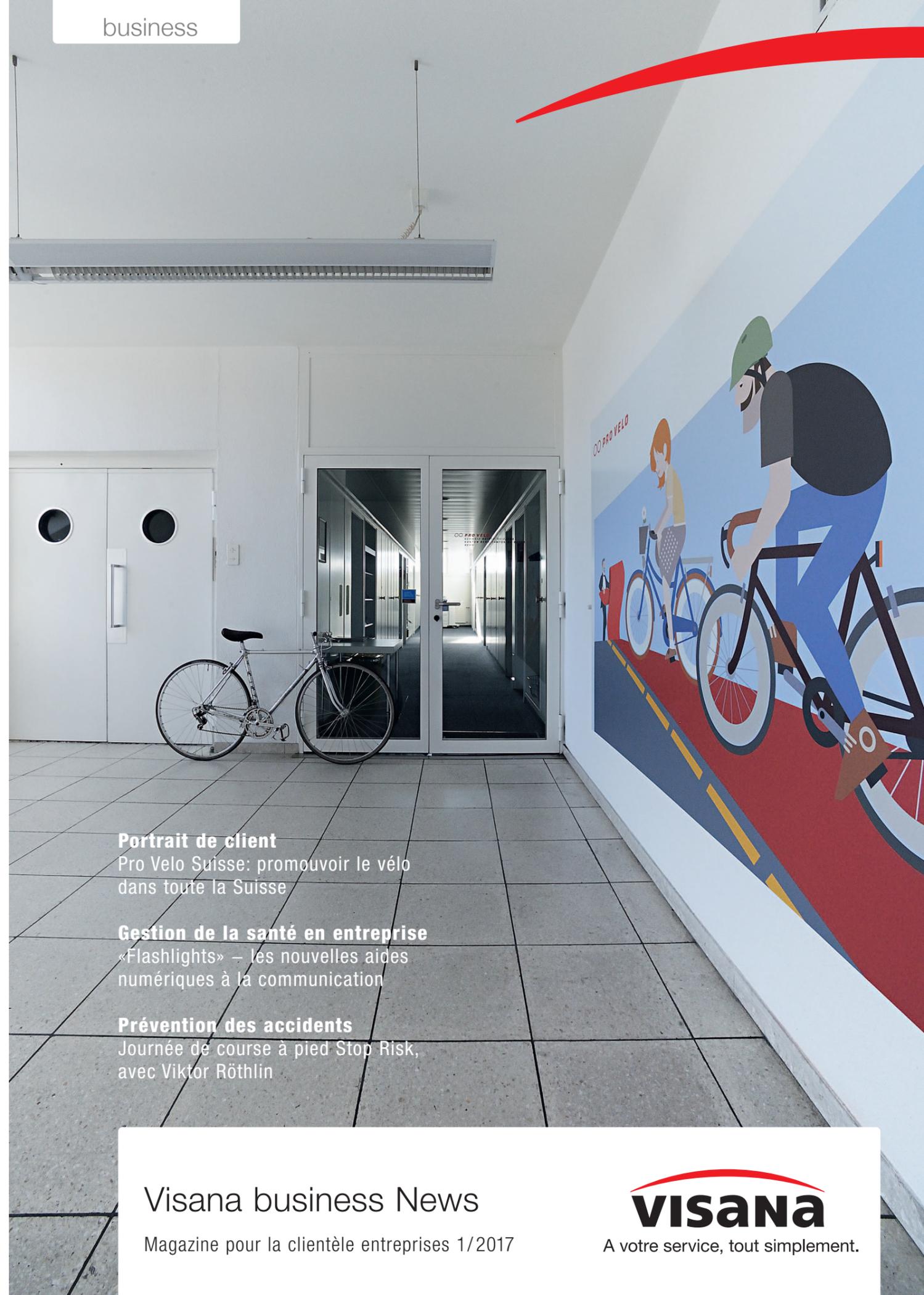
Visana s'engage tout particulièrement dans la promotion de la santé en entreprise, par exemple avec le séminaire de sensibilisation pour les collaboratrices et collaborateurs «La santé au travail». Ce séminaire aborde les aspects de l'encouragement de l'activité physique et de la bonne alimentation au travail. Vous trouverez de plus amples informations sur www.visana.ch/special-gse.

Adrian Gilgen

Spécialiste de la Gestion de la santé en entreprise

*MOSEB Alimentation et activité physique en Suisse, 2016

business



Portrait de client

Pro Velo Suisse: promouvoir le vélo dans toute la Suisse

Gestion de la santé en entreprise

«Flashlights» – les nouvelles aides numériques à la communication

Prévention des accidents

Journée de course à pied Stop Risk, avec Viktor Röthlin

Visana business News

Magazine pour la clientèle entreprises 1/2017

visana

A votre service, tout simplement.



SOMMAIRE

Pro Velo Suisse défend les intérêts des cyclistes 3



Nouvelle prestation de service: une meilleure santé grâce aux «Flashlights» 6



Collaboratrices de Visana en point de mire 8



Participez gratuitement à la journée de course à pied Stop Risk 10



Spécial GSE: la santé par le mouvement 12



Impressum

Visana business News est une publication de Visana Services SA à l'intention de sa clientèle entreprises. • Rédaction: Stephan Fischer, Karin Roggli • Adresse: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-mail: business@visana.ch • Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg • Couverture: Mauro Mellone • Impression: Appenzeller Druckerei • Internet: www.visana-business.ch www.facebook.com/Visana2

EDITORIAL



CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Nous avons commencé l'année 2017 avec un enthousiasme renouvelé, quelques bonnes résolutions, mais aussi une poignée de nouvelles idées. En parlant d'idées: tous les éclairs de génies ne peuvent pas se transformer en un produit innovant. Seules quelques idées aboutissent à des produits concrets. Dans cette édition, nous vous présentons toutefois une idée qui a justement abouti à un produit: les «Flashlights GSE». En page 6, nous vous montrons ce qui se cache derrière ces «éclairs de génie» et comment vous et vos collaborateurs et collaboratrices pouvez en profiter.

Certains d'entre vous connaissent nos journées «Stop Risk», ces événements de prévention très appréciés, consacrés au vélo, au ski, au snowboard, ou à la randonnée et à l'escalade en montagne. Nous vous présentons à présent la journée «Stop Risk» consacrée à la course à pied, que nous proposons pour la première fois en mai, en collaboration avec le champion d'Europe de marathon Viktor Röthlin. Consultez la page 10 pour en savoir plus sur la première édition qui aura lieu à Nottwil, dans le canton de Lucerne, et découvrez comment vous et vos collaborateurs et collaboratrices pouvez y participer gratuitement.

En contrepartie, nous souhaitons cette année en savoir plus sur vos habitudes de lecture en ce qui concerne notre magazine destiné à la clientèle entreprises Visana business News. Quels thèmes vous intéressent tout particulièrement? Quelles rubriques lisez-vous? Qu'ajouteriez-vous? Je vous invite d'ores et déjà à répondre à notre sondage des lectrices et lecteurs dans le numéro de juin et à nous faire part de votre avis. Je vous remercie d'avance pour votre participation.

Il me reste à présent à vous souhaiter une excellente année 2017, sans accident. Je me réjouis des nombreuses rencontres passionnantes qui m'attendent, tant avec nos nouveaux clients et partenaires commerciaux, qu'avec ceux de longue date. A bientôt!

P. Bühlmann

Patrizio Bühlmann
Membre de la direction, responsable du ressort Clientèle entreprises



Retrouvez-nous sur facebook!

www.facebook.com/Visana2



Pro Velo Suisse –
Association faîtière des cyclistes

RENFORCER LA

PROMOTION

DU VÉLO DANS
TOUTE LA SUISSE

La plupart des gens ont un vélo à la maison, mais tous ne l'utilisent pas régulièrement, loin de là. Chez les plus jeunes notamment, le vélo a perdu en popularité au cours des dernières années. Pro Velo Suisse, l'association nationale de défense des intérêts des cyclistes, souhaite contrer cette tendance, entre autres grâce à une initiative populaire et à des actions participatives telles que «Bike to work».

C'est dans la Berne fédérale que convergent toutes les questions politiques, y compris celles qui touchent au vélo. Dans l'agence de Pro Velo Suisse, une équipe de 14 personnes s'engage en vue de créer des conditions optimales pour la population suisse, afin que celle-ci utilise à nouveau plus souvent le deux-roues et arrive à destination rapidement, confortablement et en toute sécurité.

Un moyen de transport qui a de l'avenir

Rouler à vélo est bon pour la santé, respectueux de l'environnement, peu encombrant et agréable. «Nous pensons qu'il s'agit du véhicule de l'avenir et qu'il présente encore un grand potentiel, principalement dans les zones urbaines, mais pas seulement», explique Bettina Maeschli, membre de la direction de Pro Velo Suisse et responsable de la communication et de la collecte de fonds. Inciter à nouveau davantage de gens à se déplacer en vélo, tel est l'objectif que s'est fixé l'association faîtière fondée en 1985.

L'association Pro Velo Suisse est issue du mouvement des activistes du vélo des années 1980, qui a abouti à la fondation de groupes régionaux et locaux organisés de manière peu struc-

turée. Grâce à la réunion des 40 associations régionales que compte aujourd'hui la Suisse, sous une association faîtière nationale, la défense politique des intérêts a été renforcée et dispose désormais d'un réseau solide au Parlement.

La promotion du vélo dans la Constitution fédérale?

Outre le lobbying politique, la communication, la coordination et la promotion de projets nationaux ainsi que l'acquisition de moyens font également partie des tâches classiques d'une association faîtière. Avec l'initiative populaire déposée en mars 2016 (www.velo-initiative.ch), Pro Velo Suisse entend, de concert avec d'autres organisations, ancrer la promotion nationale du vélo dans la Constitution fédérale, au même titre que celle des chemins pédestres et de randonnée.

Selon Bettina Maeschli, la votation populaire aura lieu en 2018 au plus tôt, bien que 2019 semble plus réaliste. Elle en est consciente: «Le chemin est encore long et le travail de persuasion à mener est conséquent». Au vu du large soutien recueilli par le comité de l'initiative et de la contre-proposition positive du Conseil fédéral, elle se dit toutefois optimiste quant aux



«Bike to work» – A vélo au boulot

Depuis 2005, Pro Velo Suisse organise l'action participative «Bike to work», en vue de promouvoir l'usage du vélo sur le chemin du travail. Les collaboratrices et collaborateurs des entreprises participantes s'inscrivent par équipes (quatre personnes au maximum) et se rendent à vélo sur leur lieu de travail aussi souvent que possible, et ce durant un mois ou deux. Les équipes qui ont roulé à vélo au moins un jour de travail sur deux prennent part au tirage au sort de prix attrayants. L'année passée, un nombre record d'environ 54 000 collaboratrices et collaborateurs dans près de 1800 entreprises ont participé à «Bike to work» et parcouru à cette occasion 10.25 millions de kilomètres. www.biketowork.ch

résultats de la votation, tout en restant prudente. Le projet semble par ailleurs bénéficier de l'appui de la population: «La collecte de signatures s'est très bien passée. Selon des personnes expérimentées dans ce domaine, convaincre les citoyennes et citoyens n'a jamais été aussi facile», explique Bettina Maeschli.

Pour une cohabitation sereine

Celles et ceux qui travaillent chez Pro Velo Suisse ne manquent généralement pas d'enthousiasme pour l'usage du vélo. La plupart des collaboratrices et collaborateurs de l'agence, tous à temps partiel, se rendent régulièrement au travail à vélo ou combinent la petite reine avec les transports publics. Ce n'est toutefois pas une obligation. «Nous ne sommes explicitement pas contre la voiture. Nous souhaitons une cohabitation sereine et sommes convaincus que la promotion du vélo profite en définitive à tous les usagers de la route», déclare Bettina Maeschli, réfutant ainsi les éventuels préjugés à l'encontre de l'association.

Le climat de travail qui règne au sein des associations et organisations similaires se distingue souvent par une certaine décontraction, par rapport à celui des entreprises «classiques», sans que la productivité en souffre. Un tel climat règne également chez Pro Velo Suisse. La culture du tutoiement est pratiquée dans toute l'association, jusqu'à la direction. La flexibilité dans l'organisation du temps de travail et l'autonomie importante font de Pro Velo Suisse un employeur attractif. «Nous mangeons souvent ensemble le midi ou plongeons dans l'Aar toute proche en été», ajoute Bettina Maeschli.

Des actions participatives de grande envergure

Parmi les activités principales de Pro Velo Suisse, on trouve notamment des cours de conduite cycliste pour différents groupes-cibles (familles, adultes, conducteurs/trices de vélos électriques, migrants/es). Outre les contributions de membres, sponsorings de projets et dons, ces frais de participation représentent une source importante de financement pour l'association, car cette dernière ne reçoit aucune subvention. L'association s'engage par ailleurs dans la promotion du vélo au moyen d'actions participatives telles que «Bike2school» (www.bike2school.ch) et «Bike to work» (www.biketowork.ch).

Tandis que «Bike2school», comme son nom l'indique, vise à inciter les écolières et écoliers à se déplacer en vélo, l'action à grande échelle «Bike to Work» s'adresse aux entreprises et à leurs collaboratrices et collaborateurs. Dans ces deux offres, l'objectif pour les participantes et participants est d'enfourcher régulièrement leur vélo pour se rendre à l'école ou au travail, et ainsi pratiquer (à nouveau) davantage d'activité physique. Avec à la clé, des prix d'équipe et individuels attrayants.

«Bike to work» – une success story

Quelque 53 922 collaboratrices et collaborateurs dans 1773 entreprises ont participé l'année passée à «Bike to work», un nouveau record. Avec la toute nouvelle application, la gestion en ligne simple, les frais de participation modestes (échelonnés selon la taille de l'entreprise) et l'expérience de groupe, la responsable du projet Carole Straub espère une nouvelle crois-



Carole Straub: «Avec «Bike to work» les entreprises jouissent de collaboratrices et collaborateurs en meilleure santé.»

sance importante en 2017. Autre facteur de succès: l'objectif volontairement accessible. «Il suffit de se déplacer au moins un jour sur deux à vélo pour participer au tirage au sort. Seule la participation compte, pas le nombre de kilomètres.»

Pourquoi une entreprise devrait-elle prendre part à l'action «Bike to work»? La réponse de Carole Straub: «Les collaboratrices et collaborateurs sont en meilleure santé, l'expérience de groupe favorise une bonne ambiance de travail et l'investissement pour l'entreprise est moindre.» C'est surtout l'argument «santé» qui fait mouche, au vu de la charge accrue qui pèse à de nombreuses places de travail.

«Ne serait-ce que 30 minutes d'activité légère à raison de trois fois par semaine suffisent à induire des effets positifs sur la santé», déclare Carole Straub. Et bon nombre d'entreprises ont déjà pris conscience que des collaboratrices et collaborateurs en meilleure santé génèrent des coûts moins élevés en termes d'absences. A l'instar de Visana, des CFF, de la Poste ou de nombreuses entreprises plus petites, qui participent depuis des années à l'action «Bike to work». Chaque entreprise est invitée à donner une chance à «Bike to work».

Stephan Fischer

Communication d'entreprise



Bettina Maeschli: «Le vélo est le véhicule de l'avenir.»

Pro Velo Suisse

Quelque 40 associations régionales comptant plus de 33 000 membres sont rattachées à Pro Velo Suisse, l'association faîtière nationale de défense des intérêts des cyclistes en Suisse. Cette dernière coordonne les activités des organisations Pro Velo régionales à l'échelle nationale et supra-régionale, dans le but de promouvoir le vélo en tant que moyen de transport individuel respectueux de l'environnement, économe en énergie et favorable à la santé.

L'organisation, financée par des moyens publics et privés, s'engage en faveur de tous les intérêts relatifs au vélo, notamment dans les domaines de la sécurité et du confort des cyclistes, de l'amélioration des aménagements cyclables et d'une meilleure combinaison du vélo avec les transports publics. L'agence de Pro Velo Suisse à Berne compte 14 collaboratrices et collaborateurs. www.pro-velo.ch

PRO VELO
SCHWEIZ · SUISSE · SVIZZERA



Aides numériques pour la communication en entreprise

LES FLASHLIGHTS

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ EN ENTREPRISE

Les employés/es en bonne santé sont plus satisfaits, plus performants et génèrent moins de coûts relatifs aux absences. Les entreprises devraient donc créer les meilleures conditions de travail possibles pour leur personnel. Avec les Flashlights de Visana, les employeurs disposent de douze dossiers numériques, visant à soutenir leurs collaboratrices et collaborateurs en relation avec le thème de la santé psychique.

Petit investissement en temps – grande utilité. Les Flashlights, la nouvelle offre pour soutenir les employeurs dans le domaine de la gestion de la santé en entreprise, satisfont à cette exigence ambitieuse. Les Flashlights sont de brefs dossiers d'information numériques, qui aident les collaborateurs/trices à mieux veiller à leur santé. Temps à investir: de cinq à dix minutes par mois.

Thématiser la santé

Dans de nombreuses entreprises, les maladies psychiques restent un thème tabou. Et cela malgré leur augmentation marquante au cours des dernières années, due à des exigences

nettement plus élevées dans le processus du travail: stress, sollicitation excessive, burn-out (épuisement). Avec les Flashlights, Visana offre en exclusivité une série de douze dossiers d'information numériques, avec laquelle les employeurs peuvent thématiquement régulariser la «santé psychique» au travail.

Ces derniers choisissent les Flashlights adéquats pour leur entreprise et les mettent à disposition de leurs personnes en charge de conduite et de leurs autres collaborateurs et collaboratrices, à intervalles réguliers. Les informations sont préparées selon des groupes spécifiques et peuvent être diffusées simplement, par exemple par courriel ou par Intranet, sous des

formes diverses (présentations, documents à imprimer, courts-métrages). Chaque Flashlight contient de brefs conseils indiquant aux collaborateurs/trices comment aménager leur quotidien professionnel, de manière à le rendre plus sain.

Offre thématique des Flashlights

- **Stress**
- **Résilience**
- **Dire non**
- **Dépression**
- **Conflits**
- **Micro-pauses**
- **Soutien social**
- **Respect de soi**
- **Santé mentale**
- **Changements**
- **Estime**
- **Evolution démographique**

Choisissez quels thèmes (3, 6 ou 12) vous voulez mettre à disposition de vos collaborateurs/trices.

Des postes de travail plus sains grâce à la GSE

Les Flashlights peuvent faire partie intégrante d'une Gestion de la santé en entreprise (GSE) systématique. En les utilisant, les

employeurs contribuent à un «poste de travail sain», tout en réduisant les coûts. Au sein d'une entreprise, une GSE influence divers paramètres et est favorable à la santé psychique de vos collaborateurs/trices. En plus d'avoir un effet positif sur la culture d'entreprise, elle promeut la communication, réduit le taux d'absence et renforce ainsi les collaborateurs/trices, qui se retrouvent avec une charge de travail moins importante.

Le centre de compétence GSE de Visana soutient les employeurs par des analyses et des conseils compétents. Dans le même registre, Visana propose le séminaire «Santé psychique dans l'environnement professionnel», dans le cadre duquel les personnes en charge de conduite apprennent à gérer les collaborateurs/trices concernés, à reconnaître les signaux et à thématiser les observations faites. De plus, le prochain Forum de fin de journée, en novembre 2017, aura pour thème la «résilience». Vous trouverez plus d'informations sur www.visana-business.ch.

Stephan Fischer
Communication d'entreprise

«LES MALADIES PSYCHIQUES SONT SOUVENT TRAITÉES COMME DES TABOUS»

Sandra Bittel, responsable Gestion de la santé en entreprise (GSE) chez Visana, explique le rôle des personnes en charge de conduite dans la gestion des maladies psychiques au travail.

Le thème «santé psychique au travail» semble devenir de plus en plus important ou n'est-ce qu'une impression?

Sandra Bittel: Non, cette constatation est correcte. Aujourd'hui, près de la moitié des jours d'absence de Suisse sont à mettre sur le compte de maladies psychiques. Nous parlons de dépressions, de stress, de burn-out, d'addiction, etc. Les absences de longue durée vont souvent de pair avec des destinées tragiques. Bien que le thème soit largement reconnu, les employeurs y sont souvent trop peu préparés.

Comment expliquez-vous cela?

Le thème «maladies psychiques» est souvent tabou. C'est pourquoi il est important que les entreprises sensibilisent les personnes en charge de conduite, ainsi que les autres collaborateurs/trices, à ces thèmes. Sur dix personnes en charge de conduite, neuf indiquent avoir déjà fait des expériences avec

des collaborateurs/trices en souffrance psychique. Il s'agit donc de renforcer les personnes en charge de conduite et de les former à la gestion des collaborateurs/trices concernés. Une culture d'entreprise qui permet d'aborder les difficultés, les déficits personnels et la sollicitation excessive est déterminante afin de pouvoir mettre à jour suffisamment tôt les problèmes psychiques.



Sandra Bittel

Quel est le plus grand défi pour les collaborateurs/trices?

Pour les personnes concernées, il s'agit certainement de l'identification et de la perception des signaux. Par peur de la discrimination ou de perdre leur poste de travail, les collaborateurs/trices affectés ont souvent du mal à évoquer le thème dans l'entreprise. Une relation de confiance étroite est donc nécessaire entre eux et la personne en charge de conduite ou le département du personnel, afin de pouvoir aborder le thème et trouver des solutions, ensemble.



Collaboratrices de Visana
en point de mire

PLAQUE TOURNANTE ZURICHOISE POUR LA SUISSE ORIENTALE

Photos: Alfonso Smith

De Zurich à Coire et de Glaris à Romanshorn, toutes les propositions d'assurance et toutes les offres pour les entreprises atterrissent sur les bureaux de Melanie Koch, Christiane Petroni et Sonja Schlatter. Ce trio dynamique est la centrale de coordination au siège de la clientèle entreprises de la région Est, à Zurich.

La Rautistrasse 60, à Zurich Altstetten, est en effet le noyau du réseau de la région Est de la clientèle entreprises de Visana. Les entreprises et les courtiers entre la ville de la Limmat et les Grisons qui souhaitent recevoir une offre pour une assurance d'indemnités journalières ou accidents y trouvent leurs interlocutrices administratives: l'équipe Backoffice, composée de Melanie Koch, Christiane Petroni et Sonja Schlatter.

Un triangle fonctionnel

Chaque assistante collabore étroitement avec un conseiller en entreprise, formant avec lui un tandem, et gère son propre domaine de la région Est. Installées à Zurich, elles sont responsables de plus de 7400 clients. «Nous réceptionnons les demandes d'offres et vérifions qu'elles soient complètes», nous

explique Sonja Schlatter. Avec ses quatre années de service, elle est la plus ancienne de l'équipe.

Les demandes d'offres sont ensuite transmises au souscripteur du siège principal de Visana, à Berne, qui calcule les offres (que nous souhaitons concurrentielles) et les retourne. «Nous avons une fonction classique de plaque tournante et vivons quasiment une relation à trois, avec le conseiller en entreprise et le souscripteur», plaisante le trio.

Une harmonie intérieure qui rayonne

Melanie Koch, Christiane Petroni et Sonja Schlatter présentent le même profil professionnel, sauf que la dernière citée assume quelques tâches supplémentaires, en sa qualité d'assistante

du responsable de groupe. Pourtant, elles ne peuvent se remplace que ponctuellement, puisque chacune des assistantes représente en premier lieu «son» conseiller en entreprise. Ainsi, chaque client a toujours le même tandem fixe comme interlocuteur. «Mais il va de soi que nous nous soutenons mutuellement, dès que cela est nécessaire», ajoute Christiane Petroni.

Les trois assistantes ont une relation harmonieuse, professionnelle comme privée, comme elles le soulignent à l'unisson. «Quand l'ambiance est bonne dans l'équipe, cela rayonne automatiquement vers l'extérieur et le client le sent, même au téléphone», affirme Melanie Koch, convaincue. «Nous travaillons huit heures par jour ensemble, dans un espace assez restreint: une bonne entente est indispensable», explique Sonja Schlatter.

Rester calme

Le travail devient particulièrement stressant à partir de mai, dès que les nouveaux taux de primes sont disponibles. A partir de ce moment, elles croulent pratiquement sous les demandes. Et cette phase dure jusqu'à fin novembre. Par contre, le premier trimestre est relativement calme et représente donc le meilleur moment pour prendre des vacances, nous dit Melanie Koch, en souriant.

Pendant les jours plus intenses, quand près de 20 demandes d'offres doivent être traitées et que chaque client espère avoir une réponse aussi rapidement que possible, il est important de garder la tête froide. «Savoir rester calme dans les situations turbulentes est une condition de base pour nos tâches», dit Christiane Petroni.

Offrir toujours la solution optimale

Une orientation de prestation de service très marquée est le b.a. ba du travail quotidien du trio zurichois. La clientèle doit le voir et le sentir. Il s'agit de toujours offrir la solution optimale à la clientèle et de la livrer rapidement et avec précision. De plus, la correspondance avec les clientes et les clients est très importante, ajoute Sonja Schlatter. «Nous communiquons beaucoup par courriel, ce qui rend une bonne expression écrite indispensable à notre travail. Finalement, c'est aussi une sorte de carte de visite de Visana, que nous remettons ainsi.»

Stephan Fischer

Communication d'entreprise



«Pour le travail d'équipe, le plus important est que nous nous comprenions bien entre nous et que nous puissions toujours compter sur les autres, en cas de besoin. Donner et recevoir de manière équilibrée. Heureusement, cela fonctionne très bien.»
Melanie Koch



«Après 26 ans auprès d'une entreprise d'assurance et auprès de deux petites entreprises de courtiers, il a fallu d'abord que je m'habitue à un employeur plus grand, en avril dernier. Ce que j'apprécie tout particulièrement, chez Visana, ce sont les relations presque familiales et collégiales entre les collaboratrices et collaborateurs, mais aussi la pensée sociale de l'entreprise.»
Christiane Petroni



«Je n'avais pas d'expérience dans le domaine de la clientèle entreprises, en commençant à travailler ici, il y a quatre ans. Mes douze ans d'expérience dans le service à la clientèle et dans la gestion des cas du domaine de la clientèle privée m'ont offert une bonne base pour débiter dans la clientèle entreprises.»
Sonja Schlatter



Prévention des accidents de course à pied pour toutes et tous

JOURNÉE DE COURSE À PIED

STOP RISK,
AVEC VIKTOR RÖTHLIN

Photos: Wikimedia

Vivre la course à pied avec des professionnels/les, dans le cadre de différents ateliers: c'est ce que vous offre la journée de course à pied Stop Risk, du 5 mai 2017, à Nottwil. Le coureur de marathon Viktor Röthlin et son équipe vous accompagneront tout au long de la journée. Les collaborateurs et collaboratrices de la Clientèle entreprises de Visana disposent de 100 places gratuites.

Aimeriez-vous commencer la course à pied par d'occasionnelles courses en forêt? Ou vous préparez-vous pour le prochain semi-marathon? La journée de course à pied Stop Risk est un évènement de prévention pour tous les niveaux de course. Elle commence par un inventaire (fit-check, test de course ou test des 4x1000 mètres). Dans différents ateliers, les participants/es apprennent des choses utiles sur le bon matériel ou sur la prévention de blessures. Des unités pratiques traitent d'entraînements techniques et alternatifs ainsi que de la manière correcte de se reposer.

Les professionnels/les vous conseillent

Viktor Röthlin (www.viktor-roethlin.ch) et son équipe vous accompagneront tout au long de la journée. Le coureur suisse de marathon a fini troisième lors du championnat du monde 2007 et a été champion d'Europe en 2010. De plus, Heinz Frei

sera présent comme invité. Le sportif en fauteuil roulant ayant vécu le plus grand nombre de succès, en Suisse, nous offre des aperçus passionnants sur le sport en fauteuil roulant et nous fait visiter le centre pour paraplégiques de Nottwil.

100 inscriptions gratuites pour la clientèle entreprises de Visana

La journée de course à pied Stop Risk du 5 mai 2017 aura lieu à l'institut Guido A. Zäch, dans le centre pour paraplégiques de Nottwil, Lucerne. Les collaborateurs et collaboratrices d'entreprises assurées auprès de Visana disposent de 100 places gratuites. Les inscriptions en ligne sont possibles dès à présent sur www.visana-business.ch et seront prises en compte dans l'ordre de leur réception. Inclus: l'entraînement technique, les conseils individuels donnés par des experts/es de la course ainsi que le repas de midi et des en-cas. Le voyage est organisé individuellement par les participants/es.

Melanie Schmid
Communication d'entreprise

TROIS QUESTIONS À VIKTOR RÖTHLIN

Comment expliquez-vous la fascination que la course à pied exerce sur vous?

Viktor Röthlin: La course est le sport le plus simple et le moins cher du monde. Toute personne venue au monde avec deux jambes saines peut courir. Et c'est ce que je trouve fascinant. De plus, je peux courir partout dans le monde, puisque la course ne nécessite pas d'installations spéciales. Une fois, j'ai même couru dans la zone de transit d'un aéroport. Après une heure de course, tout le personnel des boutiques hors taxes me connaissait.

Quelles sont les conditions pour courir sans se blesser?

Quand vous achetez une raquette de tennis, vous ne vous inscrivez pas directement à un tournoi de tennis, sans avoir pris de leçons. Lors des courses, on rencontre néanmoins souvent des personnes inexpérimentées. Même si la course est un sport facile, des schémas de mouvements erronés s'insinuent tout aussi facilement, menant à des surcharges. C'est pourquoi je recommande à toute personne débutant dans la course de suivre un cours. Une posture physique adéquate, un travail correct avec les bras, la fréquence de pas optimale et les différentes possibilités du premier contact avec le sol devraient faire l'objet d'un entraînement. L'équipement est également important, puisqu'une chaussure inadaptée mène inévitablement à des problèmes de l'appareil moteur. Et des matériaux réfléchissants garantissent la sécurité grâce à la visibilité, surtout durant la saison hivernale.

Qu'est-ce que la journée de course à pied Stop Risk offre aux participantes et aux participants?

A l'occasion de la journée de course à pied Stop Risk, chaque participant/e apprendra tout ce qui est nécessaire pour l'ensemble de la course, dans différents ateliers. Vous aurez ensuite rassemblé les connaissances qui vous permettront de courir en bonne santé et avec plaisir, de manière durable.



Viktor Röthlin: «Je recommande à toutes les personnes débutant la course à pied de suivre un cours.»