



## Bouge ton Trésor, c'est vital ! - spécial réseau international

Chers collègues,

Le SPRIM souhaite attirer votre attention de manière positive à l'initiative « Bouge ton Trésor » publiée à la Une de l'Intranet. L'activité physique participe d'un équilibre vie professionnelle - vie personnelle essentiel.

Nous reprenons une communication de la Direction pour préciser que l'initiative Bouge ton Trésor est ouverte au réseau international, et vous invitons toutes et tous à y participer.

Laurent Estrade  
SG SPRIM

*En pratique, vous pourrez participer à quasiment toute l'offre proposée (sauf les sessions de gym mais libre à vous d'en organiser de votre côté) :*

- la **webconférence** du mardi 22 mai à 12h00 (horaire choisi pour couvrir le plus de fuseaux possibles, lien d'inscription [ici](#)) ;
- et surtout le **challenge collectif** autour de la marche qui aura lieu 3 fois dans l'année dont la première en juin → l'exercice s'organise autour **d'équipes de 5 personnes maximum**, il s'agira de compter les pas cumulés de chacune des équipes sur 10 jours et d'en profiter pour organiser des temps communs, des échanges. C'est aussi l'occasion de créer du lien entre l'administration centrale et le réseau international donc n'hésitez pas à monter des équipes mixtes !

Voici également deux vidéos utiles pour comprendre l'esprit et le fonctionnement de cette initiative :

- présentation de l'application Kiplin : [Présentation KIPLIN - YouTube](#) ;
- tutoriel de lancement de l'application : [KIPLIN TUTO ONBOARDING FR - YouTube](#).

## **Bouge ton Trésor, c'est vital !**

### **Journée d'information**

**lundi 22 mai**

**à partir de 10h jusqu'à 15h30**

Le temps passé assis devant nos écrans et le télétravail sont devenus des habitudes qui doivent nous amener à rester vigilant pour notre santé.

30 minutes d'activité physique par jour sont particulièrement efficaces pour prévenir les différents risques et améliorer notre bien-être.

#### **Le projet « bouge ton Trésor » : une boîte à outil pour nous y aider**

Lauréate d'un projet porté par la direction des sports et la DGAFP pour promouvoir et accompagner la pratique physique au sein des administrations de l'État, **la direction générale du Trésor poursuit son engagement pour votre qualité de vie au travail** en complétant l'offre sportive au travail (CSMF, ATSCAF...) et répondre aux besoins de chacun :

Bouge ton Trésor propose ainsi des **parcours personnalisés, des challenges collectifs** conçus *via* l'application KIPLIN, **autour de la marche, des séances d'activité physique** accessibles en direct ou en replay, **des séances de gym douce** sur site pour se remettre en activité et **des webconférences**.

---

#### **Au programme de cette journée d'information du lundi 22 mai**

**10h00 – 12h00 / 14h00 – 15h30**

**Stand de présentation du projet et de l'application**

Lieu : pièce V2023 Ouest 2 – libre entrée sur les créneaux proposés (prévoir 15')

**12h00 – 12h45**

**Conférence en ligne « Activité physique et travail : bienfaits »** par Axel DUMAS, Enseignant en activité physique adaptée, KIPLIN

Ouverture et conclusion par Emmanuelle IVANOV DURAND, SGA

**>> Je m'inscris pour participer à la webconférence**

**13h00 – 13h45**

**Séance de sensibilisation à l'activité physique douce** (*inscription préalable*)

Lieu : Centre d'activités sportives et culturelles (CASC) - Petit dojo

**>> Pour participer en tenue décontractée, inscrivez-vous !**

© 2023 Direction générale du Trésor