



PROGRAMME FIT & VITAL

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Programme Fit & Vital

Pour une promotion durable de la santé

Dans le cadre du programme Fit & Vital, nous mesurons la forme physique de vos collaborateurs et utilisons les résultats objectifs de l'analyse pour inciter les participants à prendre leur santé en main. Un test d'endurance permet l'élaboration d'un plan d'entraînement, qui peut être associé à un concours, une campagne de marche ou un coaching personnel. La réalisation d'un second test optionnel à l'issue d'une période prédéfinie met en évidence l'amélioration des paramètres de santé, ce qui encourage les participants à conserver un mode de vie plus sain sur le long terme.

Groupe cible

- Ensemble du personnel
- Cible principale: collaborateurs peu ou pas actifs physiquement

Objectifs

- Renforcement du système cardiovasculaire
- Mise en évidence des liens entre activité physique et performance
- Motivation à s'entraîner sur la durée

Contenu

- Test d'effort submaximal sur vélo ergomètre
- Analyse de la composition corporelle InBody
- Discussion des résultats
- Plan d'entraînement personnalisé
- En option: coaching téléphonique
- En option: second test (contrôle des effets de l'entraînement)

Méthode

- Diagnostic et conseils incluant un plan d'entraînement personnalisé

Intervenants

- Spécialiste du sport

Participants

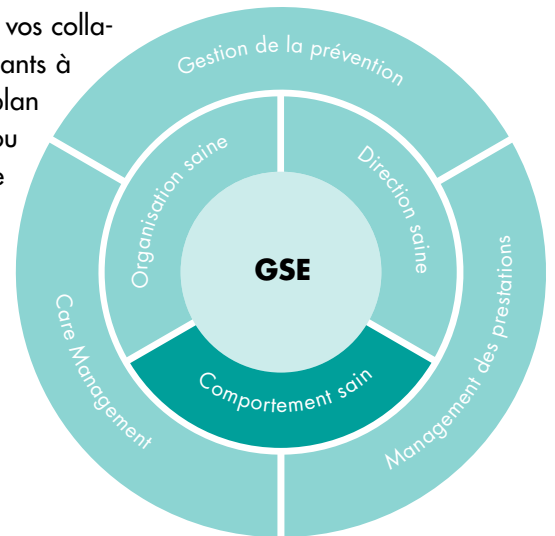
- Jusqu'à 13 personnes par jour

Durée

- 30 minutes par personne

Lieu

- Sur site ou à convenir



Recommandation

Le module «Programme Fit & Vital» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Alimentation
- Activité physique
- Mesure de la VFC

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch

