



## TEST DE CONDITION PHYSIQUE

# VOTRE PERSONNEL EST-IL EN FORME?

La condition physique est essentielle pour la santé et le bien-être. Le Fit Check permet aux collaboratrices et collaborateurs de déterminer leur niveau de condition physique. Une analyse détaillée du corps est réalisée grâce à un scan du corps en 3D. Cette analyse est ensuite associée à un test standardisé portant sur la mobilité et la condition physique pour déterminer la performance physique. L'évaluation et la discussion sont ensuite directement réalisées avec une ou un spécialiste.

### Groupe cible

- › Ensemble du personnel

### Objectifs

Les collaboratrices et collaborateurs connaissent:

- › leur condition physique actuelle;
- › les recommandations individuelles tenant compte de leurs objectifs.

### Sommaire

- › Scan du corps en 3D (analyse détaillée du corps)
- › Test de mobilité et de condition physique
- › Conseils personnalisés

### Méthode

- › Test et conseils personnalisés

### Réalisation

- › Spécialiste de l'activité physique

### Nombre de participantes et participants

- › Jusqu'à 10 personnes par jour

### Durée

- › 35 minutes par personne et test, évaluation comprise

### Lieu

- › Au sein de l'entreprise ou à convenir

La gestion de la prévention de SWICA a pour but de prévenir les absences, de renforcer le potentiel de santé et d'accroître le bien-être des collaboratrices et collaborateurs grâce à des mesures de santé.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / [swica.ch/gestion-prevention](https://swica.ch/gestion-prevention)

**SWICA**