

LE DÉFI SPORTIF VIRTUEL ENTREPRISE



LA CHARTE D'ENGAGEMENT



Cette chartre d'engagement a pour objectif de regrouper l'ensemble des participants autour de **valeurs communes** afin de donner une dimension plus globale à notre événement.

Nous vous proposons de vous engager sur trois thèmes : Activité Physique et Sportive, bien-être ainsi qu'une dimension éco-responsable.

Je m'engage à :

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

- ✓ Pratiquer deux séances d'**activités physiques** par semaine au minimum.
- ✓ Privilégier **les escaliers** plutôt que l'ascenseur.
- ✓ Favoriser les **modes de déplacements actifs** (vélo, marche, ...) plutôt que l'utilisation de la voiture lors de mes petits trajets (inférieur à 2km).

SANTÉ

- ✓ Réaliser **entre 9 000 et 11 000 pas** par jour (Objectif moyen recommandé).
- ✓ Favoriser la **consommation de produits locaux et de saisons**.

BIEN-ÊTRE

- ✓ Prendre du temps **pour soi-même** au minimum 1H30 par semaine.

ÉCO-RESPONSABLE

- ✓ **Limiter** les impressions papiers.
- ✓ Favoriser le **co-voiturage**, ce qui limite les émissions de CO2 et favorise l'esprit d'équipe !
- ✓ Veiller à **ne pas gaspiller l'eau** sous la douche ou au robinet.

ET VOUS ?

- ✓ Quels **engagements** souhaitez-vous ajouter ?

LE DÉFI SPORTIF VIRTUEL ENTREPRISE



LA CHARTE D'ENGAGEMENT

Chacun des participants au Défi Sportif Virtuel Entreprise s'engage également à :

- ✓ Appliquer les **gestes barrières** et respecter les **règles de distanciation physique**.
- ✓ Respecter les **consignes gouvernementales** et les **directives locales** mise en place sur votre territoire.
- ✓ Connaître ses capacités physiques et **adapter l'intensité de son effort** en fonction de celles-ci.
- ✓ Respecter le **code de la route**.
- ✓ Posséder une **assurance de responsabilité civile** couvrant tout dommage qui pourrait être subi ou engendré durant le défi.
- ✓ **Avoir lu et accepter** le contenu de cette charte et du déroulement du défi avant de valider son engagement.

Police d'assurance : MAIF - CS 90000 - 79038 NIORT Cedex 9 / N° sociétaire 1506124P