DU 10 AU 14 JUIN 2024

SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE & DES CONDITIONS DE TRAVAIL

JOURNÉE TEMPS FORT
MARDI 11 JUIN

VOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL PAR LE SPORT !

PROGRAMME

DU 10 AU 14 JUIN 2024

SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE & DES CONDITIONS DE TRAVAIL

édito

Du 10 au 14 juin 2024, la DRH, la communication managériale et la direction des sports vous proposent de bouger ensemble ! A l'occasion de la semaine de la qualité de vie et des conditions de travail, vous trouverez toutes les informations et les sources de motivation nécessaires pour vous (re)mettre au sport, en cette année Olympique !

En effet, l'un des risques majeurs de nos métiers aujourd'hui est celui de la sédentarité, c'est-à-dire du manque de mouvement. L'activité physique est donc naturellement un outil de prévention puissant pour y remédier !

Tout au long de la semaine, vous aurez donc l'occasion de bouger avec des créneaux d'activités sportives de toutes sortes, sur et hors temps de travail, mais aussi de mieux comprendre les risques avec des conférences et tables rondes. Surtout, venez vivre ensemble ces moments conviviaux autour de cet objectif : être en forme, ensemble.

Le temps fort se tiendra mardi 11 juin à René Tys : des ateliers sont organisés toute la journée, sur inscription, ainsi que des stands tenus par la DRH, la direction de la transition écologique, et nos partenaires (ASM, MNT, CNAS, Dragon Ladies, Club Cœur et santé...). Le pique-nique géant organisé dans le Parc Léo Lagrange vous permettra de reprendre des forces avant d'enchainer avec gym douce ou bilan forme !

Alors inscrivez-vous pour profiter des richesses de cette semaine, et appréhender l'activité physique sous un angle positif et collectif !

Franck Noël,
adjoint au Maire délégué aux ressources humaines et au dialogue social

NOUS COMPTONS SUR VOUS, ET VOUS ATTENDONS NOMBREUX !

votre programme

Inscriptions obligatoires

- Le nombre de places pour chaque activité ou atelier étant limité, si vous souhaitez participer aux différentes actions proposées, inscrivez-vous grâce aux formulaires sur Alizé : **alize.grandreims.fr/SQVCT2024**
- Si vous n'avez pas d'accès internet, vous pouvez vous inscrire **par téléphone auprès de la DRH au 03 26 77 76 71.**
- Pensez à informer votre manager de votre souhait de participer à l'une ou l'autre des activités proposées.

NB : Un émargement se fera pour chaque activité se déroulant sur le temps de travail.

Lundi 10 juin

9h-11h30 : Réveil musculaire
Salle des fêtes, hôtel de ville de Reims

12h30 : Marche nordique
20 places
Branscourt

12h15-13h30 : Gym atomic
15 places
René Tys

13h45-17h : Conférence d'ouverture
Thème : « Lutter contre la sédentarité »
Dédié aux managers.
200 places
Salle des fêtes, hôtel de ville de Reims

14h-15h : Marche nordique
10 places
Parc Léo Lagrange

15h15-16h15 : Marche nordique
10 places
Parc Léo Lagrange

17h-18h : Gym spécial dos
20 places
Parc Léo Lagrange

18h30-19h30 : Zumba en plein air
50 places
Parc de Champagne

18h30-19h30 : Gymnastique féminine
10 places
Maison de la Vie Associative, Reims

18h45-20h15 : Renforcement musculaire
10 places
Maison de la Vie Associative, Reims

RUN (Reims Urban Nature)
ASM (Association sportive municipale)

Mardi 11 juin

9h-12h30 et 13h45-16h :
Temps fort «Journée des agents : bougeons ensemble»
Toute la journée, retrouvez les stands du **village de la QVCT** ! DRH, Run & Smile, PDE, MNT, CNAS, Dragon Ladies, Club Coeur et Santé Reims vous accueillent et vous informent.

Certaines activités vous sont proposées en continu toute la journée de 9h à 16h, sur les créneaux ci-dessous :
René Tys
9h-10h
10h15-11h15
11h30-12h30
13h45-14h45
15h-16h
Yoga du rire – 12 places
Relaxation – 12 places
Santé du dos – 16 places
Bilan de forme – 8 places
Sophrologie – 15 places
Pilates – 20 places
Danse
Gymnastique féminine (matin)
20 places
Marche nordique (a.midi)
20 places

Mais aussi bien d'autres découvertes au programme :
9h15-12h : Conférence et ateliers sur la lombalgie
Réservé aux managers et aux assistants de prévention.
50 places
René Tys

10h30-12h : Chorale
15 places
tout niveau accepté
René Tys

MIDI :
12h30 – 13h45 :
Pique-nique Géant
Parc Léo Lagrange

Tiré du sac, ramenez vos victuailles !

14h-15h30 :
Chorale
15 places
tout niveau accepté
René Tys

18h : Zumba fitness
20 places
Parc Léo Lagrange

18h15-19h30 :
Course à pied en extérieur
Parc Léo Lagrange

19h : Ki'Danza sensation corporelles en musique
20 places
Parc Léo Lagrange

votre programme

Mercredi 12 juin

12h30 : Marche nordique
20 places
Courlandon

10h-11h : Circuit training
20 places
Parc Léo Lagrange

14h-15h : Mouv'dao - mouvement de combat et fitness
20 places
Parc Léo Lagrange

15h-16h : Kinomichi équilibre du corps
10 places
Parc Léo Lagrange

15h-16h : Mouv'flex – mobilité des articulations, postures
20 places
Parc Léo Lagrange

19h-20h : Aqua gym
10 places
Piscine des Thiolettes

19h-20h : Nage libre
Piscine des Thiolettes

19h-20h :
Baptême de plongée
10 places
Piscine des Thiolettes

Les activités du mercredi sont réservées en priorité aux ATSEM et aux agents des écoles.

Jeudi 13 juin

12h15-13h30 :
Gym Atomic
15 places
René Tys

14h-15h :
Marche nordique
20 places
Parc Léo Lagrange

15h30-17h30 :
Mouv'flex - assouplissement et étirement
25 places
Parc de Champagne

18h15-19h30 :
Course à pied en extérieur
René Tys

18h-20h30 :
Randonnée «La Rémoisade»
Randonnée de 8 km
Départ devant l'hôtel de ville de Reims

18h15-19h45 :
Danse de salon débutants
20 places
Maison de la Vie Associative, Reims

19h45-21h15 :
Danse de salon confirmés
20 places
Maison de la Vie Associative, Reims

RUN (Reims Urban Nature)
ASM (Association sportive municipale)

SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE & DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Vendredi 14 juin

9h : Clôture de la semaine
Table ronde
Thème : «Activité physique : outil de prévention, outil de guérison»
en présence de :
• Mme FIASCHI, présidente de l'association Ensemble pour elles
• M. HOUDRY responsable du Club Cœur et Santé Reims
• M. DRIOUT, enseignant en Activités Physiques Adaptées – CAPA Bezannes
Suivi de la diffusion du film
Le souffle du dragon
200 places
Auditorium de la médiathèque Jean Falala

12h30 : Marche nordique
20 places
Berru

12h15-13h30 : Full contact
20 places
René Tys

12h30-13h30 : Sophrologie
ouverte à tous
Maison de la Vie Associative, Reims

12h30-13h30 : Pilates
5 places
Salle des compagnons du devoir, Bvd Charles Arnould à Reims

14h45-15h15 : Tir à l'arc
8 places
Parc de champagne

15h15-15h45 : Tir à l'arc
8 places
Parc de champagne

15h45-16h15 : Tir à l'arc
8 places
Parc de champagne

Samedi 15 juin

17h-19h :
Equitation - séance découverte
15 places
Poney Club de Warmeriville

RUN (Reims Urban Nature)
ASM (Association sportive municipale)

votre programme

Vos déplacements

Les lieux de vos activités

- Salle des fêtes, hôtel de ville : 9 place de l'hôtel de ville, 51100 Reims
- Complexe René Tys : 5 Imp. Léo Lagrange, 51100 Reims
- Parc Léo Lagrange : 58 Chau. Bocquaine, 51100 Reims
- Parc de Champagne : 10 Av. du Général Giraud, 51100 Reims
- Maison de la Vie Associative : 122bis Rue du Barbâtre, 51100 Reims
- Piscine des Thiolettes : 77 Av. de l'Europe, 51100 Reims
- Médiathèque Jean Falala : 2 Rue des Fuseliers, 51100 Reims
- Salle des compagnons du devoir : 115 Bvd Charles Arnould, 51100 Reims
- Poney Club de Warmeriville : 4 Rue du Pré, 51110 Warmeriville

Conseils de déplacement

Pour vous rendre sur ces sites, privilégiez les modes de déplacement durables :

- la marche à pied,
- le vélo,
- les transports en commun par le réseau Grand Reims Mobilités,
- le covoiturage entre collègues.

NOUS COMPTONS SUR VOUS, ET VOUS ATTENDONS NOMBREUX !

SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE & DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Vos contacts

Pôle Qualité de vie et conditions de travail
Direction des ressources humaines
8, rue de la Grosse Écritoire • 51100 Reims
qvct@grandreims.fr
Tél. 03 26 77 76 71
alize.grandreims.fr/SQVCT2024

20 TERRE DE JEUX 24 | CAISSE DES ÉCOLES PUBLIQUES | CCAS CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE | GRAND REIMS COMMUNAUTÉ URBAINE | Reims.fr