

## Exemple n° 3

# Nordic-Walking

Bobst SA, 1001 Lausanne  
marie-carmen.piguet@bobst-group.com, www.bobst.ch

### Activité de l'entreprise

La société Bobst propose des équipements et des prestations pour les industries de la boîte pliante, du carton ondulé et des matériaux flexibles. En Suisse, Bobst SA emploie quelque 2400 personnes réparties sur deux sites. Tous les collaborateurs peuvent participer aux cours proposés/groupes de marche.

### Projet: mise en œuvre et soutien de groupes de marche

Deux groupes de nordic walking se retrouvent une fois par semaine en dehors du travail – durant la pause déjeuner ou après le travail – pour marcher ensemble. Deux groupes aux performances différentes existent et suivent des circuits de différentes longueurs (3,3 km et 1,8 km).

### Calendrier

En 2004, un groupe de collaboratrices a commencé à marcher régulièrement. Deux ans plus tard, un groupe d'hommes a également été initié. Les deux groupes sont aujourd'hui encore actifs.

### Objectifs

Perte de poids au sein du groupe cible des 40 à 55 ans au moyen d'une activité simple, facile à intégrer dans la journée quotidienne de travail.

### Analyse / situation de départ

Le service santé de l'entreprise a été confronté à différents problèmes de santé des collaborateurs: surcharge pondérale, hypertension artérielle, cholestérol, stress, etc. Le service santé a réagi en commençant à mettre en place de sa propre initiative un groupe de nordic walking pour ce groupe cible.

### Participation

Il existe deux groupes comptant chacun 10 à 15 participants.

### Résultats et efficacité

Certains participants ont vraiment perdu du poids, les autres ayant au moins tonifié leur corps, se sentant mieux dans leur corps et étant moins souvent sujets aux refroidissements. L'activité de nordic walking a eu un effet positif sur les collaborations au sein de l'entreprise.



### Spécificités

L'activité de nordic walking a été intégrée par l'entreprise comme une section sportive et elle reçoit un soutien en conséquence. Il est possible de marcher dans des groupes de différents niveaux. L'entreprise propose une offre variée d'activités de loisirs.