



DÉFI INTER-STRUCTURES

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Résultats Défi 2

BRAVO

A tous les participants !

Voici les propositions de cette seconde épreuve :

EQUIPE CERVOCOEUR HÔPITAL LES SOURCES

1



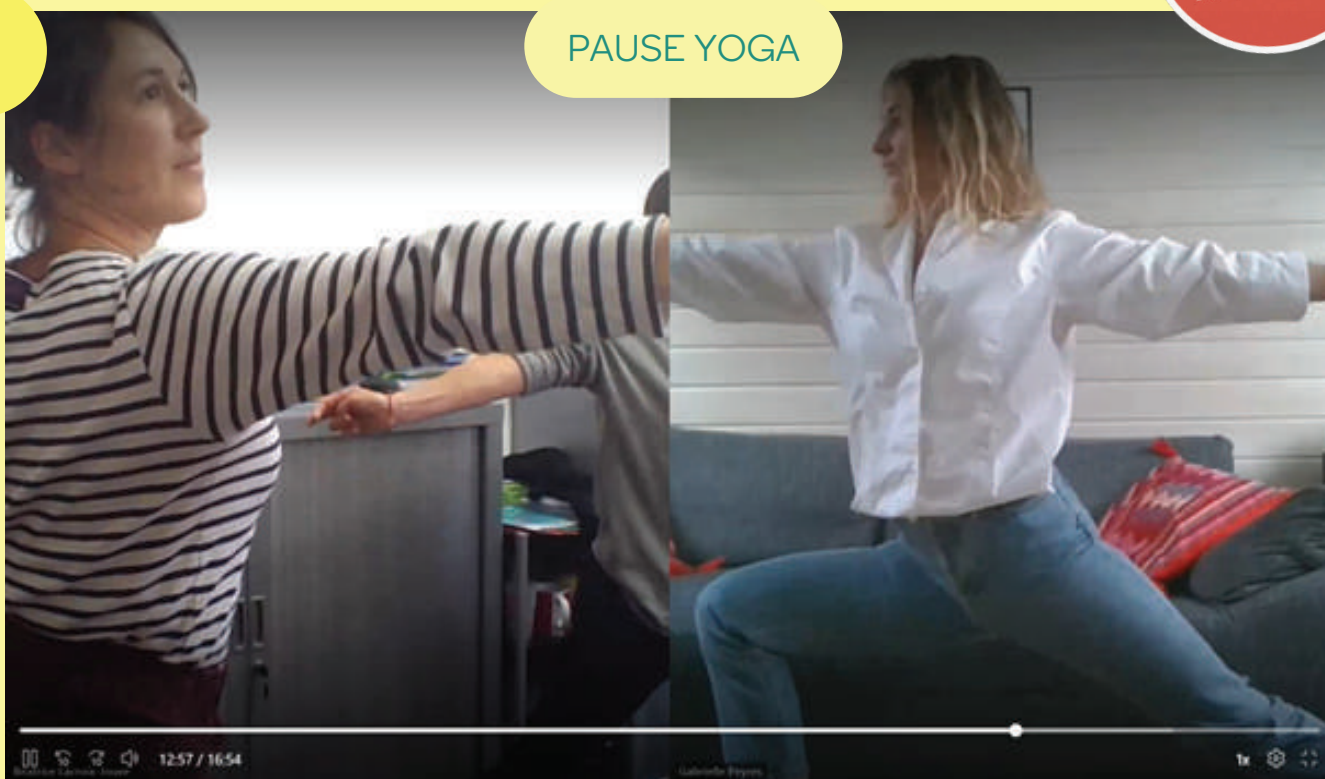
Pause

« **Les pieds se racontent des histoires pendant que les esprits rigolent !** »

EQUIPE CRES PACA

2

PAUSE YOGA



EQUIPE DAC'ODAC DAC13 SUD

3



Pause

« **Au lieu d'une taff,
fais un squat !** »

*Au lieu d'une taff,
fais un squat!*

PAUSE SQUAT



4

DES IDÉES DE PAUSES !

Prendre un thé ou une infusion en équipe

S'occuper des plantes

Faire un puzzle collaboratif dans la salle de repos

Cuisiner

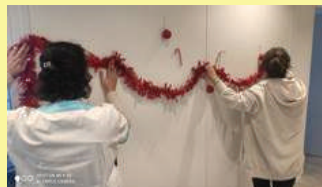
Faire des énigmes envoyées par le CRES

EQUIPE LES ARLÉSIENNES DE LA PRÉVENTION AISMT13-ARLES

5

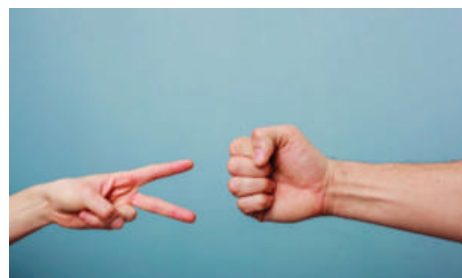
Des pauses actives ! Bouger, marcher, prendre l'air, mettre à disposition un punchingball (pour pouvoir s'apaiser car on sait que la cigarette permet de se détendre) :

- Faire une pause au soleil
- Faire des étirements,
- Faire du yoga sur la pause du midi
- Discuter avec ses collègues
- Ecouter de la musique
- Faire un blind test (3 min)
- Lire un livre / pause midi
- Jouer à un jeu de carte / midi
- Méditation / sophrologie (3min)
- Arroser les plantes et jardiner, cueillir des olives (pause active : 3min – c'est la période)
- Dessiner / mandala (permet de se détendre)
- Masser sa collègue (qui a arrêté de fumer) pour la détendre, utiliser de l'aromathérapie
- Manger une douceur (malheureusement prise de poids possible)
- Une pause-café / thé
- Faire un coin « parlons de nos passions » histoire de se changer les idées
- Une activité brève de création ou monter à ses collègues pour le faire ou montrer ses créations (origami, nail art,...)



Et le meilleur pour la fin : en profiter pour décorer l'entreprise avec les décorations de Noël, à faire en équipe, permet l'entraide (accrocher une guirlande seul, pas évident) et aussi de faire quelque chose qui permet de favoriser une humeur joyeuse et qui met du baume au cœur.

PIERRE - FEUILLE - CISEAUX



EQUIPE SANTÉ TRAVAIL- 06

7

DES IDÉES DE PAUSES !

Pauses méditation

Des pauses pour aller marcher et perdre de l'air



MOIS
SANS
TABAC



EQUIPE LES WARRIORS ELSA CH LA CIOTAT

8

FAIRE DE L'EXERCICE

S'HYDRATER/ BOIRE UNE
BOISSON CHAUDE

PASSER UN COUP DE
TELEPHONE/REGARDER SES
MAILS PERSO/JOUER



UNE PAUSE SOMMEIL SANS LES MÉFAITS DU TABAC



UNE PAUSE THÉ



Et une **pause relaxation**, avec une appli, comme **Petit Bambou** par exemple (accès à certaines séances gratuites).



EQUIPE LES LORENTINS EN FOLIES AMETRA 06 ST-LAURENT-DU-VAR

10

UNE PAUSE ZEN



EQUIPE VAPO 13 ADDICTIONS FRANCE

11

DES IDÉES DE PAUSES !

Pause-café avec les Clopes remplacées par le thé, le chocolat ou tisanes

Un jeu d'équipe, afin d'occuper le temps et l'esprit de manière ludique





Un petit jeu du Morpion grandeur nature



Et si on jouait
à la marelle !

13

PAUSE LUMINO RELAXOTHÉRAPIE



TEAM CODES 83

14

LA CHE-CHE SYNCHRO PAUSE



Vidéo : Codes 83

https://youtu.be/Yt_dRBRQlw



Vidéo :

<https://youtu.be/W93LQfGm3ws?si=5blBgdt5wnz-mcLJ>



Planning de la semaine

-  **LUNDI** : Basket poubelle
-  **MARDI** : Relaxation avec Morphée
-  **MERCREDI** : Sudoku
-  **JEUDI** : Partie de cartes
-  **VENDREDI** : Yoga du rire

PAUSE DE MERCREDI

Activité - Sudoku



PAUSE DE LUNDI

Activité - Basket poubelle



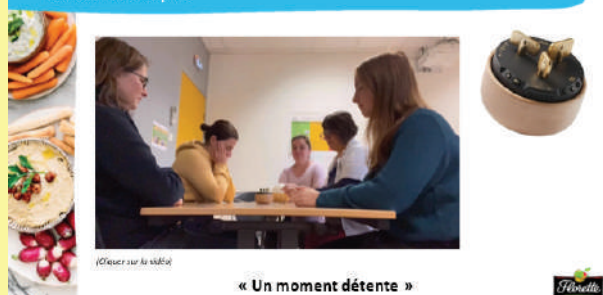
PAUSE DE JEUDI

Partie de cartes



PAUSE DE MARDI

Relaxation avec Morphée



PAUSE DE VENDREDI

Yoga du rire



Pause yoga du rire :

https://youtu.be/zWzGpN6u_QI

Pause relax :

<https://youtu.be/bWYdSoYOH60>



EQUIPE « LE TABAC C'EST TABOO, CANNES MARIA EN VIENDRA À BOUT »
AMETRA 06-CANNES

17

PAUSE SPORTIVE



Cannes maria présente:
Sa pause Toutouyoutou!

Rdv à 10h tous les jours pour des exercices sportifs et ludiques!

- ▶ Dans la bonne humeur!
- ▶ Pour tous les niveaux

Rejoins-nous et :

- ▶ Met fin au reflexe cigarette à la pause
- ▶ Améliore ton souffle/ ton cardio/ ton gainage
- ▶ Prend l'air plutôt que le charbon!

Sport

Alors mets ta casquette et rejoins-nous!

Vidéo :

<https://youtu.be/l8V6Guxv1jc>



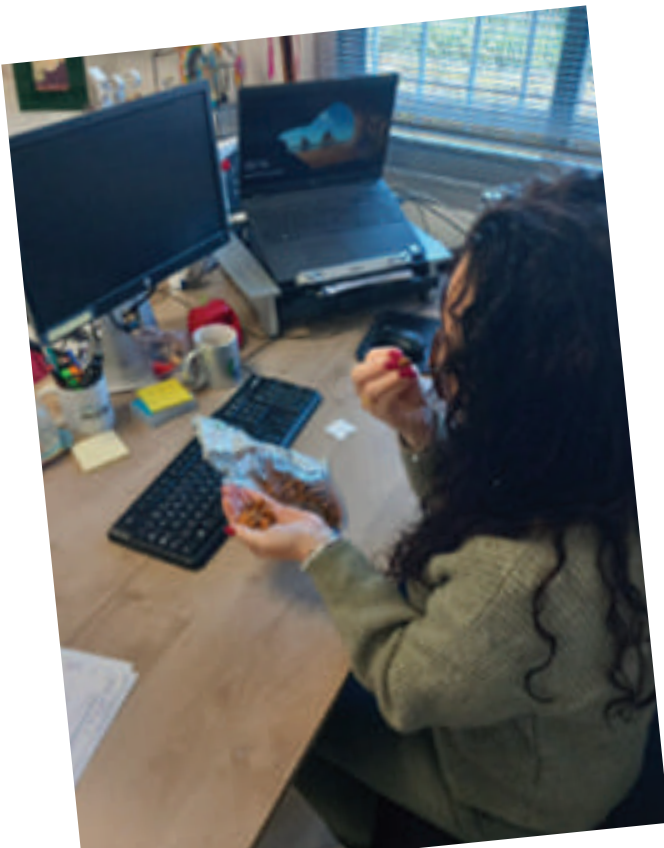
TEAM PALUDS AISMT 13- CENTRE DES PALUDS

18

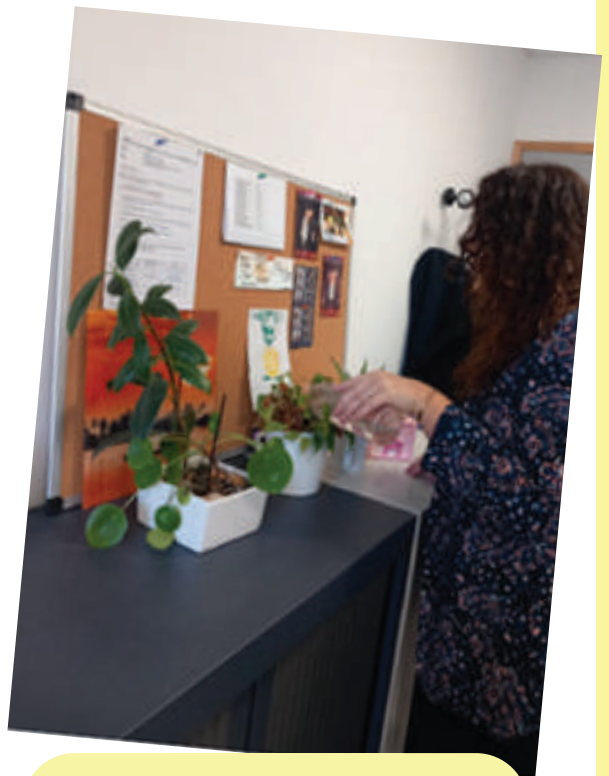
PAUSE SPORTIVE



BATAILLE CONTRE SES ADDICTIONS



PAUSE EN-CAS GOURMAND SANTÉ !



PAUSE VERTE JARDINAGE



EQUIPE LES ROSES DE GRASSE AMETRA - GRASSE

19

DES IDÉES DE PAUSES



EQUIPE LES GAI-LURETTES DU CHIM CHI MANOSQUE

20

DES IDÉES DE PAUSES



EQUIPE LES DÉCLOPÉS ESAT ATELIERS DU LUBÉRON, APEI

21

LES NOUVELLES PAUSES

LeS dECLOpEs
Les Nouvelles pauses....



22

DES IDÉES DE PAUSES

**5 activités
pour faire
passer
5 minutes de
craving**

- ✓ Exercice de méditation guidée (QR code avec liste d'exercices)
- ✓ Faire un auto-massage (potentiel partenariat avec un programme de bien-être en ligne)

✓ Apprendre une nouvelle langue

✓ Réfléchir à des activités à faire pour faire passer les 5 minutes de craving

✓ Passer un coup de fil à ses proches

EQUIPE LA DOUBLETTE BRIANÇONNAISE CH DES ESCARTONS DE BRIANÇON ET LE CENTRE MÉDICAL RHÔNE-AZUR BRIANÇON

23

DES IDÉES DE PAUSES



Dans la journée de travail, les pauses sont essentielles. Pour se ressourcer, pour restaurer les niveaux d'énergie, de concentration, pour être plus créative aussi. Organisées à son rythme, avec ses tâches, ses contraintes... Les pauses les plus régénératrices sont celles qui permettent de mettre le cerveau en off, pour débrancher le mental et le laisser se reposer et se recharger, rêvasser, vagabonder ou ne rien faire.

Au moins 1,5 L par jour et un verre d'eau à chaque pause s'impose !
Un café ou un thé mais cela appelle souvent la cigarette donc ce n'est pas simple.

Manger du sucré ou du salé en pleine conscience afin de prendre du plaisir et que ce ne soit pas des grignotages tout au long de la journée.

Le sport (Marche, Activité Physique Adaptée, Aviron, Natation, Yoga du Rire, Danse...) pour se changer les idées et oxygéner le cerveau.

Aide à décompresser, à apaiser les tensions physiques et psychologiques. Permet ensuite une meilleure concentration, une meilleure mémorisation et même parfois de la créativité dans les missions professionnelles !

Du cou, des épaules, du dos, des jambes...
Presque comme une séance de yoga sur chaise (avec aussi des conseils d'une praticienne de Shiatsu...)

Massages (non professionnels !!) aux collègues (cou, épaules, dos), car pas de moment bien-être des salariés mis en place par l'entreprise.

Pratique de l'automassage qui fait beaucoup de bien.

Régulièrement et pendant au moins 5 minutes, des exercices de respiration pour resynchroniser la respiration et le cardio. Permet la détente et aussi de retrouver de l'énergie (avec l'aide d'exemples internet).

Petits textes positifs, romans, articles ou autres, permet de changer les pensées.

Installation confortable afin de faire quelques mailles, voire beaucoup plus.

Ça détend, c'est excellent pour le mental... Lors des longues conversations téléphoniques : mandalas ou feuilles blanches, des crayons et feutres de toutes les couleurs.
C'est un excellent antistress (ils sont ensuite affichés ou jetés).

Écoute et échange de musiques entre collègues (playlists), les goûts sont variés (même très variés !!)
Cela fait rire. Échange des sonneries de portable...

Dire bonjour à des collègues/voisin.e.s avec parfois on partage d'un café/thé ou encore d'une blague, d'une anecdote... Sans parler de travail mais plutôt du perso ! joies :

Ne penser à rien de particulier, trouver un coin au soleil (C'est assez facile à Marseille !!) et ralentir quelques minutes.

Les gommes, les pastilles, les comprimés, le spray, l'inhalateur sont d'une grande aide lors des cravings.



EQUIPE AU BELLAGIO, CIAO TABACCO ! CPJ LE BELLAGIO

25



PAUSE EN MUSIQUE !

Que dite vous d'une pause en musique !

<https://youtu.be/fDOQiCPXRK8>



EQUIPE CHIR THO FOR EVER CHU NORD AP-HM

26

UNE PAUSE SPORTIVE !

<https://youtu.be/uk0YytoOZvU>

EQUIPE OCL PREMIUM PRESANSE PACA-CORSE

27

DES IDÉES DE PAUSE

Quelques idées farfelues !

<https://youtu.be/ukR205GYFk8>

EQUIPE LES PAS SAGES LE PASSAGE 84

28

PAUSE JEU

Un petit jeu des 7 famille revisité

<https://youtu.be/sHBZlbwbaa0>

EQUIPE NICE EUROPE AMETRA06 NICE

29

PAUSE SPORTIVE

Une pause sportive !

<https://youtu.be/F1JMgVDvQVs>

MOIS
SANS
TABAC

IL A ÉTÉ DIFFICILE DE VOUS DÉPARTAGER
MAIS VOICI LE **TOP 3** DE CE DÉFI 2 :

Equipes L'Ami Cotine et Nico'Team

CSAPA la Maison Jaune

Team Codes 83

Equipe Les Pas Sages

Le passage 83

**Equipe
Au Bellagio,
Ciao Tabacco**

CPJ le Bellagio

**Equipe les
Florengrers**

Florette

**Equipe OCL
Premium**

Présanse Paca-Corse



2

1

3

