



## CHALLENGE SPORTIF

**VENDREDI  
25 NOVEMBRE 2016**  
**DE 14H00 À 18H00**  
**SALLE DE SPORTS VIRTUS  
AUX DOCKS VILLAGE**

Pour inciter les salariés à dépasser leurs limites pour la bonne cause, la Ligue contre le cancer a créé un challenge sportif nommé un « Défi pour la Vie ».

Objectif : construire une véritable chaîne de solidarité en collectant des fonds qui vont permettre de venir en aide aux personnes touchées par la maladie et les aider à avoir un enfant après un cancer.

Grâce à une technique de vitrification ovocytaire chez la femme et de conservation de sperme pour l'homme, il est possible pour les patients et patientes de la région PACA de donner la vie une fois la maladie vaincue.

Performance, cohésion, esprit d'équipe... les salariés devront montrer que l'union fait la force et qu'ensemble on est plus fort pour combattre la maladie. Les équipes s'affronteront à l'occasion de ce défi sportif à base d'exercices cardio et de renforcements musculaires (course, cross fit, vélo...).

Une séance d'entraînement sera proposée par le coach Willy Beljio fin octobre.



**SALLE DE SPORTS VIRTUS LES DOCKS VILLAGE**  
**(10 PLACE DE LA JOLIETTE - 13002 MARSEILLE)**

**ÉCOUTE, AIDE, SOUTIEN**

**0800 940 939**  
Prix d'un appel local

**SERVICE D'AIDE  
AUX MALADES**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

**04 91 41 00 20**  
Prix d'un appel local



**COMITÉ DES  
BOUCHES-DU-RHÔNE**

**LIGUE CONTRE LE CANCER**  
**Comité des Bouches-du-Rhône**  
**Résidence Valmont-Redon**  
**430, avenue de Lattre de Tassigny**  
**BP 9999 - 13273 Marseille cedex 09**  
**Tél. : 04 91 41 00 20**  
**Fax. 04 91 41 68 41**

**Mail : [cd13@ligue-cancer.net](mailto:cd13@ligue-cancer.net)**

**[www.liguecancer13.net](http://www.liguecancer13.net)**

**REJOIGNEZ-NOUS SUR :**



# BIEN-ÊTRE DANS VOTRE ENTREPRISE

La Ligue vous accompagne !



# BIEN-ÊTRE DANS VOTRE ENTREPRISE

Parce que le bien-être des collaborateurs est un enjeu essentiel pour les entreprises, la Ligue contre le cancer les aide en leur apportant son expertise et ses services en interne. Forte de son expérience, l'association a ainsi lancé un concept inédit, le Label Ligue Entreprise, comprenant deux axes majeurs :

- Accompagner un dirigeant et son salarié lorsque ce dernier est touché par un cancer.

- Développer dans l'entreprise des campagnes de prévention. Objectif : informer, sensibiliser et répondre clairement aux questions que peuvent se poser les salariés. Dans ce volet « prévention », la Ligue contre le cancer propose aux entreprises des ateliers bien-être à l'heure de la pause déjeuner à travers trois activités : relaxation, massage et shadow boxing.



## LE BIEN-ÊTRE UNE PRIORITÉ

Problèmes de stress, d'anxiété, mal de dos, maux de tête... de nombreux facteurs altèrent le quotidien sur le lieu de travail. Il est capital pour les entreprises de prendre les mesures adaptées pour répondre aux besoins de leurs équipes. C'est là qu'intervient la ligue contre le cancer, dont l'une des principales missions est la prévention, en offrant la possibilité aux salariés de pratiquer de multiples activités.

Plusieurs ateliers sont proposés :

- **Des séances de relaxation et communication par le toucher lors d'une séance collective :** un moment centré autour du corps avec des exercices pour apprendre à respirer, se détendre, évacuer les effets du stress et la fatigue.

Les vertus : l'apprentissage de gestes simples pour apporter bien-être et réconfort, privilégier et développer l'écoute entre collègues.

- **Un atelier collectif de gestion du stress au naturel et auto-massage** pour permettre aux salariés d'appréhender le phénomène du stress, de connaître ses effets et pratiquer des méthodes simples et naturelles pour y répondre. Objectif : les initier à ces méthodes pour bénéficier de moments de détente et de récupération et prévenir stress, surmenage et burn-out.

- **Des séances de yoga** avec la pratique d'exercices pour libérer les tensions : la méthode propose d'alterner des phases de stimulation et de relaxation. Les bienfaits pour l'organisme : équilibrer psychique et physique et améliorer ses performances, sa mémoire et sa concentration.

- **Le shadow boxing** est une discipline consistant à réaliser des mouvements de boxe dans le vide en imaginant un adversaire. Chaque cours dispense échauffement, renforcements musculaires, exercices cardio-respiratoires et enchaînements chorégraphiques.



Inscrivez votre équipe au « Défi pour la Vie »

Nom de votre entreprise :

Nom de votre équipe :

Nom des salariés :

Numéro de téléphone du capitaine d'équipe :

Adresses e-mail des co-équipiers :

Renseignements et inscriptions auprès du comité 13 de la Ligue contre le cancer :  
04 91 41 00 20 - [cd13@ligue-cancer.net](mailto:cd13@ligue-cancer.net)  
Date limite des inscriptions : lundi 24 octobre 2016