

MARATHON PEDESTRE de la MMSH

Organisateurs : IDEMEC

Date / LUNID 11 SEPTEMBRE 2017

Principe :

L'organisation de cette épreuve à pour but de sensibiliser tous les personnels (ingénieurs, techniciens, enseignants-chercheurs, chercheurs, doctorants, chercheurs invités, post-doctorants, contractuels du service public) travaillant au sein de la MMSH de l'importance de la qualité de vie au travail, la nécessité d'une communication entre les différents personnels et à la une mise en œuvre de l'organisation du travail au sein d'un service, d'un laboratoire (constitution d'équipe, définition d'une stratégie, d'un programme, communiquer autrement).

Autour de cette épreuve des partenaires institutionnels (CROUS, CAES, CE-AMU, médecine du travail) et privés viendront présenter et communiquer sur les pratiques du sport proposées dans lieux proches du travail, sur les bonnes postures au bureau, à la maison, devant un ordinateur...

Il permettra aussi à nos différents laboratoires de présenter les responsables et le rôle des « agents de prévention » (anciennement ACMO) au CNRS.

En plus de ces stands de présentation des activités, des conférences sur le sport, des expositions photos animeront la journée Qui se clôturera sur un concert organiser par la MMSH.

La première épreuve se déroulera à la MMSH d'Aix en Provence, dans le cadre de l'année du sport et du lancement de l'année anniversaire des 20 ans de la MMSH.

Un quiz d'une vingtaine de questions sera distribué *Science & Vie* N° 24, mai juin 2017 :

Ex :

1/ 30 mm de sport c'est bon pour

- le moral
- - le cœur
- - le cholestérol
- - le gras
- - la peau
- etc.

2 / Un athlète de haut niveau augmente sa vie en moyenne de :

- 10 ans
- 7 ans
- 5 ans

3/ C'est vrai que le sport rend accro ?

- vrai
- faux

4/ un mode de vie actif équivaut à faire du sport

- vrai
- faux

5 / faire du sport à jeun aide à mincir ?

- vrai
- faux

6 Le sport agit mieux après manger ?

- vrai
- faux

7 l'activité physique peut réduire la poitrine

- vrai
- faux

8 / Marcher vite est aussi efficace que courir ?

- vrai
- faux

etc...

RÈGLEMENT du Marathon PÉDESTRE :

Article 1

Participants : sont autorisés à s'inscrire dans une équipe tous les membres permanents, non permanents et invités de la recherche qui travaillent dans les laboratoires et services hébergés à la MMSH.

Article 2

Définition d'une équipe : peuvent constituer une ÉQUIPE et 1 seule chaque laboratoire, services au sein de l'unité, bibliothèques qui composent la MMSH.

- 11 UMR
- 4 bibliothèques
- 1 USR

Une équipe est limitée à au moins 3 personnes et au plus 28 personnes. Chaque équipe sera munie d'un brassard pour signifier le marcheur et d'un podomètre officiel remis lors du départ.

La date limite d'inscription des équipes est fixée au : jeudi 7 septembre 2017 12H00.

Un comité organisateur vérifiera l'identité et la légitimité de tous les participants.

Article 3

Périmètre : le périmètre de l'épreuve pourra se dérouler à l'intérieur et à l'extérieur des locaux autorisés à tous les personnels travaillant à la MMSH. Sans toutefois dépasser de plus de 200 mètres les bâtiments.

Article 4

Aucune limite pour définir la stratégie d'organisation d'une équipe, elle gère son temps et ses membres comme elle l'entend.

Article 5

Déroulement de l'épreuve

L'épreuve se déroulera sur une durée de 6 heures. Le début sera lancé à 10 h 00. Un temps intermédiaire sera inscrit pour connaître les positions des différentes équipes (12 h 00). La fin sera déclarée à 16 h 00. Si une équipe remet son brassard et son podomètre avant 16 h 00, le nombre de pas sera inscrit au tableau et l'épreuve déclarée terminée pour l'équipe.

L'équipe vainqueur est celle qui aura inscrit le plus grand nombre de pas. Elle se verra remettre le Trophée. Qu'elle devra remettre en jeu si l'organisateur décide de refaire une épreuve de même envergure d'autres années.

Contact :

Carole le Cloierec, Idemec

Bureau A 140

Tel 06 29 19 15 36



No pour
l'avenir de la recherche
en France



Université
de la Méditerranée
13000 Aix-Marseille
Université de la Méditerranée



SPORT AMU

