

Visana business News à la bonne adresse

EST-CE QUE L'ADRESSE FIGURANT SUR

VOTRE EXEMPLAIRE
EST CORRECTE?

Plus l'entreprise est grande, plus les chances sont faibles que Visana business News atterrisse sur le bon bureau. Des informations intéressantes pour les personnes en charge de conduite et des offres pour les collaboratrices et collaborateurs n'atteignent ainsi souvent pas leur destinataire. Comment cela se présente-t-il dans votre entreprise?

Les thèmes abordés dans Visana business News s'adressent aux spécialistes du personnel, aux responsables de projets dans le domaine de la gestion de la santé en entreprise (GSE) et aux responsables des indemnités journalières en cas de maladie et des assurances-accidents. La direction d'entreprise et les responsables des finances trouveront également des informations pouvant leur être utiles dans le magazine destiné à la clientèle entreprises de Visana. A ne pas oublier: les collaborateurs et collaboratrices «normaux» peuvent également faire partie du public cible, notamment en ce qui concerne nos journées de prévention des accidents «Stop Risk» ou les forums de fin de journée.

Modification d'adresse facilitée

Le Visana business News n'est pas envoyé à la bonne personne dans votre entreprise? Veuillez alors nous renvoyer le coupon-réponse gratuit se trouvant au dos de cette édition en indiquant la modification d'adresse. Nous actualiserons volontiers notre fichier d'adresses afin que Visana business News arrive à l'avenir là où il trouvera des lecteurs et lectrices. Merci d'avance!

Assurer le flux d'informations

Dans certaines entreprises, le magazine destiné à la clientèle de Visana atterrit dans le vide, par inadvertance. Il est envoyé à la mauvaise adresse interne ou les informations ne sont pas transmises, par exemple, parce que les personnes responsables des assurances de personnes et de la gestion de la santé en entreprises travaillent à des lieux trop éloignés les uns des autres. Il se peut aussi que le magazine arrive directement chez le CEO et reste en attente sur une pile de documents.

L'adresse qui convient

Aidez-nous en indiquant de façon précise le destinataire qui convient dans votre entreprise, si l'adresse actuelle n'est pas optimale. Vous connaissez la structure interne de votre entreprise et savez donc qui est le plus à même de veiller à ce que les informations du Visana business News parviennent aux collègues intéressés.

Karin Roggli

Ressort Clientèle entreprises



Portrait de client
Stade de Suisse et Young Boys:
plus que du football

Gestion de la santé en entreprise
Plus de performance au travail grâce
aux micro-pauses

**Prévention des accidents
de sports d'hiver**
Journées de sports d'hiver
«Stop Risk»: ski, snowboard et luge

Visana business News

Magazine pour la clientèle entreprises 3/2015

visana

A votre service, tout simplement.



SOMMAIRE

L'économicité passe par la réussite sportive 3

Osez les micro-pauses! 6

Promouvoir la santé est aussi une affaire de supérieurs/es hiérarchiques 7

Un collaborateur de Visana en point de mire 8

En piste pour les journées de sports d'hiver «Stop Risk!» 10

Est-ce que l'adresse figurant sur votre exemplaire est correcte? 12

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Votre entreprise reçoit le magazine Visana business News trois fois par an. Nous espérons que vous êtes le/la bon/ne destinataire au sein de votre entreprise et que les thèmes choisis sont pertinents pour vous. Il est toutefois possible que notre magazine destiné à la clientèle entreprises soit plus utile dans un autre département ou auprès d'une autre personne. Si c'est le cas, je vous invite à nous retourner gratuitement la carte-réponse au verso en indiquant les destinataires corrects, afin que nous puissions mettre à jour notre fichier d'adresses. Nous vous en remercions par avance.

Quel est votre comportement en matière de pauses sur votre lieu de travail? Vous limitez-vous au strict minimum ou vous accordez-vous également quelques brèves interruptions supplémentaires, pour vous étirer sur votre chaise ou détendre vos muscles? Si ce n'est pas le cas, notre article consacré aux micro-pauses à la page 6 pourrait vous intéresser. Leur effet positif sur la performance est incontesté.

Nous avons passé un été exceptionnellement chaud. Si nous avons la chance de profiter d'un hiver tout aussi ensoleillé, cela fera le bonheur des sites touristiques, mais aussi d'un certain nombre d'entre nous. En revanche, nous devons également compter sur de plus nombreux accidents en montagne que si la météo est mauvaise. Pour que toutes vos collaboratrices et tous vos collaborateurs puissent aborder la saison des sports d'hiver si possible sans accidents, je leur recommande de participer, en janvier, à nos journées gratuites de sports d'hiver «Stop Risk» consacrées au ski, au snowboard et à la luge. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet à la page 10 ou bien sûr sur notre nouveau site Internet, entièrement revisité www.visana.ch.

Je vous souhaite d'ores et déjà d'excellentes vacances de sport d'hiver. Profitez de la saison en évitant les accidents.

Patrizio Bühlmann
Membre de la direction, responsable du ressort Clientèle entreprises

Impressum

Visana business News est une publication de Visana Services SA à l'intention de sa clientèle entreprises. • Rédaction: Stephan Fischer, Karin Roggli • Adresse: Visana business News, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15 • Fax: 031 357 96 22 • E-mail: business@visana.ch • Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg • Couverture: Mauro Mellone • Impression: Appenzeller Druckerei • Internet: www.visana-business.ch www.facebook.com/visanabusiness



Retrouvez-nous sur facebook!

www.facebook.com/visanabusiness



BSC Young Boys Bern
et Stade de Suisse AG

L'ÉCONOMICITÉ PASSE PAR LA
RÉUSSITE
SPORTIVE

Le club de football bernois Young Boys joue ses matchs à domicile au Stade de Suisse. Ce stade multifonctionnel est aussi un centre de congrès et un lieu pouvant accueillir différents types d'événements. Son CEO, Alain Kappeler, a pour tâche de veiller à la rentabilité de chacune des branches. Des succès importants du célèbre club représenteraient un élan supplémentaire.

Au cours des années passées, le FC Bâle était incontournable dans le championnat de Suisse de football, dominant également les Berner Young Boys. Mais le club bernois, qui a une longue tradition dans la capitale, monte désormais en puissance. Il a terminé troisième il y a deux ans et deuxième la saison dernière. Les Bernois aimeraient bien continuer sur cette voie.

Le sport comme activité centrale

Mais le chemin menant à un titre est encore long et Alain Kappeler, CEO des YB et du Stade de Suisse, qui gère et commercialise le stade, le sait aussi. Il dirige les deux entreprises depuis trois ans. En réalité, elles ne font qu'un, même si ce n'est pas le cas officiellement. En effet, le domaine du sport et celui de la commercialisation du stade sont étroitement liés et dépendent l'un de l'autre. «Toutefois, notre activité centrale est le sport et le succès est nécessaire, si nous voulons être rentables au niveau de l'ensemble de l'entreprise», dit Alain Kappeler.

Les jalons de la nouvelle recette du succès d'YB sont la stabilité, la continuité au niveau des personnes et une planification ciblée, sur plusieurs années. Alain Kappeler a conçu cette stratégie en rejoignant YB et il la poursuit avec le chef sportif, Fredy Bickel, et les près de 120 collaborateurs et collaboratrices. Un projet exigeant, car sans succès, le domaine du football est connu pour avoir une courte durée de vie plutôt que pour la patience des investisseurs, des fans et des médias à son égard.

Investissements dans la formation

Les Bernois ont beaucoup investi dans le domaine sportif: dans la première équipe, mais aussi dans le domaine de la relève et des femmes. Des entraîneurs professionnels supplémentaires ont été engagés et les partenariats avec d'autres clubs de la région ont été développés. Grâce aux structures d'entraînement améliorées, de jeunes talents du club réussissent régulièrement à passer dans la première équipe, ces dernières années. Et si



YB s'engage beaucoup pour la promotion de la relève.

ceux-ci veulent partir à l'étranger, des sommes de transfert YB à six zéros les attendent. Vouloir garder de tels joueurs à Berne est illusoire, même si souhaitable du point de vue sportif. Les transferts des jeunes talents font partie du modèle de succès, la Suisse étant un pays de formation pour d'autres ligues, dans le domaine du football. Il ne reste que l'espoir que ces joueurs reviennent en Suisse, après une carrière ailleurs et qu'ils puissent tenir lieu d'exemples d'intégration.

«En tant qu'activité centrale, le sport a pour nous le plus grand effet de levier», explique Alain Kappeler. Si tout va bien et que le club joue au niveau européen, cela génère des revenus supplémentaires importants et la valeur des joueurs sur le marché augmente. Par contre, en l'absence de succès sportifs, les risques sont grands. C'est la raison pour laquelle le CEO d'YB aimerait encore renforcer le domaine des congrès et des événements, qui constitue un deuxième point d'appui.

Événements Arena: un avantage

L'année passée, près de 1000 événements ont été organisés au Stade de Suisse, allant de la rencontre de management avec huit personnes, à la sortie d'entreprise avec 1500 participantes et

participants. «La combinaison entre football, congrès et événements en arène est un de nos grands avantages concurrentiels», explique Alain Kappeler. De plus, grâce au gazon artificiel, de nombreuses activités peuvent avoir lieu sur le terrain de foot. Mais la concurrence ne dort pas non plus. Sans investissements constants dans les technologies les plus récentes, on perdrait rapidement la partie, selon Alain Kappeler.

Il souhaite également développer le domaine des concerts. AC/DC, Muse, Bon Jovi, Depeche Mode ou Robbie Williams ont déjà donné des concerts au Stade de Suisse. Le CEO des YB imagine que trois concerts de ce type pourraient avoir lieu à Berne. La difficulté est que Bâle et Zurich, deux puissants fournisseurs, tentent également d'attirer les stars. De plus, Alain Kappeler nous explique que le problème fondamental est qu'il n'existe en fait plus beaucoup de grands groupes, capables de mobiliser 40 000 fans. «Mon vœu serait de pouvoir amener U2 chez nous, s'ils devaient se produire encore une fois en Suisse.»

Emotions comme sur une grande roue

Travailler pour YB n'est pas de tout repos. Et pas seulement à cause des matches et des concerts, qu'on voit de très près. Le facteur émotionnel distingue le travail chez YB des autres: «Nous gagnons et perdons avec l'équipe», dit Alain Kappeler. Après une défaite, les collaborateurs et collaboratrices souffrent aussi et le lundi matin, l'ambiance est au plus bas. «Par contre, en cas de victoire, tout le monde est euphorique. Et ce sont ces émotions qui rendent ce travail si particulier et qui font d'YB un employeur attrayant», nous explique le le CEO, convaincu.

Une société holding comme adresse commune

Le club de football BSC Young Boys Bern et le Stade de Suisse Wankdorf Nationalstadion AG comme entreprise de gestion et de commercialisation de l'Arena sont deux filiales séparées de la société de holding Sport und Event. Toutefois, pour les affaires courantes, elles ont quasiment fusionné et sont dirigées par le CEO Alain Kappeler. Ensemble, les deux entreprises emploient près de 120 collaboratrices et collaborateurs (70 dans l'exploitation du stade et 50 dans le domaine du sport d'élite), ainsi que quatre apprentis/es et deux stagiaires.

Le Stade de Suisse, terminé en 2005, peut accueillir près de 32 000 personnes. Il a remplacé le légendaire stade de Wankdorf, comme terrain pour les matches à domicile des Berner Young Boys. Cette construction multifonctionnelle accueille aussi un restaurant, le musée d'YB ainsi que de spacieuses salles de congrès, où près de 1000 événements sont organisés chaque année. De plus, le Stade de Suisse organise régulièrement des concerts de pop et de rock.

www.stadedesuisse.ch, www.bscyb.ch



Alain Kappeler, CEO

Le nom du stade fait également naître de grandes émotions. L'ancien nom de «Wankdorf» reste ancré dans la tête et le cœur d'un grand nombre de fans, même dix ans après l'ouverture du Stade de Suisse. Au printemps dernier, près de 10 000 signatures ont été récoltées pour une pétition en ligne, qui demandait que l'ancien nom soit rétabli. «Nous avons bien reçu le message. Nous le prenons au sérieux et nous sommes en train de dialoguer avec les fans», explique Alain Kappeler. En dernière instance, ce sera aux propriétaires de décider d'un éventuel changement de nom ou d'une dénomination commerciale. YB est aussi une entreprise qui veut gagner de l'argent, selon son directeur. Mais des indications concrètes sur ce thème seraient prématurées.

Coopération bernoise

Les Young Boys et Visana collaborent depuis de nombreuses années. «Nous apprécions notre importante collaboration avec Visana», confie Alain Kappeler. Comme assureur-accident et partenaire de sponsoring, Visana fait partie des fidèles fans «jaune et noir» depuis de nombreuses années. Son engagement dans les domaines de la relève et de l'équipe des femmes, qui a été nettement élargi récemment, est un signe clair de l'identification de Visana au célèbre club bernois. Mais il exprime aussi l'espoir commun que la capitale puisse enfin remporter un titre.

Stephan Fischer

Communication d'entreprise



**STADE
DE SUISSE**



Relaxation et performance
accrues au travail

OSEZ LES MICRO-PAUSES!

Plus le quotidien professionnel est frénétique, plus la pression des délais est grande et plus il est important de penser à faire de courtes pauses, afin de rester performant/e jusqu'à la fin de la journée. Ces micro-pauses demandent un peu de courage au début, mais leur effet bénéfique est prouvé. En tant qu'employeur, vous devez donner l'impulsion.

Fermer les yeux durant 20 secondes, s'asseoir confortablement et s'étirer sur sa chaise ou bien poser ses mains sur ses yeux en gardant les yeux ouverts et contempler l'obscurité apaisante. Ce sont là trois exemples de micro-pauses. En interrompant la frénésie du quotidien professionnel, ces dernières permettent un meilleur équilibre entre activité et détente.

Des bénéfices incontestés

La science a depuis longtemps prouvé que nous sommes plus performants et productifs lorsque nous faisons des pauses régulières que lorsque nous travaillons sans relâche. Nous sommes plus concentrés, éprouvons moins de douleurs, faisons moins

d'erreurs et abordons le travail quotidien avec davantage d'énergie. Les pauses «classiques» plus longues (pause café, pause de midi, pause cigarette) et les micro-pauses durant le travail représentent à cet égard une aide précieuse, autant les unes que les autres.

Plusieurs grandes entreprises encouragent d'ores et déjà leurs collaboratrices et collaborateurs à faire des micro-pauses, même dans des bureaux paysagers. Les personnes qui y travaillent doivent alors faire preuve de davantage d'audace que celles et ceux qui bénéficient d'un bureau individuel. Mais si les micro-pauses sont intégrées dans la culture d'entreprise, elles deviendront certainement une évidence, et ce, sans investissement important.

S'engager en faveur des micro-pauses

Introduire les micro-pauses dans une entreprise demande un engagement clair de la part de la direction. Les pauses sur le lieu de travail riment souvent avec paresse dans les esprits. Ce n'est pas le cas pour les micro-pauses, bien au contraire. En effet, celles-ci stimulent la productivité. Notre équipe GSE vous conseille volontiers si vous souhaitez en savoir plus sur l'introduction des micro-pauses régulières dans votre quotidien, cela en vaut la peine!

Sandra Bittel
Responsable suppléante Gestion de la santé en entreprise

Micro-pause: exercice du hibou



Avec une main, saisissez les muscles situés entre la nuque et l'épaule. Tournez lentement la tête vers la droite en inspirant, puis vers la gauche en expirant. Relâchez ensuite votre étreinte et faites de même avec l'autre épaule. Cet exercice permet de lutter contre les raccourcissements des tendons au niveau des cervicales et des épaules et assure une meilleure oxygénation du cerveau.



Un bon style de conduite ne suffit pas à améliorer la santé du personnel. Par votre comportement, vous pouvez néanmoins influencer sur la motivation et la satisfaction de vos collaboratrices et collaborateurs et ainsi éviter des absences coûteuses. Au cours du séminaire de Visana «Une conduite du personnel saine», les personnes en charge de conduite se familiarisent avec les principes de base essentiels.

Les absences coûtent cher aux entreprises. Avec plus de dix milliards de francs par an (coûts directs et indirects), elles pèsent sur l'économie suisse. C'est la raison décisive pour laquelle la volonté des responsables de lutter contre des taux d'absence élevés a considérablement augmenté au cours des dernières années.

Une question de style de conduite

C'est prouvé: les collaborateurs et collaboratrices satisfaits et motivés sont moins souvent absents. Quatre collaborateurs/trices sur cinq sont d'avis que leur supérieur/e hiérarchique exerce une influence prépondérante sur leur satisfaction au travail. Promouvoir la santé sur le lieu de travail est donc une tâche incombant directement aux personnes en charge de conduite. Un bon style de conduite réduit le nombre d'absences pour cause de maladie, alors que des manques dans la culture de conduite et d'entreprise, en particulier au niveau de la communication, peuvent nuire à la santé des collaboratrices et collaborateurs.

Un style de conduite participatif, une estime sincère et une culture du feed-back positive font également partie d'une conduite du personnel saine, de même qu'une approche constructive en matière d'erreurs et une gestion ciblée du stress et des conflits sur le lieu de travail.

Le comportement en matière d'absences est influençable

Le séminaire d'une journée «Une conduite du personnel saine» enseigne aux participantes et participants les bases et les fondements les plus importants de différents instruments de conduite classiques. Vous apprendrez comment influencer positivement le comportement en matière d'absences de vos collaboratrices et collaborateurs à l'aide de ces instruments et analyserez votre propre style de conduite lors d'un entraînement pratique.

Sandra Bittel
Responsable suppléante Gestion de la santé en entreprise

Prochaines dates de séminaire

Le prochain séminaire «Une conduite du personnel saine» se déroulera à Lucerne le 28 octobre 2015. Pour savoir si des places sont encore disponibles, il vous suffit d'appeler le numéro de téléphone 031 357 94 74 ou d'envoyer un courriel à l'adresse bgm@visana.ch. Le séminaire suivant aura lieu le 19 avril 2016 à Berne. Les séminaires de Visana sont reconnus par la Société suisse pour la sécurité au travail (SSST). Les frais de participation pour la journée (de 9h00 à 17h00) s'élèvent à 390 francs. Les séminaires se déroulent en allemand. Vous trouverez le formulaire d'inscription en ligne ainsi que des informations complémentaires sous www.visana-business.ch > GSE > Séminaires et événements.



Les collaboratrices et collaborateurs
Visana en point de mire

« J'AIME LE TRAVAIL DE CONDUITE »

Frank Lüthi est responsable de groupe de l'équipe Key Account Management pour la clientèle entreprises. Tisser et entretenir des relations d'affaires, améliorer les processus ou répondre aux souhaits de la clientèle, telles sont ses tâches quotidiennes.

Frank Lüthi est Bernois et parle vite. Que ce soit à propos des conséquences du franc fort sur la marche des affaires de la clientèle ou du taux combiné qui l'inquiète, il argumente de manière rigoureuse et claire.

Le franc fort

Frank Lüthi est à la tête de l'équipe Key Account Management (KAM) depuis 2014. Il considère que Visana est bien positionnée dans le domaine de la clientèle entreprises. Auprès des courtiers, l'entreprise a acquis la réputation d'être un prestataire de services de qualité. Visana est selon lui perçue comme un assureur-maladie innovant et peut se féliciter d'être convoquée à chaque appel d'offres.

Il explique que le contexte économique actuellement difficile a une influence sur tous les assureurs-maladie et accidents. Le franc fort a entraîné une baisse du chiffre d'affaires de nombreuses entreprises. Et les assureurs ressentent l'impact

des mesures d'économie et des licenciements, car le nombre de cas de maladie augmente.

Selon Frank Lüthi, la modification de la structure des salaires en Suisse constitue un facteur aggravant. Le nombre de spécialistes hautement qualifiés touchant un salaire annuel élevé est en constante augmentation. « Plus la pression psychique sur les CFO et les CEO est importante, plus ces derniers risquent de s'absenter pour cause de maladie. En 2015, nous observons effectivement une multiplication de ce type de cas. »

Suivi de la clientèle importante

Frank Lüthi assure le suivi de clients importants en Suisse alémanique et collabore principalement avec des sociétés de courtage qui se chargent de la gestion des risques et des assurances de grandes entreprises. Seule une poignée d'entreprises sont encore liées directement à Visana. Le tour de force consiste à conserver la clientèle existante tout en parvenant à

acquérir de nouveaux clients. Son équipe KAM se compose de trois « tandems » comprenant chacun un Key Account Manager et son assistante, deux tandems à Berne et un à St-Gall.

« J'ai la chance d'avoir une équipe extrêmement bien rodée, qui fonctionne en toute autonomie », déclare Frank Lüthi. Etant donné que ses collaborateurs et collaboratrices sont des spécialistes expérimentés, il peut compter sur eux à 100 %. La conduite représente pour lui un véritable défi, mais c'est un travail qu'il apprécie.

Polyvalence et connaissances spécialisées

Frank Lüthi a récemment célébré ses deux ans d'activité chez Visana. En septembre 2013, ce spécialiste en assurances avec brevet fédéral a débuté au poste de Key Account Manager, avant de devenir responsable d'équipe un an plus tard. Au cours de sa carrière professionnelle, il a assumé diverses fonctions dans le secteur des assurances.

Il a effectué son apprentissage commercial auprès d'Allianz, avant de rejoindre l'assurance Zurich, où il a travaillé pendant six ans en tant que souscripteur pour des assurances techniques, de choses et de construction. Par la suite, il a occupé durant quatre ans le poste de responsable de mandats auprès du groupe Funk, une société internationale de courtage en assurances.

Grâce à cette expérience, Frank Lüthi connaît précisément les processus de travail et les besoins de sa clientèle actuelle. « Les responsables de mandats doivent disposer de connaissances spécialisées étendues sur l'ensemble des branches d'assurance et élargir en permanence leur savoir-faire », explique-t-il. Ainsi, il propose aujourd'hui des formations aux responsables de mandats, notamment sur les résiliations en temps inopportun, les périodes de protection, la gestion des absences et sur de nouveaux produits. Ces formations contribuent à ce que Visana soit perçue non pas comme un prestataire quelconque, mais comme un partenaire compétent pour les assurances-accidents et de perte de salaire.

Répondre aux souhaits de la clientèle

Le relationnel est au cœur du Key Account Management. Les entretiens personnels avec la clientèle constituent un élément essentiel. A cet égard, la personnalité du/de la gestionnaire compte au moins tout autant que l'efficacité du règlement des sinistres ou le montant de la prime pour établir une relation commerciale fructueuse. Frank Lüthi ajoute : « Le pire scénario pour un Key Account Manager est de ne pas être connu auprès des courtiers. »

Car plus des partenaires commerciaux se connaissent, plus les négociations seront fondées sur la confiance. Il s'agit d'un facteur important dans un environnement où des solutions individuelles sont adaptées aux besoins de grandes entreprises.

Peter Rüegg

Communication d'entreprise



Photo: Alfonso Smith

Ancien milieu de terrain

Frank Lüthi (41 ans) a toujours été passionné de sport. Il a pratiqué activement le football pendant 28 ans; il a longtemps joué dans l'équipe de la relève des YB, l'actuelle U21, puis au niveau de la première et de la deuxième ligue. Il s'est retiré en 2010. Côté football, l'ancien milieu de terrain a conservé un abonnement annuel aux matchs des YB, « un attachement qui me tient à cœur », comme il le dit lui-même. Durant ses loisirs, il pratique souvent le vélo de course, ou la plongée pendant ses vacances. Il s'est déjà lancé un nouveau défi: suivre une formation post-grade en économie d'entreprise à la haute école spécialisée Feusi à Berne. Frank Lüthi est marié et vit à Berne.



Prévention des accidents
de luge, ski et snowboard

EN PISTE

POUR LES JOURNÉES DE SPORTS D'HIVER «STOP RISK»!

Les journées de sports d'hiver exclusives «Stop Risk» à Engelberg et Grindelwald, ce sont six manifestations d'une journée dédiées à la prévention des accidents de ski, snowboard ou luge, organisées en janvier 2016. Les entreprises clientes de Visana disposent de 480 places gratuites.

La branche du tourisme et les amateurs et amatrices de sports d'hiver espèrent un hiver aussi enneigé et ensoleillé que possible. En revanche, les entreprises se contenteraient bien d'un hiver dans la moyenne, car le nombre d'accidents de sports d'hiver tend à grimper lorsque la météo est favorable, ce qui occasionne des absences. C'est là qu'interviennent les journées de sports d'hiver «Stop Risk» dédiées à la prévention des accidents, pour profiter des pistes en toute sécurité.

Journées de sports d'hiver «Stop Risk» 2016

8 janvier: ski/snowboard et luge (Engelberg)

13 janvier: ski/snowboard (Grindelwald)

14 janvier: ski/snowboard (Grindelwald)

15 janvier: ski/snowboard et luge (Grindelwald)

La luge est toujours très tendance

La luge et le bob connaissent une grande popularité auprès des jeunes et moins jeunes. Cette activité de loisirs s'est récemment hissée au rang de véritable sport d'hiver. Cette tendance se reflète dans l'augmentation du nombre d'accidents. Chaque année, ce sont en moyenne près de 7700 personnes qui se blessent en luge. Les principaux facteurs d'accidents sont le comportement, la technique et l'équipement. Très souvent, les adeptes de luge surestiment leurs propres capacités tout en sous-estimant leur vitesse. Il en résulte alors des chutes et collisions, accompagnées de blessures à la tête et de fractures.

Grâce aux journées «Stop Risk» à Engelberg (8 janvier 2016) et à Grindelwald (15 janvier 2016), Visana s'engage pour la prévention des accidents de luge. Envie d'un après-midi de luge entre collègues, avec un atelier instructif suivi par une délicieuse fondue? Alors soyez des nôtres?

Quatre événements pour le ski et le snowboard

Celles et ceux qui préfèrent s'éclater sur la piste de ski seront entre de bonnes mains à l'occasion des quatre journées de sport d'hiver «Stop Risk» pour ski et snowboard. Elles se dérouleront le 8 janvier 2016 à Engelberg (100 places gratuites) ainsi que du 13 au 15 janvier 2016 à Grindelwald (respectivement 100 places gratuites).

Le ski sous toutes ses formes a connu un regain de popularité au cours des dix dernières années, en particulier auprès des jeunes. Les modèles de carving, avec leur géométrie marquée, invitent parfois à des comportements à risques et à une vitesse élevée. Sur des pistes bien fréquentées voire bondées, cela requiert de tous les adeptes de ski et de snowboard une attention renforcée et de bonnes compétences.

Rafraîchissement des connaissances techniques

Lors des journées de sport d'hiver «Stop Risk», des coaches de sports de neige expérimentés mettront les participants/es à jour en ce qui concerne la technique, le matériel et la prévention, et donneront des conseils pour descendre les pistes en toute sécurité. Un détour par le tronçon d'essai avec mesure de la vitesse révélera celles et ceux qui savent le mieux estimer leur vitesse. Suivant l'heure d'arrivée des participants/es, l'atelier de prévention aura lieu le matin ou l'après-midi. Le reste de la journée est libre.

La participation comprend: un petit pain et une boisson de bienvenue, un forfait de ski journalier, le repas, l'instruction par les coaches de sports de neige, le conseil personnalisé, l'équipement de test (skis pour une demi-journée ainsi que casque, protections et lunettes). Le voyage aller et retour doit être organisé par les participants/es.

Programme de la journée ski/snowboard

8h00–9h00	Check-in, accueil, remise des forfaits de ski
9h00–10h00	Informations sur le programme de la journée, conseils et adaptation des skis, casques, lunettes et protections dorsales
10h00–12h00*	Sur la piste avec encadrement fourni par des coaches de sports de neige (thèmes: règles de sécurité, prévention des accidents, styles de descente, mesure de la vitesse)
12h00	Repas de midi en commun dans un restaurant de montagne
Jusqu'à 15h30	Libre. Ensuite, remise du matériel de location et clôture de la manifestation

* Suivant l'heure d'arrivée des participants, les horaires des ateliers de prévention avec les coaches de sport de neige peuvent varier.

Les premiers arrivés seront les premiers servis.

Les journées de sport d'hiver «Stop Risk» sont réservées exclusivement aux entreprises clientes de Visana. La participation est gratuite et l'inscription en ligne est dès à présent ouverte: www.visana-business.ch > GSE > Séminaires et évènements



Le matériel de test est prêt.

ments. Les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée. Les personnes qui participent pour la première fois aux journées de sports d'hiver «Stop Risk» sont prioritaires. Les journées de sport d'hiver «Stop Risk» sont organisées en collaboration avec un partenaire expérimenté et sont soutenues sur le plan technique par le Bureau de prévention des accidents (bpa), notre partenaire pour la sécurité.

Sandra Bittel

Responsable suppléante Gestion de la santé en entreprise