

Guide de ressources

[Octobre 2025]

Réunions en marchant

Les réunions en marchant sont une façon simple de combiner mouvement et productivité. Elles peuvent augmenter votre niveau d'énergie, réduire le stress et stimuler la créativité — tout en vous aidant à accumuler des pas pendant votre journée bien remplie. Intégrer davantage de mouvement à votre routine de travail favorise à la fois la santé physique et mentale.

Voici quelques idées pour tirer profit des réunions en marchant:

- **Commencez petit:** Proposez une marche de 10 à 15 minutes pour votre prochaine rencontre en tête-à-tête.
- **Choisissez des trajets sécuritaires:** Utilisez des sentiers, des rues tranquilles ou faites le tour de votre lieu de travail.
- **Soyez flexible:** Toutes les réunions ne se prêtent pas à la marche, mais essayez pour des séances de remue-méninges ou des suivis rapides.
- **Apportez de l'eau:** Restez bien hydraté pour maintenir votre énergie et votre concentration.
- **Variez les parcours:** Alternez entre trajets intérieurs et extérieurs, selon la météo.

✦ **Rappel:** Vous n'avez pas besoin d'une heure complète pour en profiter — même une courte réunion en marchant peut améliorer votre santé et votre concentration.

