EN SELLE!

Magazine des clients d'Atupri
N°1 | 2022

La course de vélo la plus dure du monde
p. 4

Snacks sportifs faits maison
p. 15

L'impact du vélo sur le corps et l'esprit
p. 18

atupri
L'assureur de la santé

DANS CE NUMÉRO

Simon Infanger
Abandonner n'a jamais été une option
p. 4

Atupri News
20 ans de force d'innovation
p. 8

Offres partenaires
Notre contribution pour votre année active
p. 11

Eurotrek
Trois tours à vélo par-delà les frontières
p. 12

Recettes
Snacks sportifs
p. 15

Nicola Spirig
Vaincre ses démons
p. 17

Foire aux questions
Cyclisme: un remède miracle
p. 18

En ce qui nous concerne
Agile, mobile et toujours une longueur d'avance
p. 22

Check-list
C'est parti pour le printemps à vélo
p. 24

AtupriFit
Les événements Atupri 2022
p. 28

Entre les lignes
Un café avec Franziska
p. 30

Mentions légales: Magazine des clients d'Atupri – une publication d'Atupri Assurance de la santé **Adresse de la rédaction:** Communication d'entreprise et marketing, Zieglerstrasse 29, 3001 Berne, redaktion@atupri.ch **Responsable de rédaction:** Julia Bruchez, Nadine Graf **Concept, contenus et réalisation:** BOLD AG, Berne **Traduction:** Apostroph Luzern AG **Impression:** Stämpfli AG, Berne **Papier:** papier couché blanc mat, sans bois, envoi individuel sous film **Photos:** Copyright Atupri **Site web:** atupri.ch **Copyright:** reproduction uniquement avec autorisation écrite. **Parution:** deux fois par an. D, F, I. **Tirage total:** 135'000 ex.

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Le printemps est arrivé. Je ne sais pas pour vous, mais moi, ça me démange. J'ai envie de monter en selle, la verdure m'appelle, je peux presque sentir le vent dans les cheveux. Depuis que je ne peux plus faire de jogging à cause de mon genou, j'aime faire du vélo. Cela m'aide à m'aérer l'esprit et à me déconnecter. De préférence en montée, ce qui a un effet particulièrement décélérant.

J'ai donc le plaisir de vous présenter le numéro de printemps de notre Atupri Magazine. Il est entièrement placé sous le signe des deux roues.

Découvrez les bienfaits physiques et psychologiques du vélo, préparez votre monture pour la belle saison et découvrez de magnifiques randonnées à vélo. L'aspect mental n'est pas en reste: vous trouverez ainsi des conseils pour persévérer et pour lutter contre vos vieux démons. Je vous souhaite une agréable lecture et espère vous retrouver nombreux sur vos deux-roues.

Cordialement,

Alfred Amrein
Responsable Finances & Services
Vice-président

«ABANDONNER N'A JAMAIS ÉTÉ UNE OPTION»

Au 14e siècle, un poète Perse avait déjà écrit: «Tu es ta propre limite, dépasse-la!» 700 ans plus tard, un Lucernois a pris cette idée à cœur et a parcouru plus de 4'000 kilomètres à vélo en seulement 14 jours.

C'est la course de vélo la plus dure du monde: la Transcontinental Race, une course annuelle à travers l'Europe. Seuls le départ, l'arrivée finale et quatre étapes intermédiaires dans quatre pays différents sont définis. L'itinéraire, les réparations, le ravitaillement, voire la survie, relèvent de la responsabilité des participants. Chaque année, plus de 1'000 personnes postulent pour l'une des 350 places de départ, mais moins de 150 cyclistes passent la ligne d'arrivée. Parmi eux, le Lucernois Simon Infanger. À 35 ans, ce père de «deux enfants et demi, le troisième est en route (au moment de cet entretien)», se décrit comme un chercheur de limites et un motivateur. La motivation, il l'a acquise dans des conditions très difficiles.

Seul dans l'inconnu

Nous rencontrons Simon Infanger au bord du lac des Quatre-Cantons. Il est accompagné du vélo qu'il a chevauché pendant toute la Transcontinental Race. La fidèle bicyclette n'a pas de surnom, mais un klaxon en forme de tortue sympathique: «C'est un bon brise-glace dans les pays étrangers», dit Simon, rayonnant. Et il en a déjà exploré pas mal: «J'ai traversé plus de 20 pays avec mon vélo. Par exemple, il y a quelques années, j'ai pédalé de Lucerne au Cap Nord en 28 jours. J'en étais très fier et j'ai même écrit un livre à ce sujet. Simon rit, puis un collègue m'a envoyé le lien de la Transcontinental Race et m'a dit: ‹Regarde, ils parcourent la même distance que toi, mais en deux fois moins de temps.›» Il secoue la tête: «Je ne pouvais évidemment pas laisser passer ça». Le Lucernois a donc rempli l'interminable questionnaire d'inscription et – ô surprise – a effectivement obtenu l'une des places de départ tant convoitées. «Je me suis dit: tu dois le faire».

«Il y a quelques années, j'ai pédalé de Lucerne au Cap Nord en 28 jours».

Pour ce cycliste amateur, six mois de préparation intensive ont suivi: «Je pensais que ce serait probablement une bonne idée d'être au top physiquement pour une telle course», explique Simon amusé. C'est ainsi qu'il s'est lentement habitué à pédaler sur des distances de plus en plus longues. «Le point culminant de cette période de préparation a été un voyage de Paris à Lucerne en 43 heures. Cela m'a donné beaucoup de courage pour la Transcontinental Race». Pendant ces six mois, Simon a également dû «définir un itinéraire qui m'amènerait le plus rapidement et le plus sûrement possible à toutes les destinations intermédiaires et à la destination principale en deux semaines: de la Belgique à la Grèce en passant par l'Allemagne, l'Italie, la Slovaquie et la Roumanie». En outre, il a dû se «rappeler avec ferveur que je voulais vraiment terminer cette course. Sinon, je n'y serais jamais parvenu».

Ensemble, on est moins seul

«Mon grand-père disait toujours, si quelque chose te dérange, change la situation ou accepte-la», raconte Simon Infanger. Cet état d'esprit est devenu la devise qui l'a accompagné tout au long de la Transcontinental Race.

«Ma compagne était enceinte à ce moment-là, nous avons donc convenu que je devais prendre soin de moi et ne rouler que du lever au coucher du soleil. J'ai donc parcouru environ 300 kilomètres par jour». Et Simon a dû surmonter un tas de choses: la chaleur, les coups de soleil, les douleurs qui s'accumulent, et l'un ou l'autre obstacle inattendu: «En Slovénie, il y avait une route si raide que j'ai failli tomber en arrière. Et cela après avoir déjà parcouru 200 kilomètres dans la journée. Mais on accepte la situation, car on ne peut pas la changer..».

«En Slovénie, il y avait une route si raide que j'ai failli tomber en arrière».

Les nombreuses nouvelles impressions, les belles vues et les interactions avec les habitants de chaque lieu ont été d'une aide précieuse. Et un moment fort en particulier: «Après 1'700 kilomètres, j'ai rencontré dans une pharmacie en Autriche un autre participant que j'avais vu pour la dernière fois au départ en Belgique. Quelle coïncidence! Au lieu de dire quelque chose, nous avons tous deux éclaté de rire, euphoriques et fatigués – nous avons eu du mal à nous en remettre. Cette expérience m'a motivé pendant un certain temps». Elle lui a fait prendre conscience que, même si l'on est seul sur ce chemin, on est en lien avec d'autres personnes par le biais de cette expérience exceptionnelle.

En route pour de nouveaux horizons

Quelques années se sont écoulées depuis cette expérience intense. Aujourd'hui, Simon Infanger ne fait plus de vélo qu'au quotidien. Mais ce père de (presque) trois enfants a appris beaucoup de choses pendant la Transcontinental Race, qu'il peut appliquer dans son quotidien familial: «Tout comme la course, être parent est aussi une aventure dans laquelle il faut s'engager pleinement. Et ici comme ailleurs, la règle d'or est d'avancer par étapes. Ainsi, on ne se laisse pas submerger».

Il veut absolument transmettre son amour du vélo à ses enfants. Et qui sait, peut-être qu'un jour l'un d'entre eux participera lui-même à la Transcontinental Race? «Ohhh, je ne sais pas, dit-il en riant, je crois que j'aurais un peu peur». Mais justement, ce que l'on ne peut pas changer, il faut l'accepter. Mais «j'aiderais sûrement mon enfant à réaliser ses rêves».

ATUPRI FÊTE SES 20 ANS – LES MOMENTS FORTS

1910

Fondation de la caisse-maladie d'entreprise des CFF

«À l'origine, Atupri était la caisse-maladie d'entreprise des CFF. Elle a été fondée en 1910. En 1995, la nouvelle loi sur l'assurance-maladie (LAMal) a été introduite en Suisse. Pour nous, cela signifiait une séparation soudaine des CFF et le fait de devoir voler de nos propres ailes».
– Jürg, Atuprien

2002

Changement de nom officiel de Caisse-maladie d'entreprise CFF en Atupri Caisse-maladie

«La devise ‹qualité à tout prix› nous est apparue comme une évidence – d'où le nom Atupri.»
– Jürg, Atuprien

2003

Introduction du traitement automatique des prestations

«Atupri est désormais à la pointe de la numérisation des soins de santé».
– Patricia, Atuprienne

2007

Lancement de l'assurance complémentaire Mivita

2008

Lancement du modèle d'assurance de base TelFirst

2010

100e anniversaire

2011

Promotion de la santé: depuis 2011, les assurés d'Atupri peuvent participer gratuitement à des événements de promotion de la santé

2016

De la caisse-maladie à l'assurance de santé

«En 2016, Atupri est devenue une assurance de la santé. Nous voulions ainsi montrer que nous plaçons la santé de nos assurés et de nos collaborateurs au cœur de nos préoccupations».
– Jürg, Atuprien

2016

Portail clients myAtupri

«Le portail clients myAtupri est en service depuis 2016. Il permet à nos clientes et clients de régler toutes leurs affaires d'assurance par voie numérique».
– Patricia, Atuprienne

2017

App myAtupri

2017

Traducteur Tarmed

Pour la première fois en Suisse, un assureur propose un outil de traduction pratique et simple à utiliser. Atupri garantit la traduction des factures de médecin et d'hôpital dans un langage compréhensible.

2019

Atupri HealthBox: le centre de fitness pop-up dans un container

2020

Introduction de la crypto-monnaie comme moyen de paiement

2021

SmartCare

La première assurance de base intégralement numérique en Suisse.

INNOVATIONS

L'app Atupri Medgate – votre cabinet médical numérique
L'app gratuite Atupri Medgate est le compagnon idéal de tous ceux qui souhaitent vérifier leur état de santé en toute simplicité. Faites-vous soigner confortablement chez vous par vidéo ou par téléphone. Une assistance médicale est disponible en quelques clics, 24 heures sur 24, où que vous soyez dans le monde.

myAtupri – le portail clients numérique
MyAtupri vous permet de gérer vos documents personnels et de procéder vous-même à des adaptations concernant par exemple l'adresse, le modèle et la franchise. Les documents importants tels que votre police d'assurance, toutes les primes ou les décomptes de prestations sont à portée de clic – à tout moment.

SmartCare – le modèle numérique d'assurance de base
De la souscription à la consultation médicale, SmartCare est la solution moderne pour tous ceux qui aiment la simplicité. De la conclusion du contrat à l'envoi des factures, en passant par la clarification des symptômes, vous réglez tout confortablement en ligne. Et là encore, vous bénéficiez de soins médicaux 24 heures sur 24, où que vous soyez dans le monde.

L'app myAtupri – le portail client numérique qui vous suit en déplacement
Avec l'app myAtupri, vous avez toujours tous vos documents sur vous. Soumettez vos factures directement via l'app, gardez une vue d'ensemble de vos coûts et consultez vos cartes d'assuré sous forme numérique – à tout moment et partout. Et grâce à la Touch ID, vos données sont protégées en toute sécurité.

2'260 participants ont participé depuis 2016 à l'un des 88 événements (en direct et numérique)

25 types de sport qu'Atupri propose depuis 2016 dont la grimpe, le ski de fond et la randonnée de nuit

212'783 assurés chez Atupri (état en janvier 2022)

264 collaboratrices et collaborateurs chez Atupri avec une part de 71,1 % de femmes (état janvier 2022)

13 collaboratrices et collaborateurs, qui travaillent déjà chez nous depuis 20 ans

NOTRE CONTRIBUTION POUR VOTRE ANNÉE ACTIVE

Découvrez nos offres partenaires exclusives et prenez une bonne dose de détente active!

Fitness et vitalité à Grindelwald
Vivez un week-end riche et varié du **16 au 19 juin 2022** au cœur du paysage pittoresque de Grindelwald. Une large gamme d'activités sportives pour tous les niveaux ainsi que la HealthBox, le centre de fitness pop-up dans un container, d'Atupri vous attendent.

Semaine active en Engadine
Du **3 au 10 septembre 2022,** une semaine inscrite sous le signe du sport, du plaisir et de la nature vous attend en Engadine. Profitez d'un programme varié comprenant de l'exercice, de la détente et des connaissances pour la vie quotidienne. Quels que soient vos centres d'intérêt, il y en aura pour tout le monde pendant cette semaine de vacances.

Rabais exclusifs
Les personnes assurées chez Atupri profitent par année calendaire d'un rabais unique pouvant aller jusqu'à CHF 350.–, valable pour les offres de loisirs et de vacances de Kuoni Sports – Ochsner Sport Travel et UNIK Sports. Deux fois par an, elles ont également la possibilité de bénéficier d'un rabais de CHF 100.– sur un tour guidé proposé par la Mammut Alpine School.

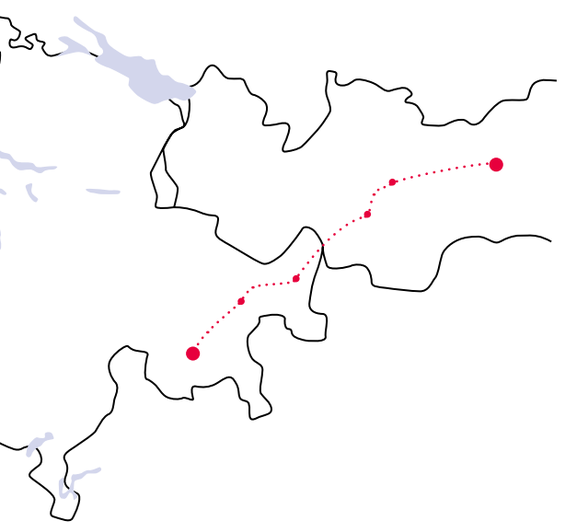
Vous trouverez toutes les offres de loisirs sur notre site web:
atupri.ch/loisirs

PARTIR LOIN – TROIS TOURS À VÉLO PAR-DELÀ LES FRONTIÈRES

Les vacances à vélo combinent activité, plaisir de la nature et aventure. C'est la combinaison optimale qui fait la différence: une activité éprouvée et familière combinée à l'inconnue et l'excitation. Eurotrek a sélectionné pour Atupri les trois plus belles randonnées à vélo transfrontalières.

TOUR 1

Piste cyclable de l'Inn:
de St-Moritz à
Innsbruck, Autriche

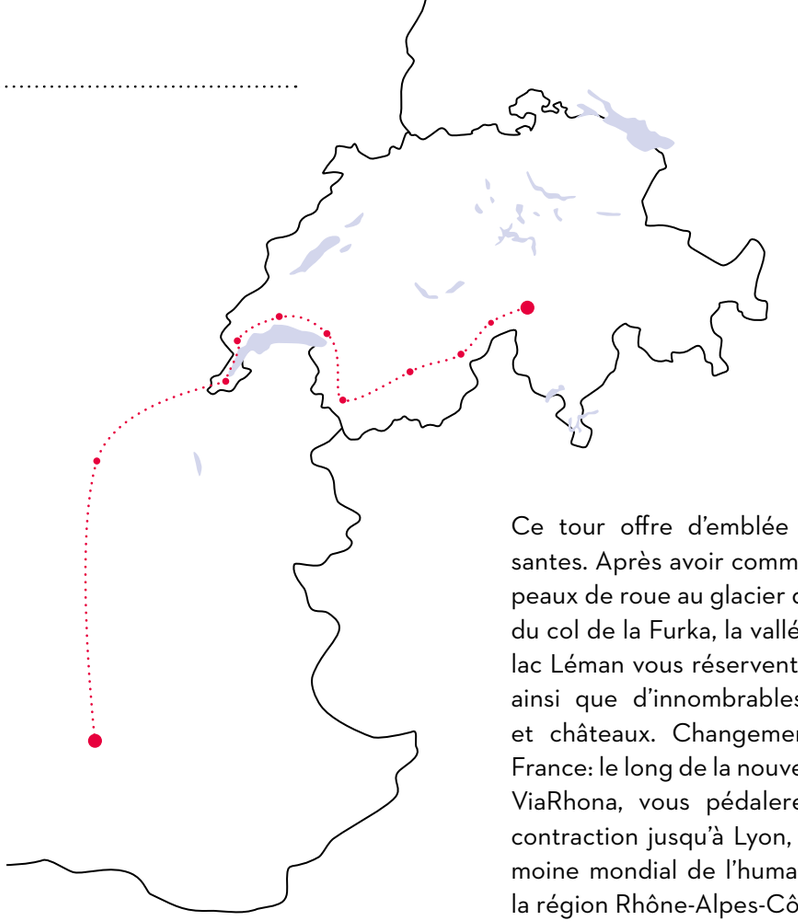


Une tour penchée marque le début de ce voyage à vélo. Toutefois, ce n'est pas celle de Pise, mais le clocher moins connu de l'église Saint-Maurice à St-Moritz. De là, le circuit traverse l'Engadine, puis la frontière autrichienne jusqu'au Petit toit d'or d'Innsbruck.

Lieux des étapes: St-Moritz – Zernez – Scuol – Ried/Prutz – Imst – Innsbruck

Niveau de difficulté: voies cyclables, chemins forestiers et chemins de terre bien praticables. En Basse-Engadine, entre Zernez et Scuol, le parcours est un peu vallonné. Sinon, il s'agit d'un parcours facile, toujours en légère descente.

Eurotrek est spécialisé dans les voyages à vélo en Suisse et dans toute l'Europe. Des circuits spécialement adaptés aux différents niveau et un service de bagages d'étape en étape font partie de l'offre. **eurotrek.ch**



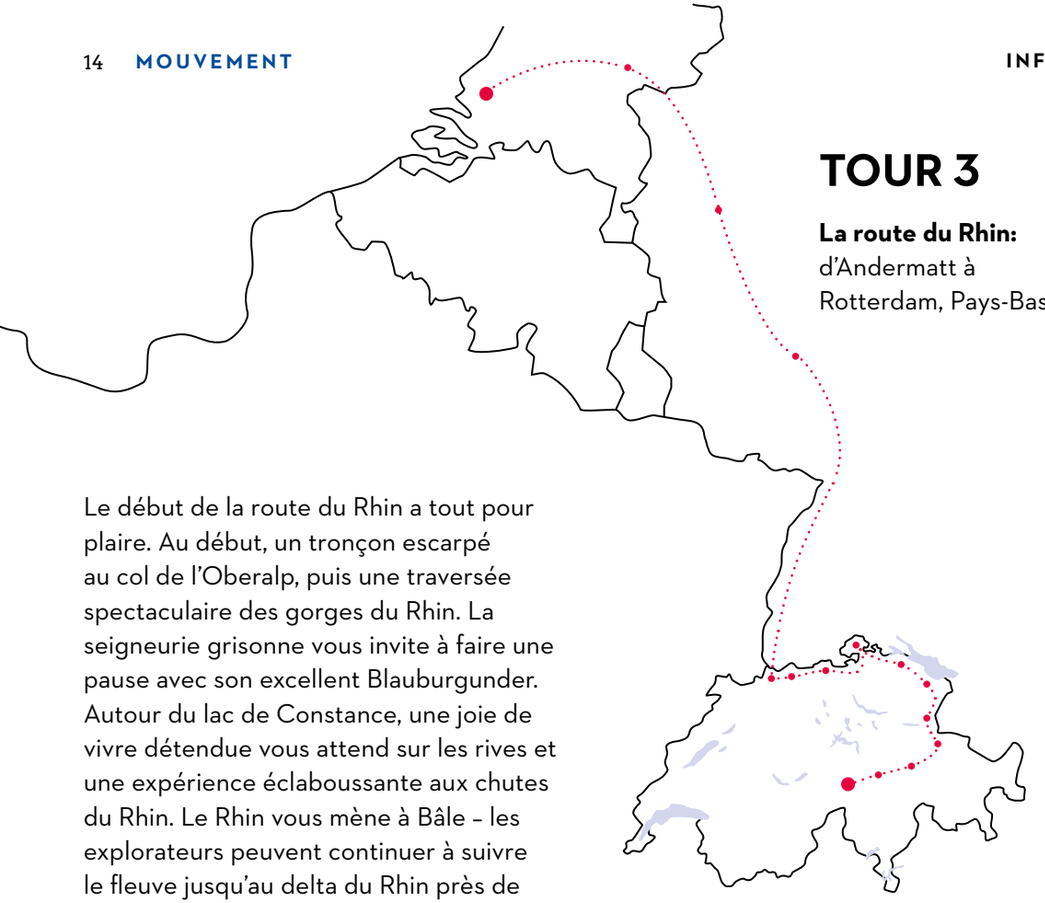
TOUR 2

La route du Rhône:
d'Oberwald à
Orange, France

Ce tour offre d'emblée des vues imposantes. Après avoir commencé sur les chapeaux de roue au glacier du Rhône, en aval du col de la Furka, la vallée du Rhône et le lac Léman vous réservent d'excellents vins ainsi que d'innombrables châteaux forts et châteaux. Changement de décor en France: le long de la nouvelle piste cyclable ViaRhona, vous pédalerez en toute décontraction jusqu'à Lyon, inscrite au patrimoine mondial de l'humanité, puis jusqu'à la région Rhône-Alpes-Côte d'Azur.

Lieux des étapes: Andermatt – Oberwald – Brig – Sierre – Martigny – Montreux – Lausanne – Nyon – Genève – Lyon – Orange

Niveau de difficulté: au début, un trajet spectaculaire par le col de la Furka vous permet de vous mettre en jambes. Un peu vallonné dans la vallée de Conches jusqu'à Brigue. Ensuite, en grande partie à plat jusqu'à Genève. Le premier tronçon après la frontière française est à nouveau légèrement vallonné. Ensuite, la vallée du Rhône s'élargit et mène sur des chemins plats jusqu'à Orange.



TOUR 3

La route du Rhin:
d'Andermatt à
Rotterdam, Pays-Bas

Le début de la route du Rhin a tout pour plaire. Au début, un tronçon escarpé au col de l'Oberalp, puis une traversée spectaculaire des gorges du Rhin. La seigneurie grisonne vous invite à faire une pause avec son excellent Blauburgunder. Autour du lac de Constance, une joie de vivre détendue vous attend sur les rives et une expérience éclaboussante aux chutes du Rhin. Le Rhin vous mène à Bâle – les explorateurs peuvent continuer à suivre le fleuve jusqu'au delta du Rhin près de Rotterdam. Les châteaux, les ruines de châteaux forts et les petites îles du Rhin font de ce voyage un plaisir riche et varié.

Lieux des étapes: Andermatt – Disentis – Ilanz – Maienfeld – Buchs – Rorschach – Kreuzlingen – Schaffhouse – Bad Zurzach – Rheinfelden – Bâle – Mayence – Cologne – Arnheim – Rotterdam

Niveau de difficulté: jusqu'à Reichenau, chemins vallonnés, parfois rudes. Ensuite, des pistes cyclables plus faciles et bien aménagées.

Assurance voyage pour votre randonnée à vélo
Que ce soit en Suisse ou à l'étranger, nous avons l'assurance adaptée à votre voyage. Vous avez l'assurance complémentaire Mivita? Si oui, une partie de l'assurance voyage fait déjà partie de votre couverture d'assurance. En complément, nous vous recommandons l'assurance annulation et l'assurance bagages.

Pour plus d'informations:
atupri.ch/assurance-voyages

BARRE AUX ABRICOTS SECS

Un snack savoureux sans gluten pour vos déplacements!

Recette de base pour 8 barres

50 g	d'abricots secs (soft)
50 g	de beurre
100 g	de miel d'acacia
4 cs	de mélange de graines
50 g	de pistaches émondées non salées
1 cs	de jus de citron
80 g	de flocons de millet
25 g	de noix de coco râpée

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 degrés. Hacher grossièrement les abricots, les faire chauffer avec le beurre, le miel, les graines, les pistaches et le jus de citron en remuant de temps en temps. Retirer la casserole du feu.
2. Incorporer les flocons de millet et la noix de coco râpée, répartir dans un moule à cake d'environ 22 cm chemisé de papier sulfurisé, lisser.
3. Cuisson: env. 30 minutes au milieu du four. Sortir du four, laisser refroidir dans le moule et découper en 8 barres de même taille.

RAW BITES

Recette de base pour 18 Raw Bites

50 g de flocons d'avoine complets
200 g de dattes
50 g d'amandes pelées moulues
1 cc de curcuma
1 zeste d'un citron
2 cs de jus de citron
Un peu de noix de coco râpée

Préparation

1. Faire griller les flocons d'avoine complets dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'ils deviennent brun clair.
2. Dénoyauter les dattes, les hacher finement, les mélanger avec les flocons d'avoine, les amandes, le curcuma, le zeste de citron et le jus de citron.
3. Former des boules avec la masse obtenue et les passer dans la noix de coco râpée. Pour environ 18 boules.

VAINCRE SES DÉMONS

On a du mal à le croire, mais Nicola Spirig, ambassadrice santé d'Atupri et icône du sport suisse, doit elle aussi combattre parfois ses démons. Pour le magazine de printemps, elle a réuni ses trois meilleures astuces pour les vaincre.

Stratégie n°1: le plan
Faites un plan. En effet, le démon intérieur se manifeste toujours au moment où l'on n'est pas très motivé. Par exemple lorsqu'il s'agit de faire du sport le matin. Il fait froid dehors et on n'est pas encore très réveillé. Que faire? Tout bien planifier! Quand vais-je me lever et à quelle heure vais-je commencer l'entraînement? Il faut absolument y penser avant et pas seulement le matin même. Si l'on commence la journée avec une heure fixe et un plan clair, c'est définitivement plus facile.

Stratégie n°2: les alliés
C'est toujours plus facile quand quelqu'un vous attend – par exemple pour l'entraînement matinal – et que l'on ne doit pas le faire seul. Ainsi, je sais que mon ou ma collègue d'entraînement se lève aussi maintenant et se rend à notre lieu de rendez-vous. J'ai ainsi plus de chances de vaincre mes démons, car j'ai un engagement.

Stratégie n°3: la fixation d'objectifs
Avoir un objectif clair est utile. Pour quelle raison est-ce que je fais ça? Une réponse claire à la question de savoir ce que je veux atteindre avec l'entraînement permet de lutter contre les fausses excuses de mon petit démon intérieur. Il peut aussi être utile de ruser un peu: de quoi est-ce que je me réjouis après l'entraînement? De bavarder avec mes collègues ou de prendre un copieux petit déjeuner? C'est ainsi que je combats la petite voix de mon démon.

Vous souhaitez avoir encore plus de conseils? Alors ne manquez pas le Digital Talk AtupriFit avec Nicola Spirig sur le thème de la force mentale le 11 mai 2022. Plus d'informations à la page 28.

LE VÉLO: UN REMÈDE MIRACLE POUR LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME

Faire du vélo est bon pour la santé – c'est bien connu. Mais pourquoi donc? Que se passe-t-il exactement dans le corps? Et à quelle fréquence dois-je me mettre en selle pour profiter de ce «remède miracle»? Nous avons posé la question à Erika Ruchti, psychologue spécialisée dans le sport, et au Dr Claudio Nigg, professeur en sciences de la santé.

Monsieur Nigg, que se passe-t-il dans mon corps lorsque je fais du vélo?
C. Nigg Fondamentalement, la même chose que pour tout autre sport d'endurance. Le cœur bat plus vite, les organes reçoivent plus d'oxygène. Mais ce qui rend le vélo particulièrement sain et accessible, c'est le fait qu'il s'agit d'une activité douce pour les articulations. De plus, on se déplace rapidement et on doit bien faire attention à l'environnement et au terrain, ce qui entraîne l'attention et la capacité de concentration. Le vélo n'est donc pas seulement bon pour le corps, mais aussi pour le cerveau.

Et que se passe-t-il dans la tête?
E. Ruchti D'une part, comme l'a déjà mentionné M. Nigg, le cerveau est davantage irrigué et l'attention est entraînée. À cela s'ajoute la sécrétion d'hormones du bonheur, qui ont un effet antidépresseur.

Quels sont les autres effets positifs du vélo?
E. Ruchti Il y en a beaucoup: le plaisir, le fait de se déconnecter du quotidien. Faire du vélo augmente le niveau d'énergie, réduit le cortisol (hormone sécrétée par le stress) et a un effet anxiolytique. À long terme, avec un entraînement régulier, cette activité améliore les performances académiques, réduit les tensions musculaires et favorise la confiance en soi et l'équilibre personnel.
C. Nigg Tout à fait. Et cela favorise aussi la qualité du sommeil et renforce le système immunitaire.

Quelle est la différence si je fais du vélo à l'extérieur ou dans un centre de fitness?
E. Ruchti Les effets positifs sont les mêmes. Bien sûr, l'air frais et la lumière du soleil à l'extérieur ont un effet stimulant sur l'humeur, mais pour le reste, cela ne fait aucune différence d'un point de vue physique.
C. Nigg Seul l'entraînement à la concentration est bien sûr inexistant, car au centre de fitness, il n'est pas nécessaire de faire attention à la route.
E. Ruchti De plus, pas besoin de vaincre ses démons lorsqu'il pleut (rires).

Que dois-je faire pour obtenir les effets mentionnés ci-dessus?
C. Nigg L'Organisation mondiale de la santé est très claire: 20 à 30 minutes d'exercice d'intensité moyenne par jour.
E. Ruchti Je recommande toutefois aux débutants de s'entraîner deux à quatre fois par semaine plutôt que tous les jours. Sinon, on a tendance à ne pas s'y mettre du tout, car l'entraînement quotidien semble insurmontable.
C. Nigg Exactement, cela interférerait aussi trop et trop soudainement avec la routine quotidienne. Il serait difficile de s'y tenir.

Qui peut faire du vélo?
E. Ruchti C'est la grande qualité du vélo: c'est une activité qui convient à tout le monde. Choisissez un vélo qui vous convient et qui répond à vos besoins, et montez en selle!

Je souhaite donc commencer à faire du vélo régulièrement. Quels sont les objectifs que je dois me fixer?
E. Ruchti Le succès commence par la formulation des objectifs. Il convient d'utiliser des phrases positives selon la formule SMART: Spécifique, Mesurable, Acceptable, Réaliste et Temporellement défini. Voici un exemple de formulation d'objectif: au cours des trois prochains mois, je ferai du vélo le lundi, le mercredi et le vendredi à midi pendant 30 minutes sur un itinéraire que j'aime.
Veillez à ce qu'il y ait des facteurs de motivation supplémentaires, comme un ami qui fait le trajet avec vous, un vélo que vous aimez et une petite récompense saine une fois l'activité réussie.

Et comment mettre en place une routine?
C. Nigg Pour ces 30 minutes de vélo, choisissez un moment où vous ne vous sentez pas sous pression, deux à quatre fois par semaine, et faites-en un petit rituel. Vous pourriez par exemple faire un tour avant le dîner. L'entraînement doit aisément s'intégrer dans votre rythme hebdomadaire pour devenir une habitude aussi rapidement et facilement que possible. Vous devez donc l'associer à des activités auxquelles vous vous adonneriez de toute façon.

Comment s'y tenir?
C. Nigg Il faut environ six mois pour qu'un nouvel entraînement devienne une habitude. Les principaux pièges ou écueils qui sont quasi inévitables et auxquels vous ferez face: des vacances, des examens ou des situations sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Souvent, nous réagissons à ces interruptions avec un sentiment de culpabilité. Ainsi, l'obstacle de la reprise devient encore plus insurmontable. On finit par abandonner en se disant: «Je suis trop vieux ou trop vieille. Je ne vais jamais au bout des choses». Pourtant, c'est tout simplement la situation qui a rompu l'habitude, et non la personne.

L'astuce consiste à se préparer intérieurement à l'interruption lorsque vous la voyez venir: «Je ne pourrai pas faire de sport pendant une semaine, mais je le reprendrai le lundi suivant». En cas de situation inattendue, il est important de la considérer objectivement: «J'ai été interrompu-e par des circonstances extérieures. Je peux reprendre à tout moment». En outre, lors de la reprise, n'importe quelle activité est toujours préférable à l'absence d'activité. Cinq minutes valent mieux que rien. Débarrassez-vous de cette mentalité du «tout ou rien».

Comment puis-je savoir ce qui est bon pour moi?
E. Ruchti En prenant l'habitude de satisfaire les besoins psychologiques et physiques de base: dormir, manger, structurer sa journée, faire de l'exercice. Si vous posez correctement les bases, vous serez plus à l'écoute de votre voix intérieure. Sinon, il peut arriver que l'on associe une émotion à la mauvaise cause. Parfois, par exemple, les émotions négatives sont une conséquence d'une sensation de faim.
C. Nigg Et si la base mentionnée par Mme Ruchti est posée, je trouve par exemple que c'est un bel exercice de s'arrêter de temps en temps 20 à 30 secondes au cours de la journée, de se libérer l'esprit et de faire un check-up corporel en pleine conscience. Si vous vous exercez à cela, vous serez de plus en plus à l'écoute de votre voix intérieure. De toute façon, je recommande à tout le monde de pratiquer la pleine conscience.

Et pour finir: faites-vous du vélo?
C. Nigg Oh oui, je fais du vélo (rires). J'habite dans l'Oberland bernois, je pratique donc principalement le VTT. Ce que je préfère, c'est faire le tour du lac de Thoune avec ma femme. Ce serait fantastique si l'on pouvait faire le tour complet du lac.
E. Ruchti Oui, le VTT est aussi très important pour moi. Je fais du vélo depuis aussi longtemps que je m'en souvienne. Je pédale par exemple tous les jours pour me rendre à mon travail à Macolin, qu'il pleuve ou qu'il neige, c'est ce qui fait le charme du vélo.

L'assurance complémentaire Mivita vous permet de combler des lacunes dans l'assurance de base. Nous vous soutenons dans cette démarche en vous proposant de précieuses contributions à la promotion de la santé et à la prévention, comme des abonnements de fitness ou des cours de santé.

Pour plus d'informations:
atupri.ch/mivita

AGILE, MOBILE ET TOUJOURS UNE LONGUEUR D'AVANCE

Sur le lieu de travail d'aujourd'hui et de demain, l'espace pour la créativité individuelle, les hiérarchies plates et les possibilités de développement personnel deviennent de plus en plus importants. Tout le monde parle des modèles de travail du futur. Chez Atupri, il ne s'agit pas d'une promesse qui suit la tendance, mais d'une réalité quotidienne. C'est un élément de l'univers professionnel qui maintient en bonne santé.

Qu'il s'agisse de conditions de travail modernes, de télétravail ou du «bureau où qu'il soit», ainsi qu'un environnement de travail favorable à la santé et à l'autonomie: Atupri a l'ambition non seulement d'être équipée pour l'avenir, mais aussi d'avoir si possible une longueur d'avance.
Le principal objectif est de créer un climat de travail favorable, qui inspire la confiance et qui est sain, dans lequel chaque Atuprienne et Atuprien peut s'investir et s'épanouir individuellement.

Le numérique n'est pas une simple option
Le numérique est devenu un élément incontournable du travail quotidien. Chez Atupri, cela se traduit par exemple par la forte croissance du secteur Gestion de l'information et des projets. Alors que ce secteur comptait sept postes à temps plein en 2017, il en compte aujourd'hui 25.

L'ère numérique apporte en outre des possibilités sans précédent: par exemple, le travail mobile est possible pour la plupart des collaborateurs d'Atupri. De même, une grande partie des formations internes variées, accessibles à tous les collaborateurs, sont proposées en ligne.

Joie de vivre et performance
Seules les personnes en bonne santé peuvent faire bouger les choses. C'est pourquoi les collaborateurs d'Atupri déterminent eux-mêmes l'équilibre qui leur convient. L'offre interne comprend des programmes d'activité physique comme «bike to work» ou la course d'entreprise suisse B2Run, des entraînements et des ateliers avec UNIK Sports ainsi que la conception ergonomique des postes de travail avec des tables élévatrices. Dans le cadre d'un projet pilote mené à Berne, il est même possible de travailler debout en marchant sur un tapis roulant. Atupri propose dès aujourd'hui le monde du travail de demain.

Vous aimeriez devenir Atuprienne ou Atuprien? Visitez notre site web pour en savoir plus sur les opportunités d'emploi et les postes vacants chez Atupri. **atupri.ch/carriere**

C'EST PARTI POUR LE PRINTEMPS À VÉLO – CHECK-LIST

Avant de partir pour la première grande randonnée à vélo du printemps, certains points doivent être respectés. Daniel Gfeller, de Velogfeller à Berne, a établi pour Atupri une check-list qui vous permettra de démarrer la saison en toute sécurité.

1re étape: le contrôle du vélo

Le soleil brille, le fond de l'air sent l'aventure; c'est le printemps. Il est temps de sortir votre fidèle compagnon à deux roues de la cave, de le dépoussiérer et de l'examiner d'un œil critique.

Pneus

Appuyez dur les pneus de votre vélo. Un peu mous, non? Après la pause hivernale – et environ deux fois par mois – vous devez ajuster la pression. Vous pouvez le faire facilement à la maison avec une pompe à vélo ou dans un magasin spécialisé.

Freins

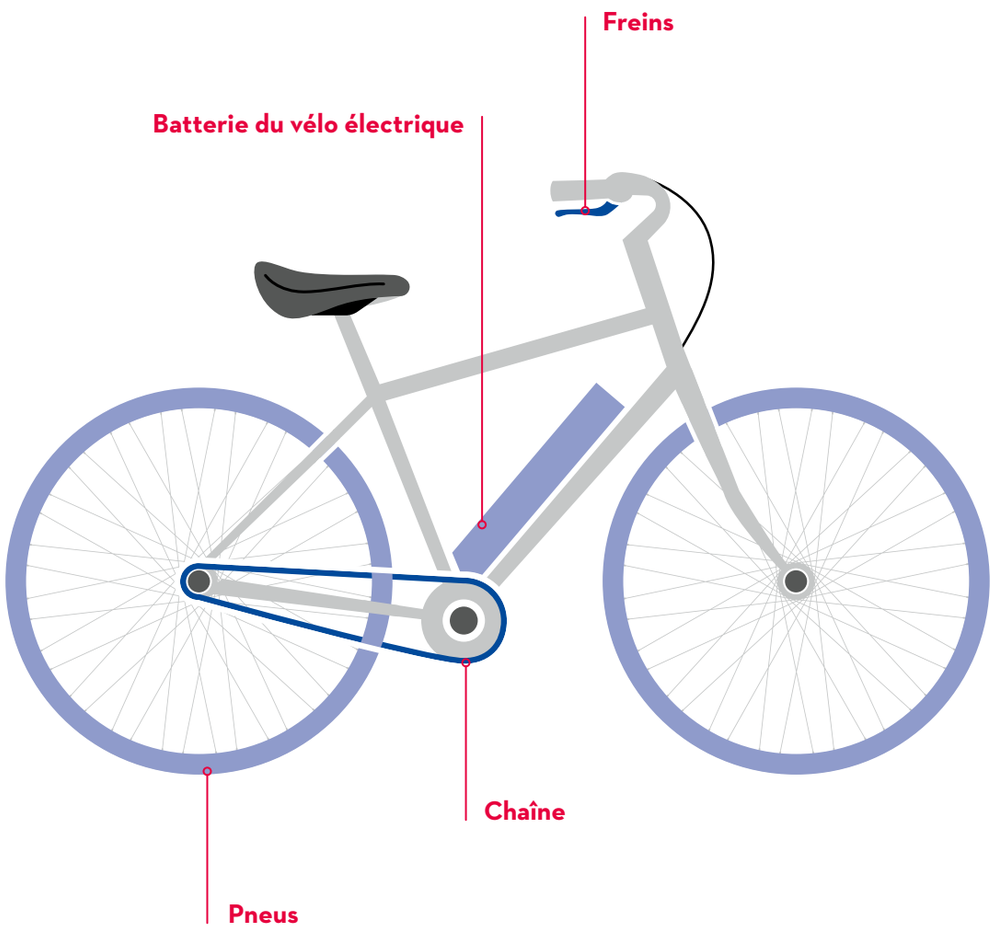
Ensuite, et impérativement avant le premier essai, testez les freins. Tout est O.K.? Là encore, il n'y a pas de mal à demander à votre spécialiste de jeter un coup d'œil au printemps.

Chaîne

Nettoyez et lubrifiez impérativement la chaîne avant votre première grande sortie après la pause hivernale. Ensuite, après chaque long trajet, jetez un coup d'œil et protégez-la avec un chiffon.

Batterie du vélo électrique

La batterie de votre vélo électrique devrait passer l'hiver à l'intérieur. Il fait trop froid à la cave. Avant votre première sortie, chargez-la complètement, nettoyez les points de contact et installez-la. Tout fonctionne?



2e étape: l'essai sur route

Montez en selle et faites un tour. Mais restez à l'écart des routes fréquentées. Vous pouvez alors tranquillement vérifier la batterie du vélo électrique (le cas échéant), les freins (encore une fois), l'éclairage et le changement des vitesses. Si quelque chose ne fonctionne pas, rendez-vous directement dans le magasin de vélos le plus proche. Mais attention: en mars et avril, l'activité est intense. Si vous voulez être sûr de votre coup, il est préférable d'appeler avant et de prendre rendez-vous.

3e étape: les derniers préparatifs

Le vélo fonctionne parfaitement, votre spécialiste a donné son feu vert, il fait un temps magnifique, vous trépignez d'impatience. Que reste-t-il à faire?

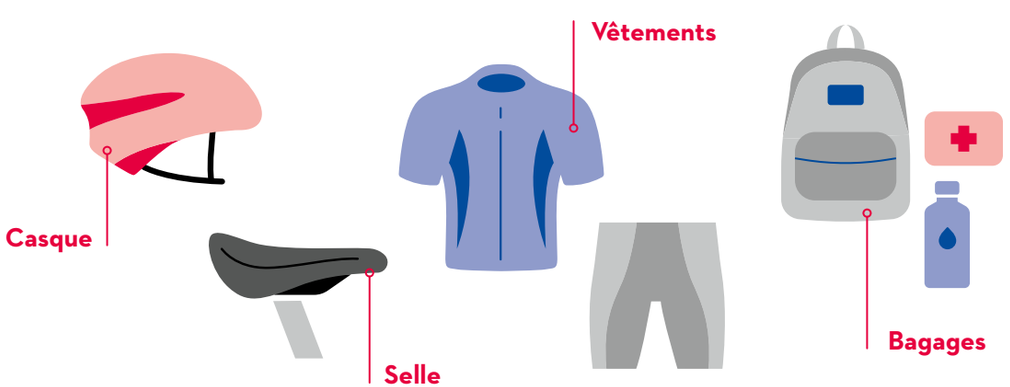
Casque
Si votre casque a été utilisé pendant plus de cinq à sept ans, vous devez absolument le remplacer. N'achetez pas votre nouveau casque en ligne, mais demandez conseil dans un magasin de vélo.

Selle
En général, la selle est déjà correctement réglée à l'achat. Si ce n'est pas le cas, demandez à quelqu'un de tenir votre vélo, asseyez-vous sur la selle et placez la pédale avec votre pied jusqu'au point le plus bas. Votre jambe doit être confortablement tendue mais pas complètement. Réglez la hauteur de la selle si nécessaire.

Vêtements
Les pantalons de vélo qui protègent les fesses ne sont pas une mauvaise idée, surtout si vous n'avez plus l'habitude de vous asseoir sur la selle après la pause hivernale.

Il existe désormais des vêtements de vélo cool qui vous permettront de vous sentir bien habillé, même lors d'une pause au restaurant. Veillez également à toujours être bien visible pour votre entourage, à tout moment de la journée.

Bagages
À emporter: le strict nécessaire pour changer une chambre à air, une petite pharmacie avec des pansements et des bandages compressifs, une veste de pluie pour les descentes en sueur ou les averses, et suffisamment de liquide et d'en-cas comme des barres sportives et des noix (vous trouverez les en-cas parfaits pour les randonnées à vélo à préparer vous-même aux pages 15 et 16 du magazine). Vous aurez ainsi tout ce qu'il vous faut pour votre tour à vélo.



4e étape: le tour à vélo

Vous et votre vélo êtes maintenant parfaitement préparés et d'attaque pour un tour agréable. Vive le printemps!

Velogfeller est une entreprise familiale spécialisée dans les vélos, implantée sur deux sites à Berne et dirigée par la troisième génération: Daniel et Adrian Gfeller.

Un coup de pouce pour vos nouvelles chaussures de sport

Cendrillon le savait déjà: la bonne chaussure peut changer une vie. Et comme le printemps est aussi la saison des nouveaux départs, les assurés des modèles d'assurance complémentaire Mivita et Diversa d'Atupri bénéficient d'une contribution à leurs nouvelles chaussures de sport. Vous pouvez choisir ce qui vous convient. Il peut aussi bien s'agir de chaussures adaptées pour pratiquer une activité de loisirs commencée récemment que d'une toute nouvelle paire de chaussures pour une discipline sportive exercée depuis longtemps. Les possibilités sont aussi multiples que vos centres d'intérêt: que ce soient des chaussures de randonnée, d'escalade, de football ou encore d'inline skate, commencez le printemps avec le bon modèle.

Voici comment cela fonctionne
Atupri vous offre une contribution de CHF 50.– sur la chaussure de sport de votre choix. Le bon peut être utilisé chez SportXX ou Transa. Cette offre est valable pour tous les assurés majeurs des assurances complémentaires Mivita et Diversa. Les personnes qui attestent de leur changement d'assurance en présentant un contrat signé et accepté peuvent également bénéficier de l'offre. **Attention: l'offre est limitée.**

Plus d'informations ainsi que le formulaire de participation sur:
atupri.ch/coupdepouce

À NE PAS MANQUER!

Cette année encore, le calendrier Atupri vous réserve des perles pour le corps, la tête et l'esprit. Outre les passionnants AtupriFit Digital Talks, nous organisons enfin – après deux ans de pause forcée – des AtupriFit Live Events. Que vous souhaitiez vivre une expérience à la maison devant votre écran ou sur place avec des personnes partageant les mêmes idées, nous nous réjouissons de vous accueillir!

AtupriFit Digital
Nicola Spirig
11 mai 2022 (en ligne)

Elle est deux fois médaillée olympique, six fois championne d'Europe et mère de trois enfants: comment Nicola Spirig parvient-elle à concilier tout cela et à se motiver pour atteindre des performances de pointe? C'est simple, c'est une question d'attitude. Dans son échange avec l'animatrice, l'ambassadrice santé d'Atupri dévoile des astuces pratiques et des connaissances concrètes issues de sa longue expérience. Enfin, elle répondra à vos questions les plus brûlantes.

La participation aux **AtupriFit Digital** Talks est gratuite et illimitée.

Vous avez manqué un Digital Talk AtupriFit? Pas de problème! Vous pouvez regarder tous les événements précédents gratuitement et en illimité sur:
atupri.ch/retrospective

Technique du VTT
20 et 21 mai 2022
Sursee (GO-IN Sportshop)

Qu'il s'agisse d'une descente rapide ou d'une joyeuse virée, tous les fans de VTT trouveront leur compte lors du premier événement AtupriFit Live. En groupes de huit personnes au maximum, différents exercices seront examinés de plus près en fonction des connaissances préalables. Les novices comme les vététistes plus expérimentés recevront un feed-back ciblé de la part de la monitrice expérimentée. Un parcours d'obstacles, puis un terrain ouvert serviront de lieu d'entraînement. Un déjeuner et des boissons rafraîchissantes sont inclus.

Aviron
8 juillet 2022
Seeclub Sempach

Faire avancer le bateau ensemble, à coups de rame réguliers, savourer le calme unique du lac tout en entraînant tous les groupes de muscles de son corps et son endurance. C'est possible grâce à l'événement estival AtupriFit Live «Aviron». Des moniteurs et monitrices d'aviron expérimentés initient les participants à la technique et des experts en mouvement les guident à travers des exercices de mobilité, de stabilité et d'équilibre. Ensuite, les petits groupes se rendent sur le joli lac de Sempach. Le déjeuner en commun, un apéritif de clôture et un exposé passionnant en fin de journée sont également compris dans l'événement.

Pour les assurés Atupri, la participation à un événement **AtupriFit Live** par an est gratuite. **Le nombre de participants étant limité,** il est recommandé de s'inscrire rapidement.

Plus d'informations et inscription sur:
atupri.ch/atuprifit

UN CAFÉ AVEC FRANZISKA

De Berne à Lisbonne à vélo? Aucun problème pour l'Atuprienne que nous avons rencontrée autour d'un café pour le magazine de printemps. Franziska n'a pas quitté la Suisse, mais a parcouru les 2'000 kilomètres nécessaires en deux mois pour se rendre à son travail.

«bike to work». C'est à la fois le nom et l'appel de l'action annuelle de PRO VELO Suisse. Ce projet de promotion de la santé dans les entreprises encourage chaque année plus de 70'000 pendulaires dans toute la Suisse à se rendre à leur travail à vélo. Les kilomètres ainsi accumulés sont inscrits dans un calendrier. Les cyclistes les plus assidus, qui ont parcouru au moins la moitié de leurs journées de travail à vélo, participent à un grand tirage au sort. L'accent est mis sur le plaisir, l'esprit d'équipe et la forme physique. Il est évident qu'Atupri, en tant qu'assureur de la santé, participe à une telle action.

En 2021, une Atuprienne a battu tous les records internes en parcourant 2'000 kilomètres pour se rendre à son travail pendant les mois de «bike to work». Nous nous devions de l'inviter pour un café dans le cadre de notre magazine client consacré au vélo. Certaines questions nous brûlent les lèvres, comme celle de savoir si, en tant que responsable de la gestion des performances, il est normal que l'on atteigne de telles performances? Nomen est omen. Franziska rit: «Je suis certes ambitieuse, mais cela n'a rien à voir avec l'intitulé de mon emploi». Dans le Management Prestations, on est assis devant son ordinateur et on s'occupe du contrôle des prestations conformément à la loi. Le vélo est un bon moyen de se détendre: «J'ai trois vélos dans ma cave, un vélo de course, un VTT et un vélo électrique». Et c'est sur l'un de ces trois que l'on peut rencontrer cette femme de 57 ans presque tous les jours. Sa limite est située –2 degrés. Son mari est moins téméraire: «Il ne roule que par beau temps». Lorsque le soleil brille, ils partent tous les deux tôt le matin avant le travail et s'arrêtent tranquillement pour prendre un café et un petit pain à l'épeautre. «Mais comme il ne fait pas toujours beau, je suis aussi souvent seule sur la route», dit-elle en levant les yeux au ciel, tout en riant affectueusement.

Franziska a parcouru pas moins de 2'000 kilomètres dans le cadre de l'action «bike to work» pour se rendre à son travail. Mais elle a failli ne pas participer du tout: «Je pensais qu'il s'agissait d'inciter les gens à faire du vélo. Et pour ma part, j'enfourche mon vélo tous les jours». Mais Claudia et Thomas, du service du personnel, lui ont rapidement fait comprendre que ce n'était pas une excuse. Cette action est ouverte à tous les cyclistes, pas seulement aux débutants, et il s'agit avant tout de se faire plaisir. Elle rit: «Et puis je suis presque devenue fanatique». Le matin au travail, un petit tour à midi si elle travaille à domicile, et le soir un détour par la ferme («accumuler des kilomètres et acheter de la salade fraîche – c'est gagnant-gagnant!»). À un moment donné, elle en était à 1'940 kilomètres et s'est dit qu'elle pouvait encore aller un petit peu plus loin.

C'est d'ailleurs un participant d'une autre entreprise qui a remporté le Challenge 2021, en parcourant 2'700 kilomètres. Pour Franziska, ce n'est pas grave, elle a atteint son objectif personnel et attend à nouveau des températures plus douces: «Je me rendrai alors en premier lieu au restaurant de montagne Erika avec mon mari et mon vélo électrique fraîchement nettoyé, je savourerai un petit déjeuner local, puis je descendrai en trombe le Hegenloch – mon excursion préférée». Et qui sait, peut-être réussira-t-elle à battre son record lors de l'action «bike to work» de cette année. Les paris sont ouverts...

atupri

L'assureur de la santé