

GUIDE

# FACILITER L'IMPLANTATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL



UN OUTIL POUR LES ENTREPRISES QUI SOUHAITENT PROFITER DES BÉNÉFICES  
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL ET EN TÉLÉTRAVAIL.



**ACTIZ**



**Vous souhaitez améliorer l'attractivité et la rétention de votre personnel?  
Augmenter la productivité de vos employés? Les aider à gérer leur stress?  
Diminuer le taux d'absentéisme? Consolider l'esprit d'équipe et le sentiment  
d'appartenance à l'entreprise?**

Une partie de la solution pourrait passer par l'implantation de l'activité physique dans votre entreprise. Tout en optimisant le bien-être et la santé globale de vos employés, cette mesure, qui peut prendre toute sorte de formes, permet de stimuler la croissance de votre organisation. Bref, tout le monde y gagne!

Tout changement d'habitude exige cependant du temps et de l'organisation. Ce guide ACTIZ, conçu pour les PME québécoises, vous accompagne étape par étape pour vous inspirer et vous outiller en vue de proposer une nouvelle dynamique à votre équipe grâce à l'activité physique.

**Il ne restera ensuite qu'à profiter  
des nombreux bénéfices!**

**- L'équipe ACTIZ**

## Table des matières

<b>DES BÉNÉFICES POUR LES ENTREPRISES</b>	4
<b>DES BÉNÉFICES POUR LES INDIVIDUS</b>	6
<b>PAR OÙ COMMENCER ?</b>	7

<b>ÉTAPE 1: RALLIEZ TOUT LE MONDE DANS LE PROJET</b>	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ <a href="#">Argumentaire pour la direction</a></li> <li>↓ <a href="#">Infographie 5 bénéfices pour l'entreprise</a></li> <li>↓ <a href="#">Affiche Être actif, c'est bon pour soi</a></li> </ul>	
<b>ÉTAPE 2: NOMMEZ DES RESPONSABLES</b>	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ <a href="#">Affiche de recrutement pour le comité ACTIZ</a></li> </ul>	
<b>ÉTAPE 3: FAITES LE POINT</b>	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ <a href="#">Outil de diagnostic organisationnel</a></li> <li>↓ <a href="#">Questionnaire d'intérêt</a></li> </ul>	
<b>ÉTAPE 4: CHOISIR LES INITIATIVES GAGNANTES POUR VOTRE ENTREPRISE</b>	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ <a href="#">Plan de réalisation</a></li> <li>↓ <a href="#">Outil de planification d'activité</a></li> </ul>	
<b>ÉTAPE 5: FAITES LA PROMOTION DES ACTIVITÉS</b>	28
<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ <a href="#">Modèle de courriel d'invitation</a></li> <li>↓ <a href="#">Affiches de promotion des activités</a></li> <li>↓ <a href="#">Affiches ACTIZ</a></li> </ul>	
<b>ÉTAPE 6: ÉVALUEZ LES ACTIONS ET ASSUREZ LE SUCCÈS DE VOS INITIATIVES</b>	34
<ul style="list-style-type: none"> <li>↓ <a href="#">Modèle de sondage ACTIZ à personnaliser</a></li> <li>↓ <a href="#">Affiches pour l'employé ACTIZ du mois</a></li> <li>↓ <a href="#">Affiche de valorisation de la participation aux activités</a></li> </ul>	

<b>BOÎTE À OUTILS</b>	38
<b>RÉFÉRENCES ET CRÉDITS</b>	39



## Des bénéfices pour les entreprises

L'épanouissement des employés a un impact direct sur la prospérité de l'entreprise pour laquelle ils œuvrent. Faire la promotion de l'activité physique auprès de vos équipes représente donc un pas vers une productivité accrue de leur part, et par conséquent, de votre organisation. Voici un tour d'horizon des différents bénéfices d'un personnel actif.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus du tiers des travailleurs canadiens éprouvent des difficultés liées au stress<sup>1</sup>.

Selon une étude,

# 78 %

des participants ont indiqué que la principale raison de leur absence du travail était liée à la santé mentale<sup>2</sup>.

# 37 %

des PME québécoises ont de la difficulté à trouver de nouveaux employés, et on ne prévoit aucune amélioration de cette situation avant plusieurs années.

Parmi les entreprises qui connaissent des difficultés de recrutement de personnel,

# 65 %

sont plus susceptibles de connaître une faible croissance<sup>3</sup>.

« Avant d'avoir le gym, on tombait fatigués assez rapidement après le souper, mais maintenant que notre monde s'entraîne, il a plus d'énergie pour le quart du soir. »

— Patrick Massicotte, associé chez Soluce, une entreprise de Trois-Rivières œuvrant dans le domaine de la fiscalité et de la comptabilité.

<sup>1</sup>Source : Statistique Canada, *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*, 2013

<sup>2</sup>Source : Morneau Shepell et la Commission de la santé mentale du Canada, *Comprendre la santé mentale, la maladie mentale et leur incidence en milieu de travail*, 2017

<sup>3</sup>Source : Michael Cocolakis-Wormstall, directeur, Recherche économique, BDC, *Pénurie de main-d'œuvre : un problème tenace*, 2018



## Des bénéfices pour les individus

# 83%

des dirigeants de PME québécoises estiment que la pratique régulière d'activités physiques augmente la performance et le rendement de l'entreprise et des employés. Les heures supplémentaires sont associées à un faible niveau d'activité physique des employés. Cela est encore plus marqué chez les personnes qui travaillent plus de

# 45h

par semaine

Les personnes qui bougent régulièrement augmentent leur productivité de

# 9%

en moyenne

L'activité physique est favorable pour la santé physique et mentale, la condition physique, les fonctions cognitives, et les compétences sociales.

**Consultez notre infographie pour découvrir les bénéfices de l'activité physique pour les individus.**

*« Nous croyons que des employés heureux et investis sont plus productifs. Aussi, nous misons sur un milieu de travail sain qui stimule leur bien-être. »*

— Nathalie Lafond, chef des opérations, Gestion Global Excel, une PME de Sherbrooke offrant des services de contrôle des coûts, de gestion des réclamations et d'assistance médicale.



## Par où commencer ?

Par où commencer pour implanter de nouvelles habitudes dans l'entreprise ? Voici une démarche étape par étape qui facilitera le processus. Évidemment, il y a autant de façons de faire qu'il y a d'organisations. Adaptez votre plan selon votre réalité !

**À VOS MARQUES ! PRÊTS ?  
PASSEZ EN MODE ACTIZ !**

*« J'ai plus d'énergie, je suis moins fatiguée, je suis plus productive et je me sens plus motivée. »*

— Marilyne Marchand, technicienne comptable chez Soluce, entreprise trifluvienne spécialisée dans la fiscalité et la comptabilité, à propos des avantages d'avoir accès à un gym en milieu de travail.

*« Avant, les employés travaillaient en silo, maintenant tous ceux qui s'entraînent sont portés à s'entraider. »*

— Rosalie Morel, agente de développement chez Omnifab une entreprise de Louiseville spécialisée dans la mécanique industrielle.



# Étape

# 1

**Ralliez tout  
le monde  
dans le  
projet**





## ÉTAPE 1

# Ralliez tout le monde dans le projet

Vouloir intégrer l'activité physique au mode de vie de ceux qui gravitent dans l'entreprise, c'est bien. Mais cela ne se fera pas comme par magie. Ce souhait se concrétisera si le personnel, employés comme gestionnaires, a envie d'embarquer. Pour ce faire, ils doivent bien comprendre les fondements de ce virage. Voici des outils et des conseils pour y parvenir.



## Engager la direction

Pour que toute initiative de promotion de la pratique régulière d'activités physiques soit un succès, il est primordial d'obtenir dans un premier temps l'accord et l'engagement de la direction. La première étape consiste donc à trouver les bons arguments, ceux qui correspondent à la réalité de l'entreprise.

Il peut par exemple être profitable de cibler une problématique, une situation ou un enjeu que connaît l'entreprise (ex.: absentéisme élevé, mauvais climat de travail, problème de rétention du personnel, productivité à améliorer, gestion du stress inadéquate, etc.).

Une fois les problèmes identifiés, il faut ensuite déterminer en quoi l'activité physique serait une bonne solution pour les résoudre. Appuyez-vous sur les bénéfices que pourront en tirer tant l'entreprise que les employés. Ceux-ci sont évoqués au chapitre précédent, aux pages 4 à 7, ainsi que dans les outils à télécharger ci-dessous.

### SOYEZ DES MODÈLES POUR VOS EMPLOYÉS

En tant que dirigeant ou gestionnaire souhaitant faire la promotion de l'activité physique, vous devez envoyer un signal clair et positif à vos employés. En plus de leur exposer les multiples avantages de l'activité, démontrez de l'enthousiasme et montrez l'exemple en participant vous-même aux différentes activités.

*« Si j'avais des conseils à donner à d'autres dirigeants d'entreprise, ce serait d'être à l'écoute de leurs employés, d'évaluer que le rendement de leur investissement ne se mesure pas nécessairement en dollars, mais en efficacité et en bonne humeur. »*

— Gisèle Chouinard, directrice financière et administrative chez CorActive, une entreprise de Québec se spécialisant dans le développement et la fabrication de fibre optique

## OUTILS À TÉLÉCHARGER



- ↓ ARGUMENTAIRE POUR LA DIRECTION
- ↓ INFOGRAPHIE 5 BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE
- ↓ AFFICHE ÊTRE ACTIF, C'EST BON POUR SOI



# Étape

# 2

## Nommez des responsables





## ÉTAPE 2

# Nommez des responsables

Pour mettre les choses en branle, une stratégie doit être établie, et celle-ci ne pourra se déployer sans la mise en place d'une structure solide. Si vous n'avez pas le temps de prendre ce volet en charge, nommez une personne qui en sera responsable et, encore mieux, formez un comité.

## OUTILS À TÉLÉCHARGER



⬇️ AFFICHE DE  
RECRUTEMENT POUR  
LE COMITÉ ACTIZ

### DEMANDEZ DE L'AIDE!

Afin de bien accompagner le porteur de la démarche, n'hésitez pas à recourir à des professionnels de l'activité physique, afin d'assurer la qualité et la pérennité du projet.

## 3 étapes pour créer un comité ACTIZ

- 1 → **Profitez d'un comité déjà en place.** Élargissez son mandat, si, bien sûr, ce comité a le temps et l'intérêt pour l'activité physique!
- 2 → **Recrutez des personnes crédibles et influentes de votre milieu.** Elles doivent connaître les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques et désirer en faire la promotion. Idéalement, un membre ou un représentant de la direction devrait participer au comité, pour faciliter le lien et les communications avec la direction.
- 3 → **Pensez diversité lors de la formation du comité.** Assurez-vous que les membres aient des profils et des niveaux d'activité physique variés.

### LES AVANTAGES D'UN COMITÉ

- Montre le sérieux de la démarche.
- Fait participer les employés dans le processus.
- Multiplie les ambassadeurs pour faire la promotion de l'activité physique.
- Assure une meilleure continuité de la démarche.





# Étape

# 3

## Faites le point





ÉTAPE 3

# Faites le point

Pour orienter le choix des actions à mettre de l'avant et la façon de le faire, il faut dans un premier temps avoir un portrait clair de la situation. Pour la réussite de la démarche, prenez d'abord le temps de procéder à une évaluation en vous posant les deux questions suivantes.



## 1 → Où en est votre entreprise ?

Mesurez où se situe votre entreprise en ce qui concerne l'activité physique en réalisant un **diagnostic organisationnel**. En procédant à cette évaluation, vous serez appelé à réfléchir aux mesures déjà en place. Par exemple, votre entreprise dispose-t-elle déjà d'une salle de sport et de douches, est-elle à proximité d'une piste cyclable, les employés bénéficient-ils d'horaires flexibles, etc. Cet outil servira en outre à prendre conscience des facteurs qui peuvent favoriser ou limiter la mise en œuvre d'interventions.

## 2 → Qu'en pensent vos employés ?

Soumettez ensuite à vos employés un **questionnaire d'intérêt** qui vous permettra d'adopter les meilleurs moyens pour diffuser l'information et les conscientiser, déterminer leurs besoins ainsi que de savoir quelles activités ils apprécient.

La valeur ajoutée : en ayant leur mot à dire, les employés sentiront qu'ils contribuent activement à ce vent de changement. Sont-ils du type vélo ou yoga ? À quelle fréquence sont-ils prêts à s'activer, et à quel moment préfèrent-ils le faire ? Vous saurez tout !

*« Nos horaires variables et flexibles nous permettent de profiter pleinement de nos installations de conditionnement physique. C'est donc beaucoup plus simple pour tout le monde de se permettre de bouger. »*

— Mélissa Gagnon, directrice des ressources humaines chez Devolutions, fournisseur de solutions technologiques situé à Lavaltrie.

### OUTILS À TÉLÉCHARGER

**ACTIZ**

**Évaluation des éléments favorables à l'activité physique**

Ce court questionnaire vous permet d'évaluer les éléments du contexte organisationnel favorables à l'activité physique qui sont en place dans votre entreprise.

Date du diagnostic: \_\_\_\_\_

Pour chaque énoncé, veuillez identifier la réponse qui correspond le mieux à votre organisation.

	Oui	Non
L'entreprise encourage la pratique d'activités physiques auprès de ses employés en général.		
Les membres de la direction montrent l'exemple en matière d'activités physiques.		
L'entreprise a une politique ou des mesures favorables à la pratique d'activités physiques.		
L'entreprise permet un horaire de travail flexible.		
L'entreprise encourage les comportements non sédentaires des employés.		

📄 **OUTIL DE DIAGNOSTIC ORGANISATIONNEL**

📄 **QUESTIONNAIRE D'INTÉRÊT**

	Oui	Non
L'entreprise encourage la pratique d'activités physiques auprès de ses employés en général.		
Les membres de la direction montrent l'exemple en matière d'activités physiques.		
L'entreprise a une politique ou des mesures favorables à la pratique d'activités physiques.		
L'entreprise permet un horaire de travail flexible.		
L'entreprise encourage les comportements non sédentaires des employés.		



Étape

4



**Choisir les  
initiatives  
gagnantes  
pour votre  
entreprise**



## ÉTAPE 4

## Choisir les initiatives gagnantes pour votre entreprise

L'accès facile à des activités physiques est l'un des facteurs les plus importants pour favoriser l'adoption et le maintien de saines habitudes d'activités physiques. En tant qu'employeur, vous pouvez créer ces occasions! Voici quelques idées pour encourager vos employés à bouger. L'évaluation que vous avez fait de votre entreprise vous aidera à choisir les mesures les plus gagnantes.

### 1. Prévoyez des cours de groupe

Séances d'entraînement, de yoga, de danse ou de vélo stationnaire; en se regroupant pour bouger, vos employés seront plus motivés.

### 2. Encouragez les pauses actives

Favorisez l'implantation des pauses actives dans votre entreprise avec des initiatives simples: tout le monde s'arrête au même moment pour danser quelques minutes, pour monter et descendre des escaliers ou enchaîner quelques postures de yoga.

### 3. Organisez des défis

Fixez des objectifs à réaliser en solo ou en équipe et offrez des prix aux gagnants.

### 4. Encouragez la création de clubs sportifs

Une petite ligue interne de soccer, de hockey bottines ou de balle molle; un club de marche, de jogging, de vélo, de méditation ou de yoga...

### 5. Invitez des spécialistes de l'activité physique

Offrez à vos équipes de travail des rencontres ponctuelles avec un kinésiologue, un entraîneur ou un conférencier habitués à travailler en entreprises, qui les guideront, et les inspireront à passer à l'action.

### 6. Développez des ententes

Approchez les responsables de gyms, centres d'entraînement, centres de loisirs ou piscines à proximité pour voir ce qu'ils peuvent proposer à vos employés (rabais, essais gratuits, ou extras offerts à l'abonnement).

## Misez sur le changement

Ces quelques modifications apportées à votre environnement, aux habitudes et aux horaires pourraient grandement encourager l'intégration de l'activité physique dans votre milieu de travail.

### 1. Dédiez un lieu à l'activité physique

Choisissez une salle qui pourrait être consacrée, en tout ou en partie, à la pratique d'activités. Il est recommandé de faire appel à des spécialistes de la conception de gymnases en entreprise. Disposez-y des tapis de yoga, des poids et haltères, des élastiques, des planches d'équilibre et tout autre objet pour l'entraînement. Réservez des périodes pour l'activité physique dans une salle multifonctionnelle afin de suivre une vidéo d'aérobic en groupe.

### 2. Aménagez des douches et des vestiaires

Des douches, des casiers et un endroit où se changer font toute la différence quand il est question de faire de l'activité physique ou du sport au travail.

### 3. Installez des supports à vélo et des casiers

Cela permettra à vos employés de venir travailler en vélo. Des casiers permettront de ranger leur casque et autres accessoires. Si vous louez des locaux dans un immeuble, proposez cette initiative au propriétaire qui s'occupera de l'installation... et des frais!

### 4. Offrez des horaires flexibles

Si possible, assouplissez les horaires pour permettre aux employés de prendre des pauses plus longues, d'étirer l'heure du dîner ou bien de décaler leur horaire pour commencer plus tôt ou plus tard. Il sera ainsi plus facile pour eux d'intégrer l'activité physique à leur journée.

### 5. Assouplissez le code vestimentaire

Si la nature de vos activités le permet, organisez des journées spéciales où les employés peuvent venir travailler en vêtements de sport. Cela favorisera par exemple les pauses actives ou encore la marche sur l'heure du midi.



« Parmi les mesures instaurées dans notre entreprise, il y a un 5\$ par jour offert à chaque employé venant au travail à vélo. On y ajoute un 15 minutes pour pouvoir se changer, prendre une douche, relaxer après le trajet. Nous avons aussi deux vélos en libre-service. On a doublé l'utilisation du vélo au sein de la compagnie et les gens sont plus en forme. »

— Yann Vasseur, technologue fibre optique chez CorActive, une entreprise de Québec se spécialisant dans le développement et la fabrication de fibre optique.

## 6. Contrez la sédentarité

Absorbés par leurs tâches, vos employés risquent de demeurer assis pendant plusieurs heures, ce qui favorise les inforts physiques et les tensions psychologiques. Multipliez les astuces pour que ceux-ci aient à se lever et faire quelques pas de temps à autre dans la journée.

- Éloignez l'imprimante des postes de travail.
- Ne dotez pas chaque poste d'une poubelle et d'un bac de recyclage; placez-les plus loin dans la pièce.
- Faites l'acquisition de postes de travail ajustables «assis-debout», ou dotés de pédales ou d'un tapis roulant.
- Mettez à la disposition des ballons pour remplacer les chaises.

## 7. Rendez les escaliers invitants

Monter les escaliers quelques fois par jour constitue un très bon exercice. Mais encore faut-il que cet endroit soit agréable à fréquenter. Une petite cure de beauté est facile à réaliser. Peut-être s'agit-il de nettoyer, repeindre, décorer à l'aide d'affiches ou ajuster l'éclairage?

## 8. Offrez des incitatifs financiers

Un petit encouragement d'ordre financier peut aider à motiver les employés inactifs à passer à l'action ou encourager les employés déjà actifs à l'être plus encore. Cette stratégie peut prendre plusieurs formes :

- laissez-passer pour un essai gratuit d'une activité offerte par la municipalité ou un centre d'entraînement;
- tarif réduit à un centre d'entraînement ou un centre communautaire du quartier;
- remboursement (total ou partiel) d'un abonnement à un centre d'entraînement ou à des cours d'entraînement physique;
- aide financière pour la location d'installations sportives ou pour l'inscription d'un groupe d'employés à un événement sportif;
- compensation financière ou concours (prix, tirage) pour encourager le déplacement à pied ou en vélo pour se rendre au travail.

### LE SAVIEZ-VOUS?

La perception qu'ont les travailleurs de la flexibilité de leur temps de travail est associée à une augmentation de la fréquence à laquelle ils s'adonnent à des activités physiques. La durée variable de la pause-repas et les horaires flexibles, par exemple, favorisent donc la pratique régulière d'activités physiques.

### ÉTABLISSEZ LE PLAN D'ACTION

Quelle est l'activité que vous souhaitez organiser? Qui s'en occupera? Quand se tiendra-t-elle? Un outil de planification d'activité et un plan d'action plus global (plan de réalisation) vous permettront de rendre possible la réalisation de vos projets en procédant étape par étape et en n'oubliant aucun aspect.



## ÉTAPE 4



## 5 trucs pour du télétravail en mode actif

Même si la plupart de vos employés travaillent à distance, à partir de la maison, il est tout à fait possible de mettre en œuvre un plan d'action pour votre entreprise. Voici quelques pistes pour y arriver.

### OUTILS À TÉLÉCHARGER

PLAN DE RÉALISATION		Nom de l'entreprise	
		Date de création	
		Date de mise en œuvre	
		Responsable	
ACTIVITÉ	PRÉVISIONS / ÉTAPE	DURÉE	RÉSULTATS ATTENDUS
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

[↓ PLAN DE RÉALISATION](#)  
[↓ OUTIL DE PLANIFICATION D'ACTIVITÉ](#)

### 1 → Offrez des horaires souples

Un horaire flexible peut motiver les employés à bouger. Par exemple, s'adonner à une activité de leur choix en fin de journée, vers 16 h, peut permettre de mieux faire la coupure psychologique entre leur journée de travail et la soirée.

### 2 → Organisez des activités en équipe

En télétravail, la dimension sociale est moins présente, mais il est tout de même possible de créer des groupes virtuels dédiés à l'activité physique.

### 3 → Proposez des entraînements en ligne

Internet regorge plus que jamais de ressources visant à la mise en forme à distance. ACTIZ propose un entraînement facile à faire en 15 minutes.

### 4 → Rappelez-leur de se lever et de mettre le nez dehors

Rappelez aux membres de votre équipe de se lever régulièrement pour aller se chercher un verre d'eau à la cuisine, pour prendre quelques bouffées d'air frais, ou aller marcher 5 ou 10 minutes. Vous pouvez aussi proposer des appels téléphoniques réalisés en marchant. ACTIZ propose un défi de pauses actives à réaliser en télétravail.

### 5 → Proposez-leur de tenir un journal de bord

Invitez-les à noter des détails comme la fréquence et la durée d'entraînement ou les distances parcourues, pour trouver la motivation et la fierté d'avoir bougé.

*« Si j'avais un conseil à donner aux dirigeants d'entreprise, ce serait de ne pas hésiter à mettre en place des mesures pour favoriser la pratique d'activité physique en entreprise. Nos activités nous permettent de prendre le pouls de l'esprit d'équipe et de la satisfaction des employés. C'est inestimable! »*

— Mélissa Gagnon, directrice des ressources humaines chez Devolutions, fournisseur de solutions technologiques situé à Lavaltrie.



## Étape

5

Faites la  
promotion  
des  
activités





## ÉTAPE 5

## Faites la promotion des activités

Bien informer les employés des activités physiques prévues dans le milieu de travail est essentiel pour qu'ils y participent. Diffuser l'information est un élément-clé pour assurer le succès d'un événement. Selon ce qui correspond le mieux à votre entreprise et aux employés que vous voulez rejoindre, voici quelques façons de leur transmettre l'information.

### 1. Profitez des canaux de communication habituels

Chaque entreprise a déjà des façons de passer ses messages à l'interne. Vous pouvez utiliser ces moyens pour la promotion de vos activités physiques au travail.

- Envoi de courriels aux employés. Vous pouvez télécharger ce modèle tiré du site web d'ACTIZ et l'adapter selon vos besoins.
- Diffusion de l'information sur intranet, sur des canaux de clavardage à l'interne ou via le relevé de paie.
- Affichage de l'information dans les corridors et les salles communes. Voici trois modèles d'affiches ACTIZ pour faire la promotion de vos activités.
- Distribution de feuillets sur les tables de la cafétéria ou les bureaux.
- Annonces de vos événements, activités et mesures incitatives sur les médias sociaux et les groupes fermés utilisés par l'entreprise. Pensez à faire un (ou plusieurs) rappels.

### 2. Sortez des sentiers battus

Parce que parfois, une touche de folie ou de créativité peut mieux attirer l'attention !

### 3. Organisez un « stunt »

Propagez la bonne nouvelle en faisant un coup d'éclat en guise d'invitation à joindre une activité : formez un petit groupe vêtu de couleurs fluo qui envahira le corridor pour faire une séquence de yoga ou mobilisez des coureurs qui feront le tour de l'édifice le matin pour accueillir les employés.

### 4. Réalisez une vidéo promotionnelle

Tournez une petite vidéo à saveur humoristique pour présenter une activité. Il s'agit d'une belle occasion pour faire participer la direction en vue d'expliquer ce qui motive l'organisation de l'activité et pour encourager les employés à y participer.

### 5. Présentez un invité spécial

Invitez quelqu'un dont la présence sera remarquée pour passer votre message : une célébrité locale, une mascotte ou des enfants qui pratiquent l'activité physique que vous annoncez. Ou encore un entraîneur du gym d'à côté ou une kinésiologue qui viendra faire une intervention sur les lieux de travail.







## Pour des communications claires, nettes et précises

Peu importe la façon utilisée pour transmettre le message, voici une petite liste des informations nécessaires à inclure.

- Description de l'événement, de l'activité ou des mesures mises en place.
- Coordonnées précises (lieu, date, heure et durée).
- Demandes particulières aux participants (s'ils doivent prévoir une tenue spéciale par exemple).
- Les indications pour s'inscrire ou confirmer sa participation.
- Précisions sur le fait qu'il s'agit d'une invitation à tous, et que le but de l'événement concerne davantage le plaisir que la performance.

Ensuite, n'oubliez pas de rendre les formulaires accessibles afin de faciliter l'inscription (et donc, la participation).

## Prévention des accidents

Bien que de telles initiatives soient réalisées de bonne foi et avec l'intention de favoriser le bien-être et la santé des employés, il est possible qu'un accident survienne au cours d'une activité.

Pour prévenir de telles situations, l'organisation veillera à l'entretien adéquat des lieux, de l'équipement et du matériel utilisés pour la pratique d'activités physiques. Elle s'assurera que des instructions précises et des mises en garde appropriées en lien avec l'usage de l'équipement mis à la disposition des employés sont accessibles et visibles. Il revient à l'employeur de s'informer des considérations légales entourant la pratique d'activités physiques par ses employés.

## OUTILS À TÉLÉCHARGER



ACTIZ  
Pour être active  
au travail

ALLER TRAVAILLER À VÉLO,  
ÇA AUSSI C'EST ÊTRE  
ACTIFS AU TRAVAIL.



- ↓ [MODÈLE DE COURRIEL D'INVITATION](#)
- ↓ [AFFICHES DE PROMOTION DES ACTIVITÉS](#)
- ↓ [SIGNATURE DE COURRIEL ACTIZ](#)
- ↓ [BANNIÈRES POUR LES MÉDIAS SOCIAUX](#)
- ↓ [FONDS D'ÉCRAN ACTIZ](#)
- ↓ [AFFICHES ACTIZ](#)



## Étape

6

**Évaluez les  
actions et  
assurez le  
succès de vos  
initiatives**





## ÉTAPE 6

## Évaluez les actions et assurez le succès de vos initiatives

Est-ce que vos interventions de promotion atteignent bien leurs cibles et ont l'effet escompté? Est-ce que les activités organisées conviennent bien à tous? C'est ce que vous pourrez déterminer en menant un sondage d'appréciation. Les réponses vous éclaireront quant aux ajustements à apporter pour mieux répondre aux besoins de vos équipes.

### 1. Conseils pour bien mener ce sondage

- Faites un sondage tout de suite après l'activité.
- Menez-le de façon anonyme et confidentielle.
- Questionnez aussi les employés qui ont abandonné en cours de route pour connaître les raisons de leur abandon.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Le Groupe entreprises en santé soutient les leaders pour construire des milieux de travail favorables à la santé et au mieux-être. En tant que référence dans le domaine, cet OBNL vous propose de nombreux produits et services, incluant de l'accompagnement aux entreprises, ainsi que des activités et outils regroupés autour de 4 sphères d'intervention: les habitudes de vie, la conciliation travail-vie personnelle, les pratiques de gestion et l'environnement de travail. Votre entreprise pourrait même obtenir la *Reconnaissance Entreprise en santé!*

### 2. Partagez les résultats!

Pour soutenir la mobilisation, partagez les résultats du sondage à la direction. Il est également recommandé de les diffuser auprès des membres du personnel; si les retombées sont positives, cela peut stimuler leur participation à d'autres événements.

### 3. Assurez le succès de vos initiatives à long terme

Organiser une activité ou intégrer une mesure facilitante, c'est bien. Mais implanter durablement une philosophie active dans votre entreprise représente un défi de taille. Voici quelques mesures que vous pouvez mettre en place dans votre entreprise pour célébrer les efforts des employés et les encourager à persévérer dans leur pratique d'activités physiques.

- Créez un tableau d'honneur, sur les murs ou les réseaux sociaux, avec des photos des employés dont les efforts méritent d'être soulignés.
- Soulignez les efforts d'un employé dans une communication envoyée à tous les membres du personnel ou diffusée sur l'intranet de l'entreprise.
- Organisez un événement de reconnaissance des employés ou une activité sociale et présentez les employés dont on reconnaît les efforts.
- Remettez des prix ou cadeaux liés à l'activité physique, comme des billets de ski ou des cartes-cadeaux dans une boutique de sport ou de plein air.
- Offrez des chandails de sport à l'effigie de l'entreprise.

### OUTILS À TÉLÉCHARGER



- [MODÈLE DE SONDAGE ACTIZ À PERSONNALISER](#)
- [AFFICHES POUR L'EMPLOYÉ ACTIZ DU MOIS](#)
- [AFFICHE DE VALORISATION DE LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS](#)



## Boîte à outils

Sur son site web, ACTIZ propose une boîte à outils contenant une multitude de ressources à télécharger gratuitement qui vous guideront à toutes les étapes du processus.

### Pour commencer...

[Diagnostic organisationnel](#)

[Infographie 5 bénéfiques pour l'entreprise](#)

[Argumentaire pour la direction](#)

[Questionnaire d'intérêt](#)

### Pour passer à l'action

[Modèle de courriel d'invitation](#)

[Outil de planification d'activité](#)

[Sondage d'appréciation](#)

### Pour se faire voir

[Affiche de valorisation de la participation aux activités](#)

[Affiche Être actif, c'est bon pour soi](#)

[Affiche de recrutement pour le comité ACTIZ](#)

[Signature de courriel ACTIZ](#)

[Affiches de promotion des activités](#)

[Affiches pour l'employé ACTIZ du mois](#)

[Bannières pour les médias sociaux](#)

[Fonds d'écran ACTIZ](#)

[Affiches ACTIZ](#)

## Références

### ACTIZ

Comité scientifique de Kino-Québec (2019). L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous / Savoir et agir, Québec, Ministère de l'Éducation du Québec, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, 77 p.

Léger Marketing — Étude sur l'activité physique au travail, mai 2020.

Léger Marketing — Étude sur l'activité physique des employés, 2019.

## Crédits et remerciements

Conception : Équipe M361 | Marjolaine Arcand, Marianne Côté, Kim Lalanne, Catherine Morency, Yanick Nolet, Marie Elaine Normand, Maryse Pratte, et Frédéric Therrien.

Rédaction : Clémence Risler

Correction et révision : Marjolaine Arcand | M361

Conception graphique : Cossette

Remerciements aux équipes qui ont généreusement collaboré au processus de révision du guide : la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique du ministère de l'Éducation du Québec, Olympe, et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

UNE INITIATIVE DE

M361 | MOTEUR  
D'IMPACT  
SOCIAL

Québec 

# ACTIZ

---

Obtenez encore plus de trucs,  
d'informations et de pistes  
d'inspiration en visitant le site  
web [actiz.ca](http://actiz.ca).

---

UNE INITIATIVE DE

**M361** ||| MOTEUR  
D'IMPACT  
SOCIAL

Québec 