

Augmentez  
vos  
« actifs »



Ce document a reçu l'appui de :  
l'Association des infirmières et infirmiers en santé du travail du Québec,  
la Fédération des kinésologues du Québec,  
la Fondation des maladies du cœur du Québec

**Recherche et rédaction :**

**Édith Dumont,**  
Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation,  
Régie régionale de la santé et des services sociaux (RRSS) de la Chaudière-Appalaches

**Avec la collaboration de :**

**Diane Boudreault,**  
Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport,  
ministère de la Santé et des Services sociaux  
**Andrée Brunet et Brigitte Brossard,**  
Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation,  
RRSS de la Montérégie  
**Bertrand Nolin,**  
Direction de la santé publique, RRSS de Québec

**Coordination à la production :**

**Lyne Légaré,**  
Conseillère en communication,  
Secrétariat au loisir et au sport

**Production :**

Service des communications,  
Secrétariat au loisir et au sport,  
ministère de la Santé et des Services sociaux



## TABLE DES MATIÈRES

Investir dans la promotion de l'activité physique	6
Des activités de sensibilisation, d'éducation et de motivation	8
Des activités physiques à organiser	11
Des environnements favorables	13
Le transport actif	15
La publicité et la promotion des activités	16
Un peu c'est déjà beaucoup... mais plus c'est encore mieux	17
Annexe I	18
Annexe II	19
Références	24

## INVESTIR DANS LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les dirigeants d'entreprise, les responsables des ressources humaines et ceux de la santé et de la sécurité au travail savent qu'il est avantageux de pouvoir compter sur des employés en bonne santé. Les recherches scientifiques ont démontré que la pratique régulière de l'activité physique réduit le risque de souffrir de plusieurs maladies (USDHHS, 1996; CSKQ, 1999) et offre de nombreux bénéfices pour l'employé et l'employeur (USDHHS, 1999). De plus, l'activité physique semble être un moyen privilégié pour améliorer la santé. En effet, selon l'Enquête nationale sur la santé de la population 1996-1997

(Santé Canada, 1999), 54 % de la population canadienne, au moment de l'étude, avait l'intention de poser un geste concret pour améliorer sa santé. Parmi ces personnes, environ la moitié (47 %) citaient l'activité physique comme priorité, 18 % voulaient arrêter de fumer, 17 % désiraient manger mieux, tandis que 12 % avaient l'intention de perdre du poids.

La pratique régulière de l'activité physique comporte autant d'avantages pour la santé que le fait de ne pas fumer ou de bien s'alimenter.

Implanter des programmes d'activité physique en milieu de travail, c'est investir pour la santé des employés et aussi pour la croissance de l'entreprise.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL, C'EST RENTABLE...

	Pour les employés	Pour l'entreprise
Pour améliorer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La qualité de vie</li> <li>• La gestion du stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La qualité de vie au travail</li> <li>• L'image de l'entreprise</li> <li>• Les relations de travail</li> </ul>
Pour augmenter	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le bien-être psychologique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le sentiment d'appartenance</li> </ul>
Pour réduire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le risque de mortalité prématurée</li> <li>• Le risque de souffrir de certaines maladies (notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension et l'hypercholestérolémie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'absentéisme</li> <li>• Le roulement du personnel</li> </ul>

Source : U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention for Chronic Disease, Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity : A Guide for Community Action, Champaign, (Illinois) : Human Kinetics, 1999.

La promotion d'un mode de vie physiquement actif, dans un milieu de travail, peut prendre différentes formes\*. Ce présent guide, sans avoir la prétention d'être exhaustif, propose plusieurs idées et donne de l'information pour promouvoir ou favoriser la pratique de l'activité physique. Ce recueil peut être utile aux personnes déjà engagées dans la promotion de l'activité physique ou à celles qui désirent démarrer un programme. Il existe plusieurs façons d'encourager les travailleurs à être actifs. Trop souvent, nous croyons qu'il est nécessaire d'investir d'importantes sommes d'argent pour donner aux gens le goût de bouger. La promotion de l'activité physique peut se faire de façon simple et peu coûteuse.

Le présent recueil comprend des idées pour sensibiliser employeurs et employés à l'importance d'être actifs, des suggestions d'activités physiques à organiser et des conseils pour créer un environnement favorable à l'activité physique. Le transport actif ainsi que la promotion et la publicité sont aussi abordés; en outre, le lecteur trouvera des exemples d'initiatives au Québec. Un tableau synthèse et des adresses utiles complètent le document.

Nous souhaitons vivement que les mesures que nous proposons dans ce guide sauront vous être utiles.

Bonne lecture !

#### POUR AUGMENTER VOS « ACTIFS »

1. Lisez le présent répertoire.
2. Choisissez deux ou trois activités qui correspondent aux besoins de votre milieu et qui peuvent être réalisées facilement et rapidement. Par la suite, vous pourrez former un comité responsable de la planification à plus long terme.
3. Passez à l'action

\* Le présent document propose une liste d'activités qui visent à encourager et à soutenir l'employeur afin que ses employés adoptent un mode de vie physiquement actif. Nous suggérons aux entreprises qui désirent mettre sur pied un programme complet et varié d'activités physiques d'utiliser la démarche Pulsation+ de Kino-Québec. La trousse Pulsation+ est disponible auprès du conseiller Kino-Québec de chaque région. Pour connaître ses coordonnées, téléphonez au (418) 646-6555. ou visitez le site Internet de Kino-Québec : [www.kino-quebec.ca](http://www.kino-quebec.ca).

## DES ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, D'ÉDUCATION ET DE MOTIVATION

Les activités de sensibilisation et d'éducation visent, entre autres, à faire connaître les avantages et les bienfaits liés à l'adoption d'un mode de vie physiquement actif. Elles visent aussi à favoriser une attitude plus positive à l'égard de l'activité physique et à suggérer des moyens pour contrer les obstacles à la pratique régulière de l'activité physique. Ces activités sont plus efficaces pour amener les adultes à devenir et à rester actifs si elles sont offertes en complémentarité avec d'autres. En fait, organiser régulièrement des activités de sensibilisation et d'éducation constitue un premier pas dans la bonne direction.

ÊTRE ACTIF  
RÉGULIÈREMENT  
COMPORTE BIEN DES  
AVANTAGES

L'activité physique aide à se sentir bien, donne plus d'énergie pour répondre aux demandes du quotidien, améliore le sommeil, ralentit les effets de l'âge, aide à contrer les effets négatifs du stress, diminue le risque d'être atteint de certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, l'ostéoporose, l'obésité et certains cancers.

### A) Distribution de matériel d'information et diffusion de messages

- Distribuer des dépliants, des brochures, des répertoires (événements populaires, programmes des loisirs municipaux, liste de sentiers de marche, etc.)\*:
  - remis à l'occasion d'événements spéciaux (Mois du cœur, Semaine de la santé et de la sécurité au travail, etc.);
  - installés sur un babillard;
  - disposés dans un présentoir attrayant à la vue de tous (par exemple à l'entrée de la cafétéria ou de la salle de repos);
  - remis de « la main à la main » au moment du bilan de santé;
  - annexés au bordereau de paie, etc.
- Acquérir des documents sur l'activité physique et les placer au centre de documentation.
- Diffuser de brefs messages d'intérêt général qui invitent les gens à être actifs :
  - sur le calendrier de vos activités;
  - par courriel;
  - par affichage à des endroits stratégiques (babillard, murs près des escaliers ou des ascenseurs, etc.);
  - par messagerie vocale (changer les messages régulièrement);

\* Contactez le conseiller Kino-Québec de votre région. Il peut vous offrir des exemplaires de différentes publications sur l'activité physique.



- par la distribution d'objets promotionnels (tapis de souris d'ordinateur avec un message incitatif, tasse, stylo, serviette, etc.);
- dans le bulletin interne (illustrations, adresses Internet, photos d'employés en action, etc.).

## B) Outils ou moyens de motivation

Voici quelques idées pour motiver les employés à être plus actifs physiquement.

- Valoriser et reconnaître la participation des employés :
  - remise de récompenses pour l'employé actif du mois;
  - distribution d'objets promotionnels : t-shirt, gourde, casquette, etc.;
  - organisation d'un souper récompense;
  - envoi de communiqués aux journaux;
  - prise de photos d'employés actifs; faites agrandir les photos et affichez-les.
- Offrir un carnet où l'employé accumule des kilomètres d'activités physiques ou des points (marche, vélo, ski de fond, natation, patins à roues alignées, etc.) afin de devenir admissible à un tirage de prix de participation, par exemple des forfaits de plein air ou des accessoires sportifs.

## C) Évaluation de la pratique de l'activité physique ou de la condition physique

Les activités d'évaluation donnent aux participants la possibilité de prendre conscience de leur niveau de pratique d'activité physique ou de leur condition physique.

- Évaluer le niveau d'activité physique en utilisant le logiciel proposé sur le site [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca);
- Organiser une séance d'évaluation de la condition physique. Pour recruter des personnes diplômées, téléphonez au (514) 343-2471;
- Évaluer le niveau de pratique d'activité physique au moment d'une consultation avec l'infirmière ou en retenant les services d'un éducateur physique.

### DÉFI 2000 AU CENTRE HOSPITALIER DE GASPÉ

Au cours de l'année 1999, plusieurs employés du Centre hospitalier de Gaspé ont eu l'occasion de participer au « Défi 2000 » proposé par Kino-Québec. La bonne gestion de cette activité a permis d'en faire un succès. Ce programme a permis de relever le défi de marcher 2 000 kilomètres de juin à décembre 1999.

« Considérant les bénéfices que nous pouvons retirer de la pratique régulière d'une activité physique, j'ai encouragé les employés à s'inscrire au « Défi 2000 ». Ce défi a stimulé et motivé les participants. L'activité physique contribue au maintien d'une bonne santé physique et mentale ».

LOUIS-PHILIPPE STE-CROIX  
DIRECTEUR GÉNÉRAL  
CENTRE HOSPITALIER DE GASPÉ

## D) Formation, conférences, démonstrations et événements spéciaux

Certaines activités favorisent les échanges de propos et informent les participants sur divers aspects de l'activité physique.

L'Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé de 1998, tout comme les autres enquêtes dans le monde, indique qu'il y a une baisse importante du niveau de pratique de l'activité physique dès le début de l'âge adulte. Au Québec, près d'un adulte sur deux n'est pas suffisamment actif, durant ses loisirs ou ses déplacements, pour en retirer la majorité des bénéfices pour la santé.

- Faire expérimenter des activités à la mode, telles que le tai-chi, le tae-boxe ou le patin à roues alignées, ou enseigner des exercices pour le dos et des exercices d'étirement.

- Organiser des ateliers pratiques\* sur le fartage des skis de fond ou l'entretien et la réparation d'un vélo, faire la démonstration d'accessoires ou d'équipements comme les souliers de marche, les vêtements de plein air, les types de vélos, les casques, etc.

- Profiter de la Semaine de la santé et sécurité du travail et du Mois du cœur pour organiser des conférences et des discussions sur différents thèmes :
  - la quantité d'activité physique nécessaire pour en retirer la majorité des bénéfices;

- une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif;
- le transport actif;
- des moyens d'intégrer l'activité physique à son quotidien;
- les activités de plein air (marche, vélo, ski de fond, etc.);
- l'activité physique et la gestion du stress;
- l'activité physique en hiver;
- l'activité physique et le contrôle du poids, etc.

### CONDITIONS DE RÉUSSITE POUR LA MISE SUR PIED D'UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN MILIEU DE TRAVAIL

- obtenir l'engagement formel et clair de la direction de l'entreprise pour la promotion de l'activité physique;
- travailler en équipe;
- recevoir l'appui de tous;
- promouvoir les activités par différents moyens et de façon soutenue.

\* Pour organiser un atelier pratique, vous pouvez prendre entente avec un marchand de sport ou le responsable d'un centre sportif.



## DES ACTIVITÉS PHYSIQUES À ORGANISER

Le présent volet vise à offrir aux employés sur les lieux de travail ou hors des lieux de travail, la possibilité de faire régulièrement de l'activité physique. L'objectif est de leur permettre de pratiquer, toutes les semaines, au moins une activité. L'ambiance dans laquelle se déroulent les activités est importante : l'aspect social et le plaisir sont donc à privilégier. De plus, il pourrait être utile d'effectuer un sondage pour mieux connaître les intérêts et les besoins des employés (un exemple de questionnaire est fourni dans la trousse Pulsation+ de Kino-Québec).

- Créer un club de marche\* et organiser des sorties pendant l'heure du dîner ou des randonnées pédestres en famille les fins de semaine.
- Organiser des ligues sportives (volley-ball, badminton, kin-ball, balle molle, hockey, soccer, etc.).
- Encourager les pauses actives (marcher durant la pause, etc.).
- Organiser différentes activités physiques sur le lieu de travail à l'heure du dîner, avant ou après les heures de travail, en faisant appel aux services d'un animateur ou d'un professeur diplômé :
  - tai-chi;
  - stretching;
  - yoga;
  - gymnastique douce;
  - workout ou step;
  - autres (selon les installations et les équipements disponibles).
- Suggérer un défi entre les départements où le gagnant est celui dont les employés ont utilisé le plus souvent les escaliers.

\* Kino-Québec a publié un guide pour la formation d'un club de marche; demandez-le.

UN REGROUPEMENT  
POUR PROMOUVOIR  
L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE EN  
MILIEU DE TRAVAIL

À Saint-Hyacinthe, cinq organisations provenant de trois secteurs (santé, éducation et administration municipale) ont formé un comité intersectoriel dans le but de mettre en commun certaines de leurs ressources. De ce comité émane la volonté d'offrir un programme d'activités physiques pour les employés. Kino-Québec a soutenu la démarche de planification (étude des besoins, plan d'action, etc.).

« Nous sommes heureux de constater que Kino-Québec nous offre un service professionnel pour accompagner les entreprises qui désirent promouvoir l'activité physique auprès de leurs employés et nous sommes très satisfaits du soutien apporté ».

LUC CHAGNON  
ADJOINT À LA DIRECTION  
DES ÉTUDES  
CÉGEP DE SAINT-HYACINTHE

## UN INVESTISSEMENT QUI RAPPORTE...

Soucieuse du bien-être de son personnel, Cascades propose à ses employés différents moyens pour investir dans leur santé.

Chaque année, de nombreuses activités sportives et de plein air inter-usines sont mises sur pied par des comités bénévoles, appuyés par un coordonnateur sportif. Les employés peuvent pratiquer différentes disciplines et profiter des programmes de santé et d'activité physique spécialement conçus pour eux.

« Nous ne pouvons que constater les retombées bénéfiques qu'entraîne leur participation active à chaque événement. Ces rencontres permettent de resserrer les liens entre les employés à l'extérieur du travail, de promouvoir la santé physique, en plus d'être une excellente source de motivation. La santé de nos employés nous tient à cœur. »

**LAURENT LEMAIRE**  
PRÉSIDENT  
ET CHEF DE LA DIRECTION  
CASCADES

- Organiser des sorties régulières de marche à l'heure du dîner. Pour une période de temps déterminée, l'employeur peut commanditer chaque kilomètre parcouru et remettre la somme à un organisme de charité.

- Organiser un événement spécial comme une journée de l'espadrille, une balade à vélo, une randonnée pédestre, une journée porte ouverte dans un centre sportif, etc. Ce type d'événements offre aussi une occasion d'échanges entre la direction et le personnel.

- Organiser des défis qui permettent d'effectuer une collecte de fonds pour une cause de votre choix (Fondation des maladies du cœur du Québec, Centraide, Opération Enfants Soleil, etc.). Ce type d'activités peut fournir une occasion de démontrer l'engagement social de votre organisation et de projeter une image positive dans la communauté.



## DE SÉDENTAIRES À ACTIFS...

Dans le cadre du volet « mieux-être » de l'entreprise, un centre de mise en forme, équipé d'appareils pour développer les aspects cardiovasculaire et musculaire, a été mis en place sur les lieux du travail afin d'améliorer la santé de notre personnel. Ce centre est adjacent aux vestiaires par l'intérieur. Ce qui fait en sorte qu'il est directement accessible et que le personnel n'a pas à sortir à l'extérieur.

« Les résultats sont très satisfaisants puisque les utilisateurs et utilisatrices étaient, pour la grande majorité, des gens plutôt sédentaires. »

**MARC LAROUCHE**  
SURINTENDANT  
SANTÉ ET SÉCURITÉ  
MINÉRAUX NORANDA  
(FONDERIE HORNE)

## UNE IDÉE SIMPLE ET PEU COÛTEUSE

Grâce à une entente signée par la direction des établissements et les différentes unités syndicales du réseau de la santé de la MRC Rivière-du-Loup ainsi que par les conseils d'administration du réseau cyclable Le Petit Témis et du centre de ski de fond AMI SKI, le personnel du réseau de la santé a pu pratiquer des activités à moindre coût. Ces organisations ont en effet accepté de partager les coûts de la « vignette vélo » et des laissez-passer quotidiens au centre de ski de fond.

« Pour la prochaine année, tous les organismes engagés sont grandement intéressés à renouveler l'entente en incluant un tarif familial. Cette initiative du réseau de la santé représente un modèle de promotion de l'activité physique pour l'ensemble des milieux de travail de notre région ».

HUGUES MARQUIS  
CONSEILLER KINO-QUÉBEC  
DIRECTION DE LA  
SANTÉ PUBLIQUE  
RRSSS DU BAS ST-LAURENT

## DES ENVIRONNEMENTS FAVORABLES

Dans la présente section, vous trouverez différentes façons de créer des environnements (physique, social et organisationnel) pour que les employés puissent pratiquer régulièrement des activités physiques. Il peut s'agir d'aménagements physiques à l'intérieur ou près du lieu de travail, de mise en place de politiques, de formation de clubs, etc.

- Encourager la participation des employés à des tournois ou à des événements populaires (randonnée à vélo, Festival de la santé, tournoi de volley-ball ou de badminton, etc.) en distribuant des feuillets promotionnels et en assumant une partie du coût d'inscription. Les participants pourraient revêtir un chandail distinctif et ainsi mettre en valeur l'entreprise.
- Former un comité responsable de la promotion de l'activité physique ou confier cette tâche au club social.
- Soutenir financièrement l'organisation de ligues sportives : volley-ball, badminton, kin-ball, etc.
- Rembourser à l'employé une partie des frais d'inscription à un centre sportif ou à un cours de conditionnement physique. Certaines entreprises se regroupent pour négocier des tarifs réduits.
- Encourager la participation des conjoints et de la famille aux activités.
- Engager un professionnel en activité physique pour mettre en place et gérer un programme dans ce domaine.
- Offrir la possibilité d'avoir des consultations individuelles sur les lieux de travail ou à l'extérieur.
- Offrir des équipements ou des installations comme :
  - un support à vélo à l'abri des intempéries;
  - un local où sont disponibles des vélos stationnaires, des tapis roulants et des rameurs;

- des douches et des vestiaires;
- un espace de rangement pour du matériel et des accessoires sportifs;
- une patinoire;
- un terrain de volley-ball extérieur;
- des paniers de basket-ball;

- Améliorer l'ambiance dans les cages d'escalier (éclairage, propreté, décor, etc.) et installer des affichettes afin d'encourager l'utilisation des escaliers au lieu de l'ascenseur.

- Remettre des laissez-passer qui donnent accès à des activités offertes par la ville, par exemple le bain libre et le patinage libre.

- Proposer des circuits mesurés de marche ou de vélo près de l'entreprise.

- Louer ou réserver des installations et des équipements et en favoriser l'accès aux employés ainsi qu'à leur famille :

- gymnase;
- piscine;
- aréna;
- terrain de tennis;
- terrain de balle.

- Adapter les horaires de travail des employés afin de leur permettre de participer à des activités physiques.

UN ENVIRONNEMENT  
FACILITANT LA  
PRATIQUE RÉGULIÈRE D'UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE OU  
SPORTIVE

Le Comité des loisirs de Mines Gaspé a établi et consolidé une stratégie d'intervention auprès des employés de l'entreprise en matière de soutien à la pratique régulière de l'activité physique ou sportive. L'objectif essentiel de cette stratégie est de faciliter la participation des employés dans la pratique d'une ou de plusieurs activités physiques ou sportives.

L'entreprise soutient la pratique de nombreuses activités : ligues de hockey, patinage libre, journée de ski « pentes ouvertes », ligue et bonspiel de curling, tournoi annuel de quilles, tournoi annuel de golf, sans compter le soutien à la participation d'équipes et d'individus à différentes activités extérieures.

« Notre engagement envers une pratique régulière d'une activité physique ou sportive complète bien l'ensemble de nos interventions en faveur de la sécurité et du mieux-être dans nos différents milieux de travail. Nous estimons que cet engagement doit soutenir nos efforts visant le développement d'une véritable et saine culture de performance au sein de notre organisation. »

SERGE MARQUIS  
CONSEILLER FORMATION ET COMMUNICATIONS  
NORANDA INC., MINES GASPÉ

## LE TRANSPORT ACTIF

Tout trajet ou déplacement qui est lié au lieu de travail et qui est effectué selon des modes de transport non motorisés constitue un transport actif. Lorsqu'on parle de « transport actif », on fait référence à tout mode de déplacement qui utilise l'énergie humaine. Ces modes peuvent aussi inclure l'apport d'équipements tels que la bicyclette, les patins à roues alignées (lorsqu'une piste est accessible), etc. Pour l'entreprise, encourager le transport actif\* peut être une façon de diminuer les problèmes de stationnement et de collaborer à l'amélioration de l'environnement, en plus d'augmenter le niveau de pratique d'activités physiques des employés.

- Organiser des journées spéciales où le transport actif est à l'honneur, par exemple : la journée mensuelle du transport actif, les journées « à pied au boulot » ou « au boulot à vélo », etc.
- Organiser des ateliers sur la sécurité à vélo ou sur l'entretien des vélos.
- Aménager des vestiaires avec douches et casiers.
- Installer des supports à vélo à l'abri du vandalisme et des intempéries.
- Distribuer des cartes qui indiquent les meilleurs parcours pour se rendre au travail à vélo.
- Instaurer une politique de valorisation pour encourager les employés qui utilisent le transport actif.
- Négocier une entente avec des marchands d'équipement de sport concernant des rabais pour les employés à l'achat d'un vélo, d'un casque, d'espadrilles, de vêtements, etc.

### UN COMITÉ DYNAMIQUE

Le comité PAP (programme d'activités physiques) propose, depuis plus de trois ans, un calendrier d'activités sportives et de sensibilisation en milieu de travail dans le but de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques. Un consultant évalue la condition physique des employés sur place. Des stands sont animés chaque mois et un éducateur physique informe les employés sur plusieurs thèmes.

« L'argent investi dans un tel programme ne doit pas être considéré comme une dépense, mais comme un investissement. Des employés en forme sont un atout important pour réduire les accidents de travail et le taux d'absentéisme. »

MARTIN BOUCHARD  
RESPONSABLE DU PAP  
ABITIBI CONSOLIDATED  
(DIVISION KÉNOGAMI)

\* Le guide sur les transports actifs pour le déplacement entre le domicile et le travail, *Ça marche comme sur des roulettes* (62 pages), a été publié par le Conseil canadien de la santé et de la vie active au travail; on peut se le procurer en communiquant avec Vert l'Action au 1 888 822-2848.

## LA PUBLICITÉ ET LA PROMOTION DES ACTIVITÉS

Ce n'est pas tout de mettre en œuvre une activité, encore faut-il que les gens la connaissent. La publicité et la promotion d'une activité méritent la même importance que celle qui est accordée à son organisation. Pour obtenir du succès, il est important de faire une promotion constante des activités et d'utiliser différents moyens promotionnels. Le message diffusé doit répondre aux questions suivantes : Quoi? Pour qui? Où? Quand?

Voici quelques suggestions :

- Placarder à des endroits stratégiques des affiches promotionnelles, par exemple à la porte d'entrée principale, à la réception, à côté des ascenseurs et des escaliers, à la cafétéria, aux toilettes, etc.
- Faire connaître les activités par l'entremise du bulletin de l'entreprise ou du courrier électronique.
- Faire des alliances avec divers comités existants afin de pouvoir utiliser leur réseau de communication (comité de santé et de sécurité, comité social, programme d'aide aux employés).
- Organiser une activité de lancement des activités en présence d'un invité spécial, d'une célébrité ou d'un conférencier et inviter les hebdomadaires locaux.
- Distribuer des objets promotionnels pour faire connaître les activités.

Le milieu de travail offre plusieurs possibilités pour attirer l'attention des employés. Il revient au milieu de déterminer les meilleurs moyens de communication, d'innover et de diversifier les messages. Il est important de diffuser ces messages régulièrement pour susciter et surtout maintenir l'intérêt des employés.

## UN PEU C'EST DÉJÀ BEAUCOUP... MAIS PLUS C'EST ENCORE MIEUX

Il suffit quelquefois de peu pour amener les employés à augmenter leur niveau d'activité physique. Qu'il s'agisse d'accessibilité aux installations, d'activités offertes, d'horaires variables, de politiques de remboursement, tous ces incitatifs ont leur utilité pour permettre aux employés de devenir et de demeurer des adultes actifs. L'activité physique offre une valeur ajoutée à la santé des personnes qui l'intègrent à leur mode de vie.

Il faut se rappeler que ce ne sont pas nécessairement les interventions complexes et onéreuses qui aideront les employés à augmenter leur participation à des activités physiques. Des initiatives modestes et bien ciblées, demeurent efficaces, tout en étant abordables et facilement réalisables. La mise en place d'une seule mesure inspirée du présent guide peut répondre aux besoins d'un groupe d'employés et, qui sait, avoir un effet d'entraînement sur les autres. Il y a un début à tout...

« Pour la personne sédentaire, augmenter ne serait-ce qu'un peu son niveau d'activité physique, c'est déjà beaucoup, eu égard aux bénéfices que cela peut apporter ».

COMITÉ SCIENTIFIQUE  
KINO-QUÉBEC (1999)



## ANNEXE I

### Classification des activités\*

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION, D'ÉDUCATION ET DE MOTIVATION	ACTIVITÉS PHYSIQUES À ORGANISER	ENVIRONNEMENT FAVORABLE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
<p><b>DISTRIBUTION DE MATÉRIEL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Affiches</li> <li>• Messages</li> <li>• Dépliants, etc.</li> </ul> <p><b>OUTILS ET MOYENS DE MOTIVATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnet pour cumuler le kilométrage d'activités physiques</li> <li>• Affichettes qui incitent à utiliser les escaliers</li> </ul> <p><b>ÉVALUATION DE LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE OU DE LA CONDITION PHYSIQUE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Outils interactifs</li> <li>• Rencontre individuelle</li> <li>• Auto-évaluation avec questionnaire</li> </ul> <p><b>FORMATION :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentations thématiques</li> <li>• Ateliers (choix et ajustement d'un vélo, exercices pour le dos, etc.)</li> </ul>	<p><b>SUR LES LIEUX DE TRAVAIL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Club de marche</li> <li>• Activités de conditionnement physique ou ligue sportive</li> <li>• Autres activités (tai-chi, stretching, etc.)</li> </ul> <p><b>HORS DES LIEUX DE TRAVAIL :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offre d'activités pour lesquelles l'entreprise contribue financièrement</li> </ul> <p><b>LOCATION D'INSTALLATIONS, D'ÉQUIPEMENTS ET D'ACCESSOIRES SPORTIFS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités de plein air</li> <li>• Gymnase</li> <li>• Aréna</li> </ul>	<p><b>POLITIQUES CORPORATIVES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horaires flexibles</li> <li>• Subvention pour l'inscription à différentes activités</li> <li>• Laissez-passer, etc.</li> </ul> <p><b>AMÉNAGEMENTS ET INSTALLATIONS :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Supports à vélo</li> <li>• Vestiaires et douches</li> <li>• Espace de rangement</li> <li>• Local pour la pratique d'activité physique</li> <li>• Escaliers propres et sécuritaires</li> </ul> <p><b>CULTURE ORGANISATIONNELLE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorisation des comportements sains, etc.</li> </ul>

\* Inspirée de la classification de M.P. O'Donnel, dans « Design of workplace health promotion programs » : *American Journal of Health Promotion*, Michigan, 1988; p. 3-6.

## ANNEXE II

### Des adresses utiles

CERTIFICATION ET ACCRÉDITATION EN ÉVALUATION DE LA CONDITION  
PHYSIQUE, section Québec (CAECP-Québec)  
Département de kinésiologie  
Université de Montréal  
Case postale 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Tél. : (514) 343-2471  
Télec. : (514) 343-2181

Le CAECP-Québec s'occupe de la formation et de l'accréditation dans le secteur de l'évaluation de la condition physique. Cet organisme est affilié à la Société canadienne de physiologie de l'exercice et à la Fédération des kinésologues du Québec.

FÉDÉRATION DES KINÉSIOLOGUES DU QUÉBEC  
Département de kinésiologie  
Université de Montréal  
Case postale 6128, succursale Centre-ville  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Tél. : (514) 343-2471  
Télec. : (514) 343-2181  
Courriel : [info@kinesiologue.com](mailto:info@kinesiologue.com)  
Site Internet : [www.kinesiologue.com](http://www.kinesiologue.com)

Organisme qui regroupe les kinésologues du Québec, qui sont des spécialistes en activité physique possédant une formation universitaire. Les membres de cette fédération offrent leurs services dans différents secteurs, notamment celui de l'activité physique en milieu de travail. La Fédération peut recommander des professionnels aux responsables des divers milieux de travail.

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MARCHÉ  
4545, avenue Pierre-De Coubertin  
Case postale 1000, succursale M  
Montréal (Québec) H1V 3R2  
Tél. : (514) 252-3157  
Télec. : (514) 252-5137  
Site Internet : [www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)

Organisme qui a pour mission de promouvoir la marche sous toutes ses formes, misant particulièrement sur l'aspect du loisir. La Fédération centralise et diffuse l'information sur les activités de marche et de randonnée, et sur les lieux où elles se pratiquent. Elle publie le magazine *MARCHE-Randonnée* (quatre parutions par année) et a récemment fait paraître la troisième édition du *Répertoire de lieux de marche au Québec* ainsi que *De l'idée au sentier*, un premier ouvrage sur l'aménagement de sentiers en milieu naturel.

#### FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU QUÉBEC

465, boulevard René-Lévesque Ouest, 3<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2Z 1A8  
Tél. : (514) 871-1551 ou 1 800 567-8563  
Télec. : (514) 871-5342  
Site Internet : [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

La Fondation des maladies du cœur du Québec, forte de l'engagement de ses bénévoles, a pour mission de promouvoir la santé du cœur en recueillant des fonds afin d'appuyer la recherche et la prévention dans le domaine des maladies cérébrovasculaires et cardiovasculaires au Québec.

#### FORUM QUÉBÉCOIS DES INTERVENANTS EN SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Fondation des maladies du cœur du Québec  
465, boulevard René-Lévesque Ouest, 3<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2Z 1A8  
Tél. : (514) 871-1551 ou 1 800 567-8563  
Télec. : (514) 871-5342  
Site Internet : [www.forumscv.qc.ca](http://www.forumscv.qc.ca)

Le Forum a pour mandat de promouvoir la santé du cœur et de favoriser les interventions, la recherche et l'évaluation dans le domaine de la santé cardiovasculaire et cérébrovasculaire en réunissant, en informant et en mobilisant les intervenants du domaine. Le Forum publie le bulletin *Les actualités du cœur*.

KINO-QUÉBEC  
 Secrétariat au loisir et au sport  
 Ministère de la Santé et des Services sociaux  
 200, chemin Sainte-Foy, bureau 1.90  
 Québec (Québec) G1R 6B3  
 Tél. : (418) 646-6555  
 Téléc. : (418) 528-1652  
 Site Internet : [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

Kino-Québec est un réseau de conseillers en promotion de l'activité physique établis dans chacune des régions du Québec. Kino-Québec a pour mission de promouvoir l'activité physique auprès de la population québécoise afin de contribuer à son mieux-être. Consultez le site Internet de Kino-Québec pour connaître les coordonnées du conseiller de votre région.

SPORTS-QUÉBEC  
 4545, avenue Pierre-De Coubertin  
 Case postale 1000, succursale M  
 Montréal (Québec) H1V 3R2  
 Tél. : (514) 252-3114  
 Téléc. : (514) 254-9621  
 Site Internet : [www.sportsquebec.com](http://www.sportsquebec.com)

Organisme qui peut transmettre aux fédérations sportives les demandes d'information relatives à la pratique de différentes activités sportives.

VÉLO QUÉBEC  
 1251, rue Rachel Est  
 Montréal (Québec) H2J 2J9  
 Tél. : (514) 521- 8356 ou 1 800 567-8356  
 Téléc. : (514) 521-5711  
 Site Internet : [www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca)

Vélo Québec a pour mission de promouvoir l'utilisation de la bicyclette comme moyen de transport, de tourisme et de loisir. Cet organisme est à l'origine de nombreuses initiatives dans le domaine des aménagements cyclables et de la sécurité routière. On lui doit de nombreuses publications sur le vélo et la mise sur pied du Tour de l'Île de Montréal. Vélo Québec est maître d'œuvre de la Route verte, un projet visant à développer un itinéraire cyclable de plus de 4000 km à travers le Québec.

*VERT* L'ACTION

30, rue Stewart

Case postale 450, succursale A

Ottawa (Ontario) K1N 6N5

Tél. : (613) 562-5313 ou 1 888 822-2848

Télec. : (613) 562-5314

Site Internet : [www.vertlaction.ca](http://www.vertlaction.ca)

*Vert* l'action est un programme sur la vie active et l'environnement dont la mission est d'encourager l'activité physique en plein air qui protège, améliore ou restaure l'environnement. *Vert* l'action propose notamment des outils et des documents pour la mise en place du transport actif en milieu de travail.



## DE L'INFORMATION AU BOUT DES DOIGTS

- American College of Sports Medicine  
[www.acsm.org](http://www.acsm.org)
- Guide d'activité physique canadien  
[www.paguide.com](http://www.paguide.com)
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie  
[www.cflri.ca](http://www.cflri.ca)
- Kino-Québec (région de Montréal)  
[www.santepub-mtl.qc.ca](http://www.santepub-mtl.qc.ca)
- Participaction  
[www.participaction.com](http://www.participaction.com)
- Réseau canadien de la santé  
[www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca)
- Santé Canada  
[www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)
- Société canadienne de physiologie de l'exercice  
[www.csep.ca](http://www.csep.ca)

## RÉFÉRENCES

KINO-QUÉBEC. *Plan d'action 2000-2005 en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique*, Québec, Secrétariat au loisir et au sport, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2000, 35 p.

KINO-QUÉBEC. *Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé*, Synthèse de l'avis du comité scientifique de Kino-Québec et applications, gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation, 16 p.

O'DONNEL. M.P. « Design of workplace health promotion programs », *American Journal of Health Promotion*, Michigan, 1988, p. 3-6.

SANTÉ CANADA. *Activité physique des Canadiens*, Enquête nationale sur la santé de la population (cycle 2, 1996-1997), 1999.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS). *Physical Activity and Health : A report of the Surgeon General*, Atlanta U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996, 278 p.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Centers for Disease Control and Prevention for Chronic Disease, Prevention and Health Promotion, Division of Nutrition and Physical Activity, *A Guide for Community Action*, Champaign, Illinois, Human Kinetics, 1999.