

8 moyens simples d'aider les employés à bouger tout au long de la journée de travail

Donnez-vous du temps pour bouger vous invite à intégrer de petites pauses actives tout au long de la journée de travail.

Bien que les situations de travail diffèrent d'une entreprise à l'autre, une chose est sûre : le mouvement aidera vos employés à être plus heureux et plus productifs. Pour profiter des bienfaits de l'activité physique, tels que l'amélioration de **l'humeur** ainsi que l'augmentation de **l'énergie**, de la créativité, de la **concentration** et de la **productivité**, encouragez les employés à **bouger pendant trois à quatre minutes toutes les heures**. Si vous travaillez debout, étirez-vous, accélérez le rythme ou prenez le chemin le plus long pour vous rendre aux toilettes, à la cuisine ou à la salle de pause! Une journée plus active est à la portée de tous, et cela commence avec des employeurs comme vous!

Voici quelques moyens d'aider vos employés à intégrer du mouvement dans leur journée de travail :



1 **Élaborez des politiques qui favorisent l'activité physique :** Proposez des horaires de travail flexibles, offrez la possibilité de travailler à domicile et mettez en place des codes vestimentaires permettant aux employés de porter des vêtements et des chaussures confortables.



2 **Encouragez le transport actif :** Offrez des incitatifs aux employés qui marchent, priorisent le vélo ou les transports en commun pour se rendre au travail, et mettez à disposition des supports à vélos, des douches et des vestiaires équipés de casiers ou d'espaces de rangement.



3 **Placez des indications ou des rappels visibles :** Encouragez les employés à bouger davantage en affichant un panneau à côté de l'ascenseur pour encourager les employés à prioriser les escaliers ou une carte indiquant les lieux de marche à proximité.



4 **Créez un environnement propice à une journée plus active :** Transformez les zones inoccupées de votre lieu de travail en espaces d'exercice ou en lieux pour entreposer du matériel d'exercice, des tapis de yoga, des vêtements d'entraînement et d'autres équipements d'activité physique. Mettez à la disposition de vos employés des bureaux réglables en hauteur, des bureaux avec tapis roulant, des vélos d'exercice sous le bureau ou des ballons de stabilité.



5 **Autorisez les courtes pauses actives et les réunions en mouvement :** Encouragez les réunions en tête-à-tête, les discussions en petits groupes et les appels téléphoniques, tout au long de la journée de travail. Si cela n'est pas possible et que les réunions durent plus d'une heure, planifiez des pauses de deux minutes en milieu de réunion.



6 **Lors des sessions de formation du personnel, organisez des activités brise-glace actives ou des exercices de groupe interactifs :** Faites bouger les employés tout en renforçant la dynamique de groupe.



7 **Désignez quelques employés comme « champions de l'activité physique » :** Demandez-leur de diriger les pauses actives, de régler des alarmes pendant les réunions pour rappeler aux employés de bouger ou d'organiser des promenades, des séances d'entraînement ou des séances de yoga à l'heure du dîner.



8 **Adoptez les comportements que vous souhaitez voir refléter sur vos employés :** Lorsque vos collègues vous verront participer à des réunions en bougeant, vous déplacerez activement et donner la priorité au mouvement, il y a de fortes chances qu'ils suivent votre exemple. Encouragez les dirigeants et les responsables à faire de même.