

Donnez-vous du temps pour bouger, c'est de prendre le temps de faire de l'activité physique peu importe où, quand et comme bon vous semble.

Bien que la situation de chaque organisation diffère, une vérité demeure : permettre à vos employés, bénévoles et étudiants de faire de la place dans leur horaire surchargé pour de courtes pauses actives les aide à se surpasser en améliorant leur moral, leurs niveaux d'énergie, leur créativité, leur concentration, leur productivité et plus encore! Une journée plus active est à votre portée, et ça commence avec des organisations comme la vôtre!

VOICI DES IDÉES POUR AIDER VOTRE ÉQUIPE À SE DONNER DU TEMPS POUR BOUGER :



1 Élaborez des politiques qui favorisent l'activité physique :

Offrez des horaires flexibles, donnez la possibilité de travailler, de faire du bénévolat ou d'étudier à domicile et mettez en place des codes vestimentaires permettant aux employés, étudiants ou bénévoles de porter des vêtements et des chaussures confortables.



2 Encouragez le transport actif :

Offrez des incitatifs aux personnes qui marchent, priorisent le vélo ou les transports en commun pour se rendre au travail, à l'école ou au lieu de bénévolat, 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, les étudiants ou les bénévoles à bouger davantage en affichant des panneaux à côté des ascenseurs pour encourager les gens à prioriser les escaliers ou une carte indiquant les lieux à proximité qui sont accessibles à la marche, à vélo ou en fauteuil roulant.



4 Créez un environnement qui favorise une journée plus active :

Aménagez les espaces inutilisés de votre lieu de travail, corridors ou classes en espaces d'exercice et/ou endroits où ranger de l'équipement, matelas de yoga, vêtements ou autre équipement pour des activités. Pensez à fournir des bureaux assis-debout, tapis roulants, vélos d'exercice et/ou ballons d'équilibre sous le bureau à vos employés, étudiants ou bénévoles.



5 Encouragez les petites pauses actives et les réunions en marchant,

spécialement pour les rencontres individuelles ou les appels en petit groupe au courant de la journée. Si ce n'est pas possible, ou que les rencontres prendront plus d'une heure, encouragez une petite pause active de deux minutes à la mi-réunion.



6 Utilisez des petits jeux brise-glace ou des activités de groupe interactives

pendant des formations ou présentations pour faire bouger les employés, étudiants ou bénévoles, tout en améliorant la dynamique du groupe.



7 Nommez quelques employés, étudiants ou bénévoles à titre de 'champions actifs'

responsables d'organiser de petites pauses actives et de rappeler aux employés, étudiants et bénévoles de bouger pendant les réunions ou présentations ou d'aller marcher ou faire du yoga pendant leur pause.



8 Montrez l'exemple des comportements que vous voulez voir s'opérer chez vos employés, étudiants et bénévoles :

Encouragez l'équipe de direction et les autres gestionnaires à montrer l'exemple. Lorsque nos collègues, étudiants ou bénévoles voient que nous priorisons le mouvement, il y a de bonnes chances que ça les motive.

Suivez
@ParticipACTIONf
sur les réseaux
sociaux pour plus
de conseils actifs!



PARTICIPACTION

Faites place au mouvement