

Arguments pour la promotion de la pratique régulière d'activités physiques dans le milieu de travail

Voici quelques arguments que vous pouvez inclure dans votre argumentaire pour convaincre la direction de s'investir dans une telle démarche.

DÉFINITION DE LA PROBLÉMATIQUE

Une façon d'obtenir l'attention de la direction est de lier votre proposition à une problématique, une situation ou un enjeu que connaît l'entreprise. Cela permet d'ancrer votre initiative de promotion de la pratique régulière d'activités physiques dans le milieu de travail comme une bonne solution.

- Quel(s) enjeu(x) vivez-vous actuellement et que vous aimeriez améliorer? Absentéisme élevé? Mauvais climat de travail? Rétention du personnel? Productivité? Gestion du stress?
- Avez-vous des chiffres qui démontrent que c'est un problème pour l'entreprise? Présentez par exemple le nombre d'absences ou le taux de roulement, et les coûts pour l'entreprise qui y sont liés.
- Les chiffres sont plus difficiles à obtenir? Montrez des faits, présentez des situations vécues.

5 BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

Nous avons regroupé les avantages pour l'entreprise de promouvoir la pratique régulière d'activités physiques en milieu de travail en 5 bénéfices.

1. Gestion du stress

La pratique régulière d'activités physiques diminue le stress à l'origine de l'augmentation du risque d'anxiété et de dépression de nombreux travailleurs. Ses effets bénéfiques sont reconnus autant en prévention qu'en traitement des troubles psychologiques. Être actif améliore l'humeur, réduit l'anxiété et les symptômes de dépression, et rehausse la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle.

Site Web >> [Bouger pour combattre le stress](#)

2. Rétention des employés

Promouvoir la pratique d'activités physiques favorisant le bien-être et la santé du personnel constitue une stratégie d'entreprise intéressante pour attirer et fidéliser une main-d'œuvre talentueuse et compétente. Les employés travaillant pour une entreprise engagée dans la promotion de leur bien-être ont tendance à développer un plus fort sentiment d'appartenance à l'endroit de leur employeur, en particulier les jeunes employés.

Site Web >> [L'activité physique, une stratégie payante pour attirer et retenir les meilleurs employés](#)

3. Productivité

Les employeurs qui encouragent la pratique régulière d'activités physiques contribuent à l'amélioration de la satisfaction et à l'optimisation des performances de leur personnel. L'activité physique favorise ainsi l'augmentation de la productivité des travailleurs, ce qui représente une stratégie de choix pour les entreprises souhaitant maximiser leur rentabilité.

Site Web >> [Actif = productif](#)

4. Esprit d'équipe

Les activités physiques contribuent à créer un milieu de travail agréable, et celles qu'on pratique avec les collègues renforcent l'esprit d'équipe. Ces interactions permettent aux personnes de mieux se connaître et de créer des liens, ce qui favorise une meilleure communication au sein de l'organisation. La pratique d'activités physiques peut aussi favoriser l'intégration de valeurs fondamentales, comme l'inclusion et le respect envers les collègues de travail.

Site Web >> [Développer l'esprit d'équipe en jouant](#)

5. Diminution de l'absentéisme

Selon les études, les personnes qui pratiquent régulièrement des activités physiques s'absentent du travail moins fréquemment et moins longtemps que leurs collègues inactifs. De plus, pratiquer une activité physique au travail au moins une fois par semaine favorise l'augmentation de l'engagement de l'employé.

Site Web >> [L'activité physique pour contrer l'absentéisme](#)

5 TYPES DE BIENFAITS POUR LES EMPLOYÉS

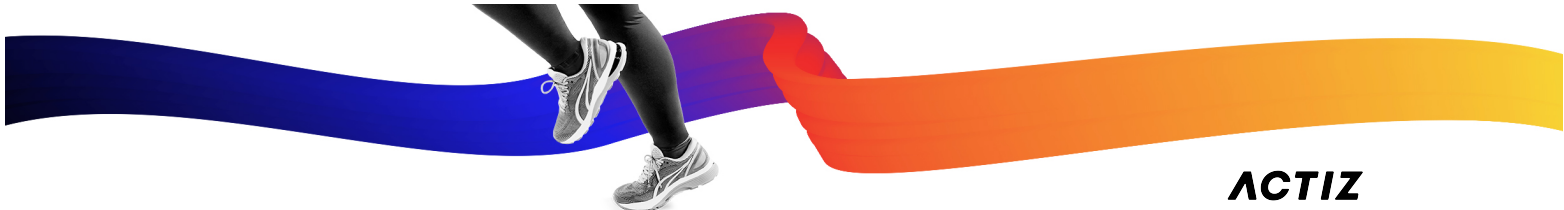
En plus d'être une source de divertissement, l'activité physique procure aux employés de nombreux bienfaits.

1. Santé physique

Améliore la santé cardiovasculaire, la tension artérielle, la santé osseuse et les fonctions immunitaires; réduit le risque d'apparition de plusieurs types de cancer, de diabète de type 2 et d'obésité.

2. Condition physique

Améliore la composition corporelle, la flexibilité, la capacité aérobique et musculaire.



3. Santé psychologique

Améliore l'humeur, diminue le stress, l'anxiété et les symptômes de dépression, augmente la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle.

4. Fonctions cognitives

Ralentit le vieillissement du cerveau, améliore le traitement de l'information, la mémoire, l'attention et la créativité.

5. Compétences sociales

Améliore la santé psychosociale et le sentiment d'appartenance à l'entreprise, favorise l'adaptation sociale, l'inclusion et le respect envers les collègues de travail, peut agrandir le réseau social.

TÉMOIGNAGES ET RÉSULTATS

ACTIZ a rencontré trois entreprises qui font la promotion de la pratique régulière d'activités physiques et qui récoltent de résultats probants. Vous pouvez présenter les vidéos à votre direction.

- **Devolutions** mise sur l'activité physique et le jeu afin de maintenir et renforcer l'esprit d'équipe au sein de l'entreprise, une recette originale et innovante qui réduit l'absentéisme et fidélise le personnel.
- Les dirigeants de **CorActive** ont amorcé une petite révolution en encourageant leurs employés à venir au travail à vélo, qui a pour effet de décupler la productivité de son capital humain.
- Alors que **Soluze** déménageait bientôt, ses dirigeants ont voulu savoir ce que les employés voulaient dans leurs nouveaux locaux. Leur réponse ne s'est pas fait attendre : un gymnase afin de pouvoir s'entraîner au bureau et ainsi maximiser leur bien-être et leur productivité.

Les vidéos de présentation sont dans la section Trucs et témoignages du site actiz.ca

TACTIQUES COMPLÉMENTAIRES

- Pour convaincre la direction de faire la promotion de la pratique d'activités physiques, essayez de trouver un ou des alliés parmi les membres de la direction elle-même ou des personnes qui ont de l'influence sur elle.
- Organisez une rencontre avec le dirigeant d'une autre entreprise qui a mis en place un programme de promotion de l'activité physique.
- Vous pouvez aussi présenter un plan d'action, pour démontrer le sérieux de votre démarche.