AVRIL 2022

FAITS SAILLANTS DE LA RECHERCHE

ÉTUDE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL SONDAGE AUPRÈS DES DIRIGEANTS DE PME DU QUÉBEC

RÉSULTATS TIRÉS D'UNE ÉTUDE RÉALISÉE PAR ACTIZ ET LEGER.

ACTIZ

Le temps de travail réduit inévitablement le nombre d'heures consacrées à la pratique d'activités physiques. La majorité des Québécois et Québécoises âgés de 15 ans et plus (57 %) passent la plus grande partie de leur temps au boulot (ou en déplacement motorisé vers celui-ci).

Les bienfaits de l'activité physique en milieu de travail sont bien réels, tant pour les individus que pour les organisations. C'est donc pour faire la promotion de l'activité physique auprès des dirigeants et dirigeantes d'entreprise qu'une stratégie portée par le ministère de l'Éducation du Québec et orchestrée par M361 a été lancée en 2019 : ACTIZ.

Depuis son lancement, des recherches annuelles sont réalisées auprès de notre cible, en partenariat avec Léger. Ces indicateurs liés à la perception et aux attentes des employeurs concernant la promotion de l'activité physique au travail nous permettent de mieux rejoindre notre cible, et d'orienter nos actions pour répondre à son besoin.

Nous partageons les résultats de cette recherche dans l'objectif d'inciter encore plus de dirigeants et dirigeantes de PME à implanter des mesures liées à l'activité physique dans leur entreprise.

Vous trouverez dans ce document des données intéressantes à propos de la pratique d'activité physique en milieu de travail, notamment les avantages perçus par les employeurs, la situation actuelle dans les entreprises, l'impact de la pandémie, et les changements organisationnels souhaités à long terme.

L'équipe ACTIZ

UNE INITIATIVE DE
M361 MOTEUR D'IMPACT SOCIAL
Québec

CRÉDITS ET REMERCIEMENTS

Recherche et analyse :
Léger Marketing

Rédaction : Marjolaine Arcand (M361) et Léger Marketing

Conception : L'équipe ACTIZ (Marjolaine Arcand, Andrée-Anne Jutras, Vanessa Leclerc, Magalie Moreau, Catherine Morency, et Marie Elaine Normand)

Révision et correction : Marie Hamelin

Design graphique : Yanick Nolet

Partenaire : Ministère de l'Éducation du Québec

Remerciements à l'équipe de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique du ministère de l'Éducation du Québec qui a généreusement collaboré au processus de révision de ce document.

TABLE DES MATIÈRES

4 CRÉDITS ET REMERCIEMENTS

6 MÉTHODOLOGIE
- MÉTHODE
- PÉRIODE
- PONDÉRATION

7 LES PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS DES EMPLOYEURS

8 LES AVANTAGES DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES EMPLOYÉS
- LES AVANTAGES PERÇUS DE FAVORISER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES EMPLOYÉS
- L'IMPORTANCE DE METTRE EN PLACE DES MESURES EN ENTREPRISE

10 L'IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR LES ENTREPRISES
- L'IMPACT DE LA CRISE SUR LES AVANTAGES PERÇUS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

12 ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL : LA SITUATION ACTUELLE DANS LES ENTREPRISES

MÉTHODOLOGIE

MÉTHODE

Pour répondre aux objectifs de recherche, un sondage en ligne via le panel de Léger, offert en français et en anglais, a été réalisé auprès de 300 dirigeants d'entreprise comprenant entre 2 et 499 employés à travers le Québec. Pour être admissibles à l'étude, les répondants devaient être impliqués, au moins en partie, dans la prise de décision concernant les avantages sociaux et divers programmes offerts aux employés dans l'entreprise.

PÉRIODE

La collecte de données s'est déroulée du 1er au 10 décembre 2021. La durée médiane du sondage a été de 8 minutes.

PONDÉRATION

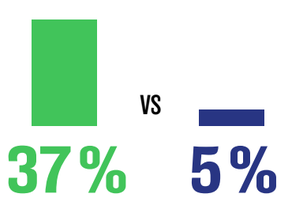
Afin d'assurer que les résultats soient représentatifs des PME du Québec, une pondération des résultats a été appliquée selon la taille de l'entreprise, la région du Québec et le secteur d'activités principal.

Note : Les données présentées ont été arrondies. Par conséquent, il est possible que les totaux diffèrent légèrement de 100 %.

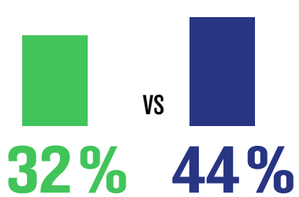
LES PRINCIPALES PRÉOCCUPATIONS DES EMPLOYEURS

Les répondants ont été interrogés sur les principales préoccupations de leur entreprise dans le contexte actuel. Voici les principales :

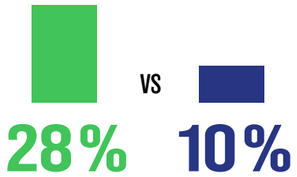
La pénurie de main-d'œuvre.



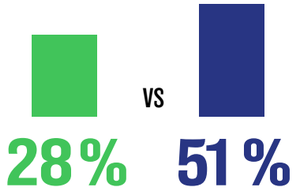
La santé financière de l'entreprise.



L'attractivité et la rétention de la main-d'œuvre.



Maintenir et assurer le bien-être et la santé mentale des employés.



LÉGENDE
2021
2020

LE SAVIEZ-VOUS?

L'implantation de mesures liées à l'activité physique en entreprise peut répondre à ces enjeux. Téléchargez gratuitement notre guide *Faciliter l'implantation de l'activité physique en milieu de travail* sur ACTIZ.ca.

LES AVANTAGES DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES EMPLOYÉS

LES AVANTAGES PERÇUS DE FAVORISER LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DES EMPLOYÉS.

Selon les répondants et répondantes, voici ce à quoi contribue une entreprise qui favorise la pratique régulière d'activités physiques de ses employés.

Améliorer la santé mentale des employés.

80 % 87 %

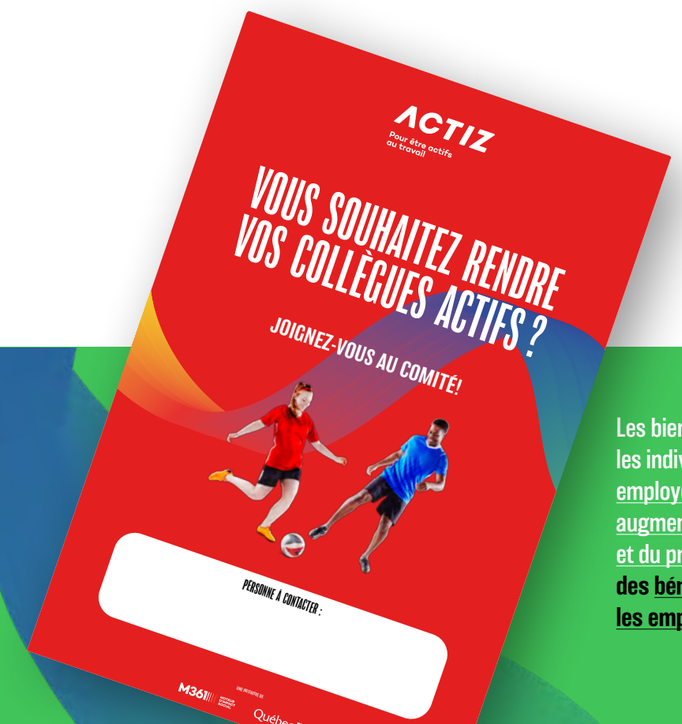
Améliorer la gestion du stress et de l'anxiété des employés.

78 % 86 %

Améliorer l'esprit d'équipe parmi les employés.

69 % 72 %

LÉGENDE
2021
2020

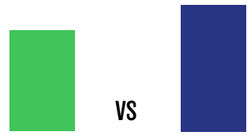


Les bienfaits de l'activité physique sont bien réels, tant pour les individus que les organisations : attraction et rétention des employés, diminution du stress, amélioration de l'esprit d'équipe, augmentation de la productivité, et réduction de l'absentéisme et du présentéisme. **Téléchargez nos infographies à propos des bénéfices pour les employeurs et des avantages pour les employés.**

Augmenter la productivité de l'entreprise et des employés.

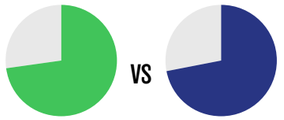
69 % 74 %

Optimiser la santé et la sécurité au travail.



63 % 79 %

Favoriser un climat de travail sain.



73 % 72 %

Maintenir le sentiment d'appartenance entre les employés et leur équipe de travail/leur entreprise.

60 %

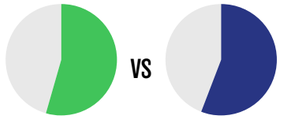
Améliorer l'image de l'entreprise en tant qu'employeur.

64 % 63 %

Favoriser une meilleure expérience-employé en contexte de télétravail.

60 %

Améliorer l'attraction et la rétention du personnel.



58 % 56 %

Diminuer le taux d'absentéisme des employés.

54 % 56 %

L'IMPORTANCE DE METTRE EN PLACE DES MESURES EN ENTREPRISE.

56 %

jugent important de mettre en place des mesures favorisant la pratique d'activités physiques pour leurs employés.

43 %

des répondants estiment que la promotion pour augmenter la pratique d'activités physiques au sein de l'entreprise est une responsabilité partagée entre les employeurs et les employés.

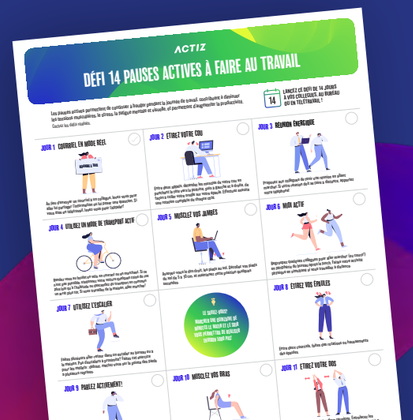
1/10

Pourtant, seulement un peu plus de **1 employeur sur 10** est prêt à mettre en place de nouvelles mesures ou promouvoir davantage les mesures existantes.

BESOIN D'AIDE POUR IMPLANTER DE TELLES MESURES DANS VOTRE ENTREPRISE?

Manque de temps, de motivation, de ressources financières ou humaines pour y arriver? ACTIZ peut vous faciliter la tâche! Commencez par créer un comité qui pourra vous épauler. Consultez ensuite les outils sur ACTIZ.ca pour concrétiser votre démarche :

- » Des idées pour encourager les employés à peu de frais
- » Un entraînement facile à faire en 15 minutes au travail ou en télétravail
- » Un défi de pauses actives à faire entre collègues
- » Des exercices à faire sur une chaise de bureau
- » Un balado sur les freins à l'activité physique en milieu de travail

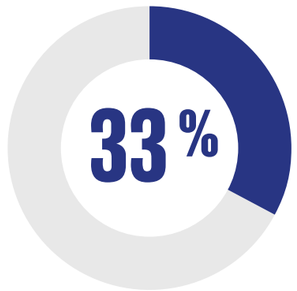


L'IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR LES ENTREPRISES

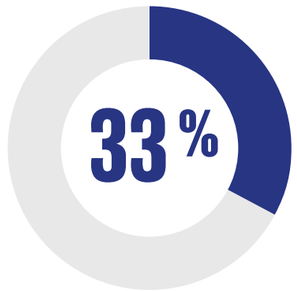
L'IMPACT DE LA CRISE SUR LES AVANTAGES PERÇUS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES.

On remarque que les répondants sont davantage interpellés par certains avantages liés à la pratique d'activité physique des employés qu'avant la pandémie, notamment :

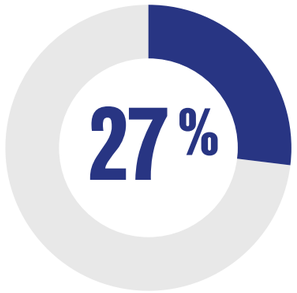
L'amélioration de la gestion du stress et de l'anxiété des employés.



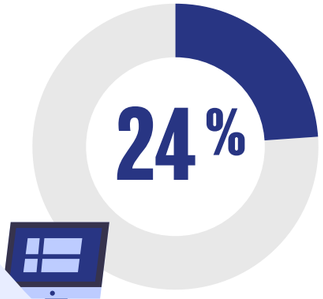
L'amélioration de la santé mentale des employés.



L'amélioration de l'attraction et de la rétention du personnel.



L'augmentation de la productivité de l'entreprise et des employés.



ACTIVITÉ PHYSIQUE EN MILIEU DE TRAVAIL : LA SITUATION ACTUELLE DANS LES ENTREPRISES

47 % des entreprises offrent des ressources afin d'encourager la pratique régulière d'activité physique de leurs employés. Voici les mesures les plus répandues.

Des politiques ou directives facilitant la pratique d'activités physiques pendant ou à l'extérieur des heures de travail.

11 % VS 14 %

Des formations et ateliers pratiques visant à améliorer les compétences et les habiletés des employés liées à l'activité physique.

10 % VS 11 %

Des bureaux situés à proximité de lieux permettant de s'adonner à des activités physiques.

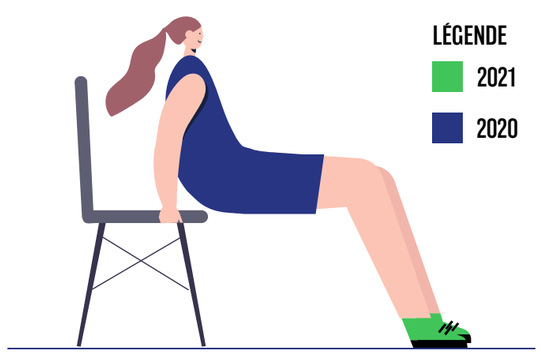
9 % VS 19 %

Des activités qui encouragent la marche et le vélo pour se rendre au travail.

9 % VS 5 %

Des incitatifs financiers (remboursement de dépenses) pour l'inscription à des activités physiques et sportives ou pour du matériel sportif.

8 % VS 14 %



LÉGENDE
2021
2020

53 % des répondants offrant des ressources afin d'encourager la pratique régulière d'activité physique de ses employés disent avoir mis au moins un des avantages en place depuis le début de la pandémie.

1 Des formations et ateliers pratiques visant à améliorer les compétences et les habiletés des employés liées à l'activité physique (ex. : atelier de réparation de vélo, atelier de perfectionnement de course à pied, etc.).

9 %

2 Des activités qui encouragent la marche et le vélo pour se rendre au travail.

7 %

3 Des politiques ou directives facilitant la pratique d'activités physiques pendant ou à l'extérieur des heures de travail (ex. : horaire flexible, pauses ou réunions actives, code vestimentaire souple, etc.).

6 %

VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN DANS VOTRE DÉMARCHE?

Vous pourriez participer à *Formule ACTIZ*, un accompagnement sur six semaines pour améliorer votre projet d'implantation d'activité physique en entreprise.

Besoin d'un coup de pouce financier? Le ministère de l'Éducation du Québec offre **un financement pouvant aller jusqu'à 40 000 $ aux PME québécoises** qui désirent mettre de l'avant des projets innovants visant à promouvoir la pratique régulière d'activités physiques auprès de leurs employés.

ACTIZ

Consultez nos conseils et outils pratiques pour implanter l'activité physique en milieu de travail en visitant le site Web actiz.ca.

UNE INITIATIVE DE

M361 MOTEUR D'IMPACT SOCIAL

AVEC LE SOUTIEN DE

Québec