

La Presse +
10 juin 2014

SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

S'asseoir et mourir à petit feu

SÉDENTARITÉ AU TRAVAIL

S'ASSEOIR ET MOURIR À PETIT FEU	DES BOBOS DE BUREAU	À SAVOIR : EN VRAC	ON SE LÈVE ET ON BOUGE !	ILS FONT BOUGER LEURS EMPLOYÉS !
---------------------------------	---------------------	--------------------	--------------------------	----------------------------------

Ils font bouger leurs employés !

SOPHIE ALLARD
LA PRESSE

De plus en plus d'employeurs mettent en place des mesures pour faire bouger leurs employés. Nous vous présentons ici des initiatives ciblées de cinq entreprises ou établissements qui ont obtenu (ou sont sur le point d'obtenir) la certification de l'organisme Groupe entreprises en santé.

LOGISTIK UNICORP

Devant le nouvel édifice de l'entreprise Logistik Unicorp, à Saint-Jean-sur-Richelieu, un lac artificiel a été conçu et l'hiver, l'étendue gelée devient patinoire. « On organise régulièrement des parties de hockey », indique Dominique Duchesne, directrice des ressources humaines. D'autres préfèrent marcher dans le long sentier pédestre aménagé sur le terrain de l'entreprise. Dès la construction, on a prévu un gymnase, où un entraîneur est présent un avant-midi par semaine.



[Envoyer](#)

Ils font bouger leurs employés !

Sophie Allard La Presse

De plus en plus d'employeurs mettent en place des mesures pour faire bouger leurs employés. Nous vous présentons ici des initiatives ciblées de cinq entreprises ou établissements qui ont obtenu (ou sont sur le point d'obtenir) la certification de l'organisme Groupe entreprises en santé.

LOGISTIK UNICORP

Devant le nouvel édifice de l'entreprise Logistik Unicorp, à Saint-Jean-sur-Richelieu, un lac artificiel a été conçu et l'hiver, l'étendue gelée devient patinoire. « On organise régulièrement des parties de hockey », indique Dominique Duchesne, directrice des ressources humaines. D'autres préfèrent marcher dans le long sentier pédestre aménagé sur le terrain de l'entreprise. Dès la construction, on a prévu un gymnase, où un entraîneur est présent un avant-midi par semaine.

SERVICE DE CARTES DESJARDINS

Chez Service de cartes Desjardins, l'escalier vole la vedette : de spectaculaires fresques, réalisées par Café Graffiti, ornent les murs sur 10 étages ! « On souhaite ainsi favoriser l'utilisation des marches plutôt que de l'ascenseur », affirme Annie Morvan, conseillère, santé et mieux-être. On y organise chaque année un Défi escalier, par équipes de quatre, qui s'étend sur une dizaine de jours. L'an dernier, les 431 participants ont grimpé un total de 92 762 marches !

CMP SOLUTIONS MÉCANIQUES AVANCÉES

Chez CMP Solutions mécaniques avancées, à Châteauguay, le terrain de volley-ball de plage a la cote dès le retour du beau temps. Durant l'été, on organise un tournoi entre ouvriers et employés de bureau. Tout au long de l'année, ces derniers suivent des cours de groupe qui sont offerts pendant les heures de lunch : circuit training, boot camp training, cardio-boxe, etc. « Je monte des programmes, j'accompagne lors d'entraînements ou je bâtis un plan de réadaptation pour les employés blessés », dit Geneviève Ling, kinésiologue stagiaire.

CÉGEP ÉDOUARD-MONTPETIT

Au cégep Édouard-Montpetit de Longueuil, on opte pour la mise en place de conditions facilitant l'activité physique, dont l'aménagement du temps de travail. Avec l'accord du supérieur immédiat, les employés peuvent adapter leur horaire de travail afin de participer à des activités offertes au centre sportif. Par exemple, des équipes de hockey d'employés s'entraînent sur la glace de l'aréna le vendredi après-midi. Chaque année, au début juin, on organise une journée de plein air au parc des Îles-de-Boucherville. Canot, vélo et marche sont au programme. Le cégep paie le lunch.

CENTRE DE RÉADAPTATION DE L'ESTRIE

En plus de faire participer ses employés au Défi Bouge-toi le cube, associé au Grand Défi

Pierre-Lavoie, le Centre de réadaptation de l'Estrie, à Sherbrooke, vient de démarrer un club de course à l'heure du lunch. « La Fondation CRE organise une course en automne, et c'est une belle opportunité de faire bouger les employés », dit Marie-Pier Pellerin, agente de gestion du personnel. Les initiatives viennent souvent des employés, note-t-elle, et on prend les moyens pour les concrétiser.