



MON DE STYLE MARCHÉ

Guide d'organisation d'activités de promotion
de la marche en milieu de travail

**Vas-y,
fais-le
pour toi!**



www.vasy.gouv.qc.ca

Participez et faites...

MARCHER

vos collègues
du 1^{er} au 31 octobre 2005

Le milieu de travail est un milieu privilégié pour créer un environnement propice à la pratique de la marche. La campagne **Mon style de marche**, réalisée en milieu de travail, vise à encourager les gens à intégrer la marche à leur vie de tous les jours. En effet, la marche est accessible et peu coûteuse et, pour une personne qui « court » après son temps, elle peut s'insérer facilement dans l'horaire d'une journée de travail : le midi ou aux pauses du matin et de l'après-midi.

En mettant en œuvre la campagne **Mon style de marche**, vous contribuerez à dynamiser votre milieu de travail et à améliorer la qualité de vie de vos employés ou de vos collègues.

Regard sur les coups de cœur de Kino-Québec

Pendant la campagne Mon style de marche, Kino-Québec souhaite non seulement que vous distribuez le matériel promotionnel, mais aussi, si le temps et les ressources vous le permettent, que vous organisiez une activité en lien avec la marche ou que vous mettiez en place des mesures aidant les employés à opter pour un mode de vie actif. Dans le présent guide, Kino-Québec vous suggère ses coups de cœur. En suivant les étapes proposées et en fonction des ressources disponibles, vous pourrez réaliser plus facilement l'activité qui conviendra le mieux à votre milieu.



6924

MODÈLE DE NOTE

s'adressant au personnel

À tout le personnel

Objet : La campagne Mon style de marche!

L'automne est déjà à nos portes et cette période de l'année nous donne le goût de marcher. La température est idéale pour pratiquer cette activité populaire et accessible à tous.

Du **1^{er} au 31 octobre 2005**, Kino-Québec invite les adultes en milieu de travail à découvrir les plaisirs et les bienfaits de la marche. Sa campagne **Mon style de marche** a pour objectif d'amener les personnes à intégrer la marche dans leur vie de tous les jours, puisqu'il y a mille raisons de marcher et que tous les styles de marche sont efficaces.

On peut pratiquer la marche pour le loisir, pour se rendre au travail, le midi avec un ami, le soir en famille ou, tout simplement, pour découvrir les parcs de son quartier. En marchant tous les jours ou presque, vous pouvez grandement améliorer votre qualité de vie.

C'est donc avec enthousiasme que nous nous associons à la campagne **Mon style de marche** de Kino-Québec. Nous profitons de l'occasion pour vous encourager à y participer en marchant chaque jour, un peu plus, un peu plus loin. Pendant la campagne qui se tiendra du **1^{er} au 31 octobre 2005**, nous vous invitons à participer à l'activité qui sera organisée dans notre milieu et à relever les quatre défis qui vous sont lancés dans votre carnet de marche.

Un carnet qui marche!

Vous recevrez bientôt votre carnet de marche. Vous pourrez y découvrir votre style de marche en relevant un des quatre défis suivants : utiliser les escaliers, choisir la marche pour se déplacer, redécouvrir son quartier à pied ou faire de la randonnée dans ses temps de loisir. Peu importe le défi que vous relèverez, l'important est que ça marche! Par ailleurs, nous vous invitons à consulter les nombreuses rubriques sur la marche dans le site www.kino-quebec.qc.ca.

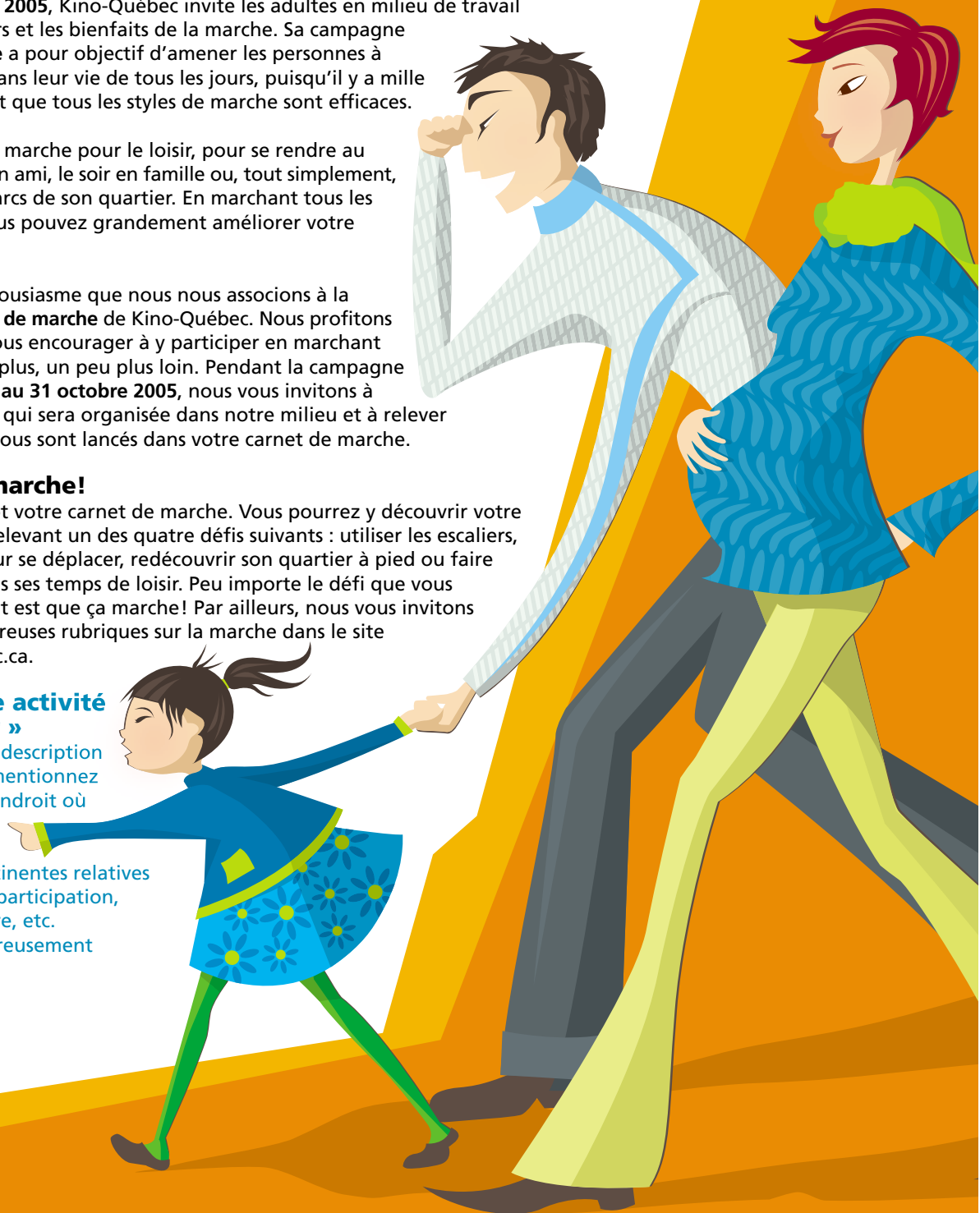
Annoncez votre activité « coup de cœur »

Présentez une brève description de votre activité et mentionnez la date, l'heure et l'endroit où elle se déroulera.

S'il y a lieu, indiquez les informations pertinentes relatives au tirage de prix de participation, aux consignes à suivre, etc.

Enfin, invitez chaleureusement les gens à participer.

Bonne marche!



PAR ALLEZ-Y ÉTAPES!



Préparez le coup d'envoi

Demandez l'appui de la direction

- Vérifiez auprès de votre direction s'il est possible d'obtenir du temps pour organiser une activité en lien avec la marche.
- Suggérez aux dirigeants d'envoyer un message à tous les employés afin de les encourager à participer à la campagne qui se tiendra du 1^{er} au 31 octobre 2005.
- Prévoyez, si possible, un budget pour organiser votre activité (prix de participation, certificat de reconnaissance, etc.).
- Vérifiez la possibilité d'établir une entente pour assouplir l'horaire de travail afin de permettre au plus grand nombre d'employés possible de participer à votre activité.

Trouvez des collaborateurs

- Invitez des collègues ou des membres de votre club social à collaborer avec vous et à prendre part à vos actions de promotion.

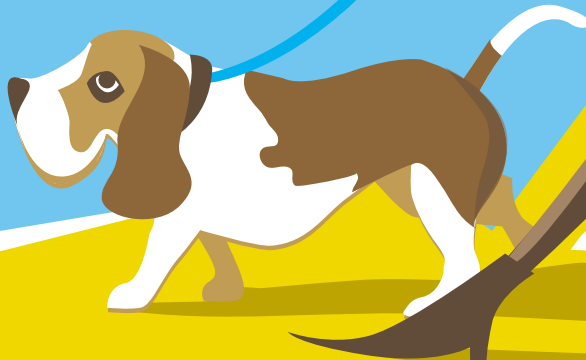
Élaborez votre stratégie de communication

Diffusez les outils promotionnels de Kino-Québec

- Affiches : posez-les bien en vue aux endroits stratégiques. Certaines affiches devraient être posées près des ascenseurs et des escaliers afin de motiver les employés à boycotter les premiers et à emprunter les deuxièmes. D'autres affiches vous serviront à promouvoir les activités que vous organiserez.
- Le carnet de marche : il peut être annexé au bulletin de paie, remis de main en main à l'arrivée le matin, à l'occasion d'une tournée des directions et services, ou d'une pause-santé.

Annoncez votre activité


- Envoyez une note à tous les employés pour annoncer la campagne et présenter vos activités. Vous trouverez un exemple de note à la fin de ce guide.
- Faites le lancement de la campagne pendant une pause-santé.
- Publiez un article dans le bulletin de l'entreprise (référez-vous à l'exemple de note présenté en annexe).





Choisissez votre coup de cœur pour animer la campagne

- Planifiez des midis-marches ou des pauses-marches, et faites découvrir des endroits intéressants près de votre lieu de travail. Il est possible de dynamiser vos marches en proposant des variantes intéressantes : marche avec haltères, marche avec des intensités variables, « marche-o-thon », etc. Dans certains cas, les services d'un professionnel de l'activité physique peuvent être requis pour animer ces marches.
- Organisez une journée de l'espadrille au cours de laquelle tout le monde est invité à porter ses espadrilles; profitez de l'occasion pour suggérer des itinéraires accessibles et agréables.
- Inciter les gens à emprunter les escaliers en tout temps. Organisez une semaine spéciale de l'escalier. Un petit conseil : décorez-le avec des images et des mots d'encouragement, ça motivera vos collègues et employés à l'utiliser davantage.
- Présentez un atelier thématique sur des sujets comme le choix d'une bonne chaussure de marche, les collations énergisantes pour les longues randonnées et les exercices préparatoires à la marche ou au vélo (demandez à votre conseiller Kino-Québec de vous recommander une personne-ressource).
- Proposez un défi entre les directions, les services, ou fixez un objectif que devra atteindre votre milieu de travail (ex. : un certain nombre de pas ou de minutes de marche).
- Formez un club de marche qui demeurera actif même après la campagne (demandez le guide *L'ABC de la formation d'un club de marche* à votre conseiller Kino-Québec).
- Invitez les employés à marcher ou à utiliser leur vélo pour se rendre au travail; offrez le petit déjeuner à ceux qui auront relevé le défi.
- Proposez des activités sur l'heure du midi qui répondent aux goûts des employés : workout, taï chi, stretching, initiation au judo, etc.
- Placez un ordinateur à la portée des employés pour qu'ils visitent le site de Kino-Québec www.kino-quebec.qc.ca. Ils pourront ainsi obtenir davantage d'information sur la marche et auront la possibilité d'utiliser le logiciel l'Actimètre. Ce logiciel, facile à utiliser, permet d'évaluer le niveau d'activité physique des adultes.
- Proposez des sorties de marche plus longues qui peuvent se faire en famille la fin de semaine : randonnée pédestre dans un parc de la SÉPAQ ou dans un sentier de marche (par exemple, un circuit historique).
- Votre idée est toujours la meilleure...

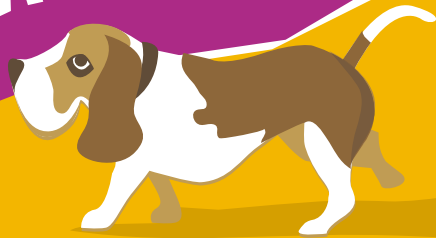


Soulignez les bons coups et prévoyez les suites

- Prenez des photos des employés, affichez-les ou publiez-les dans le bulletin de l'entreprise.
- Faites tirer des prix de participation : bon de réduction, billet de saison dans un parc provincial ou national...
- Remerciez les personnes qui ont collaboré à l'organisation d'activités (mot de remerciement dans le bulletin de l'entreprise, prix de participation, etc.).
- Faites ressortir les succès et les correctifs à apporter à la campagne de l'an prochain.
- Évaluez la possibilité de poursuivre la promotion d'un mode de vie actif en formant un comité responsable de la promotion d'activités physiques. Celui-ci pourrait élaborer une programmation annuelle et proposer l'aménagement d'un local pour la pratique d'activités physiques ainsi que l'installation de supports à vélo.
- Remplissez le formulaire d'évaluation de Kino-Québec afin de partager vos bons coups et de faire vos recommandations.

Tous ensemble, encourageons la population à marcher : un geste simple essentiel à la qualité de vie!

MON
DE
STYLE
MARCHÉ



www.kino-quebec.qc.ca



Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de développement de réseaux locaux de services de santé et de services sociaux.