



# PRÉSENTATION ESCOUADE BOUGER AU TRAVAIL

Présenté par le [Programme Bienveilleur](#)

Octobre 2024



## *Offres de l'initiative:*

- Offrir aux employés des approches pratiques d'activité physique sur place par le biais de stratégies concrètes.
- Proposer des recommandations fonctionnelles afin d'intégrer du mouvement durant les heures de travail.
- Proposer des recommandations fonctionnelles afin d'intégrer du mouvement durant des rencontres ou des réunions d'équipes.





## ***Quelques exemples de stratégies concrètes :***



- Idées d'activités physiques
- Création de sentiers de marches intérieurs et extérieurs
- Prendre les escaliers dans leurs trajets
- Jeter ses déchets dans la poubelle la plus éloignée de l'étage
- Etc.



## ***Quelques exemples de recommandations fonctionnelles :***



- Étirements adaptés
- Renforcement postural
- Posture ergonomique de manutention
- Intégration de réunions actives
- Effectuer des micro pauses adaptées aux tâches de travail
- Etc.





## *Population cible :*

- Groupes d'employés d'un même gestionnaire/cadre ayant une réalité d'emploi physique similaire

### Attention !

✘ Aucune prévention secondaire

✘ Aucune analyse détaillée des tâches d'un poste de travail, ni d'ajustement ou d'achat de matériel ergonomique spécifique





## *Procédure de l'initiative:*

**Avant l'activité :**  
Échange avec le  
gestionnaire

**Réalisation de  
l'activité sur place**  
Facultatif: Formation  
d'un ambassadeur  
qui assure la  
pérennité

**Après l'activité:**  
Envoi de la fiche-  
conseil et sondage



## Questions?

Veuillez écrire à l'adresse courriel: [bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca](mailto:bienveilleurs.cisssca@ssss.gouv.qc.ca).

## Pour faire la demande:

Seuls les gestionnaires et les cadres peuvent faire la demande via ce lien:

[Soutien et conseil pour favoriser l'engagement, la satisfaction et le mieux-être de mon équipe](#)  
[Soutien et conseil pour favoriser l'engagement, la satisfaction et le mieux-être de mon équipe - Intranet](#)

Parlez-en à votre supérieur!