

IMPLANTER UNE SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN ENTREPRISE : MODE D'EMPLOI !

Avec l'importance croissante de la santé et du mieux-être en milieu de travail, plusieurs entreprises prennent la décision d'installer des équipements de conditionnement physique sur les lieux du travail.

Comme le manque de temps est de loin la première raison invoquée pour la sédentarité, cette approche peut s'avérer fort intéressante. Cependant, quelques éléments sont à prendre en considération au niveau du choix des équipements et au niveau de l'animation et de la gestion de la salle. Voici donc quelques conseils !



La location des équipements permet de bien évaluer le projet.

CE MOIS-CI...

Objectifs visés p.1

Équipements et animation p.2

Un gym disponible ! p.3

OBJECTIFS VISÉS

Une salle de conditionnement physique en milieu de travail apportera entre autres les avantages suivants :

- ✦ Amélioration de la santé des utilisateurs
- ✦ Augmentation du sentiment d'appartenance
- ✦ Amélioration de la qualité de vie et du mieux être au travail
- ✦ Sensibilisation à de saines habitudes de vie
- ✦ Diminution de taux d'absentéisme

CHOIX DES ÉQUIPEMENTS

Le choix des équipements doit tenir compte de l'espace disponible ainsi que du budget pour ce projet.

Cela dit, peu importe les équipements sélectionnés, ils doivent permettre 3 types d'exercices :

- 1) Cardio-vasculaire
- 2) Musculation
- 3) Flexibilité

Voici un résumé des 3 volets dans la page qui suit.

APPAREILS CARDIO-VASCULAIRES

Voici les appareils cardio-vasculaires principaux :

- ✦ Tapis roulants
- ✦ Vélos stationnaires
- ✦ Elliptiques
- ✦ Escaladeurs
- ✦ Rameurs



Les tapis roulants et les vélos sont la base à ce niveau puisqu'ils sont accessibles à tous. De plus, le vélo permet un exercice sans impact. Pour les plus gros centres, l'ajout d'appareils elliptiques ou autres permet une variété intéressante. Le vélo et le rameur ont l'avantage d'être très abordables. Il est recommandé d'acheter des équipements 'institutionnels' et non résidentiels car sinon votre économie sera vite réinvestie en réparation...

APPAREILS DE MUSCULATION

Les appareils de musculation peuvent être implantés de 3 manières selon l'espace et le budget disponible :

1. Appareils spécifiques

Il s'agit de plusieurs machines ciblant un groupe musculaire spécifiquement.

2. Multi-stations

Il s'agit d'une machine permettant à plusieurs utilisateurs de s'exercer simultanément et qui comprend des exercices variés.

3. Poids, élastiques et ballons

Ces équipements très abordables peuvent permettre des exercices pour l'ensemble des groupes musculaires.



ÉQUIPEMENTS POUR LES ÉTIREMENTS

Au niveau des étirements, de simples tapis conçus à cette fin peuvent faire l'affaire. En réalité, il faut simplement s'assurer de garder de l'espace disponible pour ce volet.

Il est également possible de placer quelques appareils spécifiques aux étirements tel que celui-ci :



ANIMATION ET GESTION

Au niveau de l'animation de la salle, il est recommandé d'avoir les services de kinésologues de formation universitaire. Ces derniers pourront guider sécuritairement et motiver les employés en plus d'animer la salle (capsules santé, évaluations de condition physique, cours de groupe, entretien préventif des équipements, etc.). Il pourra également organiser des événements pour amener le plus haut taux de participation possible (journée-nutrition, gestion du stress, etc.).



Au niveau financier, il est possible de demander une contribution aux membres (ex. : 1\$ ou 2\$ par semaine), ce qui permet de couvrir une grosse partie des frais liés à la salle de conditionnement et à son implantation (ex. : création d'un espace pour se changer). Il est également possible de laisser un accès gratuit à 100%.

CONCLUSION

L'implantation d'une salle de conditionnement physique doit être effectuée en fonction des besoins et des réalités de l'entreprise. Il est possible d'offrir les équipements nécessaires à une mise en forme pour un investissement raisonnable!

PROMOTION MAI 2008*

SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR MILIEU DE TRAVAIL DISPONIBLE

ISO-SANTÉ a présentement une salle de conditionnement physique complète (légèrement usagée) de disponible pour implantation en milieu de travail. Les images d'équipements dans l'article proviennent d'ailleurs de cette salle. Nous offrons également la vente d'équipements neufs. Obtenez 10% de rabais sur les services d'animation/gestion par kinésiologue durant un an avec la promotion de mai 2008.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de mai 2008 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 décembre 2008. Les prix excluent les taxes applicables.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCREDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**
pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com