

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À LA MAISON EN 30 MINUTES AVEC 30\$ D'ÉQUIPEMENTS!

La principale raison qui pousse les gens à devenir physiquement inactifs est le manque de temps. En effet, en consultant les tableaux (en page 2 de cet article), vous pourrez constater que le pourcentage de gens physiquement actifs **diminue de 18% entre le groupe des 18-24 ans et celui des 25-34 ans**. La raison : l'ajout de responsabilités tant au niveau familial qu'au niveau du travail.

Comme employeur désirant promouvoir l'activité physique, une option consiste donc à proposer des solutions qui permettront à l'individu de faire de l'activité physique sans y investir trop de temps !



**LE MANQUE DE TEMPS EST LA PRINCIPALE CAUSE DE SÉDENTARITÉ**

### CE MOIS-CI...

Le manque de temps et gym maison p.1

Les équipements et 4 étapes p.2

Promotion novembre 08 ! p.3

### ENTRAÎNEMENT À LA MAISON

Se mettre en forme à la maison et pour pas cher, c'est possible. Il s'agit d'être motivé et d'avoir quelques outils que vous pouvez vous procurer dans les magasins vendant de l'équipement sportif. Le secret, c'est de s'aménager un coin à soi, bien aéré, où vous pourrez bouger à votre aise.

Toutefois, avant d'entreprendre un nouveau programme d'activité physique, il est recommandé de consulter votre médecin pour avoir son accord ou du

moins passer un questionnaire d'aptitude à l'activité physique (QAAP).

Une fois cette étape franchie, il suffit de rencontrer un kinésologue qui vous montrera une routine adaptée à vos besoins et selon les équipements disponibles chez vous.

De plus en plus d'entreprises offrent aux employés la **présence occasionnelle d'un kinésologue sur le lieu de travail** afin que les employés puissent avoir accès à une routine d'exercices pour eux !

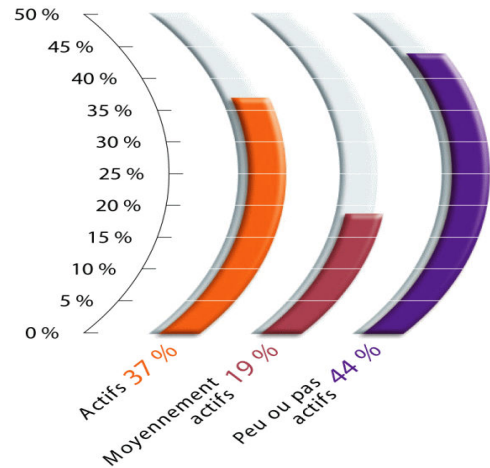
### 30\$ D'ÉQUIPEMENTS

Des équipements minimaux peuvent permettre un excellent entraînement à la maison. Cela peut être aussi simple que :

- Un élastique, pour créer un effet de résistance dans certains exercices
- Un ballon suisse



Portrait de la pratique d'activités physiques de loisir, population de 18 ans et plus, Québec 2003



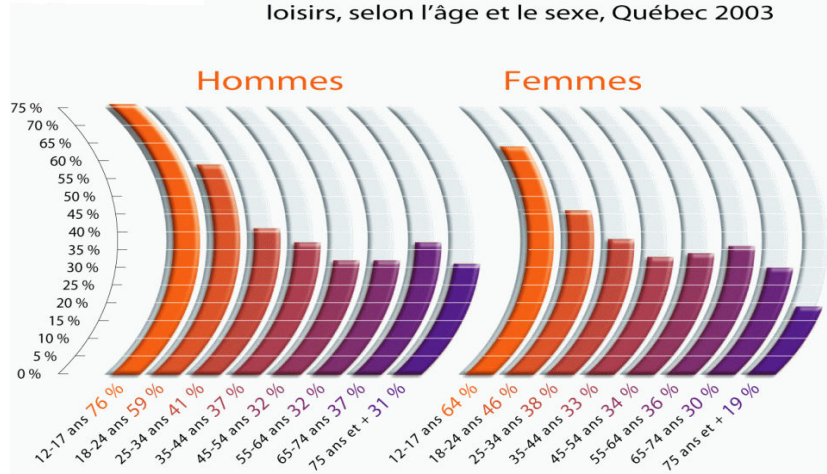
Source : Nolin B et D Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005.

### LES 4 ÉTAPES

Les programmes d'exercices sont adaptés selon les individus. Cependant, une routine bien structurée doit comprendre :

- 1- Échauffement
- 2- Musculation
- 3- Cardio-vasculaire
- 4- Étirements

Évolution du pourcentage d'actifs \* durant les loisirs, selon l'âge et le sexe, Québec 2003



Source : Nolin B et D Hamel, Institut national de santé publique du Québec, 2005

\* Aux fins de comparaison entre le groupe des jeunes de 12 à 17 ans et celui des adultes de 18 ans et plus, le niveau recommandé chez les adultes est également appliqué aux 12 à 17 ans.

### CONCLUSION

Si comme employeur vous désirez promouvoir l'activité physique chez les gens qui ne sont pas déjà actifs, vous devez répondre au manque de temps.

Offrir les services d'un kinésiologue pour la prescription d'une séance d'exercices adaptés est une solution simple et rentable!

### AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Critères	À la maison	Au centre d'entraînement
1- Horaire d'entraînement	Vous entraîner à la maison vous permettra de vous entraîner quand bon vous semble et de gagner du temps, en limitant les déplacements.	Vous n'aurez pas autant de latitude dans un centre. Pour mettre plus de chances de votre côté, optez pour un centre situé à moins de 7 minutes de votre résidence ou de votre travail.
2- Équipement	Avec un peu d'investissement, il est possible de réaliser des entraînements qui donneront des bénéfices pour la santé.	Il est par contre difficile de s'équiper avec la même variété de matériel qu'on retrouve dans un centre.
3- Motivation	Il faut avouer qu'une grande motivation est requise pour réussir à s'entraîner régulièrement seul à la maison.	Le personnel d'entraîneurs, le vaste choix d'équipements sportifs et l'atmosphère dynamique peuvent contribuer à vous motiver.
4- Coûts	Il vous suffit d'environ 50 \$ pour être en mesure de vous procurer le matériel nécessaire.	Un abonnement annuel dans un centre peut facilement vous coûter 300 \$ et plus.

## PROMOTION NOVEMBRE 2008\*

### **OFFREZ UN KINÉSIOLOGUE À VOS EMPLOYÉS !**

ISO-SANTÉ, enverra un kinésiologue dans votre entreprise pour rencontrer les employés intéressés et leur enseigner une routine d'exercices individuelle pour la maison ou le gym en plus de leur remettre une copie imagée de leur programme !

**Tarif promotionnel : 1 journée (15 consultations) pour 500\$**

\* Réservez rapidement vos dates pour janvier 2009, informez-vous sur nos rabais pour les volumes élevés.



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées au mois de novembre 2008 et dont la réalisation du mandat débute avant le 31 janvier 2009. Tous les prix excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

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](mailto:isosante@isosante.com)**