LISTE DE VÉRIFICATION EN FORME AU TRAVAIL

Utiliser cette liste de vérification pour calculer vos points cette semaine. Assurez-vous de d'entrer votre pointage dans le système BWell Challenge d'ici la fin de la semaine!

Oui, nous offrons	Non, mais nous prévoyons le faire dans un mois	Non, mais nous prévoyons le faire dans six mois	Non, mais nous prévoyons le faire dans un an	Non, nous n'offrons pas
Accès sur place à des installations et de l'équipement de conditionnement physique et/ou entente avec un centre de conditionnement physique local pour que les employés aient accès aux installations (par ex. : programme de partage des coûts d'inscription)				
Évaluation de la condition physique des employés et des risques pour la santé de ces derniers, sur place ou par le truchement d'installations ou de services externes				
Bulletins d'information (format papier ou en ligne) sur la bonne forme physique et la santé				
Parcours de promenade facilement accessibles et promotion de parcours de promenades sur le terrain ou à proximité				
Parcours de promenade à l'intérieur de l'immeuble				
Douches et/ou vestiaires sur place ou à proximité				
Participation des employés aux campagnes de promotion de l'activité physique, notamment aux campagnes de la Fondation des maladies du cœur : Course du cœur/Grand vélo de la thrombose)				
Ressources (par ex. un lieu physique) où tenir des classes de conditionnement physique (danse exercices aérobiques, yoga, etc.)				
Accès à des classes de conditionnement physique sur place (coût assumé par l'employé)				
Accès à des classes de conditionnement physique sur place (coût assumé par 'organisation)				
Endroit sécuritaire où ranger les bicyclettes				
Promotion de modes de déplacements actifs pour aller au travail et en revenir				
Clubs de marche, de course, d'activités sportives pour les employés				
Horaire variable pour encourager l'activité avant, pendant et après le travail				
Séances de formation où l'accent est mis sur l'activité physique et/ou sur les habitudes alimentaires saines.				
Choix santé à la cafétéria et/ou dans les distributeurs automatiques				
Endroit où réchauffer et réfrigérer la nourriture				
Initiatives d'activités physiques offertes en dehors des heures de travail				
Initiatives d'activités physiques offertes durant les heures de travail				
Comité sur le conditionnement physique qui planifie et met en place des programmes de conditionnement physique				
Financement alloué à des initiatives de conditionnement physique au travail				
Temps alloué à la participation des employés à des programmes/des classes de conditionnement physique sur place durant les heures de travail : 20 minutes par jour, une demi heure par semaine				
Mise en place de pauses consacrées à l'activité physique durant les réunions/les séances de formation (ou mise en place de « réunions ambulatoires »)				
Politique écrite sur la consommation d'alcool/de drogues au travail				
Accès à des renseignements sur la toxicomanie et l'alcoolisme				
Aide offerte aux employés au prise avec des problèmes d'accoutumance qui touchent le conjoint/la conjointe et les membres de la famille				
VALEUR DES POINTS				
50	**25**	**10**	**5**	**0**
POINTAGE PAGE 1				

CONSEILS PRATIQUES POUR COMPTER LES POINTS

1. Remplissez la liste de vérification.
2. Faites le total des réponses dans chacune des colonnes et multipliez-le par la valeur des points.
3. Entrez vos points pour chacune des colonnes (les points dans chacune des colonnes multiplié par la valeur de la colonne).
4. Faites le total des points aux pages 1 et 2.
5. Trouvez votre pointage pour la semaine et entrez-le dans le système BWell Challenge.

Bien être

LISTE DE VÉRIFICATION EN FORME AU TRAVAIL

Utiliser cette liste de vérification pour calculer vos points cette semaine. Assurez-vous de d'entrer votre pointage dans le système BWell Challenge d'ici la fin de la semaine!

Oui, nous offrons	Non, mais nous prévoyons le faire dans un mois	Non, mais nous prévoyons le faire dans six mois	Non, mais nous prévoyons le faire dans un an	Non, nous n'offrons pas	
○	○	○	○	○	**Formation sur le secourisme ou accès à de l'information connexe**
○	○	○	○	○	Accès sur place à un endroit tranquille ou à une « salle de convalescence » où les employés peuvent se rétablir quand ils ne sentent pas bien au travail
○	○	○	○	○	**Diffusion de documents sur la motivation qui encouragent des styles de vie active, comme l'utilisation des escaliers plutôt que de l'ascenseur**
○	○	○	○	○	Mesures incitatives pour les employés qui se rendent au travail à pied ou à vélo, comme le remboursement du kilométrage ou un programme de reconnaissance
○	○	○	○	○	**Soutien existant de la direction à l'égard des politiques sur l'activité physique**
○	○	○	○	○	Déclaration écrite résumant le soutien de l'organisation à l'égard des styles de vie active
○	○	○	○	○	**Soutien des gestionnaires/des superviseurs à l'égard de politiques sur l'activité physique pris en compte pour déterminer leurs primes**
○	○	○	○	○	Code relatif à la tenue vestimentaire de l'organisation qui permet le port de vêtements dits de « marche » (dans les limites du code vestimentaire existant)
○	○	○	○	○	**Participation à des activités locales ou provinciales, comme les marathons de la direction**
○	○	○	○	○	Programme pause-santé-étirements
○	○	○	○	○	**Politique du « parle, parle, marche », ou de la porte ouverte qui encourage les employés à marcher jusqu'au poste de travail d'un collègue plutôt que d'utiliser le téléphone ou le courriel pour communiquer**
○	○	○	○	○	Un régime d'avantages sociaux : subvention du coût des médicaments sur ordonnance, thérapies complémentaires, traitements de substitution, thérapies de substitution de la nicotine
○	○	○	○	○	**Accès à des professionnels de la santé et du conditionnement physique : pour animer des sessions éducatives, des classes de conditionnement physique ou des séances de thérapie**

VALEUR DES POINTS

50	25	10	5	0

POINTAGE PAGE 2

PAGES 1 + 2

	+		+		+		+		=

POINTAGE DE LA SEMAINE

Entrez le pointage de cette semaine dans le système BWell Challenge par le truchement du site www.moissanteautravail.ca!