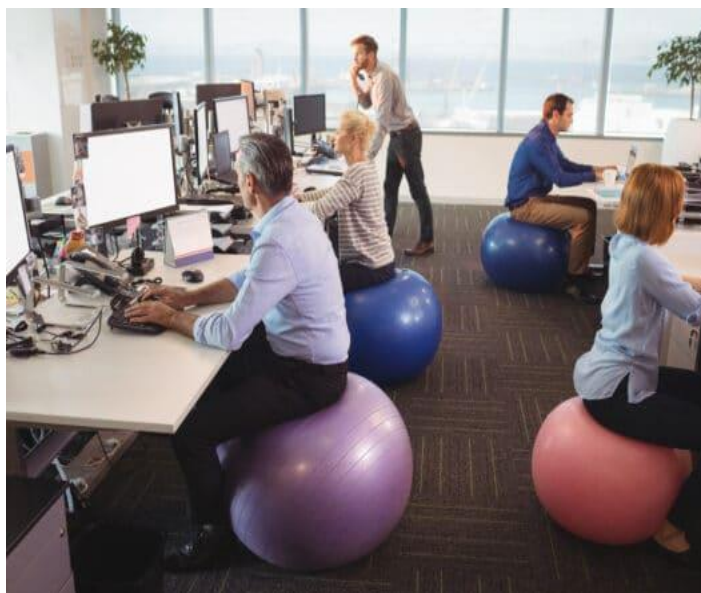


Comment intégrer l'activité physique en milieu de travail?

Des actions simples et accessibles pour réduire le stress des employés en milieu de travail.

Actiz

- Créer un comité : Par exemple, un club de marche, permettre un cours de zumba, yoga, étirements et autres activités qui permet de bouger sur l'heure du lunch.
<https://actiz.ca/comment-creer-un-comite-actiz/#:~:text=Pour%20former%20un%20comit%C3%A9%20ACTIZ,d%C3%A9sirent%20en%20faire%20la%20promotion.>
- Instaurer des pauses actives au travail.
<https://actiz.ca/les-pauses-actives-peuvent-aider-a-reduire-le-stress-au-travail/>



Programme d'aide financière aux entreprises en matière d'activités physiques :

[PAFEMAP: les réponses à vos questions | ACTIZ](#)

Kino-Québec

- Implanter un programme en activité physique au travail au travail.

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/Activite_Physique_au_travail_Kino-Qc.pdf

