



Improvisation physique ayant pour thème :

Pourquoi prendre l'ascenseur...

- matériel requis : un escalier
- nombre de pas : illimité
- fréquence : quotidienne



PROPOSITION Mixtes
FSC

76-3009-371-4

Guide d'utilisation des affichettes

Marcher et emprunter les escaliers sont des choix qui doivent être faits de façon répétitive et sur une base quotidienne, et il n'est pas nécessaire d'y consacrer beaucoup de temps. Ce sont des moyens qui ne coûtent rien et la construction d'escaliers dans tous les édifices est prévue dans le Code national du bâtiment.

- **Apposez les affichettes aux endroits stratégiques.** Installées près des boutons d'ascenseur, des escaliers, des escaliers roulants et des sorties (là où les gens font leur choix), elles favorisent la marche et l'utilisation des escaliers.
- **Faites la promotion de la marche et de l'utilisation des escaliers** en soulignant la dépense d'énergie, l'augmentation du niveau d'activité physique et, par le fait même, l'amélioration de la santé. Ce sont des activités bénéfiques que les membres du personnel et les employeurs peuvent pratiquer dans l'environnement de travail. N'y voyez pas quelque chose de plus à faire, mais bien des activités que vous pouvez facilement intégrer dans votre journée au lieu de prendre votre voiture pour les déplacements de proximité, d'attendre l'ascenseur ou de prendre l'escalier roulant.
- **Changez les affichettes régulièrement** (tous les deux mois) pour garder l'intérêt.
- **Organisez des événements** pour lancer le programme, maintenir la participation ou assurer une utilisation continue des escaliers. Les événements sont une bonne façon de sensibiliser les gens à une nouvelle initiative.
- **Offrez des primes d'encouragement** (prix, reconnaissance, récompenses aux participantes et participants). Les commerçants locaux sont souvent prêts à donner des prix; sollicitez-les en premier pour réduire vos coûts.

Source : *Escaliers vers la santé* (Agence de la santé publique du Canada)