

Défi à l'entreprise: s'amuser tout en apprenant à mieux vivre

Que se passe-t-il dans ce parc rempli de concurrents enthousiastes, de meneurs de ban et de spectateurs survoltés? Est-ce une compétition d'athlétisme? Voyons-y de plus près. Une équipe est composée d'une jeune fille robuste, à peine sortie de l'adolescence, d'un jeune homme mince dans la vingtaine et d'une femme élancée dans la trentaine ou la quarantaine. Ils encouragent le quatrième membre de leur groupe, un homme corpulent dans la cinquantaine qui plonge dans un filet retenu par quatre pneus, après avoir terminé une course à obstacles qui l'a obligé à gravir des rampes, à contourner des poteaux et à sauter en travers des pneus. Ces activités font partie d'un programme qui incite les travailleurs à faire les premiers pas vers un mode de vie plus sain, tout en s'amusant. Il s'agit du... Défi à l'entreprise, ou la santé sans peine.

Entrepris dans le cadre du programme Mission vraie vie du ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, le Défi à l'entreprise est une initiative co-parrainée par les ministères provinciaux et territoriaux de la santé, des loisirs et de la culture.

Ayant pour mandat "...d'accroître le nombre de sociétés canadiennes assurant des services de promotion de la santé à leurs employés", Mission vraie vie vise en définitive à encourager les Canadiens à transformer leur mode de vie, soit à avoir une meilleure alimentation, à se tenir en bonne forme physique, à acquérir de bonnes habitudes d'hygiène et à mener, de façon générale, une vie satisfaisante et productive.

Les responsables de Défi à l'entreprise coordonnent une série d'activités qui se déroulent dans toutes les régions du Canada. Composées de dix à 15 membres représentant les employés et le patronat, les équipes participent à une journée de compétitions qui se tiennent en plein air dans une ambiance amicale. N'exigeant aucune habileté ou disposition sportive particulière, ces épreuves tirent, dans certains cas, leur nom du milieu du travail (la marche patronale, le relais de montage, la montée hiérarchique, par exemple). D'autres activités sont axées sur une dimension du mode de vie, comme le stress, l'alimentation ou les loisirs. Il s'agit d'abord et avant tout d'avoir une journée enrichissante et bien remplie.

Outre les activités spéciales, notamment aquatiques, ces événements se déroulent, été comme hiver, dans des parcs, des terrains de stationnement et des stades.

Pour être réussi, un événement doit répondre aux besoins et aux goûts de la collectivité locale. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on invite chaque groupe participant à organiser sa propre journée.

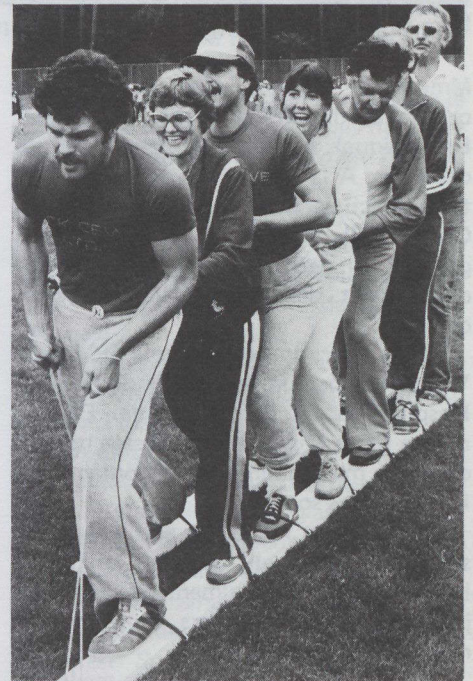
Le programme est axé sur l'entreprise

parce que les deux tiers des Canadiens âgés de plus de 15 ans sont des employés qui, pour la plupart, passent 60 p. cent de leurs heures de veille au travail. Or, beaucoup n'ont ni la volonté ni la possibilité de suivre un programme d'exercices pour compenser leur sédentarité.

Avantages de ce programme

En plus de relever le moral des employés, ceux-ci étant plus actifs, en meilleure santé et forme physique, la participation d'une société à cette initiative contribue à sa réputation de personne morale responsable. Les entreprises ont également constaté que l'amélioration du mode de vie des employés aidait à augmenter la productivité et à diminuer l'absentéisme et le roulement du personnel.

En outre, les participants peuvent nouer de nouveaux liens d'amitié avec des personnes qui ne travaillent pas étroitement avec eux. Mais ce qui importe surtout est le fait que la plupart des équipes



Nouvelle façon de faire du ski.

sont composées d'employés qui n'ont jamais pris part à des épreuves d'athlétisme. Beaucoup, à partir de ce moment-là, continuent à courir ou à faire des exercices. Tous en ressortent sensibilisés à la nécessité d'un mode de vie sain.

Le Programme s'inspire d'un modèle qu'a mis au point, en 1979, Action B.C., organisme du ministère de la Santé de la Colombie-Britannique, en vue d'inciter les entreprises de la province à participer à des initiatives de conditionnement physique.

Tiré d'un article de Phyllis V. McDougall publié dans *Commerce Canada*, octobre 1982.



Des participants enthousiastes encouragent leurs coéquipiers.