

Procédure

Titre	Procédure du programme d'encouragement à l'émergence d'initiatives locales en matière d'activité physique – Bouger santé
En vigueur	2023-05-18
Révision	2024-06-04
Adoption	2023-05-01 Comité stratégique Branchés santé
Approbation	2023-05-03 Comité de gestion DRHCAJ
Responsable de l'application	Direction des ressources humaines
Application et personnes concernées	Toute personne contribuant à la mission du CISSS des Laurentides et toute autre personne qui exerce ou développe sa profession au sein de l'établissement

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	3
1. Objectifs du programme.....	3
2. Qu'est-ce que le programme d'émergence aux initiatives locales en matière d'activité physique BOUGER SANTÉ?	4
3. Domaine d'application.....	4
4. Définitions & recommandations.....	5
PROCÉDURE POUR SOUMETTRE UN PROJET	5
5. Critères d'admissibilités	5
5.2 Volet <i>Initiatives locales</i>	6
5.3 Volet <i>Aménagement d'un environnement favorable à l'activité physique</i>	6
6. Critères d'exclusion.....	6
7. Mécanisme de demande.....	7
8. Budget et paiements	8
8.1 Volet <i>Initiatives locales</i>	8
8.2 Volet <i>Aménagement d'un environnement favorable à l'activité physique</i>	8
9. Processus de sélection des projets.....	9
CONCLUSION	9
10. Messages clés.....	9
11. Contact pour de l'information supplémentaire	10
BIBLIOGRAPHIE.....	11
ANNEXE 1 : Consentement droit à l'image.....	12
ANNEXE 2 : Formulaire de renonciation et de sensibilisation aux risques.....	13

N.B. Le genre masculin est utilisé comme générique,
dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, une hausse des taux de détresse psychologique au travail est observée (INSPQ, 2022). Les statistiques et données administratives du CISSS des Laurentides démontrent qu'une grande proportion des absences du personnel sont directement reliées aux enjeux psychologiques et musculosquelettiques. Ces enjeux affectent de façon directe et indirecte les objectifs prioritaires de l'organisation, soit de prioriser la présence au travail et la disponibilité de la main-d'œuvre avec du personnel en santé et mobilisé face à leur bien-être.

Un consensus scientifique se dresse dans la littérature quant aux bienfaits de l'activité physique. Les recherches concluent que l'activité physique serait une avenue favorable à la prévention et au rétablissement de différentes dimensions de la santé mentale (INSPQ, 2023)

Dans le cadre de l'identification des actions prioritaires du plan d'action sur la mobilisation, la santé et le mieux-être Branchés santé, une orientation qui privilégie la prévention et la promotion des saines habitudes de vie, a été adoptée. De plus, lors de l'audit pour la norme Entreprise en santé, les auditeurs du Bureau de normalisation du Québec encourage le développement d'initiatives émergeant du local (audit 2022).

Dans cette optique, la démarche Branchés santé déploie le programme Bouger santé. Le programme BOUGER SANTÉ vise à fournir des ressources, un financement et/ou un soutien technique pour soutenir l'actualisation de projets en matière d'activité physique.

Cette procédure vise à :

- Partager les critères d'admissibilité et d'exclusion, et le processus de sélection des initiatives qui recevront le soutien;
- Baliser les étapes pour soumettre un projet;
- Établir des critères de succès dans la gestion des demandes de soutien administratif ou le financement pour des initiatives locales en matière d'activité physique;
- Définir les critères d'admissibilité au programme ainsi que la répartition du soutien budgétaire en lien avec celui-ci.

1. Objectifs du programme

- Ce programme a pour objectifs d'encourager l'intégration et la pratique de l'activité physique au travail afin de contribuer à une bonne santé physique et psychologique.
- Le programme permet aux membres du personnel de mettre sur pied une initiative de groupe de leur choix au niveau local et de convenir de certaines modalités. Ce programme est complémentaire aux offres déjà disponibles dans l'organisation (ex : rabais corporatifs) et hors CISSS (ex : service des loisirs des municipalités, offres privées...).
- Il vise également le maintien ou l'intégration de saines habitudes de vie et contribue à une culture de prévention.

2. Qu'est-ce que le programme BOUGER SANTÉ?

Le programme BOUGER SANTÉ vise à fournir des ressources, un financement et/ou un soutien technique pour favoriser l'actualisation de projets en matière d'activité physique.

Deux volets de projet sont disponibles:

2.1 Volet **Initiatives locales avec un financement maximal de 250 \$ pour une initiative locale en matière d'activité physique en équipe:**

Un soutien financier de 6000 \$ est disponible pour soutenir l'actualisation de plusieurs projets, pour un minimum de 24 projets. Les sommes attribuées et le nombre total de projets retenus dépendent de l'analyse de chaque dossier.

2.2 Volet **Aménagement d'un environnement favorable à l'activité physique :**

Un soutien financier de 1000 \$ est disponible pour soutenir l'actualisation d'un **unique** projet pilote visant à créer un environnement propice à la pratique d'activité physique. Une équipe remplissant certaines conditions recevra une assistance et un financement pour développer un espace personnalisé qui encourage la pratique d'activités physiques au travail.

3. Domaine d'application

Qui peut présenter une demande :

Tout employé du CISSS des Laurentides peut présenter une demande de projet ayant pour objectif de promouvoir la participation et la mobilisation face à l'activité physique.

Équipe responsable du programme :

Ce programme découle du plan d'action transversal sur la mobilisation, la santé et le mieux-être dans le cadre de la démarche organisationnelle Branchés santé. L'équipe responsable de la démarche assure le développement et la révision de la présente procédure, l'analyse et la sélection des projets soumis, la promotion du programme ainsi que la gestion du budget alloué.

Le service du développement organisationnel et soutien psychosocial préconise l'équité et la transparence dans cette dite sélection. C'est pourquoi chacun des projets soumis sera analysé avec rigueur à l'aide d'une grille de cotation qui prend en considération les critères d'admissibilités en plus de critères de priorisation, qui reflètent les objectifs de la démarche organisationnelle Branchés santé.

4. Définitions & recommandations

Activité physique : L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Une activité physique d'intensité modérée ou soutenue a des effets bénéfiques sur la santé » (OMS, octobre 2022).

Recommandations canadiennes en matière d'activité physique

Les adultes de 18 à 64 ans :

- Devraient consacrer au moins:
 - **150 à 300 minutes par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée** ;
 - Ou pratiquer au moins **75 à 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue** ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine ;
- Devraient pratiquer **2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire** d'intensité modérée ou supérieure - qui sollicitent les principaux groupes musculaires - celles-ci procurant des bienfaits supplémentaires pour la santé ;
- Peuvent porter à plus de 300 minutes la pratique d'une activité d'endurance d'intensité modérée ; ou pratiquer plus de 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue ; ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue tout au long de la semaine, afin d'en retirer des **bienfaits supplémentaires pour la santé** ;
- Devraient **limiter leur temps de sédentarité**. Remplacer la sédentarité par une activité physique quelle qu'en soit l'intensité (y compris légère) est bénéfique pour la santé ;
- Devraient tous s'efforcer de dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue afin d'amoindrir les effets néfastes d'un niveau de sédentarité élevé.

PROCÉDURE POUR SOUMETTRE UN PROJET

5. Critères d'admissibilités

5.1 Pour soumettre un projet, le demandeur doit :

- Être un travailleur du CISSS des Laurentides, peu importe son titre d'emploi.
- S'assurer d'avoir informé son supérieur immédiat de la présente demande.
- Remplir tous les espaces obligatoires au [formulaire de demande électronique que vous trouverez ci-joint](#).
- Être en alignement avec les objectifs du programme (voir page 3).
- Respecter le code d'éthique et les valeurs organisationnelles: la bienveillance, le respect, l'intégrité, la collaboration et l'engagement.
- À effectuer une réflexion des risques de blessure en lien avec la pratique du projet proposé (ex :
- Accepter que les initiatives retenues soient promues à l'ensemble du personnel du CISSS par le biais des canaux de communication standards (infolettre, info-Branchés

santé, site web). Par exemple, avec l'accord des participants, une photo prise durant l'activité pourrait être publiée permettant ainsi de souligner la réalisation de celle-ci.

- Être responsable d'assurer la coordination du projet. D'ailleurs, ce dernier doit être présent au travail lors de la réalisation du projet soumis. Si ce dernier est en absence, il devra déléguer sa responsabilité à un membre de son équipe. D'autre part, les personnes en absence peuvent participer et bénéficier du projet, à moins de contraintes relatives au motif d'absence.
- S'assurer que la demande s'inscrit dans le cadre des activités physiques suivantes (référence Kino-Québec, 2019):

✓ Promotion de l'activité physique dans le milieu (conférence, affiches, dépliants, sensibilisation etc.);	✓ Frais pour l'accès à des capsules vidéo ou audio;
✓ Encouragement au transport actif;	✓ Services d'un kinésologue;
✓ Coûts pour la tenue ou l'animation d'une activité physique récurrente (inscription, location, etc.)	✓ Équipements sportifs réutilisables (tapis de yoga, ballon etc.);
✓ Activités physique ou sportives sous la forme d'une séance unique permettent de faire découvrir une nouvelle activité ou un nouveau sport;	✓ Espaces actifs (sans travaux de construction)
✓ Défis de groupe;	✓ Et toutes autres initiatives favorables à l'activité physique répondant aux présents critères.

5.2 Volet Initiatives locales

- S'assurer que l'initiative soumise touche un minimum de **cinq travailleurs**.
- S'assurer que le projet ou l'activité a lieu au Québec, idéalement sur le territoire des Laurentides.

5.3 Volet Aménagement d'un environnement favorable à l'activité physique

- Au moins **100 personnes** doivent pouvoir profiter du projet
- L'espace choisi doit cadrer avec les contraintes immobilières du CISSSLAU et être adapté pour accueillir le projet (local ou espace disponible répondant aux normes).
- Le responsable du projet doit obtenir l'approbation et le soutien de son gestionnaire afin d'assurer la durabilité et l'entretien du projet sur le long terme.

6. Critères d'exclusion

- Achat d'équipement ou de frais d'abonnement pour un **usage individuel**;
- Achat d'articles promotionnels (par exemple des chandails d'équipe);

- **Aucune demande de remboursement pour un projet préalablement payé ne sera acceptée.**

N.B. Une attention particulière sera portée au respect des critères ci-haut mentionnés, en plus, de s'assurer d'une cohérence avec les pratiques, politiques et normes du CISSS des Laurentides en vigueur dont :

- [Règles sanitaires](#) en vigueur au moment de l'activité;
- Directives en lien avec la sollicitation : Toute demande effectuée auprès de tiers parties dans le but de solliciter des dons, des avantages pécuniaires ou non pécuniaires pour les employés du CISSS des Laurentides est refusée.
- Directives émanant de la Direction des services techniques en lien avec différentes contraintes (capacités techniques, ressources, espaces disponibles...) et les réglementations telles que la sécurité incendie, les contraintes en lien avec les édifices locatifs, le Code du bâtiment, les espaces extérieurs ou intérieurs disponibles, etc.;
- Normes de santé et sécurité au travail.

7. Mécanisme de demande

Les étapes suivantes s'appliquent aux deux volet du programme :

- a) Les employés intéressés doivent compléter le formulaire de demande et le soumettre au plus tard le **6 septembre 2024**. Utilisez [le lien ci-joint pour accéder au formulaire de demande électronique](#).
- b) Les modalités du projet doivent être définies au moment de sa soumission. Cela inclut les articles à acheter, les fournisseurs souhaités, les activités désirées, etc. Les modalités pourront être modulées selon le budget alloué en collaboration avec l'équipe responsable du programme.
- c) Tous les demandeurs ayant soumis leur projet dans les délais prescrits recevront, **au plus tard le 30 septembre 2024** un courriel les informant si leur projet a été retenu ou non. Les demandeurs retenus connaîtront également le montant qui leur a été alloué pour la réalisation de leur projet dans le cadre du programme.
- d) Une fois le projet accepté, le demandeur doit déterminer s'il demeure le responsable du projet ou s'il en nomme un nouveau. Tout changement doit être signalé à l'équipe responsable de la démarche Branchés santé.
- e) Le responsable assurera la logistique et la coordination durant toute la durée du projet en question. **À la fin du projet, ce dernier devra transmettre :**
 - La liste finale des participants avec les informations demandées et inclure les adresses courriel de tous les participants de l'initiative, puisqu'un sondage de satisfaction leur sera envoyé une fois l'activité réalisée.

- Les photos prise dans le cadre du projet
- Les formulaires de consentement de *droit à l'image* dûment complété par chacun des participants apparaissant sur la photo (annexe 1).
- Les formulaires de renonciation et de sensibilisation aux risques liés à la pratique d'activité physique, dans le cadre du programme Bouger santé (annexe 2).

Le CISSS des Laurentides se dégage de toute responsabilité relative à une mauvaise expérience lors de la participation et/ou contribution au programme, et ce, pour tout type d'événement organisé dans le cadre du programme d'encouragement à l'émergence d'initiatives locales en matière d'activité physique.

Afin de minimiser les risques de blessures, nous recommandons à tous de faire le point sur leur état de santé actuel en complétant [le questionnaire d'aptitude à la pratique d'activité physique](#).

- f) Le projet doit être réalisé avant le 31 mars de l'année financière en cours. Le financement attribué au projet doit être utilisé avant le 31 décembre 2024.
- g) Le mandat liant les deux parties, soit l'équipe responsable de la démarche Branchés santé et le demandeur, prend fin lorsque le projet a été réalisé.

8. Budget et paiements

L'ensemble des coûts alloués dans le cadre des deux volets du projet seront assumés par la démarche Branchés santé. Aucune remboursement d'achat préalablement fait ne sera autorisé.

Tel que mentionné ci-haut, voici la distribution des budgets alloués au programme Bouger santé :

8.1 Volet Initiatives locales

Un financement maximal de 250 \$ pour une initiative locale en matière d'activité physique en équipe. Un soutien financier de 6000 \$ est disponible pour soutenir l'actualisation de plusieurs projets, pour un minimum de 24 projets. Les sommes attribuées et le nombre total de projets retenus dépendent de l'analyse de chaque dossier.

8.2 Volet Aménagement d'un environnement favorable à l'activité physique

Un soutien financier de 1000 \$ est disponible pour soutenir l'actualisation d'un **projet pilote** visant à créer un environnement propice à la pratique d'activité physique à l'image de l'équipe.

9. Processus de sélection des projets

L'équipe responsable de la démarche Branchés santé évaluera les demandes de projet reçues afin de s'assurer, dans un premier temps, qu'elles répondent aux critères d'admissibilité énumérés à la section 5.

Dans un deuxième temps, une grille de cotation sera utilisée afin d'analyser et de prioriser les demandes avec équité. Cette grille évalue les facteurs suivants : l'impact de l'initiative sur la santé et le bien-être, la créativité, ainsi que la portée des projets proposés. Dans le cadre des projets d'aménagement d'un environnement favorable à l'activité physique, une analyse de faisabilité sera également réalisée.

Prendre note que l'équipe responsable de la démarche Branchés santé se réserve le droit d'assurer une équité dans l'approbation des projets et la répartition des budgets afin d'optimiser la participation du plus grand nombre.

Un comité de sélection ou des acteurs indépendants pourront être consultés dans les cas suivants :

- Le nombre de demandes reçues excède le budget annuel alloué au programme.
- La demande soulève certains enjeux (équité, éthique ...) ou exige une expertise externe.

Advenant un besoin de consultation, le comité de sélection pourrait se composer d'acteurs clés de la démarche Branchés santé, soit :

- Un membre du comité stratégique;
- Un minimum de deux membres des comités locaux de deux bassins géographiques différents;
- Un membre de l'équipe responsable de la démarche Branchés santé;
- Un kinésologue.

CONCLUSION

10. Messages clés

Le programme se base sur différents principes essentiels à la rétention et/ou à l'appréciation des personnes en emploi au CISSS des Laurentides :

- **Expérience-employé** : Permettre aux employés d'actualiser des initiatives qui favorisent la santé physique et psychologique au travail et ainsi augmenter le sentiment de bien-être. L'expérience-employé influence positivement le sentiment d'appartenance, la reconnaissance, la santé globale et cultive la mobilisation de l'ensemble du personnel.
- **Santé** : Ayant pour mission d'augmenter la mobilisation face à la santé et le mieux-être au travail, il est essentiel de renforcer les facteurs qui influencent la santé des travailleurs de l'organisation. L'un des facteurs de protection en matière de santé physique et psychologique

est l'activité physique. Soutenir les employés dans la planification d'activités physiques contribue à briser la sédentarité au travail et affecte directement la promotion de la santé globale.

- **Reconnaissance** : La promotion de saines habitudes de vie dans le contexte professionnel met en lumière les valeurs et la mission du CISSS et illustre que l'organisation a à cœur la santé globale de ses employés. En plus d'encourager l'activité physique, le programme remercie les employés qui démontrent une mobilisation collective pour la santé et le mieux-être.
- **Prévention** : Les saines habitudes de vie, telles que l'activité physique, contribuent quotidiennement à la prévention de problématiques de santé globale. La prévention est l'affaire de tous et c'est pourquoi la démarche Branchés santé cible une mobilisation collective afin de mettre en place différents moyens pour favoriser la prévention.
- **Responsabilité individuelle** : Chaque individu est d'abord et avant tout responsable de sa propre santé. Parmi les nombreux déterminants de la santé comme l'environnement économique, physique et social, les caractéristiques, expériences et comportements individuels sont essentiels à toute démarche de changement d'habitudes.

11. Contact pour de l'information supplémentaire

L'équipe responsable de la démarche Branchés santé est toujours disponible pour toutes questions ou un besoin de précisions. Nous vous invitons à consulter la page Internet [Branchés santé](#) régulièrement afin d'avoir l'information la plus à jour.

Au besoin : communiquez avec Bianca Madore, agente de gestion du personnel, de l'équipe responsable de la démarche Branchés santé.

- Courriel : bianca.madore.ciessler@ssss.gouv.qc.ca

*Cette procédure a été élaborée par l'équipe responsable de la **démarche Branchés santé**. Celle-ci prend en compte les consultations des différents comités santé et mieux-être. Le déploiement du programme et de la politique est sous l'approbation du comité stratégique et du comité de direction de la démarche Branchés santé.*

BIBLIOGRAPHIE

Institut national de santé publique du Québec (2015). *Bouger pour être en bonne santé...mentale!* TOPO : Synthèse de l'équipe de la nutrition, activité physique. (10).

Institut national de santé publique du Québec (2022). *Les déterminants de la détresse psychologique élevée liée au travail : résultats de l'Enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015.*

Poirel, E (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale Québec*, vol. 42, (1).

Organisation mondiale de la santé (2022). *Rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022 : résumé d'orientation.*

Comité scientifique de Kino-Québec (2019). *L'activité physique au travail : des bienfaits pour tous / Savoir et agir*, Québec, Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique, 77 p.

ANNEXE 1 : Consentement droit à l'image



Formulaire consentement droit à l'image

CONSENTEMENT DROIT À L'IMAGE

Je soussigné (nom, prénom) _____ consent à ce que le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (ci-après le « CISSS des Laurentides ») utilise :

NATURE DE L'ENREGISTREMENT AUTORISÉ

Photographies	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Enregistrements vidéo	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>
Enregistrements sonore	oui <input type="checkbox"/>	non <input type="checkbox"/>

Obtenus dans le cadre de _____
CONTEXTE DE L'UTILISATION

Je comprends que l'utilisation de l'enregistrement précité est destinée à des fins de promotion et de relations publiques, sur tout support, ceci inclut notamment le site Web et les sites de médias sociaux du CISSS des Laurentides.

DURÉE DE VALIDITÉ

Ce consentement est valide pour une durée de quarante-huit (48) mois débutant à la date de sa signature.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Je renonce par conséquent à mon droit à l'image et dégage le CISSS des Laurentides de toute responsabilité pour toute utilisation effectuée en conformité avec le présent consentement.

Et j'ai signé, ce _____ à _____
(Jour – Mois – Année) (Ville)

(Signature de la personne majeure, du titulaire de l'autorité parentale ou du représentant légal - tuteur, curateur ou mandataire)

Numéro de téléphone où me joindre : _____

ANNEXE 2 : Formulaire de renonciation et de sensibilisation aux risques



**FORMULAIRE DE RENONCIATION ET
DE SENSIBILISATION AUX RISQUES**

En acceptant de participer au programme Bouger santé, je, _____, consens, par la présente, à décharger et à renoncer à tout recours contre le Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides de même que notamment ses administrateurs, employés, bénévoles, commanditaires, partenaires et collaborateurs (ci-après appelés les « coordonnateurs du projet »), de toute responsabilité ou réclamation découlant directement ou indirectement de mon utilisation, sur le site, sur le parcours et à tout endroit relié à cette activité, même si cette responsabilité ou réclamation découle de la négligence ou faute de la part des coordonnateurs.

- Je suis conscient que l'utilisation de la salle et des équipements disponibles comporte des risques.
- Je déclare avoir les capacités physiques pour utiliser les locaux et les équipements disponibles.
- J'assume tous les risques associés à ma pratique d'activité physique dans les locaux du CISSS et ne tiendrai pas les coordonnateurs du projet responsables de toutes blessures, décès ou pertes matérielles encourus en lien avec ma participation et renonce à tout recours et à toute réclamation contre eux.
- Je reconnais que je suis responsable des dommages matériels ou corporels que je peux causer à autrui dans le cadre de l'utilisation de la salle d'entraînement du CISSS des Laurentides.

Les activités proposées et visées par ces balises sont offertes aux employés sur une base personnelle et volontaire et ce, même si elles ont lieu dans les locaux de l'organisation.

- J'ai lu cette clause de dégageant de responsabilité, j'en comprends les termes et je les accepte.

Signature : _____

Date : _____