



**L'exercice en plein air,
une solution rentable
pour votre entreprise.**

Par

Les Équipements
AtlasBarz
L'ENTRAÎNEMENT URBAIN POUR TOUS

ÉTÉ 2018

Les problèmes

- Date de livraison retardée
- Blessures au travail
- Stress chronique
- Dépression
- Manque de concentration des employés
- Pour une entreprise de 100 employés, les frais liés à l'**absentéisme coûteraient 60 000USD\$** par année.
- Le coût moyen d'une lésion professionnelle s'élève à **38 355\$**.
- Le départ d'un employé coûterait 6 à 9 mois de salaire. Donc pour un employé faisant 40 000\$, il y aurait **20 000 à 30 000\$ de dépenses** pour le recrutement et la formation.



Les coûts et les pertes en productivité associés à l'absentéisme, aux invalidités et au présentéisme représentent en moyenne **17% de la masse salariale** des entreprises. D'où l'importance d'agir pour favoriser la santé psychologique et physique des employés.

- Les Affaires

Les besoins



L'EMPLOYEUR

- Augmenter sa productivité
- Augmenter sa rentabilité
- Réduire l'absentéisme de ses employés
- Réduire le risque de blessures et maladies de ses employés
- Attirer de nouveaux talents et garder ses employés



LES EMPLOYÉS

- Gagner du temps
- Économiser
- Être en santé
- Être motivés et épanouis
- Ressentir de l'appartenance avec l'équipe de travail





La solution...

**S'entraîner à l'extérieur
au travail**

Qu'est ce que l'employeur y gagne?



PRODUCTIVITÉ



RENTABILITÉ



SANTÉ DE VOS EMPLOYÉS

Productivité

- Les employés qui font 30 minutes d'exercices par jour, 3 fois par semaine, **performent 15% mieux dans leur travail.**

- Les employés qui s'entraînent avant de travailler obtiendraient une **augmentation de productivité de 15%.**



Réduction de l'absentéisme

- Pour l'entreprise DuPont, **chaque dollar investi dans un programme axé sur la santé a rapporté 1.42USD\$** en économie sur l'absentéisme au travail suivant les deux premières années. **L'absentéisme fut réduit de 14%** sur les sites offrant des programmes axés sur la santé.
- **L'absentéisme est 27% moins élevé** auprès des employés qui mangent santé et qui font de l'exercice régulièrement.





Santé et sécurité

- **Plus d'un million de blessures au dos** sont recensées, chaque année en milieu de travail aux États-Unis. Un nombre incalculable de blessures aurait été prévenues grâce à des activités de musculation et de flexibilité.
- Les exercices AtlasBarz, offrent une multitude d'exercices approuvés par kinésioologues de type échauffement, renforcement musculaire, cardio, équilibre ou encore d'étirement.

Santé des employés

Exercice à l'extérieur = Soleil = Vitamine D

- Possibilité de sauver jusqu'à 370USD\$ par employé par année en les encourageant à augmenter leur dose de vitamine D.
- La prise de vitamine D aurait un impact positif sur des maladies qui pourrait être prévenues et augmenterait aussi la productivité de l'employé.





Rétention des employés et attraction de nouveaux talents

- Coût important relatif à la perte d'un employé.
- Le tiers des nouveaux employés quittent leur emploi après seulement 6 mois de travail.
- L'entreprise Nelnet a pris l'habitude de demander aux employés quittant leur poste, ce dont ils vont s'ennuyer le plus suite à leur départ. La réponse principale fut le **programme de bien-être**.

Ce que l'employé y gagne



MEILLEURE COHÉSION
D'ÉQUIPE



SE DÉPASSE AU TRAVAIL



ABONNEMENT DE GYM
NON NÉCESSAIRE,
+ DE TEMPS, + D'ARGENT

L'entraînement extérieur

EXERCICES SÉCURITAIRES

- L'entraînement extérieur offre une gamme complète d'exercices d'échauffement, d'étirement, de musculation, cardiovasculaire et d'équilibre.
- **Pour tous (13 ans et plus) (débutant à expert)**
- Panneau descriptif et application mobile pour guider les utilisateurs
- Approuvés par des kinésithérapeutes

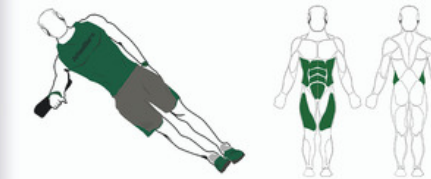
L'entraînement urbain (ou encore le Street Workout) est une discipline sportive qui consiste, avec le poids de son corps, à effectuer différents mouvements et exercices de musculation. En plus d'être accessible, cette discipline laisse place à la créativité et permet donc une quantité étonnante de possibilités d'exercices. Les Équipements AtlasBarz et la Ville de Chamblly s'engagent à promouvoir l'entraînement urbain en facilitant l'accessibilité à un parc d'entraînement extérieur de haute qualité afin de vivre dans une communauté en santé. Ce panneau contient une liste non exhaustive des exercices pouvant être effectués à l'aide du module selon trois niveaux de difficulté: apprenti, initié et expert.

Apprenti

Ces exercices d'un niveau débutant permettront de vous familiariser à l'entraînement urbain.

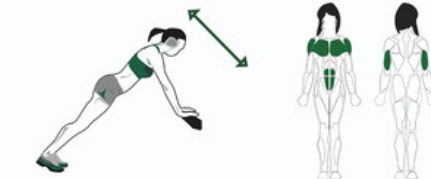
1 Planche de côté

La planche de côté est une bonne façon de renforcer les muscles abdominaux obliques grâce au gainage. Il est possible de faire cet exercice au sol ou encore à l'aide d'une barre basse. Il est important d'aligner la tête, la colonne et les chevilles dans un même axe. S'il y a des tensions à l'épaule, prendre appui sur la main au lieu du coude.



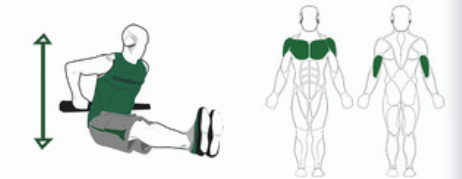
2 Pompe inclinée

Forme simplifiée de la pompe, la pompe inclinée est une introduction au mouvement des pompes au sol. Cet exercice se fait à l'aide d'une barre basse. L'objectif est d'effectuer des flexions aux coudes en gardant le tronc droit.



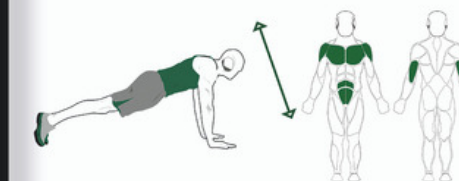
3 Barre basse (Dip)

Cet exercice est une version simplifiée du « dip ». Pieds par terre, paumes ouvertes sur une barre basse, descendre le corps à l'aide des coudes. Plus les pieds sont près du corps, plus l'exercice sera facile. Le but est d'effectuer une flexion aux coudes pour que le bassin descende puis remonte par l'extension au bras. Il faut éviter de s'asseoir au sol afin de garder les muscles en tension.



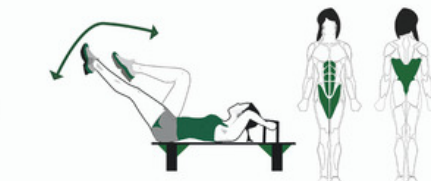
4 Pompe (Push-up)

Activité physique très connue, la pompe est un exercice pouvant s'effectuer au sol ou sur le banc. La position parfaite est d'aligner les mains à la largeur des épaules. Il faut s'assurer que le corps soit bien droit, afin d'éviter les blessures.



5 Levée des genoux en position couchée

En position couchée sur le banc ou au sol, tenir la barre ronde avec les mains ou les côtés du banc pour un soutien complet. L'exercice consiste à ramener les genoux vers le torse en gardant le dos collé au banc. Il est important de contrôler le mouvement afin de garder la tension aux abdominaux seulement.



6 Lunge

Faire un grand pas vers l'avant et enchaîner avec une flexion du genou en gardant le tronc droit. Le genou ne doit pas dépasser le bout des orteils.



Initié

Passez au niveau supérieur grâce à ces exercices de difficulté intermédiaire.

7 Traction australienne

Introduction à la traction avec les pieds au sol. Il faudra que cet exercice soit fait sur une barre de hauteur moyenne et que le corps soit à environ 45 degrés par rapport au sol. Pour augmenter la difficulté, il est possible de diminuer l'angle. Il est primordial de garder son tronc droit et un appui ferme aux talons.



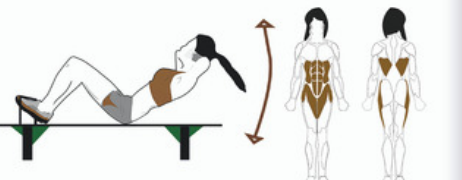
8 Sauts sur banc

En position debout face au banc, sautez en déposant les talons sur la plateforme en gardant les pieds joints. Redescendez du banc les pieds joints ou une jambe à la fois si vous avez de l'inconfort avec votre équilibre. Réalisez un squat après chaque impulsion pour une difficulté supplémentaire.



9 Redressement assis

En position couchée sur le banc ou au sol, genoux pliés et pieds à plat, il suffit de lever la partie supérieure du corps et de redescendre en gardant la tension seulement aux abdominaux. Au besoin, il est possible de retenir les pieds à l'aide de la barre ronde du banc. Cet exercice n'est pas recommandé aux personnes souffrant de problèmes lombaires.



Pourquoi l'entraînement?

- Chaque type d'activité physique amène son pesant d'or face à la santé de l'employé.
- Yoga (flexibilité et relaxation), Jogging (cardiovasculaire), etc.
- La force de l'entraînement extérieur, c'est la musculation.
- Grâce à la musculation, il est possible de prévenir plusieurs types de blessures (dont les innombrables blessures au dos énoncées plus haut).



Pourquoi à l'extérieur?

- Bouger à l'extérieur a 50% plus d'effets positifs sur la santé mentale que l'entraînement dans un gym.
- Espace restreint dans les locaux de l'entreprise.
- Coûts beaucoup plus élevé pour installer et entretenir un gym intérieur (surface au pied carré, entretien, chauffage et autres).
- Prise de Vitamine D et air frais.





Besoin d'informations ?

www.atlasbarz.ca

direction@atlasbarz.ca

[!\[\]\(d66ff64371a51729ac8c1cdaa685ba6f_img.jpg\) @Les Équipements AtlasBarz](#)

Merci!

Bibliographie

- Harvard Business Review. <https://hbr.org/2010/12/whats-the-hard-return-on-employee-wellness-programs>
- American Psychological Association. <http://www.apaexcellence.org/resources/goodcompany/blog/2012/03/exercising-at-work-boosts-prod.php>
- Health Enhancement Research Organization (HERO). <http://www.businessnewsdaily.com/3699-healthy-eating-worker-productivity.html>
- Facilities e-Solutions. http://www.facilitiesfirst.com/fax/Fitness_Facility.pdf
- CRHA. http://www.portailrh.org/votre_emploi/fiche_lapresse.aspx?f=39300
- Université de Bristol. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-1095783/People-exercise-work-days-happier-suffer-stress-productive.html>
- Dr. Greg Plotnikoff. <http://www.startribune.com/doctor-wants-to-put-vitamin-d-to-work-in-the-workplace/139163249/>
- Journal of Environmental Psychology. http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2010_RyanWeinstenEtAl_JEVP.pdf
- Health Advocate. <http://healthadvocate.com/downloads/webinars/stress-workplace.pdf>
- IRSST. <http://www.irsst.qc.ca/publications-et-outils/publication/i/100689/n/les-couts-des-lesions-professionnelles-au-quebec-2005-2007-r-769>
- Université du Maryland <https://www.des.umd.edu/compliance/factsheet/back.html>
- American Chiropractic Association. <https://www.acatoday.org/Patients/Health-Wellness-Information/Back-Pain-Facts-and-Statistics>
- La Presse. <http://affaires.lapresse.ca/finances-personnelles/consommation/201508/26/01-4895391-garder-la-forme-sans-gacher-ses-finances.php>
- Université de Glasgow. <http://www.tenniscanada.com/fr/les-bienfaits-de-sentraîner-dehors/>
- Genuine Health. <https://well.blogs.nytimes.com/2013/02/21/the-benefits-of-exercising-outdoors/?mcubz=1>
- SHRM. <https://www.zanebenefits.com/blog/bid/312123/employee-retention-the-real-cost-of-losing-an-employee>
- Center for American Progress. <https://www.americanprogress.org/wp-content/uploads/2012/11/CostofTurnover.pdf>
- TLNT. <https://www.tlnt.com/9-employee-retention-statistics-that-will-make-you-sit-up-and-pay-attention/>
- Les Affaires. <http://www.lesaffaires.com/blogues/evenements-les-affaires/entreprise-sans-patrons-employes-plus-epanouis-et-productifs/598652?>