

**QUEBEC REGIONAL
AWARD
PRIX RÉGIONAL DU
QUÉBEC**



“STAFF FITNESS PROGRAM”

What can an investment of 50 cents per day, per participating employee yield? Incredible results that put the University and individual equally ahead with benefits that surpass the strictly economic to include physical and psychological well-being.

The vision for the McGill Staff Fitness Program came from three busy administrators who strongly believe in the enduring merits of a healthy lifestyle. Although their agendas bristled with meetings, deadlines, family obligations and other responsibilities, they understood that, for these very reasons and not in spite of them, a workplace fitness program would reduce stress, promote good health, and increase productivity. They also recognized that for such a program to be truly effective, it needed to extend beyond their own departments and into the University at both main campuses. Moreover, based on the same reasoning, the program would have to appeal to both faculty and staff. Hard work, enthusiasm, and persistence, aided by a concerted communications effort, translated the vision into reality, thanks in part to a sympathetic senior administration. Bolstered by its success over the past three years, the Program is expected to continue in the foreseeable future.

In the final analysis, the lunch-time McGill Staff Fitness Program simply makes good sense. The subsidy which the University contributes, the equivalent of 50 cents per day per participating employee, is returned with interest. The employees involved contribute what amounts to \$1 per class – a real bargain! Diversity and imagination characterize the classes, which are organized around a thirteen-week schedule (per semester) comprised of fun activities like yoga, tennis, spinning, belly dancing, and aqua fitness. The high

**« PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE DU PERSONNEL »**

Que peut rapporter un investissement de 50 sous par jour par employé participant? Des résultats incroyables autant dans l'intérêt de l'Université que de celui des individus; en effet, les retombées dépassent le simple cadre économique et englobent le bien-être physique et psychologique.

L'idée du programme de conditionnement physique du personnel de McGill revient à trois administrateurs fort occupés qui croient fermement dans les bienfaits d'un mode de vie sain. Bien que leurs agendas soient noircis de réunions, d'échéances, d'obligations familiales et d'autres responsabilités, ils sont conscients que cet emploi du temps chargé est une justification pour participer à un programme de conditionnement physique en milieu de travail, non un prétexte pour s'y soustraire, car un programme de ce type a pour effet de réduire le stress, de favoriser la santé et d'accroître la productivité. Ils savent également que, pour être vraiment efficace, un tel programme doit dépasser le cadre de leur département et s'étendre aux deux campus principaux de l'Université. De plus, suivant le même raisonnement, le programme doit viser non seulement le corps professoral, mais l'ensemble du personnel. L'acharnement, l'enthousiasme et la persévérance, cimentés par un effort de communication concerté, ont permis de concrétiser le projet, en partie grâce à l'appui de la haute direction, favorable à cette cause. Fort du succès observé au cours des trois dernières années, le programme devrait se poursuivre dans l'avenir prévisible.

En définitive, le programme de conditionnement physique du personnel de McGill, dont les activités se déroulent pendant la pause du midi, se justifie tout à fait. La subvention accordée par l'Université,

retention rate proves that the classes are appreciated, and the mounting popularity of the Program speaks to its quality.

Approximately 500 faculty and staff (15% faculty/85% staff), or 13% of all eligible employees, take part in the Program every semester. Demand exceeds capacity, or the numbers would be much higher.

Visit www.mcgill.ca/vpadmin/fitness/ to learn more.

soit 50 sous par jour et par employé participant, est récupérée avec intérêts en sus. Les employés participants versent pour leur part 1 \$ par cours – une véritable aubaine! Les cours offerts sont diversifiés et colorés; ils sont structurés par sessions de treize semaines (par trimestre) et proposent des activités divertissantes telles que le yoga, le tennis, le spinning (conditionnement physique en groupe, sur vélo stationnaire), le baladi (danse du ventre), et l'aqua forme. Le taux de persévérance élevé prouve que les cours sont appréciés et la popularité croissante du programme témoigne de sa qualité.

Environ 500 professeurs et autres membres du personnel (professeurs 15 %, autres membres du personnel 85 %), soit 13 % des employés admissibles, participent au programme chaque trimestre. Puisque la demande dépasse l'offre, ces chiffres pourraient être beaucoup plus élevés.

Vous pouvez consulter le site Web, à l'adresse <http://français.mcgill.ca/vpadmin/fitness/>.



(L-R / G-D) Lydia Martone, Jill Barker, and Kate Williams.