

Le Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION

Guide individuel d'inscription et de suivi des activités



Sun Life



Bases du défi



Le défi, c'est quoi?

Le Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION est un événement annuel d'activité physique qui encourage toute la population canadienne à bouger durant le mois de juin.

Le Défi Ensemble, on bouge est ouvert à tous les **individus** et à tous les **organismes**. Chaque minute enregistrée dans l'appli gratuite de ParticipACTION ou sur le site Web du 1^{er} au 30 juin s'ajoutera aux minutes totales d'une communauté. Après le 30 juin, les **communautés finalistes** pourront soumettre leur candidature en expliquant pourquoi elles sont dignes d'obtenir le titre de la Communauté la plus active au Canada.



Comment ça marche

- Les individus enregistrent leurs activités sur l'appli de ParticipACTION
- Les organismes enregistrent leurs activités de groupe sur le site Web de ParticipACTION
- Toutes les minutes sont connectées à des municipalités en fonction de leur code postal
- Les 50 finalistes sont admissibles au titre de la communauté la plus active du Canada



Comment faire le suivi des minutes, une étape à la fois



[Télécharger l'appli](#)

[Devenir actif](#) [La science](#) [Programmes](#) [À propos](#) [Blogue](#) [Boutique](#)



Défi Ensemble

Ensemble on bouge!

Du 1er au 30 juin

Participez au défi pour aider votre communauté à être couronnée la Communauté la plus active au Canada. Enregistrez vos minutes en tant que :

[Individu](#) [Organisation](#)

Le défi est fièrement commandité par :

  

Étape 1: Rendez-vous sur le site du défi.

Le lien est:

<https://www.participation.com/fr/programmes/le-defi-ensemble/>

Si vous souhaitez suivre votre activité personnelle dans l'application, cliquez sur le bouton **INDIVIDUEL** qui vous dirigera vers le téléchargement de l'application.

Si vous souhaitez suivre votre activité ou celle des membres de votre famille sur le site, veuillez cliquer sur le bouton **ORGANISATION**

Cela vous mènera à la page d'inscription.

S'inscrire aujourd'hui



Step-by-Step Tracking Instructi...

S'INSCRIRE AVEC UNE ADRESSE COURRIEL

PRÉNOM *

jean

COURRIEL *

tremblay.jean@aol.com

MOT DE PASSE *



CONFIRMER LE MOT DE PASSE *



VOTRE MOT DE PASSE DOIT ÊTRE COMPOSÉ D'AU MOINS :

- Une minuscule
- Une majuscule
- Un chiffre
- Un caractère spécial
- Un minimum de 8 caractères

Soumettre

Vous avez déjà un compte? [Se connecter](#)

Étape 2 : Créer un compte

Remplissez les champs « prénom », « courriel », « mot de passe » et « confirmer le mot de passe »

****À NOTER****

Le mot de passe doit être composé d'au moins :
une minuscule, une majuscule, un chiffre, un caractère spécial et un minimum de 8 caractères

Si vous recevez la notification qu'un compte est déjà associé à votre courriel, cliquez « Se connecter » au bas de l'écran

**C'est
presque
terminé!**



Un courriel de vérification a été envoyé au kzolotar+4@participation.com. Suivez les instructions pour terminer la création de votre compte.

Continue

**Étape 3 : Vérification de
votre courriel**

**Accédez à votre compte
de messagerie et vérifiez
votre compte**

****À NOTER****

**Ce courriel proviendra de
l'adresse No-
reply@participation.co
m**

Se connecter maintenant



COURRIEL *

tremblay.jean@aol.com

MOT DE PASSE *



[Mot de passe oublié](#)

Se connecter

S'inscrire

Étape 4 : Se connecter

Connectez-vous en utilisant le courriel et le mot de passe associés au compte que vous avez créé.

****À NOTER****

Si vous utilisez l'application de ParticipACTION avec le même courriel, vous devez utiliser le même mot de passe

Vous pouvez aussi utiliser la fonction « mot de passe oublié »



Faire Le Suivi Des Minutes De Mon Organisation

Faire le suivi pour votre organisation, milieu de travail, école, club sportif ou autre groupe communautaire.

On commence



Faire Le Suivi De Mes Minutes

Faire le suivi pour vous ou votre famille.

On commence

**Étape 5 :
Sélectionner
la personne
pour qui vous
faites le suivi**

**Cliquez sur
« On
commence »
sous le titre
« Faire le suivi
de mes
minutes » à
droite de
l'écran**

Bonjour Ken

Bienvenue!

Complétez votre profil pour commencer le suivi de votre activité.

Compléter le profil



**Étape 6 :
Compléter le
profil**

**Cliquez sur
« Compléter le
profil »**

Profil personnel

* Tous les champs sont requis

PRÉNOM *

Ken

ADRESSE COURRIEL

kzolotar+4@participation.com

CODE POSTAL *

X1X1X1

QUEL EST VOTRE SEXE? *

Veuillez choisir

ÂGE *

Enter your age here

NIVEAU D'ACTIVITÉ *

0

Minutes par semaine

FEREZ-VOUS LE SUIVI POUR UN MEMBRE DE LA FAMILLE? *

☒ Oui

☐ Non

Membre de la famille



SURNOM *

Surnom requis

GENRE

Veuillez choisir

ÂGE

Prochain membre de la famille

ACCEPTEZ-VOUS DE RECEVOIR D'AUTRES COURRIELS DE PARTICIPATION PORTANT SUR D'AUTRES PROGRAMMES DE PARTICIPATION? *

☒ Oui

☐ Non

Sauvegarder

Étape 7 : Remplissez votre profil personnel

Vous pouvez ajouter plusieurs membres de votre famille à votre compte

Cliquez sur « Sauvegarder »

Étape 8 : Faire
le suivi des
minutes
d'activités

Cliquez sur
« Soumettre
l'activité »

**Vous n'avez pas encore fait le suivi de vos
minutes. Commençons!**

Soumettre l'activité

Canada

Saputo

 Sun Life

Suivi de mes minutes

* Tous les champs sont requis

QUELLE ACTIVITÉ AVEZ-VOUS PRATIQUEE? *

 Course 

QUAND AVEZ-VOUS FAIT CETTE ACTIVITÉ? * 

MM/DD/YYYY 

COMBIEN DE MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
AVEZ-VOUS FAITES? * 

**Faire le suivi pour un
enfant/une personne à
charge**

 PZ

NOMBRE DE MINUTES

Cancel

Sauvegarder

Étape 9 : Faire le suivi de votre activité

Vous devrez alors fournir :

- Le type d'activité
- La date
- Le nombre de minutes
- Les minutes des membres de votre famille

****À NOTER**** Pour faire le suivi pour les membres de votre famille seulement, vous devez attribuer au moins un minute d'activité à vous-même.

Cliquez sur « Sauvegarder »

Bonjour Ken 

Mon activité

**Total des minutes actives
du Défi Ensemble** **55**

TYPE D'ACTIVITÉ	DATE	PARTICIPANTS	MINUTES	TOTAL DES MINUTES	
Course	17 mai 2023	Ken PZ	50 5	55	

[Soumettre l'activité](#)

N'oubliez pas de revenir lorsque vous avez d'autres activités à enregistrer! Rappelez-vous, toutes les activités doivent être enregistrées avant le 30 juin à 23h59 HNP

Vous voulez connaître le progrès de votre communauté? Téléchargez l'appli de ParticipACTION pour comparer les résultats de votre communauté au reste du pays!



Étape 10 :
Consultez votre
tableau de bord

****À NOTER****

Vous pouvez :

- Faire le suivi d'autres activités
- Vous déconnectez ou vous rendre à votre profil personnel
- Basculer vers le profil de votre organisation

Date limite pour le suivi

**1^{er} juillet
00 h 00 HAE**