Le Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION

Guide individuel d'inscription et de suivi des activités









Bases du défi



Le défi, c'est quoi?

Le Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION est un évènement 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





Search Here...



Devenir actif

Programmes ~

À propos ~

Boutique @



Défi Ensemble

Ensemble on bouge!

Du Ier 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.participaction.com /fr/programmes/le-defiensemble/

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



S'INSCRIRE AVEC UNE ADRESSE COURRIEL Step-by-Step Tracking Instructi... PRÉNOM * **COURRIEL*** MOT DE PASSE * **CONFIRMER LE MOT DE PASSE*** VOTRE MOT DE PASSE DOIT ÊTRE COMPOSÉ D'AU MOINS: Une minuscule Un caractère spécial • Un minimum de 8 caractères Un chiffre 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@participaction.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 Noreply@participaction.co m





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









Bienvenue!

Complétez votre profil pour commencer le suivi de votre activité.

Compléter le profil

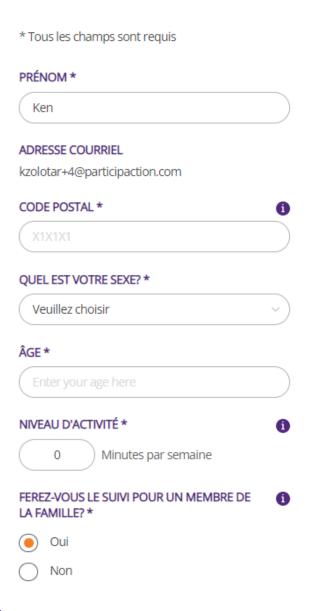


Étape 6: Compléter le profil

Cliquez sur « Compléter le profil »



Profil personnel



Membre de la famille



Étape 7 : Remplissez votre profil personnel

Vous pouvez ajouter plusieurs membres de votre famille à votre compte

Cliquez sur « Sauvegarder »



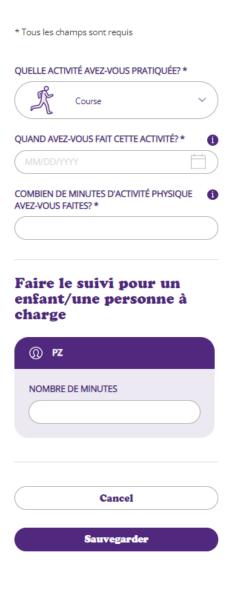


Étape 8 : Faire le suivi des minutes d'activités

Cliquez sur « Soumettre l'activité »



Suivi de mes minutes



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 vousmême.

Cliquez sur « Sauvegarder »











Mon activité

Total des minutes actives du Défi Ensemble

TYPE D'ACTIVITÉ	DATE	PARTICIPANTS	MINUTES	TOTAL DES MINUTES	
Course	17 mai 2023	Ken PZ	50 5	55	8

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

