



  
PARTICIPATION

LE DÉFI  
**Ensemble,  
on bouge**



# Plan d'action en milieu de travail

# Introduction

**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 dans le but de couronner la communauté la plus active au Canada.**

Le temps est venu pour un nouveau jeu : le mouvement pour tout le monde. Le Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION promeut l'équité en habilitant les individus et en renforçant les communautés grâce au pouvoir du sport et de l'activité physique. Tout le monde devrait être en mesure de profiter des bienfaits psychologiques et physiques de l'activité physique, tels que ressentir des sentiments d'inclusion et d'appartenance à la communauté, peu importe ce que cela veut dire pour vous.

Afin de vous aider à faire la promotion de l'activité physique et de la communauté au sein de votre organisation, nous avons préparé un Plan d'action clés en main d'une durée d'un mois. Dans ce Plan d'action, vous trouverez une affiche modifiable, un calendrier d'évènements et une signature de courriel pour garder votre équipe motivée durant tout le mois de juin.

## Bougez et gagnez!

### **2 Prix d'équipe**



Chaque membre de l'équipe gagnante recevra une carte-cadeau Décathlon de 200 \$

### **10 Prix individuels**



Cartes-cadeaux Walmart de 100 \$

### **Prix communautaires**

- Le défi est ouvert à toutes les communautés et à tous les individus, et culminera avec le couronnement de la communauté la plus active au Canada qui recevra 100 000 \$ pour soutenir les initiatives locales d'activité physique et de sport.
- En plus du gagnant national, les communautés les plus actives de chaque province et territoire seront également récompensées.



# Ressources et soutien

## 1 Affiche modifiable de l'évènement

Remplissez, imprimez et posez l'affiche du Défi Ensemble, on bouge.



## 2 Calendrier d'évènements

Partagez ce calendrier d'évènements du Défi Ensemble, on bouge avec votre équipe et encouragez tout le monde à être actif durant toute la période du défi.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Semaine d'échauffement</b> – Profitez de cette semaine pour vous préparer au Défi Ensemble, on bouge. Essayez les idées proposées ci-dessous pour motiver votre équipe à bouger.						
21	22	23	24	25	26	27
Changez votre <b>horaire de travail</b> afin de vous rendre à l'école ou au travail à l'avance pour le Défi Ensemble, on bouge.	Prenez l' <b>affiche de l'évènement</b> pour motiver votre équipe et aller à bouger davantage et souvent.	Utilisez le <b>programme</b> offert pour aller à bouger plus souvent.	Encouragez votre équipe à aller à bouger davantage et souvent.			
<b>Défi Ensemble, on bouge</b> – Voici quelques idées pour vous aider, vous et votre équipe, à partir du lundi.						
28	29	30	1	2	3	
Écrivez vos <b>activités</b> dans un journal.	Prévoyez une <b>pause</b> pour pratiquer des exercices de <b>stretching</b> pendant votre temps de travail.	Marchez et discutez : encouragez les <b>chats</b> et les <b>chiens</b> à bouger.	Consultez le <b>site</b> de ParticipACTION pour plus d'activités à bouger.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.
4	5	6	7	8	9	10
Écrivez vos <b>activités</b> dans un journal.	Prévoyez une <b>pause</b> pour pratiquer des exercices de <b>stretching</b> pendant votre temps de travail.	Marchez et discutez : encouragez les <b>chats</b> et les <b>chiens</b> à bouger.	Consultez le <b>site</b> de ParticipACTION pour plus d'activités à bouger.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.
11	12	13	14	15	16	17
Écrivez vos <b>activités</b> dans un journal.	Prévoyez une <b>pause</b> pour pratiquer des exercices de <b>stretching</b> pendant votre temps de travail.	Marchez et discutez : encouragez les <b>chats</b> et les <b>chiens</b> à bouger.	Consultez le <b>site</b> de ParticipACTION pour plus d'activités à bouger.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.
18	19	20	21	22	23	24
Écrivez vos <b>activités</b> dans un journal.	Prévoyez une <b>pause</b> pour pratiquer des exercices de <b>stretching</b> pendant votre temps de travail.	Marchez et discutez : encouragez les <b>chats</b> et les <b>chiens</b> à bouger.	Consultez le <b>site</b> de ParticipACTION pour plus d'activités à bouger.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.
25	26	27	28	29	30	
Écrivez vos <b>activités</b> dans un journal.	Prévoyez une <b>pause</b> pour pratiquer des exercices de <b>stretching</b> pendant votre temps de travail.	Marchez et discutez : encouragez les <b>chats</b> et les <b>chiens</b> à bouger.	Consultez le <b>site</b> de ParticipACTION pour plus d'activités à bouger.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.	<b>ENVAIEZ LE MESSAGE</b> : partagez vos activités avec votre équipe.

## 3 Signature de courriel

Ajoutez la signature de courriel à vos communications pour montrer aux membres de votre équipe que vous les habilitiez à renforcer leur communauté grâce au pouvoir du sport et de l'activité physique.



# Les clés du succès

## Passez le mot

Imprimez ou partagez les ressources de cette trousse afin d'encourager la participation au sein de votre milieu de travail.



## Soyez inclusif

Assurez-vous de prendre en considération les **employés en télétravail** et **ceux en présentiel** lorsque vous organisez ou planifiez des activités.



## Faites-en une activité sociale

Être actif avec les membres de son équipe de travail est une bonne façon de bâtir et de nourrir les **liens interpersonnels**.



## Laissez entrer le soleil

Profitez de la température clémente et invitez votre équipe à **participer à des activités physiques extérieures** durant la journée de travail.



## Adoptez une vision à long terme

Ces activités ne sont qu'un début. Pensez à ajouter vos propres initiatives d'activité physique qui renforcent la communauté au **calendrier** de votre organisation.



## Vous souhaitez en savoir plus?

Visitez [ParticipACTION.com/fr/](https://ParticipACTION.com/fr/) pour de plus amples renseignements.



## Vous cherchez un outil pour aider votre milieu de travail à être actif 365 jours par année?

Rejoignez d'autres organisations qui ont réussi et faites un pas de plus sur la route de l'amélioration du mieux-être mental et physique de vos employés.

Jetez un coup d'œil sur le programme de santé et de mieux-être **ParticipACTION+**.