



**BOUGE**  
— POUR TON —  
**MORAL**

# Au travail



# Entamez la nouvelle année avec ParticipACTION et encouragez votre équipe à bouger pour son moral!

L'hiver peut parfois venir saper notre moral, mais il existe une façon d'améliorer son humeur : bouger!

Au mois de janvier, découvrez comment l'activité physique réduit le stress et nous rend de meilleure humeur. Nous avons créé un calendrier d'événements, un modèle de courriel ainsi qu'une affiche pour motiver votre équipe à bouger au travail jusqu'à la fin du mois de janvier.

## Vous cherchez des façons de vous motiver?

Du 15 au 31 janvier, faites notre défi de pas sur l'appli Optimity pour courir la chance de gagner de super prix. L'inscription hâtive commence le 3 janvier!

**Prix pour l'inscription hâtive**



**Quatre**

cartes-cadeaux Walmart de

**100 \$**

**Prix quotidiens**



**Dix**

cartes-cadeaux Amazon de

**10 \$**

par jour pendant la durée du défi.

**Grand prix**



**Trois**

cartes-cadeaux WaySpa de

**500 \$**

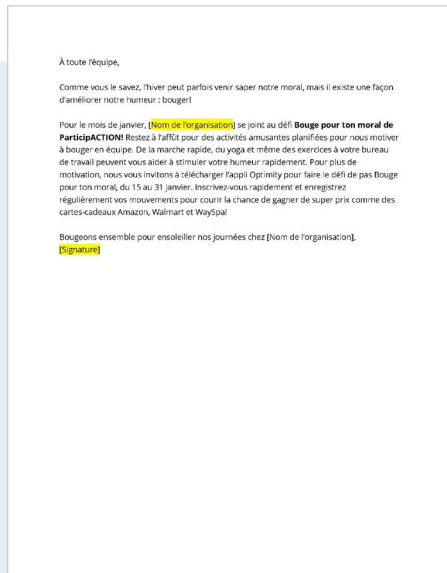
**Quatre**

cartes-cadeaux Amazon de

**100 \$**



# Bougez pour votre moral avec ces activités :



Durant la semaine du 8 janvier, utilisez ce **modèle de courriel** pour annoncer la participation de votre organisation ou entreprise au défi Bouge pour ton moral.



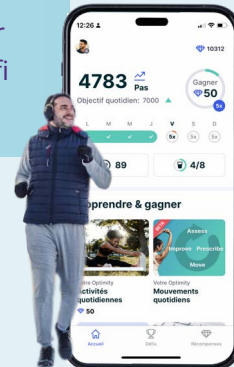
Imprimez et posez les affiches **Bouge pour ton moral** et **Idées pour la pause**.



Partagez le **Calendrier des événements** avec votre équipe et encouragez tout le monde à être actif pendant le mois de janvier.

## Participez au défi de pas Bouge pour ton moral

sur l'appli Optimity du 15 au 31 janvier pour courir la chance de gagner de super prix (la pré-inscription au défi commence le 3 janvier).



# 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

La lumière naturelle procure de nombreux **bienfaits pour le moral**. Malgré les températures froides, il est important de sortir durant la journée pour faire de l'activité physique en équipe.



## Adoptez une vision à long terme

Ces activités ne sont qu'un début. Pensez à ajouter des initiatives de santé mentale et d'activité physique au **calendrier** de votre entreprise ou organisation.



## Vous souhaitez en savoir plus?

Visitez la page **[Bouge pour ton moral](#)** sur le site web de ParticipACTION pour de plus amples renseignements.