



PRÉSENTÉ PAR



# FAQ du Défi Ensemble, on bouge présenté par Novo Nordisk

## Général

### Le Défi Ensemble, on bouge, présenté par Novo Nordisk c'est quoi?

Le Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION est un programme national d'activité physique qui encourage la population à bouger au mois de juin dans le but d'identifier la Communauté la plus active au Canada.

Le coup d'envoi sera donné le 1er juin, à l'occasion de la Journée nationale de la santé et de la condition physique. Des organisations et des municipalités relèveront le défi et encourageront leurs collectivités à bouger et à devenir plus actives. À la fin du défi, le 30 juin 2024, 50 communautés finalistes seront invitées à soumettre leur candidature en expliquant pourquoi elles méritent d'être couronnées la Communauté la plus active au Canada.

Après l'évaluation de toutes les candidatures, une communauté remportera le Grand Prix de 100 000 \$ et sera couronnée la Communauté la plus active au Canada. En plus du gagnant national, il y aura également des prix pour la communauté la plus active dans chaque province et territoire, ainsi que des prix pour les organisations.

### Comment suivre les progrès d'une communauté? Qu'est-ce qui est pris en compte dans le total de la communauté?

Contrairement aux années précédentes, nous ne demandons pas aux individus ni aux organisations de comptabiliser leurs minutes d'activité physique. Cette année, l'accent est mis sur la participation du plus grand nombre de personnes et d'organisations dans les communautés.

Les municipalités et les organisations peuvent contribuer en s'inscrivant d'abord sur le site Web de ParticipACTION. Le processus d'inscription sera lancé à la mi-avril 2024. À compter du 1er juin 2024, les organisations et les municipalités pourront faire le suivi de leurs activités physiques ainsi que du nombre de participants à chacune d'entre elles au cours du mois de juin. Plus le nombre d'activités et de participants est élevé, plus le total de la communauté augmente!



PRÉSENTÉ PAR



Quant aux individus, ils peuvent aider leur communauté en s'inscrivant sur le site Web de ParticipACTION à partir de la mi-avril. En vous inscrivant, vous vous engagez à être actif pendant le mois de juin! ParticipACTION vous fournira des conseils sur la manière dont vous pouvez être actif tout au long du mois, et vous pourrez également voir quelles autres organisations de votre communauté se sont inscrites sur le site Web de ParticipACTION.

Les règlements complets du concours seront publiés sur la page Web du Défi Ensemble, on bouge à la mi-avril.

### **Pendant quelle période les inscriptions et les activités seront-elles comptabilisées dans le total de ma communauté?**

Toutes les inscriptions d'individus et d'organisations seront prises en compte dans le total de votre communauté dès le lancement du processus d'inscription (mi-avril). De plus, toutes les activités enregistrées par les organisations entre le 1er et le 30 juin 2024 contribueront également au total. Assurez-vous que toutes les activités sont enregistrées avant 23 h 59 HNP, le 30 juin 2024.

### **Suivi des organisations**

### **Quelle activité mon organisation devrait-elle comptabiliser dans le total de ma communauté ? Doit-elle être d'une certaine intensité ou durée?**

L'objectif du Défi Ensemble, on bouge est d'inciter la population à bouger. Par conséquent, nous n'avons pas établi de paramètres relativement à l'intensité de votre activité. De la pause active au bureau à l'entraînement de hockey du week-end, nous vous encourageons à tout enregistrer!

### **Puis-je comptabiliser plus d'une séance d'activité physique dans une journée?**

Oui! Il n'y a aucune limite quant au nombre de fois dans une journée que vous pouvez enregistrer des minutes d'activité physique.

### **Lorsque le défi est terminé, pourrais-je encore voir mon tableau de bord sur le site web avec les activités de mon organisation et le nombre total de participants?**

Oui, vous pourrez consulter votre tableau de bord pendant les quelques semaines suivant la fin du défi. Cependant, aucune nouvelle minute ne pourra être ajoutée au tableau de bord, sur le site Web, après le 30 juin 2024.



PRÉSENTÉ PAR



## **Comment les organisations peuvent-elles suivre leurs progrès tout au long du défi?**

Pendant le défi, il y aura un tableau de classement des communautés sur le [site web](#) de ParticipACTION, qui vous permettra de connaître les 20 meilleures communautés pour chaque province et territoire, ainsi que les 20 meilleures communautés pour l'ensemble du Canada. Nous n'afficherons pas de tableau de classement pour les organisations.

## **Les organisations devraient-elles encourager les participants à enregistrer leur activité sur le site web de ParticipACTION?**

Oui! Le total de la communauté tient compte du nombre de personnes qui s'inscrivent au défi, c'est pourquoi nous encourageons vivement les organisations à demander aux membres de leur communauté de s'inscrire sur le [site Web](#). Ils recevront ensuite un courriel de bienvenue avec des conseils sur la façon de devenir actif tout au long du mois de juin.

## **Participation individuelle**

### **Quel âge dois-je avoir pour participer?**

Il n'y a pas de limite d'âge pour s'inscrire ; cependant, pour vous inscrire au défi, vous devez fournir votre prénom, votre code postal et une adresse électronique valide. Veuillez noter qu'une seule adresse électronique peut être saisie par participant.

### **Est-ce que le site web du Défi Ensemble, on bouge me permettra d'ajouter tous les membres de ma famille pour que je puisse enregistrer des minutes en leur nom?**

Toutes les inscriptions individuelles représentent une seule personne. Vous pouvez inscrire un membre de votre famille ou un ami, mais ils doivent avoir leur propre adresse électronique et être inscrits individuellement.

### **Qu'en est-il de mes collègues ou des joueurs de mon équipe? Est-ce que je peux enregistrer des minutes pour eux aussi?**

Si vous faites le suivi des activités de votre lieu de travail ou votre équipe sportive, veuillez vous inscrire en tant qu'organisation. Après vous être inscrit en tant qu'organisation, vous pourrez participer à n'importe quelle activité de groupe qui comptera pour le total de votre communauté.



PRÉSENTÉ PAR



## [Prix pour les organisations](#)

### [J'ai appris qu'il existait désormais des prix pour les organisations. De quoi s'agit-il et comment mon organisation peut-elle gagner?](#)

Oui! Chaque semaine du défi, nous offrirons de superbes prix aux organisations qui réaliseront des activités spécifiques ou atteindront certains niveaux d'activité. De plus amples informations vous seront communiquées à la mi-avril.

## [Codes postaux et communautés](#)

### [Comment les communautés sont-elles déterminées?](#)

Les communautés participantes sont principalement composées de municipalités et bandes comprenant une population de 1 000 habitants ou plus. Les municipalités et bandes dont la population inférieure à 1 000 habitants sont jumelées aux communautés voisines pour respecter le seuil démographique. Les frontières d'une communauté participante sont établies en fonction des codes postaux.

Par exemple, la municipalité participante de Deer Lake, Terre-Neuve-et-Labrador, a une population de 5,249 habitants, et 327 codes postaux sont reliés à Deer Lake. Tout individu ou organisation qui inscrit l'un de ces 327 codes postaux dans l'appli ou le site web de ParticipACTION en créant son profil ajoutera ses minutes actives au pointage total de Deer Lake.

### [Comment ma communauté est-elle déterminée?](#)

Toutes les personnes inscrites et les activités qu'elles ont enregistrées sur la page web du Défi Ensemble seront prises en compte dans le total de la communauté associée au code postal figurant dans le profil de chaque personne ou organisation. Nous encourageons tous les participants à s'inscrire avec le code postal de la communauté dans laquelle ils résident.

### [Comment puis-je voir les progrès de ma communauté?](#)

À partir du 1er juin 2024, les participants pourront suivre les leaders de leur communauté sur le site web du Défi Ensemble. Nous y afficherons un tableau de classement qui vous permettra de connaître les 20 meilleures communautés pour chaque province et territoire. Vous ne voyez pas votre communauté? Continuez à encourager les organisations et les



individus à s'inscrire et vous verrez peut-être bientôt votre communauté figurer parmi les 20 premières de votre province ou territoire.

### **Et si je n'ai pas l'impression d'appartenir à la communauté identifiée? Y a-t-il une façon de changer la communauté à laquelle mes minutes sont ajoutées?**

Nous comprenons que certaines personnes ne s'associeront pas nécessairement à la communauté qui leur a été attribuée en fonction du code postal. Afin de respecter les critères pour la taille de la communauté, nous avons fait de notre mieux pour délimiter les communautés en fonction des données de Postes Canada qui régissent l'attribution des codes postaux au Canada. ParticipACTION est ouverte aux commentaires constructifs pour améliorer cette structure. N'hésitez pas à nous envoyer un courriel et nous serons heureux d'en tenir compte pour l'édition 2024 du Défi.

### **Devons-nous enregistrer officiellement notre communauté?**

Non, toutes les municipalités participent automatiquement au Défi Ensemble, on bouge en fonction de leur code postal. Les municipalités sont invitées à soutenir le défi en suivant ces étapes :

- Inscrire et faire le suivi de leurs programmes, événements et activités offerts en juin au <https://www.participaction.com/defi>
- Solliciter leurs organismes communautaires locaux à réaliser des programmes et événements et à faire le suivi des activités au nom de leurs membres
- Encourager les citoyens à s'inscrire sur le site web
- Utiliser les [ressources gratuites](#) de ParticipACTION pour aider leur communauté à devenir active

### **Couronnement de la Communauté la plus active au Canada**

### **Comment déterminons-nous les communautés gagnantes?**

La détermination des communautés gagnantes se fait en deux étapes :

#### **1. Identification des finalistes**

Les finalistes pour chaque province et chaque territoire sont déterminés par trois facteurs :

- 1) Nombre d'inscriptions individuelles



PRÉSENTÉ PAR



- 2) Nombre d'organisations participantes
- 3) Nombre d'activités et de participants comptabilisés par les organisations

Ces trois facteurs seront évalués en tenant compte de la population totale de la communauté.

## **2. Identification des gagnants**

Au terme du défi, 50 communautés finalistes seront invitées à remplir un bref formulaire où elles expliqueront les raisons pour lesquelles leur communauté devrait être choisie comme la Communauté la plus active au Canada.

Les gagnants seront choisis en fonction de leur pointage cumulé sur la base de leur participation tel qu'indiqué ci-dessus et de leur candidature à titre de finaliste.

### **Est-ce que ma communauté a une chance de gagner si nous sommes une petite municipalité?**

Tout le monde a une chance égale de gagner. La formule de pointage est basée sur la participation individuelle, la participation des organisations et le suivi des organisations. Le total tient aussi compte de la population de la communauté.

### **Quels sont les prix?**

La Communauté la plus active au Canada recevra le grand prix de 100 000 \$ pour la réalisation de projets locaux d'activité physique.

Une communauté dans chacun des 12 autres provinces et territoires recevra de 7 500 \$ à 15 000 \$ pour soutenir des projets locaux d'activité physique (dépendamment de la contribution de leur province ou territoire pour les prix).

En plus des prix destinés aux communautés, des prix hebdomadaires seront décernés aux organisations qui accompliront des activités spécifiques ou atteindront certains objectifs. De plus amples informations vous seront communiquées sous peu.

### **De quelle façon ma communauté peut-elle dépenser le prix?**

L'argent doit soutenir des projets d'activité physique dans la communauté, comme :



PRÉSENTÉ PAR



- Capital social (terrains de jeu, sentiers, rénovation, etc.)
- Programmes existants ou nouveaux pour les groupes inactifs ou sous représentés
- Acquisition d'équipement ou de matériel pour l'amélioration de programmes d'activité physique dans la communauté (équipement sportif et récréatif pour un centre communautaire, des groupes de loisirs, etc.)
- Développement et implantation d'une stratégie en matière d'activité physique

### Qui puis-je contacter en cas de questions?

Nous nous ferons un plaisir de vous aider! Veuillez envoyer toute question à [info@participACTION.com](mailto:info@participACTION.com).