



PRÉSENTÉ PAR



# Trousse du défi ensemble, on bouge pour les gouvernements locaux

**Devenez un leader du défi**

**Au mois de juin,**

participez au défi et aidez votre communauté à être couronnée la Communauté la plus active au Canada et à remporter 100 000 \$ pour soutenir la réalisation de projets locaux d'activité physique!



Soutien supplémentaire fourni par



# Le Défi Ensemble, on bouge, c'est quoi?

Le **Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION**, présenté par Novo Nordisk, est un événement national annuel de sport et d'activité physique qui encourage la population à bouger dans le but d'identifier la **Communauté la plus active au Canada**, qui remportera un grand prix de 100 000 \$ pour la réalisation de projets locaux de sport et d'activité physique.

## Qui peut participer?

Tout le monde peut participer au Défi Ensemble, on bouge! Les gouvernements locaux (municipalités locales et régionales, secteurs non constitués en municipalité, communautés autochtones, etc.) peuvent enregistrer leurs programmes et événements communautaires réalisés du 1<sup>er</sup> au 30 juin 2024 sur le [portail Web du défi](#). Ces programmes et événements s'ajouteront au pointage total d'une communauté.

Au terme du Défi, 50 communautés finalistes seront sélectionnées et pourront compléter une soumission de finaliste dans laquelle elles partageront les raisons pour lesquelles elles méritent de remporter le défi. La formule de notation est basée sur la participation individuelle, la participation de l'organisation et le suivi de l'organisation. La population de la communauté est prise en compte dans le résultat global.

ParticipACTION soutient les gouvernements locaux et les organismes communautaires participants à chaque étape du processus en leur fournissant du matériel promotionnel, des modèles de communications, des webinaires et un soutien au niveau de la sensibilisation.

# S'impliquer dans le défi Ensemble, on bouge

## Pourquoi devrais-je être un leader du défi?

En devenant un leader du défi, qui rassemble et inspire les résidents et organisations de votre municipalité à participer au défi Ensemble, on bouge, vos électeurs verront que vous priorisez leur santé et leur bien-être de façon proactive. La mobilisation d'entreprises, d'organismes à but non lucratif, d'écoles et de groupes communautaires peut renforcer les partenariats et la collaboration entre les gouvernements locaux et ces organisations. De nouveaux programmes, initiatives et ressources peuvent ainsi être développés et profiter à votre communauté même après la fin du défi.

Pour soutenir votre démarche, la dernière page de cette trousse propose une liste de ressources téléchargeables, dont une trousse de communication et des affiches et calendriers personnalisables.

## Pourquoi ma communauté devrait-elle participer?

La participation au défi :

- Renforce le sentiment de fierté communautaire et l'engagement civique
- Améliore la connaissance des installations, des programmes et des services disponibles dans votre communauté
- Stimule la collaboration entre les gouvernements locaux et les organisations communautaires.
- Attire l'attention des médias et des entreprises partenaires
- Donne la chance à votre communauté de remporter des fonds pour la réalisation de projets locaux d'activité physique!

## Comment ma communauté peut-elle participer?

### Étape 1 : Inscrivez-vous

Les gouvernements locaux peuvent s'inscrire sur le [portail Web de du défi Ensemble, on bouge](#). Le processus d'inscription sera ouvert dès la mi-avril 2024. À partir du 1<sup>er</sup> juin 2024, les gouvernements locaux peuvent faire le suivi des projets d'activités physiques et du nombre de participants qui ont pris part à chacune d'entre elles, et ce, tout au long du mois de juin. Plus le nombre d'activités et de participants augmente, plus le résultat de votre communauté sera élevé!

# S'impliquer dans le défi Ensemble, on bouge

## Étape 2 : Planifiez et collaborez

Une fois que vous vous êtes inscrit, il est temps de planifier et collaborer. Voici quelques idées pour vous aider à démarrer :

- Organisez des activités physiques et des événements publics. Pensez toujours à rendre vos activités aussi inclusives, accessibles et représentatives de la diversité de votre communauté que possible. Plus les programmes et les événements sont équitables, plus l'ensemble de la communauté en bénéficiera!
- Mettez en avant les programmes et activités existants pour stimuler les inscriptions.
- Contactez les écoles et les autres organisations communautaires et aidez-les à inscrire leurs programmes et à faire le suivi de la participation (voir les conseils et astuces pour gagner ci-dessous pour plus d'informations).
- Faites la promotion du défi par l'intermédiaire des journaux et des stations de radio locaux.
- Utilisez les modèles de message de notre trousse de [communication téléchargeable pour promouvoir le défi](#) sur vos canaux de médias sociaux, vos sites Web ainsi que dans vos infolettres, etc.

## Étape 3 : Faites le suivi

Il est facile de faire le suivi des événements et de la participation par l'intermédiaire du site Web. Consultez notre guide détaillé sur la manière de s'inscrire et de faire le suivi de votre activité, qui sera affiché sur la [page web du défi](#) au début du mois de mai.

# Conseils et astuces pour gagner



## Amplifiez vos efforts grâce à la collaboration

Le défi représente une occasion pour les gouvernements locaux de se connecter et de collaborer avec d'autres écoles, des autorités de santé publique et d'autres organisations communautaires telles que des clubs sportifs, des organisations qui desservent des groupes privés d'équité, des organismes de services sociaux et des entreprises qui désirent également participer.

Informez ces groupes sur la manière de participer en inscrivant leurs événements et leur nombre de participants directement sur le [portail web du Défi Ensemble, on bouge](#). La participation étant calculée sur la base du code postal, toutes ces données seront prises en compte dans le résultat total de la communauté.

Veillez à inclure les raisons qui ont motivé votre communauté à participer et les avantages qu'elle en tirera pour l'ensemble de la population. Expliquez ce que votre communauté ferait si elle remportait le grand prix. Exploitez les partenariats existants, mais profitez de l'occasion pour contacter de nouvelles organisations.

Voici quelques exemples d'événements et d'activités que les groupes communautaires pourraient enregistrer :

- Cours d'éducation physique à l'école.
- Cours en groupe proposés dans des gymnases privés et des centres d'entraînement.
- Utilisation d'un sentier de randonnée local répertorié par un groupe de randonneurs.
- Activité physique sur le lieu de travail (par exemple, emplois actifs, promenades pendant l'heure du dîner).

Chaque semaine, nous offrirons de superbes prix aux organisations partenaires, en particulier aux écoles, entreprises et organisations sportives et récréatives qui réaliseront des activités spécifiques ou atteindront un certain niveau dans les activités. Visitez la page [Web du défi Ensemble, on bouge](#) pour plus de détails.

**Le Défi Ensemble, on bouge**

**Du 1er au 30 juin on bouge à Sutton!**

**Événements publics**

- 3 juin** **Défi Sutton Challenge** 9 h - 12 h Parc Goyette-Hill coopymsantesutton.ca gymsanté
- 10 juin** **Invitation à Prendre l'Air** P.E.N.S. Randonnée gratuite. Reporté au lendemain en cas de pluie Sutton
- 15 juin** **Tournoi de pétanque** 16 h 7, rue Academy John Hawley 450-538-5452
- 17 juin** **Corvée printanière** 9 h - 16 h P.E.N.S. activities@parcsutton.com Sutton
- 18 juin** **Vélo de montagne gratuit** 471, rue Maple 1 866 538-2545 option 0 Résidents de Sutton et Abercorn plein air sutton
- 24 juin** **Danse en ligne** 13 h - 14 h Parc Goyette-Hill Dans le cadre de la Fête nationale du Québec
- 27 juin** **Bouge Sutton** 17 h 30 - 18 h Centre communautaire et culturel John Steech gymsanté

Téléchargez l'appil ParticipACTION Comptabilisez vos minutes d'activité physique tous les mois de juin Aidez Sutton à devenir la communauté la plus active au Canada!

La ville de Sutton, QC a créé une affiche d'événements pour présenter ses activités communautaires au mois de juin.

# Conseils et astuces pour gagner

2



## Donnez l'exemple

Les maires, conseillers municipaux et autres personnalités publiques peuvent se révéler extrêmement influents et motivants. Lorsqu'ils manifestent leur soutien par le biais des médias sociaux et des infolettres, les habitants et les organisations écoutent.

Lancez des défis aux communautés locales qui se trouvent dans votre province ou territoire ou qui se trouvent près de vous dans le tableau de classement. Cela peut être une source de motivation amusante pour mobiliser votre communauté.

Afin de vous inspirer, vous pouvez visionner [cette vidéo](#) (en anglais) créée par la ville de Salisbury, Nouveau-Brunswick, grande gagnante de l'édition 2023 :



3



## Partagez vos réussites sur les réseaux sociaux

ParticipACTION vous permet de suivre facilement vos résultats grâce au tableau de bord de la page Web du Défi Ensemble. En effet, ce dernier présente les 20 meilleures communautés de chaque province et territoire. Les dirigeants des gouvernements locaux peuvent partager les résultats de leur communauté, qui sont mis à jour quotidiennement tout au long du défi.



Aperçu du Tableau de bord de Sutton, QC pour les médias sociaux



## **Rassemblez les pièces justificatives pour votre soumission de finaliste.**

Au fur et à mesure que vous planifiez et organisez des événements, rassemblez des pièces justificatives supplémentaires. Les années précédentes, les finalistes ont fourni les pièces justificatives suivantes :

- Des vidéos et photos d'événements locaux
- Des témoignages de participants
- Des résumés de messages sur les médias sociaux démontrant un large engagement de la communauté
- Des calendriers d'événements mensuels
- Les mesures prises pour rendre leurs activités accueillantes, inclusives et accessibles.

Même si vous ne faites pas partie des 50 finalistes, vous pouvez utiliser ces informations dans vos rapports au Conseil pour illustrer l'importance des parcs, des loisirs et de l'activité physique dans votre communauté. Vous pouvez également partager vos succès avec le public.

Vous ne disposerez que d'une semaine pour préparer votre soumission de finaliste, c'est pourquoi nous vous recommandons fortement de rassembler des pièces justificatives tout au long du défi.



## **Soulignez vos accomplissements**

En 2023, plus de 2 000 communautés ont participé au défi pour courir la chance de remporter l'un des 13 prix disponibles.

Seules quelques municipalités remporteront des prix financiers, mais tout le monde gagne à ce que sa communauté s'engage et soit physiquement active.

Nous vous encourageons à féliciter toutes les personnes qui participent et qui deviennent actives au sein de leur communauté.

# Ressources

Vous pouvez télécharger les documents suivants :

- ↓ [Affiche modifiable pour l'événement](#)
- ↓ [Calendrier modifiable pour l'événement](#)
- ↓ [Trousse de communication](#)
- ↓ [Logo et directives de marque](#)
- ↓ [Fichiers du logo](#)
- ↓ [FAQ](#)

**La Journée nationale de la santé et de la condition physique**, qui aura lieu le samedi 1<sup>er</sup> juin, marquera le coup d'envoi officiel du Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION. Si votre municipalité a prévu des activités le 1<sup>er</sup> juin ou souhaite organiser un événement, **consultez la trousse de communication créée** spécialement pour cette journée afin d'obtenir des outils et des ressources pour faire participer votre communauté.

## Merci d'être un leader du défi!