

→ COMPÉTITION AMICALE EN ÉQUIPE

AVANT LE 1^{ER} MARS

Créez dans votre organisation des équipes de 10 personnes ou moins et invitez les équipes à se faire compétition durant la période du Défi Santé.

Nommer un chef par équipe

Ses tâches consisteront à :

- Trouver un nom à son équipe (avec l'aide de ses coéquipiers, puisque c'est un travail d'équipe !).
- Aller à la page DefiSante530Equilibre.ca et inscrire son équipe au *Défi Santé* dans la catégorie « En équipe ».
- Inviter les membres de son équipe à participer (un courriel sera automatiquement envoyé à chacun).
- Faire le suivi des inscriptions en consultant sa fiche d'inscription sur le site du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, dans l'onglet « Mon équipe 5/30 Équilibre ».
- Au besoin, envoyer un rappel à tous ceux qui n'ont pas répondu à l'invitation en cliquant sur le bouton « Envoyer un rappel à tous », dans ce même onglet.

DU 1^{ER} MARS AU 11 AVRIL

Faites vivre le *Défi Santé 5/30 Équilibre*

- Choisir un thème de compétition : l'équipe qui mange le plus de fruits et légumes, qui fait le plus de minutes d'activité physique, qui fait le plus de pas, etc.
- Chaque équipe peut utiliser le Calendrier 5/30 Équilibre pour noter le nombre de portions de fruits et légumes mangés et de minutes d'activité physique effectuées par chaque membre.
- Suivre le progrès des équipes tout au long du *Défi Santé* : reproduire un thermomètre géant et l'installer à un endroit fréquenté, réaliser un suivi à l'aide d'un tableau et envoyer ce dernier aux collègues chaque semaine par courriel, etc.
- Le 11 avril, chaque chef d'équipe transmet les résultats qu'il a recueillis au responsable de la promotion du *Défi Santé* dans l'organisation. Par exemple, le nombre de fruits et légumes mangés par son équipe, le nombre de minutes d'activité physique faites par son équipe, etc.
- Le responsable du *Défi Santé* dans l'organisation détermine quelle est l'équipe gagnante. Si le nombre de personnes est différent d'une équipe à l'autre, il est possible de calculer la moyenne par personne pour établir quelle est l'équipe gagnante. Un tirage peut aussi être effectué si les résultats de plusieurs équipes sont les mêmes.
- Féliciter tous les participants et l'équipe gagnante en communiquant le nom de l'équipe gagnante (par courriel, sur une affiche, à un événement).
- Les organisations qui le désirent peuvent offrir un prix à l'équipe gagnante.



→ EXEMPLE DE SYSTÈME DE POINTS 5/30 ÉQUILIBRE

OBJECTIF 5

1 point par portion de fruit ou de légume mangé dans la journée

2 points pour la cinquième portion

1 point pour chaque portion additionnelle après la cinquième portion

OBJECTIF 30

1 point par bloc de 10 minutes d'activité physique (intensité modérée ou intense) dans la journée

2 points pour le troisième bloc de 10 minutes ou pour 30 minutes d'activité physique consécutive dans la même journée

1 point pour chaque bloc de 10 minutes additionnelles après 30 minutes

1 point par participation aux *Midis 30*

S'il y a des escaliers dans votre organisation, vous pouvez aussi attribuer des points pour monter ou descendre les escaliers (la totalité des étages ou quelques étages combinés à l'ascenseur).

OBJECTIF Equilibre

1 point par jour où la personne s'est accordé au moins 2 courtes pauses (5-10 minutes) dans la journée pour souffler un peu (exemple : s'arrêter pour prendre de grandes respirations, se lever pour s'étirer ou se masser les épaules, surfer rapidement sur Internet, faire une technique de relaxation express, etc.)

2 points par semaine, si on a pris le temps de réfléchir ou de mettre en action des gestes spécifiques en rapport à notre objectif Équilibre.

→ POUR ALLER PLUS LOIN

Encouragez les gens à **organiser des activités d'équipe** sur l'heure du dîner pour accumuler des points : une salade commune, des desserts fruités, des allers-retours dans les marches d'escalier, des marches les jours où les Midis 30 n'ont pas lieu, etc.

Invitez les gens à **bien manger et à bouger à l'extérieur du bureau**, avec leurs amis et leur famille. Une occasion de plus pour passer du temps de qualité avec les gens qu'on aime tout en faisant des points !

Faites un **tirage parmi les participants au Défi Santé** (une journée détente dans un spa, un chèque-cadeau dans une boutique de sport, etc.)

Offrez un prix à l'équipe qui aura accumulé le plus de Points 5/30 Équilibre, comme un chèque-cadeau pour un repas dans un restaurant.

Pour vous aider à mettre en place cette activité, vous trouverez sur le site FTP :

- Un courriel d'invitation à participer au *Défi Santé 5/30 Équilibre*;
- Des formulaires d'inscription papier;
- Des affiches promotionnelles du *Défi Santé 5/30 Équilibre*;
- Une annonce promotionnelle du *Défi Santé 5/30 Équilibre*, avec espace éditable;
- Un courriel pour annoncer le nom du gagnant et le nombre de personnes inscrites dans toute l'organisation.