

COMPÉTITION *amicale*

EN ÉQUIPE

Défi Santé



Avant le 1^{er} avril

Créez dans votre organisation des équipes et invitez-les à se faire compétition durant le *Défi Santé*.

Nommez 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!);
- > créer une équipe à l'onglet [Créer une équipe](#) en accédant à son dossier sur DefiSante.ca;
- > inviter les membres de son équipe à participer (un courriel sera automatiquement envoyé à chacun);
- > faire le suivi des inscriptions en accédant à son dossier sur DefiSante.ca, à l'onglet [Suivre les inscriptions](#);
- > remettre à chaque membre le système de pointage.

Du 1^{er} au 30 avril

Faites vivre le *Défi Santé*.

- 1 Pour faciliter le suivi de son pointage, chaque participant peut utiliser le [Tableau de pointage Équipe](#) (à télécharger) et ensuite convertir le nombre de portions de fruits et légumes mangées, les minutes d'activité physique effectuées ainsi que les choses positives dont il est reconnaissant en points qu'il notera dans le **Tableau de pointage Équipe**.
- 2 À la fin de chaque semaine, les chefs d'équipe recueillent le total des points de la semaine des membres de son équipe.
- 3 Suivre les progrès des équipes tout au long du *Défi Santé*. Par exemple, en reproduisant un thermomètre géant par équipe et en les installant à un endroit fréquenté.
- 4 À la fin du *Défi Santé*, déterminer quelle est l'équipe gagnante selon le nombre de points accumulés. Si le nombre de personnes est différent d'une équipe à l'autre, il est possible de calculer la moyenne par personne. Un tirage peut aussi être effectué si les résultats de plusieurs équipes sont les mêmes.
- 5 Féliciter tous les participants et l'équipe gagnante en communiquant le nom de l'équipe gagnante (par courriel, sur une affiche, à un événement...).

Pour aller plus loin!

- > Encourager les gens à **organiser des activités** d'équipe sur l'heure du dîner: une salade commune, des desserts fruités, des marches à l'extérieur, etc.;
- > Faire un **tirage parmi les participants** (une journée détente dans un spa, un chèque-cadeau d'une boutique de sports, etc.);
- > **Offrir 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 à :
- > une affiche promotionnelle du *Défi Santé*;
 - > des cartes promotionnelles pour faire connaître le *Défi Santé*;
 - > des bannières Web et différents visuels à utiliser sur vos écrans ou dans vos médias sociaux.

Votre système de pointage en ligne vous permet pendant la durée du Défi:

- > de suivre les objectifs de votre équipe
- > d'envoyer à vos coéquipiers, si vous êtes le chef d'équipe, des messages d'encouragement pour les motiver
- > de voir le classement de votre équipe

L'outil en ligne ne permet toutefois pas de calculer des points ni de voir le classement de toutes les équipes de votre entreprise. C'est pourquoi le PDF **Compétition amicale** vous est offert.

COMPÉTITION *amicale*

EN ÉQUIPE

Défi Santé

Exemple de système de pointage 5/30 Équilibre

Ce système de pointage est basé sur les recommandations canadiennes et non strictement sur les objectifs 5 et 30, qui sont des objectifs minimaux à atteindre.



OBJECTIF 5

Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

Selon le nombre total de portions de fruits et légumes consommées dans la journée...

> **1 point pour chaque portion** jusqu'à un maximum de 8 points (8 portions)

1 portion, c'est...

- > 1 fruit ou 1 légume moyen (grosueur d'une balle de tennis ou 80 à 100 g);
- > ½ tasse (125 ml) de fruits ou de légumes frais, surgelés ou en conserve, cuits ou crus;
- > 1 tasse (250 ml) de légumes en feuilles crus (ex. : laitue, épinards) ou ½ tasse (125 ml) cuits;
- > ½ tasse (125 ml) de « vrai » jus (non additionné de sucre);
- > ¼ tasse (50 ml ou 50 g) de fruits séchés.

POINTS EN PRIME (à chaque jour) ★

1 point si au moins 1 portion fait partie de la catégorie « **Légumes vert foncé ou orangés** »

1 point si pas plus de 250 ml (1 tasse) de jus de fruits ou de légumes ont été consommés

Précisions pour vous aider à calculer vos points

Légumes vert foncé ou orangés

Légumes vert foncé (folate)

- > algues
- > asperges
- > bette à carde
- > brocoli
- > chou vert, frisé (*kale*), de Bruxelles
- > crosses de fougère (têtes-de-violon)
- > edamames (fèves de soya fraîches)
- > épinards
- > gombos (okras)
- > haricots verts
- > laitue romaine, mesclun
- > pak-choï/chou chinois
- > persil frais
- > pois, pois mange-tout
- > poivron vert
- > roquette

Légumes orangés (vitamine A)

- > carotte
- > citrouille
- > courge orangée
- > patate douce

Fruits orangés* (vitamine A)

- > abricots
- > cantaloup
- > mangue
- > nectarine ou pêche
- > papaye



* Ne pas considérer les oranges, les clémentines, ou les autres agrumes comme un fruit orangé.

COMPÉTITION *amicale*

EN ÉQUIPE

Défi Santé

Exemple de système de pointage 5/30 Équilibre



OBJECTIF 30

Bouger au moins 30 minutes par jour

Selon le nombre total de minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée pratiquées dans la journée...

2 points : de 10 à 19 min

4 points : de 20 à 29 min

6 points : de 30 à 39 min

7 points : de 40 à 49 min

8 points : de 50 à 59 min

9 points : 60 min et +

Note : seules les activités faites sur des périodes **d'au moins 10 minutes d'affilée** comptent pour ce pointage. Par contre, toutes les occasions de bouger, même si c'est à une intensité plus faible ou sur de plus courtes périodes, sont un plus pour votre bien-être. Profitez-en!

POINTS EN PRIME (à la fin de la semaine) ★

3 points s'il y a au moins une activité d'intensité élevée d'un minimum de 20 min consécutives parmi les activités de la semaine

2 points si au moins 2 activités pour renforcer les bras (d'un minimum de 10 min chaque fois) ont été effectuées

2 points si au moins 2 séances d'exercices pour renforcer les abdominaux, comme des redressements assis, ont été effectuées

Précisions pour vous aider à calculer vos points

Intensité

Comment l'évaluer?

Sur une échelle de 0 à 10 (0 = repos et 10 = effort maximal) :

- > intensité modérée = 5
Vous avez plus chaud, vous respirez plus fort, vous êtes capable de parler mais pas de chanter.
- > intensité élevée = 7 ou 8
Vous transpirez, vous êtes essoufflé, il est difficile de parler.

Précisions sur les activités

- > La marche d'un bon pas = activité d'intensité modérée.
- > Le jogging ou l'entraînement par intervalles = activité d'intensité élevée.

Activité pour renforcer les bras

Exemples : travailler avec des bandes extensibles, faire des exercices comme des pompes, soulever des charges, creuser, pelleter, pratiquer un sport requérant l'utilisation des deux bras (natation, ski de fond, canot, kayak).

Ce système de pointage est basé sur les recommandations canadiennes et non strictement sur les objectifs 5 et 30, qui sont des objectifs minimaux à atteindre.



OBJECTIF *Merci*

Être reconnaissant de 3 choses positives chaque jour

2 points par chose positive pour laquelle vous êtes reconnaissant, **pour un maximum de 6 points**.

Quelques exemples de **choses pour lesquelles on peut être reconnaissant** :

- > un fou rire entre collègues
- > un câlin de son enfant
- > une promenade dans la nature
- > sa chanson préférée qui a joué



TABLEAU de pointage



Défi Santé

Nom du participant

Nom de votre équipe

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	Total des points de la semaine
Semaine 1 – DU 1^{er} AU 7 AVRIL								
pointage OBJECTIF 5								
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Merci								
Semaine 2 – DU 8 AU 14 AVRIL								
pointage OBJECTIF 5								
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Merci								
Semaine 3 – DU 15 AU 21 AVRIL								
pointage OBJECTIF 5								
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Merci								
Semaine 4 – DU 22 AU 28 AVRIL								
pointage OBJECTIF 5								
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Merci								
2 JOURS ENCORE! – 29 ET 30 AVRIL								
pointage OBJECTIF 5								
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Merci								

Points ordinaires Points en prime

TABLEAU *de pointage*

EN ÉQUIPE

Défi Santé

.....
Nom du participant

.....
Nom de votre équipe

★ SEMAINE ★

1

★ SEMAINE ★

2

★ SEMAINE ★

3

★ SEMAINE ★

4

2 JOURS EN EXTRA!

★

★ *Grand total* ★