

Compétition amicale en équipe

Défi Santé

Avant le 30 mars

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 [Mes équipes](#) 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 [Mes équipes](#).
- > remettre à chaque membre le système de pointage.

Du 30 mars au 10 mai

Faites vivre le *Défi Santé*.

- 1 Pour faciliter le suivi de son pointage, chaque participant peut utiliser le [Calendrier Défi Santé](#) (à télécharger) et ensuite convertir le nombre de portions de fruits et légumes mangées, les minutes d'activité physique effectuées ainsi que la mise en place d'une stratégie pour bien dormir 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 [DefiSante.ca/outils](#) :

- > une affiche promotionnelle du *Défi Santé*;
- > une annonce promotionnelle du *Défi Santé*, avec un espace pouvant être édité.

Votre dossier en ligne vous permet pendant les 6 semaines 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.

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

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 cardo
- > brocoli
- > chou vert, 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



OBJECTIF 30

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	ACTIVITÉ POUR RENFORCER LES BRAS
<p>Comment l'évaluer ?</p> <p>Sur une échelle de 0 à 10 (0 = repos et 10 = effort maximal) :</p> <ul style="list-style-type: none">> 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. <p>Précisions sur les activités</p> <ul style="list-style-type: none">> La marche d'un bon pas = activité d'intensité modérée.> Le jogging ou l'entraînement par intervalles = activité d'intensité élevée.	<p>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).</p>



OBJECTIF Équilibre

Favoriser son sommeil chaque jour.

6 points si vous avez mis en place une stratégie pour bien dormir.

Quelques exemples **de stratégies pour bien dormir** :

- > avoir une chambre amie du sommeil
- > éteindre les écrans de 30 à 60 minutes avant de se coucher
- > établir une routine relaxante avant d'aller au lit
- > écouter l'appel du sommeil en allant se coucher lorsqu'on se sent fatigué

Tableau de pointage **équipe**

 Points ordinaires  Points en prime!
























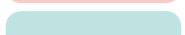
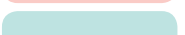
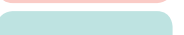
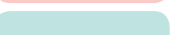
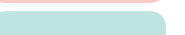
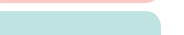
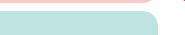














































































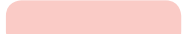
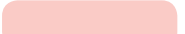
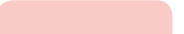
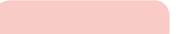
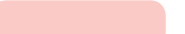
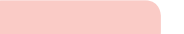


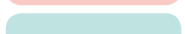
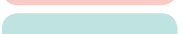
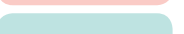
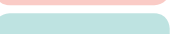
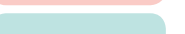
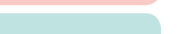
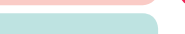






























































	Nom du participant				Nom de votre équipe			
	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	Total des points de la semaine
Semaine n°1 :								
pointage OBJECTIF 5	 	 	 	 	 	 	 	
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Équilibre								
Semaine n°2 :								
pointage OBJECTIF 5	 	 	 	 	 	 	 	
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Équilibre								
Semaine n°3 :								
pointage OBJECTIF 5	 	 	 	 	 	 	 	
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Équilibre								
Semaine n°4 :								
pointage OBJECTIF 5	 	 	 	 	 	 	 	
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Équilibre								
Semaine n°5 :								
pointage OBJECTIF 5	 	 	 	 	 	 	 	
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Équilibre								
Semaine n°6 :								
pointage OBJECTIF 5	 	 	 	 	 	 	 	
pointage OBJECTIF 30								
pointage OBJECTIF Équilibre								

Tableau de pointage **équipe**

Défi Santé

.....
Nom du participant

.....
Nom de votre équipe

★ SEMAINE 1 ★



★ SEMAINE 2 ★



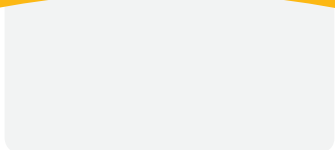
★ SEMAINE 3 ★



★ SEMAINE 4 ★



★ SEMAINE 5 ★



★ SEMAINE 6 ★



★ **Grand total** ★

