



4IÈME ÉDITION



défientreprises

*Notre mouvement entraîne la réussite!*



# Avant-propos

« Près de **50 %** des absences en milieu de travail sont liées à la **maladie mentale**, un problème grandissant qui doit être attaqué de front.

<http://www.iusmm.ca/hopital/folewood/faits-et-statistiques-sur-la-sante-mentale.html> »



# Avant-propos

La **maladie mentale** et les maladies cardiovasculaires représentent à eux deux **43 %** de la charge de **morbidité** pour notre société.



# Avant-propos

Les problèmes de santé psychologique comptent pour environ **40 %** des prestations d'**invalidité** selon l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes.

<http://www.fmm-mif.ca/programmes-desensibilisation.html?i=3#sthash.cdCTDVgm.dpuf>

# Avant-propos

Les **coûts** annuels directs et indirects liés à la **santé mentale** pour les entreprises canadiennes s'élèvent à plus de **33 milliards de dollars**.

(Global Business and Economic Roundtable on Addiction and Mental Health, 2000)

<http://www.fmm-mif.ca/programmes-desensibilisation.html?i=3#sthash.cdCTDVgm.dpuf>

# L'activité physique a la puissance de changer les choses

## L'activité physique diminue le risque de souffrir de dépression

o Department of Health PA, Health Improvement and Protection, (2011). Start Active, Stay Active: A report on

## Les personnes physiquement actives démontrent un plus haut niveau d'émotions positives, comme l'intérêt, l'excitation, l'enthousiasme et la vigilance.

o Pasco JA, Jacka FN, Williams LJ, Brennan SL, Leslie E & Berk M (2011). Don't worry, be active: positive affect

## L'activité physique est aussi efficace que la psychothérapie et la médication pour traiter la dépression .

o Rimer J, Dwan K, Lawlor D, Greig C, McMurdo M, Morley W, et al. (2012). Exercise for depression.

o Krogh J, Nordentoft M, Sterne JA & Lawlor DA (2011). The effect of exercise in clinically depressed adults: physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. London: Department of Health and habitual physical activity. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 45(12) p. 1047-52 systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Clinical Psychiatry, 72(4) p. 529-38. Epub 2010/11/03

## Les travailleurs physiquement actifs sont moins affectés par le stress que leurs collègues sédentaires.

o Aldana SG, Sutton LD, Jacobson BH & Quirk MG (1996). Relationships between leisure time physical activity

## L'activité physique diminue le risque de souffrir de «burnout» et de dépression

o Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical and perceived stress. Perceptual and Motor Skills, 82(1) p. 315-21. activity. Toker, Sharon; Biron, Michal Journal of Applied Psychology, Vol 97(3), May 2012, 699-710.



défientreprises

## Notre conviction

Nous sommes convaincus que l'activité physique contribue significativement à augmenter le niveau de bien-être\* des employés et la performance des entreprises.



# Notre mission

Aider les entreprises à devenir plus actives et plus performantes par un programme d'activité physique simple et efficace.



défientreprises

# Croissance du Défi

Année	Entreprises	Participants	Km parcourus	\$ remis
2011	20	400		
2012	60	2000	100 000	2 000\$
2013	120	4000	300 000	3 500\$
2014	160	6000	600 000	5 000\$
2014	40	2000	200 000	2 000\$

# Programme efficace

1

En moyenne, les participants font **1 heure et 12 minutes** de plus d'activité physique par semaine.\*

2

Le Défi Entreprises a eu un effet positif sur la **joie de vivre** de 88 % des participants.\*

3

Le Défi Entreprises a eu un effet positif sur **l'ambiance au travail** pour 81 % des participants.\*

4

Le Défi Entreprises a eu un effet positif sur la **qualité de vie** de 89 % des participants.\*

\*L'effet se maintient pendant au moins trois mois suite au Défi.



défientreprises

# Notre programme

en 3 étapes

1

*Conférence de lancement*

2

*Période d'entraînement*

3

*Événement final*



défientreprises

# Conférence de lancement

**40 à 45 minutes**

**Première partie :**

«Santé mentale et activité physique, un partenariat solide»

**Deuxième partie :**

Déroulement du Défi Entreprises

*Nous vous suggérons de tenir cette conférence entre la fin janvier et la fin mars.*



# Phase d'entraînement

Programme de marche et de course adapté à chaque personne

Programme de work-out en format vidéo

Quatre stages d'initiation à la course à pied

Possibilité de créer une page pour votre entreprise

Possibilité pour les participants de se créer un profil et d'accumuler les kilomètres sur leur profil personnel et sur votre page d'entreprise

*(10 mars au 1<sup>er</sup> juin à Québec et 17 mars au 7 juin à Montréal)*

# Événement final

1<sup>er</sup> juin à Québec et 8 juin à Montréal

Départ en matinée

Marche/course de 5/10km

Work-out (NOUVEAU)

Remise d'un t-shirt souvenir

Lunch inclus

# Modalités d'inscription de l'entreprise :

	Inscription Bronze	Inscription argent	Inscription or
Prospectus			
Affiches			
Vidéo de lancement			
Conférence de lancement ou atelier d'initiation à la course à pied		<i>Inclus un des deux</i>	
Page d'entreprise sur le site web			
Guide de l'entreprise participante			
Livraison des dossards et des t-shirts dans votre entreprise			
Coût	100\$ + tx	350\$ + tx	650\$ + tx

# Inscription participant

	Web	Marche/course/workout	VIP
Participation à l'événement		✓	✓
Lunch le jour de l'événement		✓	✓
T-shirt souvenir		✓	✓
Programmes d'entraînement personnalisés	✓	✓	✓
Programmes d'entraînement en vidéo	✓	✓	✓
Accès aux stages d'initiation à la course à pied	✓	✓	✓
Médaille		✓	✓
Cahier du coureur		✓	✓
Cahier du participant		✓	✓
E-Book sur la prévention des blessures			✓
E-Book débiter la course à pied			✓
Coût	10\$, taxes incluses	49\$ taxes incluses	60\$ taxes incluses

\*Les frais par participants peuvent être absorbés par l'employeur ou par l'employé ou séparé entre l'employeur et l'employé.

# Certificat “entreprise active”

	Petite entreprise (10-99 employés)	Moyenne entreprise (100-499 entreprises)	Grande entreprise (500 à 1999 employés)	Très grande entreprise (2000 employés et +)
OR	+ de 40% de participation + de 5km / participant / semaine	+ de 18% de participation + de 5km / participant / semaine	+ de 5% de participation + de 5km / participant / semaine	+ de 2% de participation + de 5km / participant / semaine
ARGENT	+ de 40% de participation	+ de 18% de participation	+ de 5% de participation	+ de 2% de participation
BRONZE	+ de 30% de participation	+ de 10% de participation	+ de 3% de participation	+ de 1% de participation
+ trophée pour l'entreprise qui obtient le plus haut pourcentage de participation de sa catégorie				
+ trophée remis à l'entreprise la plus rapide				

# Pour vous inscrire

1

Visitez notre site web : [defientreprises.com](http://defientreprises.com)

2

Inscrivez votre entreprise

3

Vous recevrez le guide du responsable par courriel

4

Invitez les employés de votre entreprise à participer

## Pour plus d'info :

Daniel Riou  
418-266-3771 | [info@defientreprises.com](mailto:info@defientreprises.com)