



5<sup>e</sup> ÉDITION



défientreprises

Notre mouvement entraîne la réussite



En 2001, le fardeau économique des maladies et blessures liées à l'inactivité physique atteignait **5,3 milliards \$**.

Ceci représentait **2,6 %** de tous les coûts de soins de santé du Canada cette même année.

Katzmarzyk et Janssen, 2004



Si tous les Canadiens étaient assez actifs physiquement, le système de soins de santé pourrait épargner, juste dans le traitement des **maladies cardiaques**, quelques **776 millions \$ par année**.

CLFRI, 1994 – Being Active Saves Heart Disease Costs



# Peut-on devenir des leaders?

## On pense que oui!

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



# La mission du Défi Entreprises

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

En plus, le Défi Entreprises contribue à l'avancement social en soutenant une fondation par ville.



défientreprises

# Croissance du Défi

Année	Québec		Montréal		Trois-Rivière	
	Entreprises	Participants	Entreprises	Participants	Entreprises	Participants
2011	20	400				
2012	60	2000				
2013	120	4000				
2014	180	6300	80	2500		
Objectif 2015	200	8000	140	5000	40	1200

# Programme efficace

1

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

2

88 % des participants ont dit avoir observé un effet positif sur leur **joie de vivre** grâce au Défi Entreprises.

3

75 % des participants au Défi ont augmenté leur quantité d'activité physique hebdomadaire d'au moins **30 minutes par semaine**.

4

50 % des responsables en entreprise ont attribué une note de **10/10 au Défi Entreprises**. La note moyenne était de 92 %.

# Pour participer

## 5 étapes faciles

1

Inscrivez votre entreprise.

2

Faites la promotion du Défi Entreprises à l'interne (on va vous aider !).

3

Inscrivez vos employés ou demandez-leur de le faire eux-mêmes.

4

Recevez les dossards et les t-shirts de vos participants, environ deux semaines avant le Défi.

5

Disposez d'un endroit pour afficher vos couleurs et rassembler vos participants le jour de l'événement.

# 1. Inscription de l'entreprise

## 1. Recueillez les informations

1. Coordonnées de l'entreprise
2. Logo
3. Nom de la personne responsable du Défi
4. Nombre d'employés dans l'entreprise
5. Objectif en nombre de participants

## 2. Déterminez quels services vous aimeriez obtenir

1. Conférence de présentation
2. Stage d'initiation à la course à pied
3. Entraînement de groupe en milieu de travail

## 3. Déterminez l'engagement de l'entreprise pour vos participants

1. Votre entreprise pourra subventionner une partie de l'inscription des participants. Dans ce cas, les participants paieront en ligne leur partie et la partie de l'entreprise vous sera facturée à chaque fin de mois.
2. Vous pourrez, à tout moment, ajouter vous-même des participants au Défi.

## 4. Déterminez comment vos employés s'inscriront

1. Les employés s'inscrivent eux-mêmes, en ligne. Si vous le désirez, une subvention peut être accordée par votre entreprise. Le total des subventions accordées par l'entreprise vous sera facturé à chaque fin de mois.
2. Vous inscrivez vos employés vous-mêmes, en ligne, dans votre profil de responsable en entreprise. Les inscriptions accordées vous seront facturées à chaque fin de mois.

## 2. Promotion du Défi à l'interne

Toutes les entreprises inscrites avant le 1<sup>er</sup> janvier recevront gracieusement des affiches du Défi Entreprises.

La conférence de lancement, les stages d'initiation à la course à pied et des groupes d'entraînement sont d'excellentes façons de promouvoir le Défi.

Un courriel-type vous sera proposé pour **inviter vos employés à s'inscrire**.

## 3. Inscription des employés

Selon les modalités que vous avez choisies lors de votre inscription, vos employés s'inscrivent ou vous les inscrivez vous-même.

# 4. Période d'entraînement

## 1. Recueillez les informations

Programme de marche et de course adapté

Programme de Zumba en format vidéo

Possibilité de participer à 4 stages d'initiation à la course à pied

Profil pour accumuler des kilomètres d'entraînement et effectuer une collecte de fond

La période d'entraînement couvre les 12 semaines avant le Défi

Pendant cette période, les participants sont invités à effectuer une levée de fonds au profit de la cause choisie par le Défi Entreprises.

# 5. Journée du Défi

31 mai à Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

1. Départs en matinée
2. Épreuves :
  - Marche ou course 5km
  - Marche ou course 10km
  - Zumba (nouveau)
3. Lunch fournis
4. Médaille remise à chaque participant

Deux semaines avant l'événement, vous recevrez les t-shirts et dossards de vos participants

# La meilleure façon de faire la promotion du Défi Entreprises à l'interne: Conférence de lancement

40 à 45 minutes

Première partie :  
Comment faisons-nous des choix ?

Deuxième partie :  
Présentation du Défi Entreprises

*Cette conférence est différente des conférences présentées dans les éditions antérieures et tous les employés, même ceux qui ne participent pas au Défi sont les bienvenus.*

*La conférence peut être donnée au moment de votre choix. Nous suggérons l'heure du midi.*

**Coût : 250 \$**

# Services complémentaires: Stage d'initiation à la course à pied

40 à 45 minutes

1. Les 5 caractéristiques d'une bonne technique de course
2. Prévention des blessures en course à pied
3. Nutrition pour la course à pied

Le stage peut être donné à l'endroit de votre choix. Il s'agit d'un stage pratique pendant lequel les participants devront expérimenter avec certains exercices.

Coût : 250\$

# Services complémentaires: Découvrir la Course à pied

40 à 45 minutes

1. Comment débiter la course à pied
2. Les 5 erreurs à éviter en course à pied
3. Comment progresser en course à pied

Cette conférence est théorique et les participants n'ont pas besoin d'être habillés pour le sport.

Cette conférence peut être donnée au moment de votre choix.  
Nous vous suggérons l'heure du midi.

# Services complémentaires: Groupes d'entraînement

Nous pouvons animer des entraînements d'une heure ou de deux heures, sur vos lieux de travail, au moment de votre choix.

Les entraîneurs certifiés effectueront des exercices de courses et de renforcement.

**Coût: 90 \$ / entraîneur / heure**

# Tarifs pour l'inscription

## Coût pour l'entreprise :

100 \$ + subventions aux participants + services complémentaires

## Coût pour les participants :

49,99 \$\* - subvention accordée par l'entreprise s'il y a lieu + don s'il y a lieu

*\* Tarif jusqu'au 1er avril*

*Après le 1<sup>er</sup> avril, le coût sera de 59,99 \$*

# Notre suggestion

Inscription au Défi Entreprises

100 \$

Conférence de lancement

250 \$

Stage d'initiation à la course à pied

250 \$

3 séances d'entraînement sur l'heure du midi

3 x 90 \$ = 270 \$

Subvention de 20\$ aux employés qui participent

20 \$ x nombre d'employés participants = X dollars

**TOTAL**

870 \$ + 20 \$ par employé qui participe

# Niveaux "entreprises actives"

	Petites entreprises (10-99 employés)	Moyennes entreprises (100-499 employés)	Grandes entreprises (500 à 1999 employés)	Très grandes entreprises (2000 employés et +)
OR	40 % de participation minimum 60 km / participant durant la période d'entraînement	15 % de participation minimum 60 km / participant durant la période d'entraînement	6 % de participation minimum 60 km / participant durant la période d'entraînement	4 % de participation minimum 60 km / participant durant la période d'entraînement
ARGENT	24 % de participation minimum 30 km / participant durant la période d'entraînement	8 % de participation minimum 30km / participant durant la période d'entraînement	3 % de participation minimum 30 km / participant durant la période d'entraînement	2 % de participation minimum 30 km / participant durant la période d'entraînement
BRONZE	10 % de participation	4 % de participation	1 % de participation	1 % de participation

# Pour inscrire votre entreprise

1

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

2

Inscrivez votre entreprise

3

Vous recevrez le guide du responsable par courriel

Pour plus d'info :

**Québec**

Yves Lefrançois | 418-266-3771 poste 3 | [yves@defientreprises.com](mailto:yves@defientreprises.com)

**Montréal**

Jacques Aubin | 514-924-8001 | [jacques@defientreprises.com](mailto:jacques@defientreprises.com)

**Trois-Rivières**

Lise Diamond | 819-609-6475 | [lise@defientreprises.com](mailto:lise@defientreprises.com)