



5<sup>e</sup> ÉDITION



défientreprises

Notre mouvement entraîne la réussite



# Notre mission

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

# Défi Entreprises

Épreuves :

- 5km marche / course
- 10km marche / course
- 1 heure de Zumba

Le 7 juin 2015 à Trois-Rivières

- 12 semaines d'entraînement pendant lesquelles les participants s'entraînent et accumulent leurs kilomètres.



# Et si on devenait des leaders ?

Que pourriez-vous faire pour le devenir?



# 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.



# Bénéfices pour les employés

- a. Sentiment d'appartenance
- b. Estime de soi
- c. Santé, bien-être



# Bénéfices pour l'entreprise

- a. Esprit d'équipe
- b. Présentisme
- c. Productivité

# 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

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

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

# 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

# Notre programme en 3 étapes

1

*Conférence de lancement*

2

*Période d'entraînement*

3

*Événement final*



défientreprises

# 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 : 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

# 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.

# 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.



# Phase d'entraînement

Programme de marche et de course adapté à chaque personne

Programme de work-out en format vidéo

Deux stages d'initiation à la course à pied à Trois-Rivières

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

7 juin à Trois-Rivières

Départ en matinée

Marche/course de 5/10km

Zumba NOUVEAU

Remise d'un t-shirt souvenir

Lunch inclus

# 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

*\* 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

# 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)