

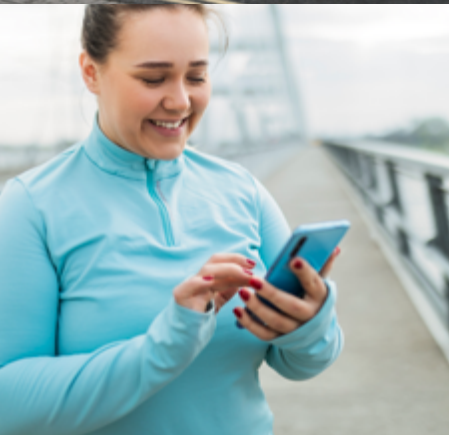


# « Bouger ensemble »

Défi en équipe de mouvement quotidien

Guide pour  
les responsables  
de défi





## TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue à « Bouger ensemble »!.....	3
Pourquoi diriger le défi « Bouger ensemble » ?.....	4
Aperçu et objectif .....	5
Résumé du défi.....	6
Communications hebdomadaires types	
Communications avant le défi	
Courriel de recrutement/invitation de l'équipe .....	7
Courriel de bienvenue.....	8
Communications hebdomadaires	
Semaine 1 .....	9
Semaine 2 .....	12
Semaine 3 .....	14
Semaine 4 .....	16
Semaine 5 .....	18
Semaine 6 .....	21
Exemples de tableaux de suivi et de classement.....	24
Note finale .....	25







## Bienvenue à « Bouger ensemble » !

Les experts définissent la **forme physique** comme « la capacité à accomplir ses tâches quotidiennes avec vigueur et vivacité, sans fatigue excessive, et avec suffisamment d'énergie pour profiter de ses loisirs et faire face aux imprévus ». Améliorer sa forme physique peut avoir de nombreux effets bénéfiques sur la santé, notamment une diminution de la fréquence cardiaque au repos, une meilleure régulation de la glycémie et une réduction du risque de blessure.

Le **défi en équipe de mouvement quotidien « Bouger ensemble »** est un défi de six semaines qui encourage tout le monde, du débutant à l'athlète d'élite, à se fixer ses propres objectifs et à améliorer sa condition physique. En mettant l'accent sur l'activité physique quotidienne, « **Bouger ensemble** » encourage les habitudes saines en fixant des objectifs modestes et réalisables et en favorisant la responsabilisation et le soutien au sein de votre équipe. N'oubliez pas que la forme physique peut également améliorer la qualité du sommeil, l'humeur, l'immunité et même la concentration et la mémoire !

Ce guide est destiné au responsable du défi, un animateur qui guidera les participants à travers une expérience alliant développement personnel, travail d'équipe et plaisir. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour montrer la voie, créer un environnement stimulant et aider votre équipe à adopter des habitudes saines qui amélioreront leur qualité de vie !

# Pourquoi diriger le défi « Bouger ensemble » ?

Chaque défi d'équipe réussi a besoin d'un dirigeant passionné pour rassembler les gens, inspirer la participation et maintenir l'élan. C'est là qu'interviennent les responsables de défi. Les responsables de défi ont le rôle passionnant de diriger un défi pour le groupe de votre choix, qu'il s'agisse de votre équipe, de votre département ou même de toute l'entreprise.

En tant que responsable du défi, votre rôle consiste à rallier les participants, à organiser des contrôles hebdomadaires, à suivre les progrès de l'équipe et à motiver tout le monde par des encouragements et des mises à jour - et c'est facile à faire grâce à ce guide, conçu pour vous aider à organiser, planifier et suivre facilement le défi d'équipe « **Bouger ensemble** ».

Pour faciliter l'animation du défi, vous trouverez dans ce guide :

1

**Résumé du défi** : un aperçu détaillé pour vous aider, vous et les participants, à comprendre l'objectif et les buts du défi.

2

**Communications hebdomadaires** : des modèles de courriels avec des instructions pour chaque tâche hebdomadaire et des informations intéressantes pour maintenir l'engagement et la motivation des participants tout au long du défi.

3

**Outils de suivi** : des exemples de tableaux de suivi et de classements pour vous aider à suivre les progrès et à célébrer les étapes importantes tout au long du défi.

Utilisez-le en parallèle avec le Guide des directives générales, où vous trouverez des conseils utiles pour constituer des équipes, gérer le processus et exécuter le défi.

Diriger un défi en équipe est une excellente occasion de mettre en valeur et de développer vos compétences en direction tout en ayant un impact significatif sur la santé et le bien-être des autres. En retour, vous acquerez une expérience précieuse dans l'organisation d'activités de groupe, la stimulation de l'engagement et la création d'un environnement favorable et amusant.

# Aperçu et objectif

Le **défi en équipe de mouvement quotidien « Bouger ensemble »** encourage tout le monde, du débutant à l'athlète chevronné, à améliorer sa condition physique, en se concentrant sur le mouvement quotidien, avec des conseils sur la force et la souplesse fournis en cours de route.

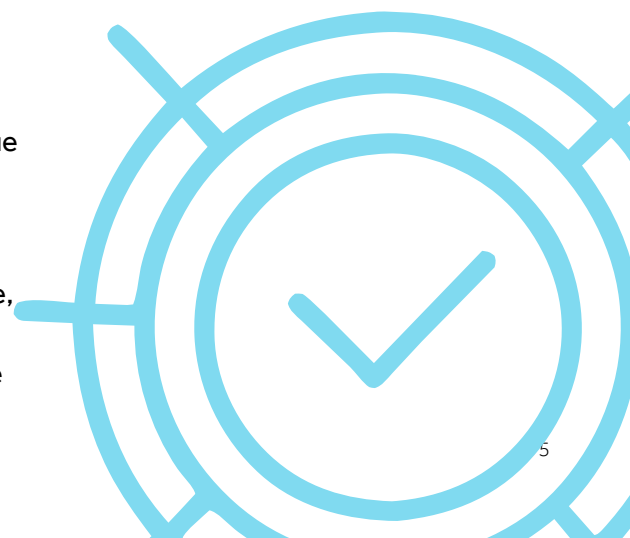
« **Bouger ensemble** » consiste en de petits objectifs réalisables pour aider les participants à rester actifs et à se sentir au mieux de leur forme tout en gagnant des points pour leur équipe. Par exemple, il y a un objectif de pas à atteindre chaque jour du défi, qui commence à 4 000 pas par jour. Chaque semaine, un nouvel objectif de pas et/ou de montée d'escaliers (introduit à la semaine 5) est fixé pour que le défi reste intéressant et motivant. Au fur et à mesure que les tâches sont accomplies, les participants gagnent des points pour leur équipe.

Vous trouverez ici un tableau de chaque défi hebdomadaire :

Semaine du défi	Objectif quotidien de pas	Objectif hebdomadaire de l'équipe (moyenne par jour et par membre)	Montées d'escaliers supplémentaires (au-delà de la norme personnelle)
Semaine 1	4000 pas/jour		
Semaine 2	5000 steps/day		
Semaine 3	5000 pas/jour	5000-10,000 pas	
Semaine 4	5000 pas/jour	5000-10,000 pas	
Semaine 5	5000 pas/jour	5000-10,000 pas	1-4 volées
Semaine 6	5000 pas/jour	5000-10,000 pas	1-4 volées

Remarque : pour les semaines 5 et 6, lorsque des volées d'escaliers sont introduites, votre objectif est d'AJOUTER 1 à 4 volées d'escaliers en plus de votre base de référence, ou de ce que vous faites déjà régulièrement.

Ces tâches hebdomadaires favorisent non seulement des habitudes saines, mais encouragent également le travail d'équipe, la responsabilisation et une touche de compétition amicale. En participant, vous contribuerez non seulement au succès de votre équipe, mais vous ferez également des pas vers un mode de vie plus heureux et plus épanouissant.



# Résumé du défi

Voici un tableau qui résume les tâches hebdomadaires, ce que les participants doivent soumettre et comment les points sont calculés :

Semaine du défi	Points individuels disponibles	Points en prime disponibles	Points d'équipe (évalués par semaine)
Semaine 1	1 pt/jour (objectif de pas)	1 pt/jour (l'équipe entière atteint l'objectif)	
Semaine 2	1 pt/jour (objectif de pas)	1 pt/jour (l'équipe entière atteint l'objectif)	
Semaine 3	1 pt/jour (objectif de pas)	1 pt/jour (l'équipe entière atteint l'objectif)	10 à 60 points attribués à la fin de la semaine
Semaine 4	1 pt/jour (objectif de pas)	1 pt/jour (l'équipe entière atteint l'objectif)	10 à 60 points attribués à la fin de la semaine
Semaine 5	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pt/jour (objectif de pas)</li><li>1-4 pts/jour (escaliers)</li></ul>	1 pt/jour (chaque membre de l'équipe marque $\geq 1$ point)	10 à 60 points attribués à la fin de la semaine
Semaine 6	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pt/jour (objectif de pas)</li><li>1-4 pts/jour (escaliers)</li></ul>	1 pt/jour (chaque membre de l'équipe marque $\geq 1$ point)	10 à 60 points attribués à la fin de la semaine

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent pas nécessairement partager leurs points ou leurs expériences, ce qui est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager d'une manière qui correspond à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement à une équipe gagnante et en faire partie. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas dans le classement et ne pourront pas être récompensés individuellement en fonction des points. Ainsi, chacun peut participer à sa manière tout en contribuant à la réussite globale de son équipe.



# Communications hebdomadaires types

Dans cette section, vous trouverez des modèles de courriels qui devront être modifiés avec vos informations avant d'être envoyés (c'est-à-dire personnalisés avec votre nom et votre adresse électronique pour soumettre les points hebdomadaires, les détails des prix, les dates clés et les formulaires d'inscription). Chaque modèle de courriel hebdomadaire comprend toutes les informations clés nécessaires à une communication claire et efficace pendant le défi d'équipe. Cependant, n'hésitez pas à les personnaliser et à les adapter à votre style et à votre approche uniques.

## AVANT LE DÉFI



### Courriel de recrutement/invitation de l'équipe :

*Ce courriel doit être envoyé 1 à 2 semaines avant le début du défi*

**Objet :** Rejoignez le défi d'équipe « Bouger ensemble » et gagnez XXX !

Bonjour à tous,

Je suis ravi de vous inviter à participer au **défi en équipe de mouvement quotidien « Bouger ensemble »**, une initiative amusante et énergisante de six semaines conçue pour inspirer le mouvement, renforcer la camaraderie et améliorer le bien-être général.

#### Aperçu du défi

Ce défi s'adresse à tous, que vous soyez débutant ou athlète de haut niveau ! L'accent est mis sur l'activité physique quotidienne, avec des conseils sur la force et la souplesse fournis en cours de route. Des objectifs modestes et réalisables vous aideront à rester actif et à vous sentir au mieux de votre forme tout en gagnant des points pour votre équipe.

Voici comment cela fonctionne :

- **Structure de l'équipe :** Des équipes de 5 à 10 membres s'affronteront pour accumuler des points en faisant des pas, en montant des escaliers et en effectuant d'autres mouvements.
- **Objectifs hebdomadaires :** Chaque semaine, un nouvel objectif de pas et/ou de montée d'escaliers est fixé pour que le défi reste motivant et passionnant. Pour participer, il suffit d'avoir une bonne paire de chaussures et un moyen de compter les pas. Vous pouvez utiliser une montre de sport ou une application podomètre sur votre téléphone portable.
- **Facultatif) Prix :** L'équipe qui aura le plus de points à la fin du défi remportera *[insérer les prix ici]*.
- **Lancement :** Le défi commence le *[insérer la date]* .

#### Prêt à nous rejoindre?

Inscrivez-vous d'ici le *[insérer la date limite]*. Le formulaire d'inscription se trouve ici : *[lien vers le formulaire]*. Indiquez votre nom, votre adresse courriel et votre département, et vous êtes prêt !

Si vous avez des questions ou souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter.

[Votre nom]



## Courriel de bienvenue :

*Ce courriel doit être envoyé dans la semaine suivant le lancement du défi, une fois les équipes constituées.*

**Objet :** Bienvenue au défi « Bouger ensemble » !

Hello!

Bonjour ! Et bienvenue au **défi en équipe de mouvement quotidien « Bouger ensemble »** de (insérer le nom de l'entreprise/du département ici) , conçu pour encourager l'activité quotidienne par le travail d'équipe et la compétition amusante.

L'activité quotidienne, l'une des pierres angulaires de la forme physique, est la mesure de la quantité de mouvements que nous faisons tout au long de la journée. En raison de plusieurs facteurs, de la technologie aux transports, l'activité quotidienne moyenne a **constamment diminué** dans le monde entier. À tel point que l'Organisation mondiale de la santé considère désormais le comportement sédentaire comme **un problème de santé mondial**. Dans le cadre de ce défi de six semaines, vous suivrez votre activité quotidienne en comptant vos pas et, plus tard, vos montées d'escaliers, afin de gagner des points pour votre équipe et des prix. Les prix comprendront (énumérer les prix ici) .

La participation à ce défi se veut amusante, volontaire et entièrement à votre guise. Bien que vous soyez invité à partager vos points et vos expériences si vous le souhaitez, vous n'êtes pas obligé de le faire, et toute information partagée restera confidentielle.

Le défi commencera le (insérer la date ici) , Ne manquez pas notre courriel du lundi matin qui contiendra plus d'informations sur le défi des 4 000 pas par jour de la semaine prochaine !

ÉQUIPES :

[énumérer les équipes/membres ici]





## SEMAINE 1

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Mission de la semaine 1 !

---

Bon lundi !

Il est temps de lancer notre défi « **Bouger ensemble** » ! Si la plupart des gens savent qu'ils doivent intégrer le mouvement dans leur journée, la confusion règne quant à la quantité de mouvement suffisante. Des études ont montré qu'il suffit de 2 337 pas par jour pour commencer à améliorer sa santé cardiovasculaire, et que 3 867 pas par jour, soit l'équivalent de 30 à 40 minutes de marche modérée par jour, peuvent augmenter l'espérance de vie ! Au cours de la première semaine du défi de mouvement quotidien, nous vous demandons de vous efforcer d'atteindre ce seuil de 4 000 pas par jour.

Si vous n'avez pas de montre de fitness, vous pouvez suivre votre nombre de pas grâce à l'application de fitness de votre smartphone ou en téléchargeant l'une des nombreuses applications podomètres gratuites. *[Facultatif - Vous pouvez également estimer vos pas en partant du principe qu'une marche modérée de 750 m pendant 10 minutes représente environ 1 000 pas pour la plupart des gens.]* Je serai le responsable du défi et vous pourrez me soumettre votre nombre de pas quotidien à l'adresse *[insérer vos coordonnées]*. Pour être valides, les pas quotidiens doivent être soumis d'ici **midi le jour de travail suivant**.

**Notation :** Chaque membre de l'équipe gagnera 1 point s'il atteint l'objectif quotidien de 4 000 pas. Les jours où CHAQUE membre de l'équipe atteint l'objectif, l'équipe obtiendra le double des points quotidiens.

N'oubliez pas que le but de ce défi est de s'amuser et de travailler en équipe ! Si vous ne pouvez pas atteindre votre objectif un jour, ce n'est pas grave ; vous pouvez réessayer le lendemain. Et n'oubliez pas... tout mouvement est bon, alors, allez-y !



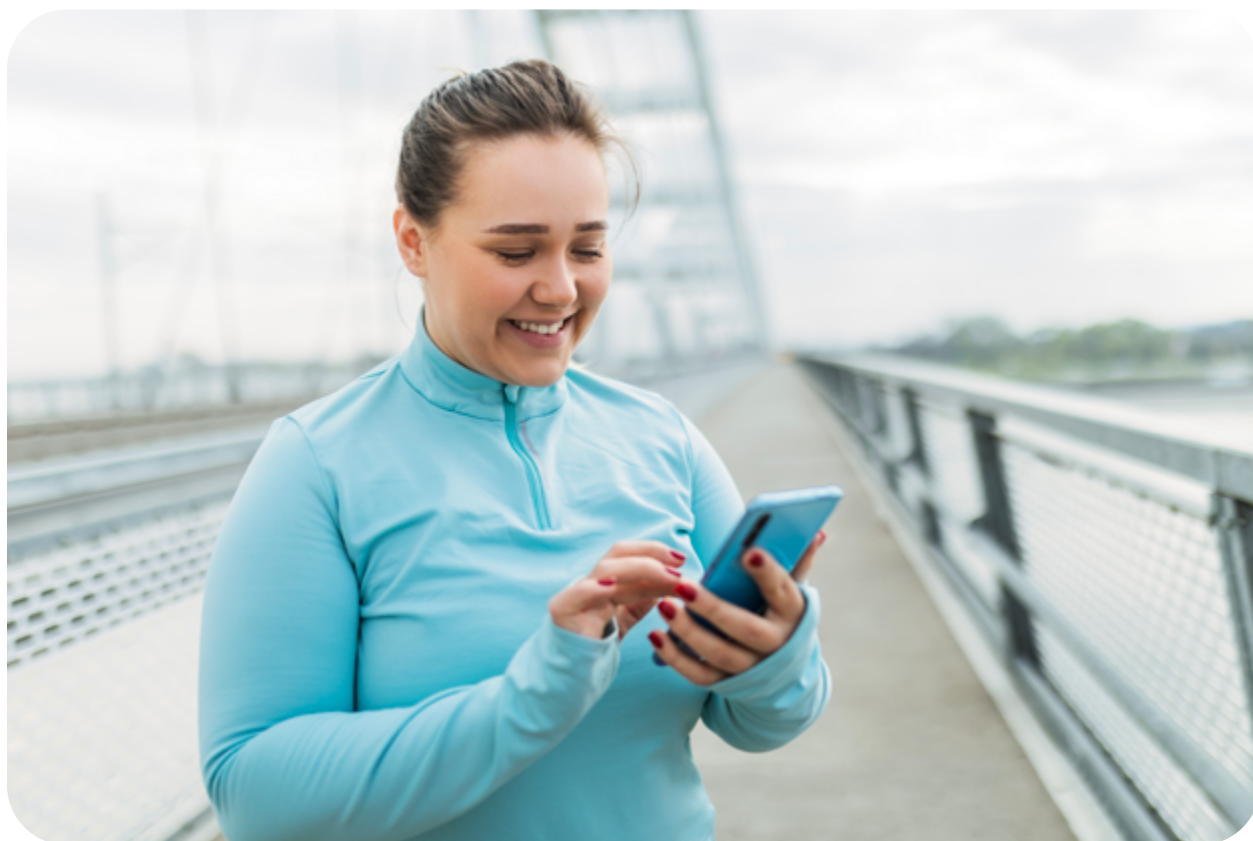
## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Motivation en milieu de semaine

Bonjour ! Je vous rappelle de continuer à enregistrer vos pas chaque jour pour gagner des points pour votre équipe.

**Astuce du jour :** choisir une place de parking un peu plus éloignée est un moyen facile d'ajouter quelques centaines de pas à votre journée.





## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Récapitulatif de la semaine 1

Bonjour, et merci pour vos efforts cette semaine ! N'oubliez pas de continuer à compter vos pas pendant le week-end. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre les pas de vendredi à dimanche. Restez à l'affût lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et voir les résultats de cette semaine.

### Le saviez-vous ?

Lorsqu'elles envisagent leur condition physique, de nombreuses personnes ont tendance à oublier ou à négliger l'importance des étirements. Les experts, cependant, considèrent les étirements comme un élément clé de la condition physique, en raison de leur impact sur la mobilité. La mobilité peut diminuer avec l'âge, se révélant dans les activités quotidiennes telles que tendre le bras pour atteindre des objets sur une étagère ou se pencher pour ramasser quelque chose sur le sol. Les étirements permettent d'améliorer la mobilité en garantissant que les muscles peuvent s'étendre complètement lorsqu'ils sont sollicités pour un mouvement, améliorant ainsi l'équilibre et diminuant le risque de blessure.

Le principal moyen d'accroître la souplesse est de s'étirer quotidiennement, ce qui permet de garder les fibres musculaires saines et souples. Les étirements peuvent également améliorer l' humeur et les fonctions cérébrales, réduire l'insomnie et améliorer la qualité du sommeil.

Alors, à quelle fréquence devriez-vous vous étirer ? Les experts recommandent de le faire quotidiennement pour en tirer le maximum de bénéfices. Vous craignez de devoir allonger votre emploi du temps pour intégrer une tâche supplémentaire ? Les routines d'étirement sont assez flexibles et peuvent être effectuées en très courtes séances de 30 secondes à une minute. Quel que soit votre choix, essayez d'intégrer 10 minutes d'étirements chaque jour et voyez jusqu'où vous pouvez améliorer votre forme physique !



## SEMAINE 2

### Mission du lundi

*TCe courriel est destiné à être envoyé un lundi*

**Objet :** "Défi « Bouger ensemble » - Mission de la semaine 2 !

---

Bon lundi !

Bienvenue à la deuxième semaine du défi « **Bouger ensemble** » ! Nous espérons que vous avez pu ajouter un peu plus d'exercice à votre journée. Alors que nous entamons cette deuxième semaine du défi, il est important de se rappeler que la forme physique est une échelle mobile et non une proposition du tout ou rien. En améliorant votre forme physique, même par petites étapes, vous pouvez profiter d'avantages pour la santé, notamment une diminution de la fréquence cardiaque au repos, une meilleure régulation de la glycémie et un risque de blessure réduit.

La semaine dernière, l'objectif était de 4 000 pas par jour, le seuil à partir duquel on bénéficie d'une meilleure santé cardiovasculaire et d'une durée de vie plus longue. Cette semaine, nous vous demandons d'augmenter ces bénéfices en vous poussant encore plus loin, pour atteindre 5 000 pas par jour, soit l'équivalent d'environ 4 km de marche modérée.

Comme la semaine dernière, vous suivrez vos propres progrès et me soumettrez votre nombre de pas quotidien à *[insérer vos coordonnées ici]*. Rappel : les pas doivent être soumis d'ici **midi le jour de travail suivant** pour être valides.

**Notation :** chaque membre de l'équipe gagnera 1 point s'il atteint l'objectif quotidien de 5 000 pas. Les jours où CHAQUE membre de l'équipe atteint l'objectif, l'équipe obtiendra le double de points pour cette journée. N'oubliez pas que le but de ce défi est de s'amuser et de travailler en équipe, alors profitez de vos pas et aidez à motiver vos coéquipiers .





## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Motivation de la semaine 2

Bonjour ! Je vous rappelle de continuer à enregistrer vos pas chaque jour pour continuer à gagner des points et aider votre équipe à grimper dans le classement.

**Astuce du jour :** Pensez à ajouter une promenade digestive à votre routine du soir. Une petite promenade autour du quartier est un excellent moyen d'ajouter quelques pas supplémentaires tout en passant du temps avec votre famille ou vos amis. Des études suggèrent également que cela peut faciliter la digestion et aider à évacuer le stress, ce qui permet de mieux dormir la nuit.



## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Récapitulatif de la semaine 2

Bon vendredi ! Alors que cette deuxième semaine du défi de mouvement quotidien touche à sa fin, n'oubliez pas de continuer à compter vos pas pendant la fin de semaine. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre les pas de vendredi à dimanche. N'oubliez pas de consulter votre messagerie lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et voir le classement mis à jour.

**Le saviez-vous ?** Outre le mouvement et la souplesse, la force physique est le troisième pilier de la forme physique. Elle peut être augmentée par la musculation (ou l'entraînement en résistance), qui consiste à faire travailler les muscles en les contraignant à se contracter contre une force de résistance. Avec l'âge, notre corps commence naturellement à perdre de la masse musculaire et osseuse, et l'entraînement en résistance agit pour ralentir ou inverser ces processus. Cela peut diminuer le risque d'ostéoporose, protéger les articulations et améliorer l'équilibre, ce qui réduit le risque de blessure.

La musculation peut même aider votre cerveau à se concentrer et à traiter les informations. Avec tous ces avantages, il n'est pas surprenant que l'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de TOUS les âges d'intégrer régulièrement la musculation à leur routine. Les directives des experts suggèrent 60 minutes ou plus de musculation chaque semaine, réparties sur au moins 2 jours et intégrant tous les principaux groupes musculaires : jambes, bras, poitrine, épaules, dos et abdominaux. Travailler une variété de muscles garantit que les bienfaits de la musculation atteignent toutes les zones du corps.

Bien que l'accès à une salle de sport soit idéal, vous n'avez pas besoin de poids ou d'équipements sophistiqués pour être efficace. Dans de nombreux cas, votre poids corporel seul peut fournir la résistance nécessaire ou, à la rigueur, une boîte de soupe ou un livre peuvent remplacer un poids libre. Il existe de nombreuses ressources en ligne gratuites proposant des idées d'exercices à domicile, dont la plupart peuvent être adaptées en fonction du niveau de forme physique ou des limitations physiques. Même une séance de 10 minutes peut suffire pour augmenter la force.



## SEMAINE 3

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Mission de la semaine 3 !

---

Bon lundi !

Vous avez maintenant terminé deux semaines complètes du défi « **Bouger ensemble** » ! À ce stade, vous devriez être habitué à suivre et à soumettre votre activité physique quotidienne. Pour cette troisième semaine du défi, nous allons encore plus loin. Vous continuerez à recevoir des points pour avoir atteint 5 000 pas par jour, mais cette semaine, nous calculerons également la moyenne de pas quotidiens de votre équipe au cours de la semaine. Plus votre équipe aura de pas en moyenne, plus vous gagnerez de points !

Continuez à suivre vos progrès et envoyez-moi votre nombre de pas quotidien à [entrez vos coordonnées ici]. Rappel : les pas doivent être envoyés d'ici **midi le jour ouvrable suivant** pour être valides.

**Notation :** Comme la semaine dernière, chaque membre de l'équipe gagnera 1 point s'il atteint l'objectif quotidien de 5 000 pas. Les jours où CHAQUE membre de l'équipe atteint l'objectif, l'équipe obtiendra le double de points pour cette journée. À la fin de la semaine, le nombre total de pas de tous les membres de l'équipe sera additionné et la moyenne sera calculée. Une moyenne quotidienne de 5 000 à 5 999 pas par membre se traduira par 10 points d'équipe supplémentaires. Ce score augmentera de 10 points pour chaque tranche supplémentaire de 1 000 pas dans la moyenne, jusqu'à un maximum de 60 points (10 000 pas/jour/membre). Chaque pas que vous faites aide votre équipe. N'oubliez pas de vous amuser et de travailler en équipe pour vous encourager et vous soutenir mutuellement !



## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Motivation de la semaine

Bonjour ! Je vous contacte juste pour vous rappeler de continuer à soumettre vos pas chaque jour. N'oubliez pas que cette semaine, nous calculons également le nombre total de pas moyen, il est donc particulièrement important que vous soumettiez vos informations, même si vous n'avez pas atteint l'objectif de 5 000 pas.

**Astuce du jour :** Organisez une réunion en marchant. Vous devez rencontrer un collègue pour discuter d'un projet ou lui faire part de vos commentaires ? Pourquoi ne pas envisager de marcher tout en discutant ? Faire une promenade pendant votre réunion est un excellent moyen d'intégrer le mouvement et l'air frais à votre journée. Et qui sait, peut-être que sortir du bureau vous donnera une nouvelle perspective et stimulera votre créativité !



## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Récapitulatif de la semaine 3

Bon vendredi ! La troisième semaine du défi du mouvement quotidien touche à sa fin, ce qui signifie que vous avez presque atteint la moitié du défi. Il est encore temps de faire monter votre équipe dans le classement, alors continuez. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre les pas effectués du vendredi au dimanche. N'oubliez pas de consulter votre courriel le lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et voir le classement mis à jour.

### Le saviez-vous ?

10 000 pas, c'est un objectif que vous avez sans doute déjà entendu à plusieurs reprises en lien avec les podomètres. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que ce chiffre, qui est devenu une idée reçue, a été suggéré pour la première fois dans une [campagne marketing en 1965](#) pour un podomètre fabriqué au Japon appelé Manpo-kei, ou « compteur de 10 000 pas ». Ce chiffre n'a pas été choisi sur la base de preuves scientifiques, mais plutôt en raison du caractère japonais désignant le nombre 10 000 (万), qui ressemble à une personne qui court. Le caractère a été intégré dans le design du podomètre, et le nombre est devenu une croyance populaire. Il est intéressant de noter que des études scientifiques menées des décennies plus tard ont confirmé qu'au moins 10 000 pas par jour peuvent effectivement [maximiser les bienfaits pour la santé](#).



## SEMAINE 4

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Mission de la semaine 4 !

---

Bon lundi !

Félicitations ! Vous avez maintenant dépassé la moitié du défi « **Bouger ensemble** » et terminé trois semaines complètes ! La notation restera la même que celle de la semaine dernière, mais cela ne signifie pas que vous devez vous reposer sur vos lauriers. Il y a encore beaucoup de points à gagner et beaucoup de temps pour bouleverser le classement. N'oubliez pas que chaque petit geste compte dans le calcul de la moyenne de pas de votre équipe. Même lors d'un jour de repos, une promenade de 10 minutes peut contribuer à la fois à l'objectif de l'équipe et à votre santé. Vous voulez améliorer le score de votre équipe ? Organisez une randonnée de groupe la fin de semaine pour socialiser, accumuler des pas et profiter du plein air.

Continuez à suivre vos propres progrès et envoyez-moi votre nombre de pas quotidien à [entrez vos coordonnées ici]. Rappel : les pas doivent être envoyés d'ici midi le jour de travail suivant pour être valides.

**Notation :** Chaque membre de l'équipe continuera à gagner 1 point s'il atteint l'objectif quotidien de 5 000 pas, et le double de points les jours où CHAQUE membre de l'équipe atteint l'objectif. Une fois de plus, le nombre moyen de pas quotidiens par membre de l'équipe sera calculé à la fin de la semaine. Une moyenne de 5 000 à 5 999 pas par jour et par membre sera récompensée par 10 points d'équipe, ce score augmentant de 10 points pour chaque tranche supplémentaire de 1 000 pas en moyenne, jusqu'à un maximum de 60 points (10 000 pas/jour/membre). Chaque pas que vous faites aide votre équipe, alors n'oubliez pas de vous amuser et de travailler en équipe pour vous encourager et vous soutenir mutuellement !





## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Motivation de la semaine 4

Bonjour ! Je vous contacte pour vous rappeler de continuer à soumettre vos pas chaque jour afin qu'ils soient pris en compte dans la moyenne hebdomadaire de votre équipe.

**Astuce du jour :** Vous avez du mal à trouver du temps pour être actif tout en passant du temps avec votre famille ? Une soirée de jeux de société en famille est un excellent moyen de passer du temps avec vos proches tout en restant en bonne santé. Au lieu des jeux vidéo, pensez aux charades ou à cache-cache !



## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Récapitulatif de la semaine 4

Bon vendredi ! Félicitations pour vos efforts continus pour donner le meilleur de vous-même. La semaine prochaine, nous ajouterons un nouvel élément de mouvement à notre défi : la montée des escaliers. Lisez ci-dessous pour en savoir plus sur les bienfaits de la montée des escaliers et restez à l'affût des informations sur le défi de la semaine prochaine dans le courriel de lundi. D'ici là, continuez à compter vos pas pour contribuer à la moyenne hebdomadaire de votre équipe. Vous aurez jusqu'à **lundi midi** pour soumettre les pas effectués du vendredi au dimanche afin qu'ils soient comptabilisés dans les points de cette semaine.

**Le saviez-vous ?** Bien que tout type de mouvement soit bénéfique, les experts recommandent d'inclure **une activité aérobique d'intensité modérée à vigoureuse** dans votre routine pour en tirer le maximum de bienfaits pour la santé. L'exercice aérobique est celui qui augmente votre besoin en oxygène, renforçant ainsi votre cœur et vos poumons. Si votre rythme cardiaque augmente et que vous respirez plus fort, vous pouvez supposer que vous faites une activité aérobique.

Il existe de nombreuses possibilités d'activité aérobique, mais tout le monde n'a pas le temps ou l'envie de s'inscrire dans une salle de sport ou de pratiquer un sport. Heureusement, il existe une alternative gratuite et accessible : les escaliers. Prendre les escaliers permet d'introduire de courtes périodes d'activité aérobique plus intense dans la journée.

S'il peut être difficile de respecter les **directives de l'Organisation mondiale de la santé**, qui préconisent 150 minutes d'activité aérobique hebdomadaire, uniquement en montant les escaliers, c'est un excellent point de départ. Et pour ceux qui sont déjà actifs, cela ajoute un coup de pouce supplémentaire à votre programme de remise en forme. Des **recherches** révèlent que pour les adultes en âge de travailler, seulement 4 à 8 semaines de montée régulière d'escaliers permettent d'améliorer la capacité cardiorespiratoire, de réduire le cholestérol et d'améliorer la régulation de l'insuline. **En outre**, la montée d'escaliers peut aider à brûler les graisses, à renforcer les os et à développer les muscles, ce qui peut avoir des effets bénéfiques secondaires sur l'humeur et la productivité.



## SEMAINE 5

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Mission de la semaine 5 !

---

Bon lundi !

Félicitations ! Cette semaine, nous entamons la dernière phase du défi « **Bouger ensemble** » : les montées d'escaliers. Comme pour tout exercice d'aérobic, il est important d'introduire progressivement les montées d'escaliers dans votre routine. Comme chacun commence à un niveau différent, ce défi se concentrera sur les progrès individuels de chacun. Avant de commencer, réfléchissez à votre routine quotidienne et déterminez le nombre de volées d'escaliers que vous montez normalement chaque jour : ce sera votre point de référence. Cette semaine, essayez d'augmenter ce nombre d'un à quatre étages. Vous continuerez également à recevoir des points pour les pas quotidiens, alors continuez à en accumuler !

Comme pour les pas quotidiens, les étages peuvent être suivis à l'aide d'une montre ou d'une application de fitness, ou vous pouvez les enregistrer à l'ancienne avec un stylo et du papier. Envoyez-moi vos pas quotidiens et le nombre d'étages que vous montez à [entrez vos coordonnées ici]. Ne soumettez que le nombre de marches **AU-DESSUS** de votre base de référence personnelle, avec un maximum de 4 par jour. Rappel : les progrès doivent être soumis d'ici **midi le jour de travail suivant** pour être valides.

**Notation :** la notation des pas restera la même, avec des points pour atteindre l'objectif quotidien individuel et pour la moyenne quotidienne des pas de l'équipe au cours de la semaine. De plus, chaque volée d'escaliers AU-DESSUS de la ligne de base rapportera 1 point, jusqu'à un maximum de 4. Les jours où chaque membre de l'équipe marque au moins un point, un point bonus sera attribué à chaque personne. Comme vous pouvez le voir, il y a beaucoup de points à gagner cette semaine ! N'oubliez pas de vous amuser et de travailler en équipe pour vous encourager et vous soutenir mutuellement !



## Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Motivation de la semaine 5

---

Bon mercredi !

Je vous rappelle une fois de plus de continuer à me soumettre vos progrès avant midi chaque jour pour recevoir des points. N'oubliez pas non plus de ne soumettre que le nombre de volées d'escaliers AU-DESSUS de votre base de référence personnelle. Comme celle-ci est unique à chaque personne, soyez honnête dans votre décompte.

**Astuce du jour :** il existe de nombreuses façons d'intégrer la montée des escaliers à votre journée. Vous pouvez éviter complètement l'ascenseur ou descendre un ou deux étages avant votre destination. Vous pouvez également éviter les escaliers roulants du centre commercial ou simplement monter et descendre les escaliers de votre maison plusieurs fois.





## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Récapitulatif de la semaine 5

Bon vendredi !

Vous avez maintenant terminé plus d'un mois du défi « **Bouger ensemble** » ! J'espère que vous commencez à ressentir certains bienfaits, tant sur le plan physique que mental. La semaine prochaine sera la dernière de notre défi, alors assurez-vous de bien finir ! Continuez à compter vos pas et vos montées d'escaliers pendant le week-end. Comme toujours, vous aurez jusqu'à **lundi midi** pour soumettre les pas de vendredi à dimanche.

### Le saviez-vous ?

La musique est un moyen efficace d'augmenter le plaisir et l'efficacité de votre entraînement. Un chercheur américain a découvert que les cyclistes qui écoutaient de la musique pédalaient plus vite que ceux qui roulaient en silence. Cela ne vous surprendra peut-être pas, car vous avez vous-même expérimenté l'aspect motivant d'une chanson entraînante. Mais saviez-vous que cette impulsion à bouger est basée sur la structure du cerveau, où il existe une connexion entre les neurones auditifs et moteurs ? C'est pourquoi, même lorsque vous êtes assis, écouter de la musique peut inciter votre corps à bouger.

Les bienfaits de la musique sur l'exercice physique vont au-delà de la motivation, puisqu'il a été démontré que sa présence réduit la quantité d'énergie nécessaire pour accomplir une tâche. On pense que cela pourrait être dû au fait que le corps se synchronise avec la musique, de sorte que le mouvement devient rythmé et qu'il y a moins d'énergie perdue en faux pas et en corrections. Cet effet est maximisé lorsque le rythme de la musique est similaire au rythme du mouvement.

Dans l'ensemble, écouter de la musique pendant l'exercice peut réduire l'effort perçu, augmenter l'endurance et améliorer les effets de l'exercice ! Quel type de musique devriez-vous écouter ? Choisissez quelque chose que vous appréciez, car cela stimulera la libération d'hormones telles que la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine qui vous feront vous sentir bien et, par conséquent, développer un sentiment positif envers le mouvement. Alors la prochaine fois que vous voudrez ajouter un peu de piquant à votre démarche, montez le son de la musique !





## SEMAINE 6

### Mission du lundi :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Mission de la semaine 6 !

Bon lundi ! Bonjour et bienvenue dans la dernière semaine du défi « **Bouger ensemble** ». Cette dernière semaine sera la même que la semaine dernière. Vous devez cependant mettre à jour votre nombre de marches d'escalier de référence en fonction de vos données de la semaine dernière. Par exemple, si vous avez gravi en moyenne 2 volées d'escaliers supplémentaires chaque jour, votre référence sera désormais plus élevée de 2 volées. Vous ne devrez donc déclarer que les marches d'escaliers au-dessus de cette nouvelle référence. Vous continuerez également à recevoir des points individuels pour les pas quotidiens ainsi que des points d'équipe pour la moyenne hebdomadaire, alors continuez à les accumuler aussi !

Suivez vos propres progrès et envoyez-moi vos pas quotidiens et vos étages d'escaliers à [entrez vos coordonnées ici]. N'envoyez que le nombre d'étages **AU-DESSUS** de votre base de référence personnelle ajustée, avec un maximum de 4 par jour. Rappel : les progrès doivent être soumis d'ici **midi le jour de travail suivant** pour être valides.

**Notation :** La notation restera la même que la semaine dernière, avec des points pour atteindre l'objectif quotidien individuel et pour la moyenne quotidienne des pas de l'équipe au cours de la semaine. Chaque volée d'escaliers AU-DESSUS de la base de référence donnera droit à 1 point, jusqu'à un maximum de 4. Les jours où chaque membre de l'équipe marque au moins un point, un point en prime sera attribué à chaque personne. C'est votre dernière chance de marquer des points pour votre équipe et d'améliorer votre classement, alors donnez tout ce que vous avez ! Mais, comme toujours, n'oubliez pas de vous amuser et de travailler en équipe pour vous encourager et vous soutenir mutuellement !



### Motivation en milieu de semaine :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Motivation de la semaine 6

Bon mercredi ! Ceci est votre dernier rappel en milieu de semaine pour continuer à me soumettre vos progrès avant midi chaque jour afin de recevoir des points pour votre équipe. N'oubliez pas non plus de ne soumettre que le nombre de volées d'escaliers AU-DESSUS de votre base de référence personnelle mise à jour.

**Astuce du jour :** Pour varier les plaisirs et mettre votre corps au défi de nouvelles manières, essayez de changer votre façon de monter les escaliers. Si vous n'avez actuellement aucun mal à monter une marche à la fois en alternant les pieds, essayez de faire deux pas à la fois si vous le pouvez. Alors que monter une marche à la fois renforce les quadriceps, sauter une marche, également appelé double-pas, fait travailler les fessiers et les ischio-jambiers.



## Récapitulatif de la semaine de travail :

*Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.*

**Objet :** Défi « Bouger ensemble » - Récapitulatif de la semaine 6

oyeux dernier vendredi ! Nous arrivons à la fin du défi « **Bouger ensemble** ». Il ne reste que trois jours pour gagner des points, alors faites en sorte qu'ils comptent ! Continuez à compter vos pas et vos montées d'escaliers pendant la fin de semaine, et comme toujours, vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre les pas de vendredi à dimanche. Les gagnants seront annoncés la semaine prochaine !

### Le saviez-vous ?

Il faut entre trois semaines et neuf mois pour qu'un changement sain devienne une habitude. D'un point de vue scientifique, une habitude est quelque chose que l'on fait automatiquement dans un certain contexte sans avoir besoin d'une intention délibérée. Selon une étude publiée dans l'European Journal of Psychology, le temps moyen nécessaire pour qu'un changement de routine quotidienne devienne automatique est de 66 jours. En participant à ce défi de mouvement, vous avez non seulement gagné des points pour votre équipe, mais vous avez également fait un pas vers un changement sain permanent.

Pour certains d'entre vous, les routines introduites au cours des six dernières semaines seront déjà devenues une partie intégrante de votre emploi du temps, tandis que pour d'autres, cela peut prendre plusieurs mois d'efforts conscients. La bonne nouvelle, c'est que la même étude a révélé que manquer une journée n'affectait pas matériellement le résultat, tant que vous repreniez la nouvelle routine le plus rapidement possible. Ainsi, la fin de ce défi ne signifie pas que vous devez abandonner tout le travail acharné que vous avez accompli.

Pour que vos changements deviennent des habitudes, vous pouvez par exemple les associer à un certain contexte. Par exemple, vous pouvez toujours prendre les escaliers pour aller au travail ou faire une promenade chaque jour après le dîner. Ainsi, votre cerveau et votre corps s'attendent à cette action dans cet environnement. L'inverse est vrai pour se débarrasser des mauvaises habitudes. En modifiant le contexte dans lequel ces comportements négatifs se produisent, vous pouvez rompre l'association automatique et faciliter leur élimination.

# Exemples de tableaux de suivi et de classement

Les pages suivantes contiennent des feuilles de suivi imprimables qui peuvent être utilisées pour chaque semaine du défi, ainsi qu'un classement qui peut être utilisé pour comptabiliser les scores sur plusieurs semaines. Les feuilles de suivi pour chaque semaine contiennent des tableaux pouvant accueillir 2 équipes de 10 membres chacune. Selon le nombre d'équipes/participants, vous devrez peut-être imprimer plusieurs exemplaires de chaque feuille. Vous pouvez également utiliser la feuille de calcul à remplir qui comptabilisera automatiquement les scores des équipes.

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent pas nécessairement partager leurs points ou leurs expériences, ce qui est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager d'une manière qui correspond à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement à une équipe gagnante et en faire partie. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas dans le classement et ne pourront pas être récompensés individuellement en fonction des points. Ainsi, chacun peut participer à sa manière tout en contribuant à la réussite globale de son équipe.

## CLASSEMENT

Place	Équipe	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Total

## SEMAINE:

**POINTS INDIVIDUELS** - Attribuez 1 point si les pas > 5000 + point bonus si tous les membres atteignent l'objectif

[illegible]

MOYENNE DES PAS DE L'ÉQUIPE < 5000 = 0 POINTS - 5000-5999 = 10 POINTS - 6000-6999 = 20 POINTS - 7000-7999 = 30 POINTS - 8000-8999 = 40 POINTS - 9000-9999 = 50 POINTS - > 10 000 = 60 POINTS



## NOTE FINALE

Merci d'avoir mené ce défi et de vous être engagé à avoir un impact positif. Les défis ne consistent pas seulement à atteindre des objectifs, ils permettent aussi de se développer, d'apprendre et de créer des liens. Votre dévouement fait toute la différence !

Alors que vous terminez ce défi :

- Réfléchissez à ce que vous avez accompli et aux leçons que vous avez apprises en tant que responsable du défi.
- Célébrez les progrès que vous avez réalisés, qu'ils soient grands ou petits.
- Si vous avez décidé de participer également au défi, réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer les habitudes, le travail d'équipe et l'énergie positive de ce défi dans votre vie quotidienne.

Soyez fier de tout ce que vous avez accompli, et nous espérons que cette expérience vous incitera à continuer à vous mettre au défi et à mettre les autres au défi de grandir et de s'épanouir.

Merci d'avoir participé à cette aventure !



