ISO-info
Mai 2013

DÉFI-SANTÉ MONTMORENCY : QUAND BOUGER RIME AVEC PLAISIR !

Plusieurs entreprises clientes nous demandent des manières de faire bouger davantage les employés. Lorsque la réalisation d'un «défi-santé» est considérée, plusieurs options sont possibles. Selon les objectifs visés, les infrastructures disponibles, le nombre d'employés, et les caractéristiques du milieu de travail, nous pouvons alors proposer un type de défi adéquat.

« Les participants au défi-santé Montmorency ont parcouru 13 fois la distance Terre/Lune (en kilomètres)! »[1]

CE MOIS-CI…

Défi-santé p.1

Bonifier le défi et autres options p.2

Promotion « Ça bouge ! » p.3



DÉFI-SANTÉ MONTMORENCY

Le Défi santé Montmorency[1] vise à contrer la sédentarité. Il a été fondé en 2004 par Ginette Laferrière, professeure d'éducation physique au Collège Montmorency. Il a été adapté aux milieux de travail par la suite. ISO-Santé est fier d'être partenaire de ce défi !

Le défi consiste à former des équipes de participants qui acceptent d'être actifs physiquement pendant un certain nombre de semaines. Chaque personne répertorie les activités physiques réalisées chaque semaine, dans la plateforme informatique. La durée et l'intensité des activités physiques sont converties (via une table de conversion) en une mesure appelée kilomètre santé.

À la fin du défi, le nombre de kilomètres santé des équipes et des participants sont comptabilisés, ce qui permet de déterminer les personnes ayant obtenu les meilleurs résultats, les participants les plus assidus et le département le plus participatif. Soyez créatif en ajoutant un prix pour le nom d'équipe le plus original par exemple !



BONIFIER LE DÉFI

Un défi-santé, c'est bien. Cependant, un peu de créativité peut le rendre beaucoup mieux ! Voici quelques exemples pour un défi à succès :

- Organisez un lancement avec un BBQ, un workout extérieur, une remise de sacs de sport aux participants, etc.
- Déterminez une durée de défi raisonnable (ex. : 6 semaines).
- Publicisez le défi : affiches, Intranet, tournée d'un kinésiologue dans l'usine, etc.
- Stimulez la compétition… amicale ! Faites des équipes par département.
- Établissez une thématique pour chaque semaine du défi avec des capsules (ex. : nutrition, hydratation, choix des chaussures, etc.).
- Remettez des prix intéressants (ex. : forfait dans un spa, repas au restaurant, etc.).

UNE FOULE DE DÉFIS !

Il existe une foule de types de défis santé pour les entreprises. Voici quelques exemples :

- Défi-santé 5/30 Équilibre[2] ;
- Défi «poids-santé» (combinaison activité physique et nutrition)[3] ;
- Défi «Pas-à-Pas» avec podomètres[3] ;

CONCLUSION

Afin de faire bouger les employés, les stratégies sont nombreuses. Un défi-santé bien structuré a l'avantage d'ajouter un aspect agréable en plus de favoriser la motivation des participants. Analysez les options qui s'offrent à vous et… bougez !

Références :
1. Défi-santé Montmorency www.defi-sante.net
2. Défi-santé 5/30 Équilibre www.defisante.ca
3. ISO-Santé www.isosante.com

KILOMÈTRES-SANTÉ

Exemples d'activités	Nombre de kilomètres-santé
60 minutes de WII	3
60 minutes d'entraînement musculaire	5
30 minutes de jogging léger	5
60 minutes de vélo de route (modéré)	15

* Kilomètre-santé : unité de mesure du défi-santé de votre entreprise calculée automatiquement sur la plateforme Internet.

PROMOTION MAI 2013*

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU TRAVAIL

Profitez de 10% de rabais sur nos services d'activité physique en milieu de travail (cours en groupe, gym en entreprise, défi-santé, service de kinésiologie, évaluations, bilans de condition physique, etc.).



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. Taxes applicables en sus. La promotion est valable pour les soumissions demandées avant le 30 juin 2013.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL, QUÉBEC ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com