



DÉFI DE LA VIE

Saine



INSTRUCTIONS POUR L'ANIMATEUR

INSTRUCTIONS POUR LE DÉFI VIRTUEL

BIENVENUE au Défi de vie saine! Ce défi a pour but de faire adopter des habitudes saines et de gagner des points. Plus vous accomplirez de tâches saines, plus votre équipe gagnera de points. Les individus soumettront leurs points à l'aide d'un formulaire de soumission virtuel, et les classements sont mis à jour chaque semaine. Une section de ressources est également proposée, comprenant des fiches de conseils utiles, des fiches de résultats, des fiches de tâches, des recettes et des guides spécifiques à chaque défi. Pendant les semaines à venir, vous recevrez des courriels, des instructions, des ressources et des vidéos pour vous aider à réussir votre défi!

VISEZ LA SIMPLICITÉ - LA COMMUNICATION

Nous nous efforçons de simplifier les choses au maximum. Au cours des prochaines semaines, nous allons vous expliquer comment mener à bien un défi d'équipe. Quelques-unes des communications partagées nécessiteront votre attention, tandis que d'autres pourront simplement être acheminées à votre personnel.

INSCRIPTION D'ÉQUIPE

N'oubliez pas de soumettre les noms de vos équipes au plus tard 5 jours avant le début du Défi. Pas d'inquiétude, on va vous le rappeler.

PROMOUVOIR, PROMOUVOIR, PROMOUVOIR

Par courriel, par réunion au bureau ou virtuellement, ou par l'affiche incluse dans votre trousse, déterminez ce qui fonctionnera le mieux au sein de votre organisation pour garantir une exposition et une communication optimales. Ensuite, faites-en plus!

OBJECTIF DU DÉFI - ACCOMPLIR DE TÂCHES EN VUE D'OBTENIR DES POINTS

Comme membre d'une équipe, l'objectif est d'accomplir autant de tâches individuelles que possible. Nous confions dans le régime de confiance! Plus les tâches accomplies sont nombreuses, plus l'équipe accumule de points. Il existe une possibilité de points bonus, qui sera annoncée vers la fin des deux semaines du Défi.

CLASSEMENT D'ÉQUIPES

Le classement est mis à jour une fois par semaine! Consultez votre URL pour accéder au classement des équipes.

GRANDE FINALE

En fonction de ce que vous avez choisi comme incitation, le grand prix devrait être remis à la fin du Défi lors de la présentation des classements définitifs. Les chances de gagner sont proportionnelles au nombre de points obtenus par l'équipe. Nous incluons également un certificat de réussite si vous souhaitez le partager. Bonne chance et amusez-vous!