

## Début de l'entraînement

**But** – Inciter votre équipe à bouger pour se préparer à la Course! Vous pouvez aider votre équipe à se rassembler pour des activités visant à promouvoir l'esprit d'équipe et intégrer la collecte de fonds pour vous aider à atteindre votre but.

### Liste des choses à faire

- ✓ Mettez sur pied un club de marche à l'heure du dîner.
  - Établissez un parcours de marche autour de votre édifice. (Rappel : il faut environ 10 minutes pour marcher 1 km.)
  - Dirigez le groupe de votre bureau dans le cadre d'une marche à l'heure du dîner.
  - Les participants peuvent faire un don de 20 \$ pour se joindre à cinq marches organisées à l'heure du lunch en vue de la Course; ou un don de 5 \$ pour chaque marche à laquelle ils prennent part.
  - Cela peut avoir lieu une fois par semaine ou chaque jour selon votre disponibilité.
- ✓ Lancez le Défi « Compte tes pas ».
  - Faites participer tout le monde à un défi du nombre de pas faits pour découvrir qui en fait le plus.
  - Option 1 – Rendez-vous à [www.countit.com](http://www.countit.com) (en anglais) pour créer gratuitement un compte. Créez une équipe d'entreprise et partagez l'adresse URL avec les participants de votre groupe de marche.
    - Téléchargez l'application gratuite [count.it](http://count.it) (en anglais) et suivez les messages-guides pour établir le lien entre l'application et votre moniteur d'activité physique iOS, votre Fitbit ou votre podomètre.
    - Les participants seront énumérés dans un tableau de pointage et verront leur classement.
  - Option 2 – Si les employés ne sont pas intéressés à télécharger une application, vous pouvez utiliser le chiffrier électronique compte-pas joint au matériel. Partagez-le dans l'intranet de l'entreprise et demandez à vos participants d'entrer le compte de leurs pas en ligne.

*Facultatif* – Prévoyez un prix pour la personne ayant fait le plus grand nombre de pas.

Consultez le site Web de la SCC (section en anglais seulement) pour trouver des idées inspirantes favorisant la santé en milieu de travail.

### Matériel pour la début de l'entraînement

- Invitation type à une réunion sur le Club de marche (voir la trousse de matériel ci-jointe) [Formulaire de présences et de dons pour les participants du Club de marche](#)
- Message type pour courriel ou communiqué (voir la trousse de matériel ci-jointe)
- [Chiffrier électronique type pour compter les pas](#)

# Matériels

## Invitation type au Club de marche

**Destinataires : participants au équipe d'entreprise de la Course à la vie CIBC**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Joignez-vous à l'équipe dans le cadre de l'entraînement pour la Course à la vie CIBC – Club de marche!**

Comme il ne reste que [X] semaines avant la Course à la vie CIBC du dimanche 6 octobre, il est temps de commencer notre entraînement! À compter de maintenant, et ce jusqu'à la Course, nous organiserons un Club de marche à l'heure du midi chaque [insérer la fréquence, date et heure, endroit].

Vous pouvez vous joindre à nous pour toutes les séances du club de marche moyennant un don de 20 \$. Ou, vous pouvez vous joindre aux séances qui vous conviennent en faisant un don de 5 \$ chaque fois.

Important! N'oubliez pas de vous inscrire pour l'équipe [nom de l'équipe] à [www.cibcrunforthecure.com](http://www.cibcrunforthecure.com).

## Message type pour le Défi « Compte tes pas »

**Destinataires : participants au équipe d'entreprise de la Course à la vie CIBC**

**Expéditeur : capitaine de l'équipe**

**Objet – Comptez vos pas! Qui ira le plus loin?**

Chers collègues,

Plus que [X] semaines avant la Course à la vie CIBC! Comme nous approchons de plus en plus de la ligne de départ, nous aimerions vous aider dans votre entraînement, tout en amassant des fonds pour une cause des plus louables.

Comme la Course (ou la marche) est un parcours de 1 ou 5 km, nous espérons que vous vous entraînez!

Nous aimerions vous lancer un défi pour voir qui de nos collègues accumulera le plus de pas!

## Défi « Compte tes pas »

Rendez-vous à [insérer l'adresse URL] pour vous joindre au Défi « Compte tes pas » en ligne. Téléchargez l'application gratuite « Count.It » et suivez les instructions pour faire partie de l'équipe [nom de l'entreprise]. Cette application nous regroupera sur un tableau de pointage qui nous permettra de savoir où se situe notre compte de pas et quel est notre classement par rapport à nos coéquipiers!

Vous ne voulez pas télécharger l'application? Utilisez le chiffrier électronique [joint ou affiché dans l'intranet] pour faire le suivi de vos pas.

Le gagnant de notre concours sera annoncé [date] et son prix sera [insérer le prix facultatif]!

Soyez au pas et bonne chance!