

# Règlements du Défi Cubes action

## 1. Le Grand Défi Entreprise

Le Grand Défi Entreprise (GDE) s'adresse à tous les employés des entreprises participantes qui désirent faire partie d'une équipe et relever le défi d'adopter de saines habitudes de vie. L'objectif ultime visé par le GDE est l'amélioration de l'état de santé des employés par l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie.

Le GDE s'articule autour de trois étapes importantes : la prise de conscience, l'action et la récompense.

### Prise de conscience

- Présentation de Pierre Lavoie accompagné de Natalie Alméras, directrice scientifique du GDE, portant sur l'importance de changer ses habitudes de vie, la capacité pour chacun d'y parvenir, et sur le fonctionnement du Défi Cubes action et des questionnaires en ligne.
- Évaluation de l'état de santé à l'aide des questionnaires en ligne.

### Action

- Inscription des employés au Défi Cubes action (équipes de cinq employés).
- Défi Cubes action : les employés qui font partie d'une équipe devront accumuler des Cubes action (points) afin de courir la chance de remporter le Grand prix offert par l'entreprise. Les Cubes action devront être cumulés en lien avec chacune des habitudes de vie ciblées par le GDE, soit *Bouger plus*, *Manger mieux* et *Vivre sans fumer*. Des Cubes action bonus seront également alloués (voir section 5).
- Évaluation Après-défi : un questionnaire en ligne sera envoyé pour documenter certains changements dans votre profil de santé et d'habitudes de vie suite au défi.

### Récompense

- Santé globale : les participants au Défi Cubes action qui s'appliquent à modifier leurs habitudes d'activité physique, leurs habitudes alimentaires et, s'il y a lieu, leurs habitudes tabagiques, vont tous être gagnants au point de vue de leur santé physique et psychologique;



- **Grand Prix** : dans le cadre du défi, les dirigeants de l'entreprise sont responsables d'offrir un prix qui sera intéressant et attrayant pour les employés. Ce prix contribue à l'aspect compétitif du défi. Des prix de participation peuvent également être offerts. Le choix des prix ainsi que les modalités entourant leur remise sont laissés à la discrétion de l'employeur. Le Grand prix est attribué par tirage au sort.

## 2. Durée du Défi Cubes action

Le Défi Cubes action dure habituellement 13 semaines. Selon l'entente prise avec l'entreprise, la durée du défi peut être écourtée au maximum à 10 semaines ou prolongée. Le défi débute toujours un lundi à 0 h et se termine un dimanche à 23 h 59.

## 3. Étapes à suivre pour participer au Défi Cubes action du GDE

### Bilan de santé personnalisé :

- Chaque employé qui désire participer au Défi Cubes action doit avoir reçu un bilan de santé suite à la complétion des questionnaires en ligne.

### Formation d'une équipe :

- Les employés doivent se regrouper afin de former une équipe de cinq personnes (elles doivent toutes travailler au sein de la même entreprise ou d'un même regroupement d'entreprises). Des ajustements peuvent être envisagés selon le nombre d'employés participants\*;
- Les membres de l'équipe doivent désigner un chef d'équipe et lui remettre leur code d'utilisateur personnel qui se retrouve sur la première page de leur bilan de santé personnalisé;
- Le chef d'équipe doit inscrire son équipe sur le site web du GDE à l'adresse [www.GrandDefiEntreprise.com](http://www.GrandDefiEntreprise.com) dans la section *Zone participant* et la sous-section *Créer une équipe*, en inscrivant le code d'utilisateur de l'entreprise (également inscrit sur la première page du bilan), ainsi que les codes d'utilisateur personnels des futurs membres;

**\*Les équipes de moins de 5 personnes** doivent se référer à la personne qui coordonne le GDE pour s'inscrire. Pour que la personne responsable soit en mesure d'inscrire l'équipe, le chef d'équipe doit lui fournir les renseignements suivants :

- Nom de l'équipe;
- Mot de passe désiré;
- Nom, prénom et adresse courriel de chacun des membres de l'équipe;
- Code d'utilisateur de chacun des membres de l'équipe;
- Le nom des membres de l'équipe qui désirent participer au défi *Vivre sans fumer*, s'il y a lieu.



## Engagement de l'équipe :

- Les membres de l'équipe devront remplir et signer un contrat d'équipe. Par ce contrat, les membres s'engagent **pour toute la durée du défi** à être plus actifs physiquement, adopter de saines habitudes alimentaires et, s'il y a lieu, d'arrêter de fumer. Ce contrat se trouve dans le carnet du chef d'équipe;
- Les membres de l'équipe devront s'encourager et se soutenir dans la modification de leurs habitudes de vie, afin d'accumuler le plus de Cubes action possible. Ils s'engagent également à respecter les capacités de chacun;
- Tous les participants du défi sont responsables du calcul de leurs Cubes action et s'engagent à être honnêtes dans leur attribution de cubes (points);
- Afin de bénéficier des Cubes *Vivre sans fumer*, il est nécessaire d'inclure au moins un membre fumeur dans l'équipe. Cette personne doit avoir déclaré être fumeur, ou être un **ancien fumeur depuis un mois ou moins**, lors du bilan de santé. À noter que les fumeurs occasionnels ne sont pas admissibles;
- Le membre de l'équipe qui relèvera le défi *Vivre sans fumer* sera identifié sur le contrat (plusieurs membres d'une même équipe peuvent relever le défi *Vivre sans fumer*, mais un lot de 500 Cubes bonis ne peut être alloué qu'une seule fois par équipe);
- Il est recommandé de composer l'équipe de membres qui bénéficieront d'une modification de leurs habitudes de vie (sédentaires, en surplus de poids, fumeurs). Les personnes qui sont déjà très actives physiquement sont de bons agents motivateurs au sein de leur équipe.



## Inscription des Cubes action :

- Le chef d'équipe comptabilise **chaque semaine** le nombre total de Cubes action (points) accumulés par chacun des membres de son équipe (voir section 5). Sur le site web du Grand Défi Entreprise, dans la section *Zone participant* et la sous-section *Accéder à votre équipe*, il doit inscrire le code d'utilisateur d'équipe et le mot de passe qui lui ont été envoyés par courriel lors de l'inscription, ce qui lui donne accès à sa page d'équipe pour inscrire les cubes cumulés par son équipe. Il n'y a pas de date limite pour **entrer les Cubes action** de l'équipe, mais le chef d'équipe est fortement encouragé à **le faire chaque semaine** afin que le classement des équipes sur le site web soit le plus à jour possible;
- Le chef d'équipe doit partager le **code d'utilisateur d'équipe** avec ses membres afin qu'ils soient en mesure de suivre l'engagement de leurs coéquipiers, sans toutefois donner le mot de passe. **Seul le chef d'équipe avec son mot de passe est en mesure d'inscrire des cubes.**
- Pour plus d'information sur la façon d'inscrire une équipe, se référer au *Carnet du chef d'équipe*.

## Fin du Défi Cubes action :

- Le chef d'équipe dispose de **7 jours après la clôture du Défi Cubes action** pour inscrire sur le site web les Cubes action accumulés par son équipe, soit jusqu'à 23 h 59 le 7<sup>e</sup> jour après la clôture du défi, à moins qu'une entente différente ait été conclue avec les responsables de l'entreprise.

## 4. Situations particulières

### Départ :

- Advenant le cas où un employé quitterait l'entreprise pendant la durée du Défi, les Cubes action accumulés par le participant jusqu'à son départ seront conservés, mais aucun cube ne pourra être ajouté pour les semaines restantes, à moins qu'il en soit décidé autrement par les responsables de l'entreprise.

### Blessure :

- Dans le cas où un employé se blesserait gravement et ne pourrait plus faire d'activité physique, ce participant devra continuer d'accumuler des Cubes *Manger mieux* et des Cubes *Vivre sans fumer*, s'il y a lieu. Pour ce qui est des Cubes *Bouger plus*, le participant pourra continuer à en accumuler en adaptant l'activité physique en fonction de sa blessure. Par exemple, si le participant est limité au niveau de ses membres inférieurs, il pourra accumuler ses Cubes action en réalisant des activités avec ses bras et, inversement, s'il est limité au niveau de ses membres supérieurs. Dans le cas d'une immobilisation totale, il sera essentiel que le responsable d'entreprise



en soit avisé. Ce dernier devra, par la suite, entrer en contact avec le GDE pour décider des mesures qui seront prises pour éviter de pénaliser l'équipe et rester équitable envers les autres équipes inscrites au défi. Il faut garder en tête que le **Grand prix est attribué par tirage au sort**.

### **Grossesse :**

- Les participantes qui deviendraient enceintes pendant la période du défi sont encouragées à poursuivre le défi, à moins d'un avis médical contraire. En effet, *Bouger plus*, *Manger mieux* et *Vivre sans fumer* sont des habitudes de vie très importantes à adopter ou à poursuivre durant la grossesse.

## **5. Comment cumuler des Cubes action**

### **Cubes action *Bouger plus***

Un Cube action *Bouger plus* correspond à une période continue d'activité physique de 15 minutes complétée (équivalent au traditionnel Cube énergie ©).

Par exemple, si le participant fait une randonnée en montagne de 45 minutes consécutives, il doit calculer trois (3) Cubes action, soit 3 fois 15 minutes.

Le nombre de Cubes action *Bouger plus* doit être estimé le plus précisément possible. Afin de pouvoir amasser un Cube action, le participant doit avoir complété 15 minutes. Il ne peut pas arrondir 10 minutes pour en faire un Cube action.

### **Activités admissibles**

Toutes les activités cardiovasculaires de groupe ou individuelles qui demandent une dépense d'énergie, augmentent le rythme cardiaque et nécessitent un effort :

- Activités sportives telles que : marche\*, jogging, vélo, natation, danse, ski de fond, corde à danser, patinage, gymnastique, athlétisme, golf, judo, etc.

\***La marche** est l'exercice par excellence lorsqu'on souhaite intégrer l'activité physique à notre mode de vie. Une façon de bien cibler le niveau d'effort est de s'assurer que pendant la marche, on peut parler en marchant, mais qu'il **nous serait impossible de chanter**. Toutefois, il est important de savoir que plus l'intensité est élevée, meilleure sera l'amélioration de la capacité cardiorespiratoire. Il est important de respecter ses capacités, mais également de donner un effort suffisant pour optimiser le temps que l'on consacre à l'activité physique. En ce qui concerne le golf, cette activité n'est pas admissible si les déplacements se font en voiturette.

- Autres activités sportives telles que : hockey, badminton, soccer, basketball, football, jeux vidéo sur tapis de danse, etc.



Dans les activités sportives telles que le hockey, le soccer, le badminton, qui sont des activités où l'on bouge par intermittence, on doit estimer le temps où l'on est en action et que notre rythme cardiaque s'accélère.

Les jeux vidéo peuvent être une exception si l'on parle de jeux sur tapis de danse. Il existe également des jeux de sport pour consoles (Wii sport et Kinect) où le participant doit mettre son corps en mouvement pour jouer. Le participant doit donc se fier au critère de **l'intensité (pouvoir parler, mais ne pas chanter)** pour évaluer si son activité est suffisamment intense pour compter comme Cubes action et de la **durée en action** doit être d'au moins 15 minutes consécutives pour accumuler un Cube action Bouger plus.

- Tâches ménagères exigeantes physiquement telles que tondre le gazon d'un bon pas, déplacer du bois, balayer la cour, etc.

Les tâches ménagères exigeantes physiquement peuvent être considérées pourvu que l'on respecte les critères de **l'intensité (pouvoir parler, mais pas chanter)** et de durée (**15 minutes consécutives** ou espacées de quelques secondes de pause).

### Activités non admissibles

Toute autre activité qui ne permet pas d'augmenter le rythme cardiaque et qui ne nécessite pas un certain effort n'est pas admissible (jeux vidéo, de cartes ou de société, billard, pêche, quad, mini-golf, yoga, golf avec voiturette, etc.).

- Les activités qui nécessitent un effort physique, mais qui n'augmentent pas votre fréquence cardiaque sont bonnes à pratiquer puisqu'elles auront un impact sur votre condition musculaire et votre flexibilité. Cependant, elles ne peuvent pas être comptabilisées dans vos Cubes action. Ces activités sont, par exemple, faire de la musculation, aller bûcher, rénover une maison, faire un déménagement, etc.;
- L'effort physique nécessaire à la réalisation de votre travail n'est pas admissible. Même si votre travail est exigeant physiquement, il n'est pas comptabilisé puisqu'il ne représente pas une modification de votre niveau d'activité physique de loisir.



## **Cubes action Manger mieux**

Pour accumuler un Cube *action Manger mieux*, le participant doit identifier un objectif nutrition à maintenir quotidiennement ou hebdomadairement, selon la nature de l'action choisie.

- Il est fortement recommandé aux participants de choisir leurs objectifs *Manger mieux* à partir des recommandations qui auront été émises dans leur bilan de santé personnalisé suite à la complétion des questionnaires en ligne;
- Les participants, se connaissant, peuvent également identifier certaines pratiques qui nécessitent un changement et qui sont en lien avec leurs habitudes alimentaires moins favorables à la santé qu'ils désirent modifier;
- **Chaque objectif atteint correspond à un seul Cube action quotidiennement**, et ce, peu importe si le comportement alimentaire est répété dans la même journée. Par exemple, si vous êtes un consommateur quotidien de boissons sucrées (ex. : 2 par jour et plus) et que votre objectif est de remplacer les boissons sucrées par de l'eau, si, à la fin de la journée, aucune boisson sucrée n'a été consommée, cela donne un seul Cube action pour la journée.

### **ATTENTION**

Les actions choisies doivent impliquer un **changement** d'habitudes de la part du participant. Donc, si un participant consomme régulièrement la moitié de son assiette en légumes et fruits, il ne doit pas sélectionner cette action afin d'accumuler des Cubes *Manger mieux*.

## **Cubes action Vivre sans fumer**

Pour accumuler **un** Cube action *Vivre sans fumer*, le participant fumeur doit complètement s'abstenir de fumer **toute la journée**. Plusieurs membres d'une même équipe peuvent relever ce défi et accumuler des Cubes *Vivre sans fumer*. À noter que seuls les participants qui ont déclaré être fumeurs ou anciens fumeurs depuis un mois ou moins lors du bilan de santé peuvent s'inscrire à ce défi. Les fumeurs occasionnels ne sont pas admissibles.

## **Cubes bonis**

Les Cubes bonis sont des cubes alloués aux équipes une fois que le défi est terminé, que les chefs d'équipe ont comptabilisé tous leurs cubes sur leur page d'équipe et que le classement est finalisé sur le site web. Les Cubes bonis viendront modifier le classement des équipes. C'est un élément pour maintenir la motivation de toutes les équipes, peu importe leur classement pendant le défi.



▪ **Cubes bonis *Vivre sans fumer***

- Un lot de 500 Cubes bonis sera donné à l'équipe dont au moins un membre fumeur s'abstiendra de fumer pendant toute la durée du défi. La compilation des Cubes bonis *Vivre sans fumer* sera faite après la date limite de saisie des Cubes action;
- Un seul lot de 500 Cubes bonis sera alloué par équipe.
- Le participant qui réalisera le défi de *Vivre sans fumer* doit être fumeur régulier ou un fumeur qui aurait cessé de fumer dans le mois précédent l'évaluation par les questionnaires en ligne;
- Entre le bilan de santé et le début du Défi Cubes action, les participants fumeurs sont invités à se préparer à arrêter de fumer. Il leur est recommandé de consulter les ressources offertes dans leur région;
- Les autres membres de l'équipe doivent soutenir et encourager ceux qui réalisent le défi de *Vivre sans fumer* et être témoin de leur réussite quotidiennement.

▪ **Cubes bonis *Motivation***

- Un Cube bonis *Motivation* est alloué à un participant **pour chaque sortie de 15 minutes et plus** d'activité physique avec un ou des membres de son équipe. La sortie peut être virtuelle ou en respectant le 2 mètres et les consignes sanitaires de sa région.
- Les Cubes bonis *Motivation* sont compilés par chacun des participants dans son carnet des membres (exemple : si 3 membres d'une équipe se donnent rendez-vous virtuellement pour sortir marcher à 12h30, chaque membre inscrit un Cube boni *Motivation* dans leur carnet respectif).
- Les Cube bonis *Motivation* peuvent également être alloués pour des sorties entre équipes différentes.
- Les Cubes bonis *Motivation* seront transmis à l'équipe du Grand Défi Entreprise lors de l'évaluation Après-défi. Les Cubes bonis *Motivation* seront ajoutés au cumul de chaque équipe une fois le défi terminé.
- Les participants qui ne pourront compléter leur évaluation Après-défi seront considérés comme n'ayant accumulé aucun Cube boni *Motivation*.

▪ **Cubes bonis *Famille***

- Un Cube boni *Famille* est alloué à chaque période de 15 minutes d'activité physique avec sa famille. Les Cubes bonis *Famille* sont compilés par chacun des participants dans son carnet des membres.
- Les Cubes bonis *Famille* seront transmis à l'équipe du Grand Défi Entreprise lors de l'évaluation Après-défi. Les Cubes bonis *Famille* seront ajoutés au cumul de chaque équipe une fois le défi terminé.





- Les participants qui ne pourront compléter leur évaluation Après-défi seront considérés comme n'ayant accumulé aucun Cube boni *Famille*.

## 6. Outils disponibles

- Site web du Grand Défi Entreprise [www.GrandDefiEntreprise.com](http://www.GrandDefiEntreprise.com)
- Carnet du chef d'équipe
- Carnet des membres
- Capsules Santé (au fil des semaines du défi)

## 7. Détermination de l'équipe gagnante

Le Grand prix sera attribué par tirage au sort. C'est l'entreprise qui décide du Grand prix et de la possibilité de remettre d'autres prix, par exemple des prix de participation ou des mentions spéciales. L'entreprise doit également choisir ses modalités d'attribution. Plusieurs façons de faire peuvent être envisagées.

Par exemple :

- A. L'équipe gagnante est déterminée par tirage au sort parmi les équipes ayant accumulé un minimum de Cubes action, par exemple 1500 cubes. La valeur seuil doit être discutée avec les représentants de l'entreprise et du GDE.
- B. Les équipes accumulent plus de Cubes action pour augmenter leurs chances de gagner par tirage au sort.

Par exemple :

1500 Cubes action : 1 chance  
1800 Cubes action : 3 chances  
2000 Cubes action : 5 chances

En résumé, l'entreprise peut adapter sa façon d'attribuer les prix selon la réalité de son milieu et peut ajouter des prix de participation ou des prix de persévérance, en plus du Grand prix.

## 8. Gagnants

- Pour être déterminée gagnante, l'équipe doit avoir fait preuve d'honnêteté dans le calcul des Cubes action. Le GDE se réserve le droit de contacter le responsable de l'équipe afin de valider les Cubes action compilés.
- Le Grand prix sera remis par l'entreprise lors d'un événement déterminé par cette dernière.

