



Présenté par



FAQ DU DÉFI ENSEMBLE, ON BOUGE PRÉSENTÉ PAR NOVO NORDISK

Général

Le Défi Ensemble, on bouge, présenté par Novo Nordisk c'est quoi?

Le Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION présenté par Novo Nordisk est un programme national d'activité physique et de sport qui encourage la population canadienne à bouger au mois de juin. Du 1^{er} au 30 juin, les gouvernements locaux et les organisations organiseront des programmes, des initiatives ou des événements sportifs et d'activité physique pour leurs communautés. Ils devront enregistrer et faire le suivi du nombre de participants sur la page dédiée du [Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION](#).

Les communautés s'affronteront pour décrocher le titre de Communauté la plus active du Canada et remporter le grand prix de 100 000 \$ pour soutenir des initiatives locales en matière de sport et d'activité physique. En plus du grand prix national, un prix sera attribué à la communauté la plus active de chaque province et territoire.

Qu'est-ce qui est pris en compte dans le total de la communauté?

L'objectif principal du Défi Ensemble, on bouge est d'encourager un maximum d'organisations de votre communauté à inscrire leurs programmes, initiatives ou événements d'activités physiques et sportives, et à faire le suivi du nombre de participants tout au long du mois de juin sur la page dédiée au Défi. Un classement des 20 premières communautés, tant au niveau national qu'au sein de chaque province et territoire, y sera affiché. Les critères de classement incluent le nombre d'individus inscrits, le nombre d'organisations participantes, ainsi que le total des programmes, initiatives, événements et participants suivis.

Pour plus d'informations, veuillez consulter la section « Couronnement de la communauté la plus active du Canada » ci-dessous. Les règles complètes du concours seront publiées sur la page du Défi Ensemble, on bouge à la mi-avril.

Quand puis-je inscrire les programmes, initiatives ou événements d'activités physiques et de sport de mon organisation et faire le suivi du nombre de participants?

Les organisations peuvent inscrire leurs programmes, initiatives et événements d'activités physiques et sportives sur la page du Défi Ensemble, on bouge de la mi-avril jusqu'au 30 juin. À partir du 1^{er} juin, elles pourront enregistrer le nombre de participants à leurs programmes,



Présenté par



initiatives et événements directement sur la page du Défi Ensemble, on bouge. **Assurez-vous que toutes les informations sont enregistrées avant le 30 juin 2025, à 23 h 59 (HP).**

Participation des organisations

Quels programmes, initiatives ou événements d'activités physiques et sportives mon organisation devrait-elle comptabiliser dans le total de ma communauté ? Doivent-ils être d'une certaine intensité ou durée?

L'objectif du Défi Ensemble, on bouge est d'inciter la population à bouger. Par conséquent, nous n'avons pas établi de paramètres relativement à l'intensité de vos activités. De la pause active au bureau à l'entraînement de hockey du week-end, nous vous encourageons à tout enregistrer!

Comment inscrire les programmes, initiatives ou événements d'activité physique et sportive de mon organisation et faire le suivi du nombre de participants?

1. Inscrivez votre organisation sur la page du Défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION entre la mi-avril et le 30 juin. Vous devrez compléter un profil pour votre organisation.
2. Après avoir inscrit votre organisation, vous pourrez enregistrer les programmes, initiatives ou événements que vous organiserez en juin.
3. Du 1^{er} au 30 juin, enregistrez le nombre de participants à vos programmes, initiatives ou événements.

Nous organiserons également un webinaire en avril pour expliquer comment faire le suivi des participants. Les informations seront disponibles sur la page du Défi Ensemble.

Puis-je comptabiliser plus d'un programme, activité physique ou événement dans une journée?

Oui! Il n'y a aucune limite quant au nombre de programmes, initiatives ou événements que vous pouvez enregistrer dans une journée.

Participation individuelle

Comment puis-je participer au Défi Ensemble, on bouge en tant qu'individu pour aider ma communauté à gagner un prix?

Allez sur la page du Défi Ensemble et cliquez sur « Inscrivez-vous en tant qu'individu ». En vous inscrivant, vous vous engagez à être actif en juin, et votre inscription comptera dans le total de votre communauté. Cependant, **vous n'êtes pas obligé d'enregistrer vos activités.**

Après votre inscription, vous recevrez un courriel de bienvenue avec des conseils pour être actif en juin. Vous trouverez également d'autres idées pour être actif sur la page du Défi Ensemble. Par exemple, vous pouvez utiliser la fonction de recherche par code postal pour trouver les



Présenté par



organisations locales qui organisent des programmes, des initiatives ou des événements d'activité physique et sportive.

L'inscription individuelle ouvrira à la mi-avril.

Si je participe à un programme, une initiative ou un événement organisé par une autre organisation pendant le Défi Ensemble, on bouge, dois-je faire le suivi de mes activités?

Non, seules les organisations sont responsables de l'enregistrement de leurs programmes, initiatives et événements, ainsi que du suivi du nombre de participants.

Quel âge dois-je avoir pour participer?

Il n'y a pas de limite d'âge pour s'inscrire ; cependant, pour vous inscrire au défi, vous devez fournir votre prénom, votre code postal et une adresse électronique valide. Veuillez noter qu'une seule adresse électronique peut être saisie par participant.

Puis-je m'inscrire en tant qu'individu pour le Défi Ensemble, on bouge au nom d'un membre de ma famille ou d'un ami?

Toutes les inscriptions individuelles représentent une seule personne. Vous pouvez inscrire un membre de votre famille ou un ami, mais ils doivent avoir leur propre adresse électronique et être inscrits individuellement.

Comment puis-je inscrire et enregistrer les initiatives, programmes ou événements d'activité physique ou de sport de mon lieu de travail, ainsi que les matchs ou entraînements de mon équipe sportive récréative?

Si votre lieu de travail souhaite participer au Défi Ensemble, on bouge, inscrivez-le en tant qu'organisation sur la page du Défi. Vous pourrez ainsi enregistrer les initiatives, programmes ou événements liés à l'activité physique ou au sport de votre organisation et faire le suivi du nombre de participants.

Les équipes sportives récréatives ne sont pas considérées comme des organisations officielles, c'est pourquoi nous encourageons les membres de l'équipe à s'inscrire individuellement au Défi. Vous n'êtes pas obligé d'enregistrer vos activités, mais votre inscription contribuera au score final de votre communauté.

Codes postaux et communautés

Comment les communautés sont-elles déterminées?

Les communautés participantes sont principalement composées de municipalités et bandes comprenant une population de 1 000 habitants ou plus. Les municipalités et bandes dont la population inférieure à 1 000 habitants sont jumelées aux communautés voisines pour respecter



Présenté par



le seuil démographique. Les frontières d'une communauté participante sont établies en fonction des codes postaux.

Comment ma communauté est-elle déterminée?

Toutes les personnes inscrites et les activités qu'elles ont enregistrées sur la page Web du Défi Ensemble seront prises en compte dans le total de la communauté associée au code postal figurant dans le profil de chaque personne ou organisation. Nous encourageons tous les participants à s'inscrire avec le code postal de la communauté dans laquelle ils résident.

Par exemple, la municipalité participante de Deer Lake, Terre-Neuve-et-Labrador, a une population de 5,249 habitants, et 327 codes postaux sont reliés à Deer Lake. Tout individu ou organisation qui inscrit l'un de ces 327 codes postaux dans l'appli ou le site Web de ParticipACTION en créant son profil ajoutera ses minutes actives au pointage total de Deer Lake.

Et si je n'ai pas l'impression d'appartenir à la communauté identifiée? Y a-t-il une façon de changer la communauté à laquelle mes minutes sont ajoutées?

Nous comprenons que certaines personnes ne s'associeront pas nécessairement à la communauté qui leur a été attribuée en fonction du code postal. Afin de respecter les critères pour la taille de la communauté, nous avons fait de notre mieux pour délimiter les communautés en fonction des données de Postes Canada qui régissent l'attribution des codes postaux au Canada. ParticipACTION est ouverte aux commentaires constructifs pour améliorer cette structure. N'hésitez pas à nous envoyer un courriel et nous serons heureux d'en tenir compte pour l'édition 2025 du Défi.

Devons-nous enregistrer officiellement notre communauté?

Non, toutes les municipalités participent automatiquement au Défi Ensemble, on bouge en fonction de leur code postal. Les municipalités sont invitées à soutenir le défi en suivant ces étapes :

- Inscrire et faire le suivi de leurs programmes, événements et activités offerts en juin au <https://www.participaction.com/defi>.
- Solliciter leurs organismes communautaires locaux à réaliser des programmes et événements et à faire le suivi des activités au nom de leurs membres.
- Encourager les citoyens à s'inscrire en tant qu'individu sur le site Web du Défi.
- Utiliser les [ressources gratuites](#) de ParticipACTION pour aider leur communauté à devenir active.

Couronnement de la Communauté la plus active au Canada

Comment déterminons-nous les communautés gagnantes?

La détermination des communautés gagnantes se fait en deux étapes :



Présenté par



1. Identification des communautés finalistes

Les finalistes pour chaque province et chaque territoire sont déterminés selon le :

- 1) Nombre d'inscriptions individuelles
- 2) Nombre d'organisations participantes
- 3) Nombre de programmes, initiatives et événements enregistrés par les organisations
- 4) Nombre de participants comptabilisés par les organisations

Ces quatre facteurs seront évalués en tenant compte de la population totale de la communauté.

2. Identification des communautés gagnantes

Au terme du défi, 40 communautés finalistes seront invitées à remplir un bref formulaire où elles expliqueront les raisons pour lesquelles leur communauté devrait être choisie comme la Communauté la plus active au Canada. Ces 40 communautés ne correspondront pas forcément aux 40 premières figurant sur le tableau de classement du Défi Ensemble, on bouge, car les finalistes comprendront les deux premières communautés de chaque province et territoire, ainsi que les 14 autres communautés les mieux classées.

Les gagnants seront choisis en fonction de leur pointage cumulatif sur la base de leur participation tel qu'indiqué ci-dessus et de leur candidature à titre de finalistes.

Est-ce que ma communauté a une chance de gagner si nous sommes une petite municipalité?

Tout le monde a une chance égale de gagner. La formule de pointage repose sur le nombre total d'individus inscrits, d'organisations, de programmes, d'initiatives ou d'événements, ainsi que sur le nombre de participants suivis. La population de la communauté est également prise en compte dans le calcul du score global. Hay River, dans les Territoires du Nord-Ouest, a remporté le titre national en 2024, avec une population d'environ 3 000 habitants.

Quels prix les communautés peuvent-elles gagner en participant au défi Ensemble, on bouge?

La Communauté la plus active au Canada recevra le grand prix de 100 000 \$ pour la réalisation de projets locaux d'activité physique et de sport.

Une communauté dans chacun des 12 autres provinces et territoires recevra de 7 500 \$ à 15 000 \$ pour soutenir des projets locaux d'activité physique. Les montants accordés varient en fonction de la contribution des gouvernements provinciaux ou territoriaux.

De quelle façon ma communauté peut-elle dépenser le prix?

L'argent doit soutenir des projets d'activité physique ou de sport dans la communauté, comme :

- Capital social (terrains de jeu, sentiers, rénovation, etc.).



Présenté par



- Programmes existants ou nouveaux pour les inactifs ou sous représentés.
- Acquisition d'équipement ou de matériel pour l'amélioration de programmes d'activité physique dans la communauté (équipement sportif et récréatif pour un centre communautaire, des groupes de loisirs, etc.).
- Développement et implantation d'une stratégie en matière d'activité physique.

Qui puis-je contacter en cas de questions?

Nous nous ferons un plaisir de vous aider! Veuillez envoyer toute question à info@participACTION.com.