Comment démarrer un Défi santé et mieux-être

Au sujet du Défi
Félicitations! En vous inscrivant au Défi santé et mieux-être, vous avez fait un premier pas positif vers votre mieux-être et une meilleure santé. Pendant cinq semaines, nous vous mettrons au défi de dépasser vos limites personnelles en matière de santé, tout en réfléchissant à ce que le mieux-être peut représenter pour vous.

Durant la période du Défi, vous pourrez constater que le mieux-être va bien au-delà de la forme physique et de la nutrition. En effet, les activités pour lesquelles vous récolterez des points sont réparties de façon égale entre cinq sphères du mieux-être : l'activité physique, la nutrition, l'aspect intellectuel, l'aspect affectif et l'aspect social ou communautaire.

Comment vous inscrire au Défi

- Rendez-vous au site **www.healthycommunity.ca/lifestyles/NSTUChallenge** et cliquez sur « S'inscrire »
- Il vous sera demandé de lire la Convention d'utilisation de la société CoreHealth[MC] Technologies Inc. et d'en accepter les conditions avant de continuer.
- Saisissez votre code d'inscription **NSTUChallenge** et cliquez sur **Enregistrer et continuer**.
- Complétez votre profil d'utilisateur en indiquant votre adresse électronique et votre mot de passe, et en remplissant les champs restants. Votre adresse électronique deviendra votre identité (ID) de connexion, et votre mot de passe vous sera demandé chaque fois que vous désirez accéder au site du Défi santé et mieux-être.

Avatars
Vous pouvez choisir un avatar dans la liste implicite présentée sur la page de votre profil. Votre avatar figurera vis-à-vis de votre surnom sur la page de vos résultats obtenus durant le défi, ainsi que sur la page de l'équipe, sur les babillards et sur la liste d'amis. Pour changer votre avatar, sélectionnez **Profil** dans le menu de gauche, puis sélectionnez **Mettre à jour le profil**.

Se joindre à une équipe
Pour vous joindre à une équipe, cliquez simplement sur « Se joindre » dans la case « Mes défis » située sur la page d'accueil. Cliquez sur l'image qui apparaît, puis sur « Se joindre au défi ». Pour trouver une équipe, utilisez la fonction de recherche ou faites défiler la liste. Sélectionnez une équipe en cliquant simplement sur son nom, puis sur « Se joindre ». Si un mot de passe est requis, veuillez vous le procurer auprès du fondateur ou de la fondatrice de l'équipe.

Comment former une équipe
Vous pouvez également créer votre propre équipe. Pour ce faire, suivez les instructions d'adhésion au défi ci-dessus, puis sélectionnez « Créer une équipe » depuis la fenêtre intitulée « Rejoindre une équipe ». Faites preuve d'imagination! Donnez un nom amusant et créatif à votre équipe. En tant que fondatrice ou fondateur de votre équipe, vous pouvez choisir d'en faire une équipe publique ou privée. Si vous choisissez d'en faire une équipe publique, tout participant au Défi pourra s'y joindre. Si vous choisissez d'en faire une équipe privée, une case apparaîtra dans laquelle vous devrez saisir un mot de passe. Ce mot de passe sera demandé aux personnes qui veulent se joindre à votre équipe, donc communiquez-le à vos futurs co-équipiers. Les équipes doivent compter obligatoirement entre trois et dix membres.

* Le masculin est employé ici comme genre neutre.

Visitez www.healthycommunity.ca/lifestyles/NSTUChallenge pour suivre vos activités

© 2020 Homewood Santé [MC]

Comment démarrer un Défi santé et mieux-être

Calcul des résultats du Défi
Le calcul de votre résultat global de mieux-être est basé sur vos activités quotidiennes, vos activités primées de la semaine et votre participation au site du Défi. Par exemple, vous pouvez gagner des points supplémentaires en commençant et rejoignant une équipe, ou en affichant un message au babillard électronique.

Afficher un message au babillard électronique
Le babillard est un forum où vous pouvez clavarder avec d'autres participants au Défi. Il est l'endroit idéal pour afficher des recettes santé, informer les autres d'évènements à venir et échanger avec eux anecdotes ou expériences relatives au mieux-être. Vous pouvez accéder au babillard du Défi en cliquant sur la bulle **Social**, puis **Afficher plus** dans la case **Babillard**. Vous pouvez également afficher un message sur le babillard de votre équipe en cliquant sur la bulle située dans la case **Équipes** sur la page sociale.

Inviter un ami
Grâce à un court message électronique, vous pouvez joindre un de vos camarades sur le site du Défi ou inviter un nouveau participant! Une fois que cette personne s'est inscrite au site et a accepté votre invitation, vous êtes tous les deux alertés lorsque l'un ou l'autre d'entre vous entre en session. Vous pouvez ainsi clavarder à l'aide de votre bavardoir et voir vos avatars, de l'information sur le Défi et vos résultats respectifs. Pour inviter quelqu'un à être votre ami, cliquez simplement sur le **« + »** (Ajouter un ami) dans la case **Liste d'amis** sur la page sociale.

Suivi des activités quotidiennes
Pour consigner vos activités quotidiennes, ouvrez une session dans le site Web et cliquez sur l'icône **SUIVI**. Cliquez sur chacun des cinq onglets (correspondant aux cinq sphères du mieux-être) et sélectionnez toutes les activités que vous avez pratiquées. Vous pouvez supprimer une activité en cliquant de nouveau sur la case cochée. Pour référence rapide, la description du mode de participation à chaque activité est indiquée sur la feuille de pointage (que vous trouverez à la section de la documentation). Certaines activités peuvent être pratiquées plus d'une fois par jour. Pour indiquer le nombre de fois que vous avez effectué une activité, cliquez sur le nombre de cases correspondant; les points s'additionnent automatiquement. Par exemple, si vous avez fait une heure d'activité aérobique, cliquez sur deux des cases vis-à-vis de l'activité en question; un total de 16 points sera ajouté à votre feuille de pointage. Si vous désirez consigner les activités d'un jour autre que la date courante, cliquez sur la date en question du calendrier et reprenez cette procédure.

Activités primées
Chaque vendredi, un bulletin d'information sera envoyé aux participants, indiquant les choix d'activités primées individuelles et collectives de la semaine. Ces bulletins seront publiés dans la section **Documents** de la page d'accueil pour référence rapide. Enregistrez vos activités primées de la semaine en cliquant sur l'icône de l'activité primée figurant sur la page d'accueil, puis sélectionnez la date à laquelle vous avez pratiqué cette activité, individuellement ou en groupe.

Classement du Défi
Pour voir votre évolution générale ou celle de votre équipe comparativement aux autres participants au Défi, cliquez sur le Défi « individuel » ou « d'équipe » de la case **Mes Défis** sur la page d'accueil.

Ressources
Pour obtenir de plus amples renseignements, sélectionnez **Apprendre** sur le menu en haut et à droite. Ceci affichera des liens et des documents utiles pour chacune des cinq dimensions du mieux-être. Vous pourrez aussi consulter la **Bibliothèque sur la santé** sur le menu en haut et à droite pour d'autres informations.

* Le masculin est employé ici comme genre neutre.

Visitez www.healthycommunity.ca/lifestyles/NSTUChallenge pour suivre vos activités

© 2020 Homewood Santé MC

Comment démarrer un Défi santé et mieux-être

Évènements
Vous pouvez annoncer un événement en cliquant sur le **Calendrier des événements** depuis le lien correspondant sur le menu de gauche, puis sur le lien **Soumettre un événement**, situé sur la barre d'outils au-dessus du calendrier. Vous devez ensuite remplir le formulaire de soumission d'événement en indiquant le nom de l'événement, ainsi que la description, la date et l'heure de celui-ci, puis en cliquant sur **Enregistrer** pour le publier. Veuillez noter que les annonces doivent être approuvées au préalable, afin d'éviter que des participants ne publient des rendez-vous personnels. Par conséquent, vos annonces ne seront pas publiées immédiatement.

Témoignages
Vous pourrez offrir votre témoignage au sujet du Défi de votre organisation ou lire les témoignages de participants à des défis précédents. Pour offrir votre témoignage, cliquez sur **« + »** dans la case **Témoignages** que vous trouverez sur la page sociale, et cliquez sur **Soumettre.** Veuillez noter que les témoignages doivent être approuvés au préalable et que, par conséquent, ils ne peuvent être publiés immédiatement.

Questionnaire santé
L'évaluation sera accessible au début et à la fin du défi sur la page principale. Cet outil vous permet de constater les progrès que vous avez accomplis dans les cinq sphères du mieux-être entre le début et la fin du Défi. Lorsque vous cliquez sur le lien **Évaluation**, le système vous amène à un écran qui vous permet soit de changer vos réponses initiales au questionnaire, soit de visualiser vos résultats.

Soutien
Si vous avez des questions concernant le Défi santé et mieux-être, veuillez consulter notre page FAQ, demander à votre représentant du défi santé ou envoyer un courriel à soutiendefi@homewoodsante.com

Règlements du Défi

- Le défi commence le 1 février et se termine le 7 mars.
- Vous pouvez enregistrer vos activités jusqu'à sept jours avant ou sept jours après la date du jour courant.
- Les équipes doivent compter obligatoirement entre 3 et 10 membres.
- Vos activités peuvent être enregistrées soit une fois pour toute la période du Défi, soit une fois par semaine, soit une fois par jour, soit plusieurs fois par jour, selon l'activité.
- Les participants doivent enregistrer les activités qu'ils ont effectuées, y compris les activités primées, le cas échéant. Il est recommandé d'enregistrer ses activités sur une base quotidienne, si possible.
- Toutes les activités primées hebdomadaires sont d'égale valeur.
- Seuls les membres d'une équipe qui participent à une activité hebdomadaire primée ont droit à la prime de 25 points.
- Les points d'une équipe sont répartis entre le nombre de ses membres, afin d'éviter que les équipes nombreuses soient favorisées au détriment des équipes peu nombreuses.
- L'inscription des points fonctionne selon le principe d'intégrité. C'est vous qui décidez si une activité mérite ou non d'être prise en compte.
- N'oubliez pas que ce qui importe le plus, c'est de s'amuser!

* Le masculin est employé ici comme genre neutre.

Visitez www.healthycommunity.ca/lifestyles/NSTUChallenge pour suivre vos activités

© 2020 Homewood Santé MC