

# Guide de planification de la Randonnée du cœur

Commencez en force et terminez en beauté grâce à ces conseils et astuces simples de planification!



Que vous lanciez votre activité ou que vous célébriez vos réussites, assurez-vous que l'événement sera inoubliable pour votre équipe! Voici des conseils de planification, des idées de thèmes et des ressources amusantes pour vous aider à accroître l'esprit d'équipe à l'occasion du défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du cœur.

## Lancez votre activité

### Déterminez le rythme

La première chose à faire consiste à choisir la date et l'heure qui conviennent le mieux à votre équipe pour la tenue de votre activité. Que vous lanciez ou clôturez votre activité, assurez-vous que votre équipe dispose de suffisamment de temps pour atteindre ses objectifs de collecte et d'activité physique. Plus vous commencez tôt, plus votre équipe aura le temps de pédaler, marcher ou courir vers la victoire! Une fois que vous aurez fixé la date, établissez le budget pour votre activité en prenant soin de prévoir :

- des prix de présence et des prix incitatifs;
- des collations saines;
- des décorations avec des cœurs.

### Choisissez un thème d'équipe

Optez pour un thème amusant qui cadre bien avec le format de votre activité. Vous pouvez également demander à vos coéquipiers de se déguiser en lien avec le thème. Voici quelques idées pour vous inspirer :

- portez du rouge pour montrer votre soutien à Cœur + AVC;
- la fièvre du disco;
- les superhéros;
- les personnages de dessins animés;
- une journée pyjama;
- une course.

### Donnez le ton

Pensez à des choses qui pourraient améliorer votre activité :

- Préparez [des boissons et des aliments sains](#).
- Écoutez la [liste de lecture Heart Beats sur Spotify](#).
- Partagez l'une de nos [vidéos percutantes](#).

## Faites passer le mot

Demandez à vos coéquipières et coéquipiers de dire à leur réseau qu'ils participent à la Randonnée du cœur en partageant l'une de nos publications à cet égard sur les médias sociaux. Ils peuvent également utiliser l'une de nos images de couverture amusantes comme photo de profil sur les médias sociaux.

[Téléchargez-les ici](#).

## Enjolivez vos réunions Zoom

Si vous organisez des réunions d'équipe en ligne, faites parvenir nos [arrière-plans pour réunion virtuelle](#) à l'image de la Randonnée du cœur à vos collègues à l'avance afin qu'ils puissent y participer avec style!

## Amusez-vous

Amassez des fonds au bureau et avec votre équipe. Planifiez de petites activités avant la tenue de votre événement pour vous aider à atteindre votre objectif.

- Jouez à des jeux-questionnaires ou à *La guerre des clans*.
- Organisez un brunch comprenant des aliments bons pour le cœur.
- Lancez un concours de chapeaux rigolos avec des prix à gagner.
- Jouez à un jeu ou à un jeu-questionnaire en ligne.
- Organisez un jeu d'évasion virtuel.
- Présentez un cours de cuisine en ligne.

Utilisez les nouveaux codes QR pour recruter des membres en un clin d'œil ou pour amasser facilement des dons pour l'équipe ou pour votre page personnelle. Téléchargez les codes QR pour les imprimer, les inclure sur une affiche, les insérer dans un courriel ou les faire parvenir par voie électronique à vos proches. Il suffit de rechercher l'option « PARTAGER » dans votre centre du participant ou sur votre page personnelle. Cliquez ensuite sur le mode de partage du code QR souhaité.

## Planifiez votre activité

Organisez une activité (une réunion ou une soirée) de lancement avant que les pédaliers et les cœurs s'activent.

### Choisissez le format de votre activité

Décidez si vous souhaitez que l'activité se tienne en personne, en ligne ou en format hybride. Prenez en considération les lignes directrices en matière de santé et de sécurité, ainsi que les préférences de vos coéquipières et coéquipiers. Votre équipe s'amusera beaucoup, peu importe ce que vous choisissez!

### Montrez l'exemple

Les meilleurs leaders donnent l'exemple!

- Expliquez aux membres de votre équipe pourquoi il est important pour vous de participer et ce que vous espérez accomplir.
- Demandez aux membres de l'équipe de présenter leurs objectifs et les raisons de leur participation.
- Informez votre équipe que votre entreprise égalera les dons amassés, le cas échéant.

### Visez haut

Rappelez aux membres de votre équipe que les **prix Randonnée du cœur**, décernés aux équipes qui amassent le plus de fonds, seront remis à la fin du mois de juin, et qu'ils peuvent donc poursuivre leur bon travail jusque-là.



## Lancez-vous des défis

Proposer différents défis est une excellente façon de vous amuser encore plus lors de votre activité :

- Déterminez les objectifs de collecte et de distance à parcourir de votre équipe et mettez vos coéquipières et coéquipiers au défi de travailler ensemble pour les surpasser.
- Annoncez les récompenses qui seront décernées aux membres de l'équipe qui auront parcouru le plus de kilomètres et amassé le plus de fonds (p. ex. être mis en vedette dans le prochain bulletin de l'entreprise).
- Présentez les défis hebdomadaires à l'aide du **planificateur de collecte de fonds et de mise en forme**.
- Annoncez le prix qui sera remis pour la meilleure publication sur les médias sociaux, et demandez aux membres de l'équipe d'utiliser le mot-clic #CoeurEtAVCRandonnonsEnsemble pour courir la chance de figurer sur le site Web **randonneeducoeur.ca**.
- Demandez aux membres de l'équipe de se déguiser et remettez un prix à celui ou celle portant le meilleur costume.

### Idees d'activité pour le défi d'entreprise Santé et bien-être :

- Promenade santé sur l'heure du dîner
- Journée « On prend les escaliers »
- 5 à 7 en vélo
- Défi Kilomètres au bureau
- Course extraordinaire
- Activités d'équipe à l'occasion du Mercredi Bien-être
- Défi du plus grand nombre de pas
- Cours de Zumba (faire appel à un instructeur)
- Course en pédalo
- Randonnée à vélo en équipe
- Cours de conditionnement physique en équipe
- Série d'activités quotidiennes ou hebdomadaires
- Lancer de hache en équipe
- Défi d'engagement (p. ex. 2 000 flexions des jambes en un mois)
- Tournoi de balle molle
- Journée hebdomadaire du bien-être (rencontre avec des conférenciers en bien-être, activité de conditionnement physique ou massage sur place)
- Pauses planifiées pour faire des étirements en équipe
- Tournoi de golf
- Vélo stationnaire
- Défi de monter et descendre les escaliers sur l'heure du dîner
- Course à obstacles
- Tennis
- Chasse au trésor
- Défi de marche en équipe
- Course en tricycle
- Pickleball

# Célébrez à la ligne d'arrivée

## Célébrez vos réussites

Vous avez tous travaillé fort. C'est maintenant l'heure de faire la fête! Racontez ce que vous avez vécu, remettez des prix et amusez-vous à l'occasion de festivités inoubliables :

- Passez en revue les réalisations de votre équipe en matière de collecte de fonds et d'activités.
- Soulignez les efforts des membres de votre équipe qui ont parcouru le plus de kilomètres ou qui ont amassé le plus de fonds en leur remettant un **certificat de récompense numérique**.
- Invitez un membre de la haute direction à parler.
- Regroupez en un diaporama les publications des membres de votre équipe sur les médias sociaux.

## Relaxez et amusez-vous

Maintenant que votre dur labeur est terminé, prenez le temps de célébrer en effectuant une activité de groupe :

- Organisez un pique-nique et des jeux extérieurs.
- Regardez un film en plein air.
- Planifiez une sortie à la plage.
- Faites une chasse au trésor.

## Partagez votre aventure

Encouragez les membres de votre équipe à célébrer leur Randonnée ensemble en partageant leurs photos et des mises à jour en utilisant le mot-clic **#CoeurEtAVCRandonnonsEnsemble** tout au long de l'activité. Elles seront affichées dans notre galerie sur le site Web [randonneeducoeur.ca](http://randonneeducoeur.ca) afin que tout le monde puisse voir vos réussites!

**Combattons ensemble. Randonnons ensemble.**  
**#CoeurEtAVCRandonnonsEnsemble**  
**[randonneeducoeur.ca](http://randonneeducoeur.ca)**



© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2024. | <sup>MC</sup> L'icône du cœur et de la / et les mots servant de marque Coeur + AVC sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

