



Planificateur de collecte de fonds et de mise en forme

Voici vos défis hebdomadaires pour le défi d'entreprise Santé et bien-être de la Randonnée du cœur.

Défi de collecte de fonds de l'équipe

SEMAINE 1

Racontez votre histoire

Faites-en une affaire personnelle; dévoilez votre objectif de kilomètres, ainsi que vos raisons de participer à la Randonnée, pour amasser plus de fonds. Utilisez le mot-clé #RandonnéeDéfiEntreprise et courez la chance de figurer sur le site Web randonneeducoeur.ca.

SEMAINE 2

Combattre ensemble

Encouragez tous les membres de l'équipe à participer à la collecte : dans la lutte contre les maladies du cœur et l'AVC, chaque dollar compte! Faites en sorte que chaque membre reçoive un don sur sa page personnelle. Besoin d'idées? [Consultez le guide 26 conseils pour la collecte de fonds.](#)

SEMAINE 3

Chaque battement compte

Capitaines, maintenez un certain niveau de compétition en célébrant les membres de l'équipe qui ont amassé le plus de dons jusqu'à maintenant. Besoin d'idées? Consultez le guide pour apprendre comment amasser des fonds en cinq jours.

SEMAINE 4

Affichez vos réussites

Cette semaine, atteignez ou dépassez votre objectif de collecte. Partagez votre objectif et vos progrès sur vos réseaux sociaux ou en personne à l'aide de votre code QR personnel. #RandonnéeDéfiEntreprise

Défi d'activité physique

Pause-repas active

Allez marcher avec un ou une collègue pendant votre heure de lunch. Faites vos kilomètres tout en apprenant à vous connaître.

Chaque kilomètre compte

Au pays, toutes les 5 minutes, une personne meurt d'une maladie du cœur, d'un AVC ou d'un déficit cognitif d'origine vasculaire. Pédalez, courez ou marchez 5 km en une journée.

Faites des déplacements actifs

Essayez la mobilité active! Pédaler, marcher ou courir pour se rendre au travail vous permet d'améliorer votre santé cardiovasculaire et votre humeur, tout en vous aidant à commencer la journée du bon pied. Si vous habitez trop loin du travail ou que vous travaillez de la maison, sortez marcher, courir ou pédaler avant de vous rendre au travail ou de commencer votre journée.

Explorez de nouveaux défis

Cette semaine, modifiez votre itinéraire habituel, la distance à parcourir ou votre choix d'activité. Consultez notre [tableau de conversion des activités](#) pour connaître les équivalences sur le plan de l'effort physique, et lancez-vous!