



Qu'est-ce que le Défi santé Montmorency ?

Description

Le Défi santé Montmorency est un programme simple, original et novateur. Il se veut un outil d'animation du milieu, rassembleur et stimulant, pour encourager la population à bouger et à adopter de saines habitudes de vie, et ce, dans une perspective de bien-être et de santé.

En début de programme, les participantes et les participants sont invités à former des équipes. Par la pratique de diverses activités physiques adaptées à leurs goûts, les membres des équipes accumulent le plus grand nombre possible de « kilomètres santé », l'unité de mesure associée au Défi santé Montmorency, durant la période déterminée du programme.

Une plateforme, accessible par Internet, permet de calculer le nombre de kilomètres santé correspondant à une séance d'activité donnée, en tenant compte de la nature de l'activité, de sa durée et de l'intensité de la pratique. Près de soixante-dix activités différentes sont répertoriées. Ainsi, les membres des équipes n'ont qu'à inscrire les activités réalisées et le nombre de kilomètres santé est comptabilisé automatiquement.



Ginette Laferrière (à l'avant-plan avec le chandail bleu), enseignante en éducation physique et conceptrice du Défi santé Montmorency, entourée d'élèves participants.

La plateforme, développée avec la collaboration du Cégep Marie-Victorin, permet également de consulter le classement des individus et des équipes. Le sentiment d'appartenance à une équipe et la compétition amicale, que vivent les participantes et les participants dans le cadre du Défi santé Montmorency, engendrent un effet d'entraînement, de stimulation et de motivation qui les incite à être actifs.

S'appuyant sur des résultats de recherches qui démontrent les bienfaits sur la santé de la pratique d'activités physiques combinée à une saine alimentation, il est établi qu'un kilomètre santé parcouru représente, par son effet de prévention, une économie d'un dollar dans les frais publics de santé.

Le Défi santé Montmorency a été conçu et mis en œuvre par Ginette Laferrière, enseignante en éducation physique au Collège Montmorency. Ce programme bénéficie de l'appui de la direction générale du Collège, du département d'éducation physique, du Service des affaires étudiantes, de la Direction des affaires corporatives et des communications, de la Fondation Montmorency et de l'Association générale des étudiantes et étudiants de Montmorency.



Objectifs

Les problèmes de santé, comme la sédentarité, la malbouffe, l'obésité, la consommation de drogues ou d'alcool, le tabagisme et la dépression, qui affectent la population en général et particulièrement les jeunes, constituent une réalité préoccupante. C'est dans le but d'intervenir dans son milieu pour en contrer les effets que madame Laferrière, convaincue des bienfaits physiques et psychologiques de l'activité physique, a lancé le Défi santé Montmorency.

Le Défi santé Montmorency vise à promouvoir les saines habitudes de vie et l'activité physique. Plus spécifiquement, le programme cherche à :

- promouvoir et favoriser l'adoption d'un mode de vie physiquement actif ;
- promouvoir la saine alimentation ;
- sensibiliser aux méfaits du tabac, de l'alcool et des substances ergogéniques (boissons énergisantes, drogues, etc.);
- favoriser la qualité du milieu de vie.

Historique et évolution

Le Défi santé Montmorency a été lancé à l'automne 2004 au Collège Montmorency, un établissement d'enseignement collégial rassemblant quelque 5800 élèves et 850 membres du personnel. Lors de cette première édition, 325 élèves et membres du personnel, formant 65 équipes, ont participé. Un total de 143 263 kilomètres santé ont été parcourus.

Depuis, le projet ne cesse d'animer le milieu montmorencien avec un succès croissant. Les éditions, qui se succèdent chaque session, montrent des résultats de plus en plus encourageants. En effet, ce sont maintenant plus de 1300 personnes qui prennent part à chaque Défi.

Au terme de chaque édition, un chèque symbolique, dont le montant correspond au nombre de kilomètres santé parcourus par l'ensemble des équipes montmorenciennes au cours des dix semaines du Défi, est remis à des représentants du gouvernement du Québec. D'ailleurs, le député de Laval-des-Rapides à l'Assemblée nationale du Québec, monsieur Alain Paquet, supporte activement le Défi santé Montmorency, favorisant ainsi la visibilité politique et médiatique du projet.

Photo du haut : les participants à l'activité de boxe récréative.

Photo du bas : une des équipes participantes au Défi santé Montmorency 2006.





Le Défi santé Montmorency connaît aussi une popularité grandissante à travers le Québec. Plus de 50 établissements scolaires sont de la partie. Les derniers venus sont le Collège de Bois-de-Boulogne, le Campus Notre-Dame-de-Foy, l'école l'Escale de Thetford Mines et des écoles secondaires de la région qui relèveront le défi au cours du mois de l'activité physique de mai 2008, grâce à une initiative de la Fédération québécoise du sport étudiant (FQSE). Plusieurs autres institutions se joindront à l'aventure à l'automne 2008.

Le Défi santé Montmorency répand également ses bienfaits dans d'autres types d'organisation. Par exemple, la majorité des membres du personnel des centres québécois du Service correctionnel du Canada participe au Défi, dans le cadre d'un programme de gestion du stress. Le Groupe Promo Santé Laval encourage aussi ses membres à prendre part au programme.

Cette évolution rapide, jumelée à cet appui politique, démontre l'intérêt croissant que suscite le projet tant auprès d'élèves d'âge varié que du personnel de différents milieux.

A qui s'adresse le Défi santé Montmorency ?

Un programme accessible

Le Défi santé Montmorency est un programme dynamique, simple et accessible. Le concept offre la souplesse nécessaire pour être facilement adapté aux réalités, aux besoins et aux caractéristiques de différents milieux.

Le mode de fonctionnement du Défi santé Montmorency permet, en effet, des actions qui touchent les milieux de vie et l'environnement des gens, ce qui élargit ses répercussions possibles à l'ensemble de la population. Ainsi, autant les jeunes dans les écoles, que les moins jeunes, comme les membres de leur famille, le personnel de diverses organisations et les membres de groupes associatifs, peuvent être rejoints.



Photo du haut : la délégation du Collège Montmorency au Salon rouge de l'Assemblée nationale du Québec en avril 2006, accompagnée par Alain Paquet, député de Laval-des-Rapides, remettant aux ministres Jean-Marc Fournier et Philippe Couillard un chèque symbolique totalisant plus de deux millions de « dollars santé ».

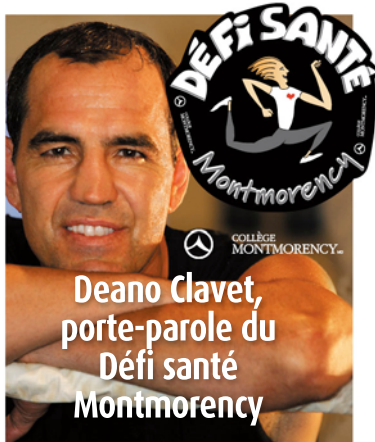
Photo du bas : Ginette Laferrière est accompagnée de Deano Clavet, porte-parole officiel du Défi santé Montmorency.



En se situant à l'intérieur du cadre de vie des personnes (milieux d'éducation, de travail et de loisirs), il contribue à la création d'un environnement favorisant l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie, par la promotion et la valorisation de la pratique régulière d'activités physiques et de la saine alimentation.

Dans les milieux scolaires

Il est particulièrement important d'intervenir auprès des enfants d'âge scolaire, car c'est souvent à cette étape que se dessinent les paramètres d'intégration de l'activité physique au mode de vie des gens. Or, la pratique d'activités physiques diminue souvent progressivement à l'adolescence. Les établissements d'enseignement ont une responsabilité dans l'encouragement à la pratique de l'activité physique chez les jeunes, non seulement par l'information qu'ils diffusent, mais aussi par la mise en œuvre de projets stimulants qui associent les activités physiques à la notion de plaisir et de bien-être.



Dans les organisations de tout genre (entreprises, institutions, organismes, associations et autres)

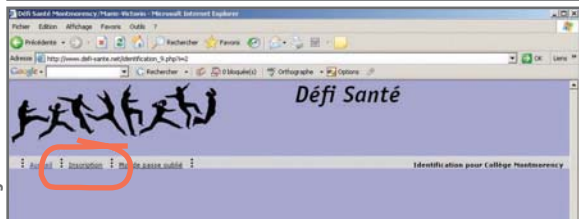
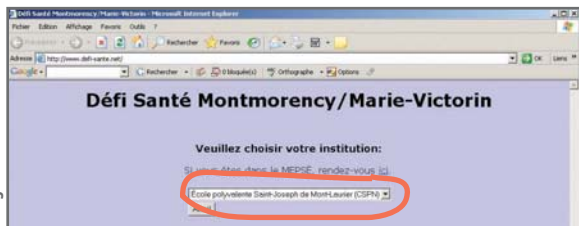
D'autres milieux s'intéressent au Défi santé Montmorency, à titre de participants ou de partenaires. Le Défi encourage et supporte les conditions de mise en place d'activités physiques en milieu de travail ou de loisirs. Ce peut être par l'offre directe d'activités au personnel ou aux membres, par l'animation du milieu, par la mise à disposition d'infrastructures (supports à vélo, douches, etc.) ou encore par l'incitation à se joindre à une équipe sportive ou à un centre d'entraînement. Différentes études ont démontré que la pratique régulière d'activités physiques par le personnel d'une entreprise favorise la productivité, diminue l'absentéisme et contribue à améliorer le climat de travail.

Comment mettre en oeuvre le Défi santé Montmorency?

Implantation du programme

La marche à suivre pour mettre en oeuvre le Défi santé Montmorency dans son milieu s'avère fort simple. De plus, les organisations participantes bénéficient de l'appui de madame Ginette Laferrière, coordonnatrice et conceptrice du Défi, tant au moment de l'implantation que par la suite. En tant que personne-ressource, elle est disponible pour répondre aux questions et pour partager ses idées. D'ailleurs, elle offre la possibilité de se déplacer pour présenter le concept et les bienfaits du programme, ainsi que le fonctionnement de la plateforme.

Lorsqu'une institution décide de participer au Défi santé Montmorency, elle doit désigner une personne responsable du programme. Cette dernière devra suivre les étapes suivantes :



1. Établir les modalités d'application du programme, c'est-à-dire la durée, les dates de début et de fin et le nombre de personnes par équipe. Au Collège Montmorency, une édition du Défi est lancée à chaque session après quelques semaines du début des cours et dure dix semaines. Les équipes sont composées de cinq personnes.
2. Remplir la fiche d'adhésion et la faire parvenir à madame Laferrière qui fera les démarches nécessaires pour que les données de l'organisation soient entrées dans la plateforme.

3. Faire de la publicité à l'interne pour recruter des participantes et des participants, les inviter à former des équipes et les informer de la façon de s'inscrire au programme.

Procédure d'inscription à suivre par les personnes participantes

Lorsqu'une équipe est formée, un capitaine doit être désigné parmi ses membres. Le rôle du capitaine consiste à encourager ses coéquipières et ses coéquipiers et à s'assurer qu'ils inscrivent régulièrement les activités pratiquées dans la plateforme du Défi santé Montmorency.

Le capitaine doit s'inscrire en premier dans la plateforme en suivant les étapes suivantes :

1. Accéder à la plateforme du Défi santé Montmorency par Internet.
2. Sélectionner le nom de l'institution d'appartenance. *Image 1*
3. Une fois sur la page, cliquer sur *Inscription*. *Image 2*
4. Répondre aux questions.
5. Confirmer le nom de l'institution d'appartenance.
6. Remplir le formulaire en ligne.
7. Cliquer sur soumettre. Un message confirmant l'inscription sera acheminé à l'adresse de courriel fournie.
8. Trouver un mot de passe.

Une fois l'inscription complétée, le capitaine doit créer une équipe et lui donner un nom. Ensuite, les membres de son équipe doivent s'inscrire en suivant les mêmes étapes. Ils doivent cliquer sur *Adhérer à une équipe déjà existante* et retrouver le nom de leur équipe dans le menu déroulant.



Animation du milieu

La mise en œuvre du Défi santé Montmorency va de pair avec l'animation du milieu, qui se traduit notamment par une offre diversifiée d'activités physiques intramurales. Au Collège Montmorency, des activités libres ou dirigées, comme le badminton, le hockey cosom, la musculation, la natation, le spinning et l'aquaforme, sont offertes aux membres du personnel et aux élèves. Des événements spéciaux sont aussi organisés, par exemple un tournoi de badminton et les 10 heures de spinning. De plus, des défis hebdomadaires sont proposés, par exemple celui de consommer un nombre donné de portions de fruits et de légumes chaque jour de la semaine.

À ces activités physiques peuvent s'ajouter des mesures pour sensibiliser les participantes et les participants aux bienfaits de l'adoption de saines habitudes de vie. Au Collège, elles prennent la forme d'ateliers d'information et de promotion, comme des kiosques d'information sur l'alimentation saine, des dégustations et des déjeuners santé offerts gratuitement. À cet effet, la contribution de certains départements d'enseignement, notamment celui de Techniques de diététique et celui de Techniques de tourisme, est mise à profit.

Par ailleurs, la comptabilisation à l'aide de la plateforme permet d'orchestrer différentes actions destinées à accroître l'effet d'émulation : certificats individuels de participation mentionnant le kilométrage, dévoilement de l'équipe la plus performante, concours du département le plus en forme, personnalité de la semaine, etc. La plateforme du Défi santé Montmorency offre, à cet effet, la possibilité d'envoyer des messages par courriel à toutes les personnes inscrites. De plus, le Collège Montmorency organise chaque année un gala afin de couronner les efforts des participantes et des participants et de récompenser les gagnantes et les gagnants de chaque catégorie.

Enfin, le Défi santé Montmorency est un programme original et accessible qui, tout en promouvant les saines habitudes de vie et l'activité physique, contribue à créer un milieu de vie riche et dynamique dans les organisations de tout genre.



DÉFI SANTÉ Montmorency



COLLÈGE
MONTMORENCY

Fiche d'adhésion

Nom de l'établissement (organisme ou entreprise)

Coordonnées

Adresse postale:

Téléphone:

Population visée

Nombre approximatif de participants:

Ces participants sont:

membres de la clientèle de l'établissement

membres du personnel de l'établissement

Activités et modalités d'application du Défi santé Montmorency

Décrire brièvement les activités prévues

Décrire brièvement les modalités d'application du Défi santé Montmorency (dates, durée, nombre de personnes par équipe, etc.)

Seriez-vous intéressé à participer à des activités conjointes de promotion de l'activité physique avec le Collège Montmorency ou avec d'autres organismes de la région (telles que marche, patinage, course et autres) ?

Oui

Non

Coordonnées de la personne responsable

Nom:

Titre:

Téléphone:

Courriel:

Retournez ce formulaire à l'attention de :

Madame Ginette Laferrière
Enseignante en éducation physique et responsable du Défi santé Montmorency
Collège Montmorency
475, boulevard de l'Avenir, Laval (Québec) H7N 5H9

Courriel: glaferriere@cmontmorency.qc.ca
Télécopieur: 450-975-6116
Téléphone: 450-975-6100 poste 6418