

GUIDE DU PARTICIPANT



QU'EST-CE QUE LE DÉFI ACTIZ ?

Le [Défi ACTIZ](#) est un défi inter-entreprises gratuit de 4 semaines qui commence le 2 mai 2025. Son objectif : vous motiver à bouger davantage, améliorer votre bien-être et avoir du plaisir. Peu importe votre forme physique ou le temps dont vous disposez, c'est l'occasion idéale pour être plus actif!

Plus de 100 activités sont proposées (ménage, sport, etc.), avec un classement par équipe et plusieurs façons de remporter des prix.

Formez votre équipe et participez à cette compétition amicale entre collègues du 2 au 31 mai!

FORMATION DES ÉQUIPES

- Chaque équipe doit être composée de 2 à 6 personnes.
- Une organisation peut former plusieurs équipes, chacune devant respecter les critères de participation.
- Utilisez notre [guide de l'ambassadeur](#) et ses messages clé-en-main pour inviter d'autres participants.

OBJECTIF DU DÉFI

L'objectif est de bouger le plus possible de manière à accumuler le plus de points en équipe.

COMMENT CUMULER DES POINTS

Les points sont attribués pour chaque activité physique réalisée. Voici comment cela fonctionne :

- **Points sportifs** : Chaque minute d'activité physique vous permet d'accumuler des points. Il existe plus de 100 activités différentes qui permettent de gagner des points.
- **Efforts personnels** : Des points bonus peuvent être attribués en fonction de l'intensité de l'effort fourni lors de chaque activité.
- **Missions** : Des points bonus sont octroyés pour chaque badge obtenu à la fin de chacune des 8 missions proposées. Pour certaine mission, une photo doit être partagée en mode « public ». Elle doit démontrer clairement l'activité réalisée par l'équipe. Chaque mission est également associée à un prix de participation.
- **Points bonus** : Il y a des points bonus cachés partout sur Ludo. Découvrez-les !

GUIDE DU PARTICIPANT



PRIX À REMPORTER

8 prix – PARTICIPATION AUX MISSIONS

Chaque mission complétée en équipe = une chance de gagner !

Tirage au sort pour chaque mission :

- Abonnement annuel à Ludo (valeur de 250\$)

1 grand prix – PARTICIPATION

Tirage au sort parmi toutes les équipes inscrites :

- Carte-cadeau de 500\$ chez Sports Experts
- Abonnement annuel à Ludo (valeur de 250\$)

1 grand prix – PERFORMANCE D'ÉQUIPE

Seulement pour les participations en mode compétitif

L'équipe ayant accumulé le plus de points recevra :

- Carte-cadeau de 500\$ chez Sports Experts
- Abonnement annuel à Ludo (valeur de 250\$)

QU'EST-CE QUE LUDO?

Ludo est une entreprise montréalaise qui a développé une application pour révolutionner le bien-être au travail avec une approche ludique et inclusive.

[Cliquez ici pour visionner une vidéo de survol de l'application.](#)

Ludo est là pour vous!

Pour toutes questions techniques ou assistance contactez :

antoine@ludo.ca (Antoine Soldati, directeur technique)

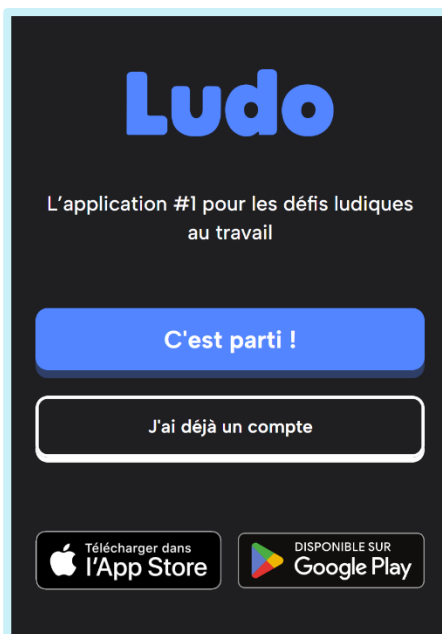
GUIDE DU PARTICIPANT



ÉTAPES À SUIVRE POUR PARTICIPER

Rendez-vous sur le site web:

Cliquer sur **C'est parti !**



Cliquer sur **Oui**
et entrer le code du Défi [ACTIZ]



Installez l'application!



[iPhone](#) • [Android](#)

2 façons de gagner des points bonus dès maintenant

1. Inscrivez-vous avant le **2 MAI 2025** et gagnez un bonus de 500 points!
2. Invitez vos collègues à participer! Chaque fois que vous invitez un(e) collègue à participer au Défi, vous ET votre collègue recevrez un bonus de 500 points chacun!

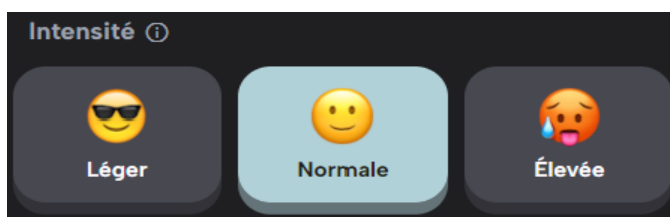
GUIDE DU PARTICIPANT



TABLEAU DES POINTS LUDO

Les points s'ajustent selon votre intensité!

- Intensité légère: +0 pts par minute
- Intensité normale: +5 pts par minute
- Intensité élevée: +10 pts par minute



Catégories	2 à 5 pts par minute	10 pts par minute	15 pts par minute
Sports à pied	-	Marche, Randonnée	Course à pied, Canicross, Course en sentier
Entraînement	Étirements, Abdominaux, Pause Active	Pilates, Elliptique, Yoga, Fitness en Réalité Virtuelle	Entraînement, Cardio, Rameur, Spinning, StairMaster, Crossfit, Haltérophilie
Travail actif	Travail extérieur, Jardinage	Raclage des feuilles, Pelletage	-
Sports roulants	Déplacement en fauteuil roulant	Vélo électrique	Vélo, Ski à roulettes, Patin à roues alignées, Sport en fauteuil roulant
Sports d'équipe	-	Volleyball, Baseball	Hockey/Balle, Soccer, Spikeball, Basketball, Frisbee, Rugby, Handball, Flag/Football
Sports d'hiver	Ski Alpin, Planche à Neige, Luge, Curling	Ski de randonnée (hors-piste), Raquette	Patin, Ski de fond
Sports aquatiques	Plongeon, Voile	Aquaforme, Surf, Rafting, Kayak, Canot, Aviron, Planche à pagaie, Bateau Dragon	Natation, Kitesurf, Plongée sous-marine, water polo
Sports artistiques	Danse	Gymnastique, Patinage Artistique, Zumba, Natation artistique	-
Sports de raquette	Tennis de table	-	Badminton, Squash, Tennis, Pickleball, Racquetball
Arts martiaux	-	-	Lutte, Judo, Boxe, Karaté, Kung Fu, Muay Thai, Jiu Jitsu, Escrime, Taekwondo, MMA, Kickboxing
Autres	Jouer avec ses enfants, Ménage, Golf, Tai Chi, Bowling, Équitation, Sports	Arbre-en-arbre, Skateboard, Cirque	Escalade

GUIDE DU PARTICIPANT



motorisés

FOIRE AUX QUESTIONS

QUESTIONS	RÉPONSES
Qu'est-ce qui distingue le Défi ACTIZ des autres défis sportifs ?	Le Défi ACTIZ a pour but de briser la sédentarité dans les milieux de travail. Il est entièrement gratuit et très accessible puisqu'il ne requiert aucun entraînement préalable. Il est très accessible et s'adresse à tous, quel que soit votre niveau de forme physique initial.
Combien de temps dois-je investir pour participer ?	La participation est optionnelle et dépend de votre motivation. Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les missions. Participez autant que vous le souhaitez !
Peut-on s'inscrire après le 2 mai 2025 ?	Oui, il est possible de s'inscrire en tout temps au Défi. On vous y attend !
Qu'arrive-t-il si je suis inscrit-e et que je ne trouve pas de coéquipiers ou coéquipières ?	Il est possible de participer au défi, mais pour te qualifier pour les prix, tu dois être membre d'une équipe comprenant minimalement 2 personnes.
Suis-je obligé-e de participer au Défi en mode compétitif ?	La participation en mode compétitif est optionnelle. Cette option est activée par défaut lors de votre inscription. En désactivant le mode compétitif, vous renoncez au grand prix de performance d'équipe, mais aurez tout de même accès au grand prix de participation.
Peut-on s'inscrire même si l'on ne fait pas partie d'un milieu de travail ?	Tout à fait ! Même s'il s'adresse d'abord à des équipes en milieu de travail, le défi est ouvert à tous et toutes, sans exception.
Qu'est-ce que Ludo ?	Ludo est une entreprise montréalaise qui a développé une application pour révolutionner le bien-être au travail avec une approche ludique et inclusive. Cliquez ici pour visionner une vidéo de survol de l'application.
Je ne trouve pas l'application sur l'App Store, est-ce normal ?	C'est normal, l'application est un peu difficile à trouver ! Cliquez ici pour la trouver : iPhone • Android
Est-ce que l'application fonctionne sur les ordinateurs ?	L'application est optimisée pour mobile, mais fonctionne aussi sur ordinateur. Pour l'utiliser, rendez-vous sur le site defiludo.com
J'ai des problèmes techniques ou des questions, qui puis-je contacter ?	Pour toute question technique, l'équipe de Ludo se fera un plaisir de vous assister : antoine@ludo.ca

GUIDE DU PARTICIPANT



QUESTIONS	RÉPONSES
Est-ce que les points gagnés avant le Défi comptent ?	Les points sportifs gagnés avant le début du Défi seront remis à 0. Par contre, vous conservez les points bonus gagnés avant le début du Défi (exemple : en complétant une mission ou en tournant la roulette).
Est-ce que je peux connecter Ludo à mon compte Strava ?	Oui ! Lorsque votre compte Strava est connecté, les activités que vous avez publiées sur Strava apparaîtront dans la page d'activités de Ludo, et vous pourrez les importer.
Qui est derrière le Défi ACTIZ ?	Le Défi ACTIZ est une stratégie sociale mise en œuvre par M361 selon l'initiative originale du Défi 30 jours de la Société canadienne du cancer, du ministère de l'Éducation et du ministère de la Santé et des Services Sociaux.