

PLAN DE

2017-2018

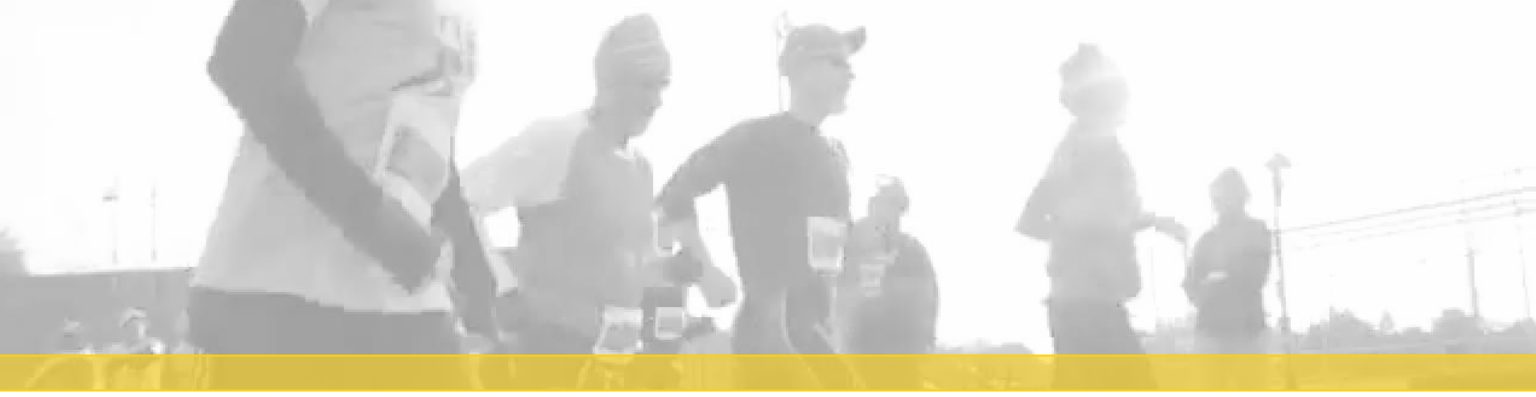
De VIE ACTIVE



ÉQUIPE

altius

GÉNÉRATEURS DE VIE ACTIVE



NOTRE MISSION

QUOI ?

Équipe Altius mise sur la performance humaine en entreprise en outillant le plus de gens possible à atteindre un équilibre de vie.

À travers nos programmes de vie active adaptés et directement lié aux objectifs corporatifs, Équipe Altius offre plusieurs options permettant aux employés de faire des choix et progresser à leur propre rythme. Les changements passe par des motivations autodéterminées qui répond à trois besoins soit; le besoin de compétence, d'autonomie et d'affiliation. C'est par la démocratisation de trois enjeux de la performance qu'Équipe Altius vous parlent; la santé physique, l'alimentation et le mal du siècle: le stress.

COMMENT ?

- 1 Conférence : L'élément déclencheur pour passer de la phase de contemplation à l'action (dans un processus de changement).
- 2 Évaluation de la condition physique : Il est essentiel de connaître le point de départ et de planifier votre progression vers de nouveaux sommets.
- 3 Suivis connectés : La façon la plus efficace de cheminer et de développer ses capacités.
- 4 Cours et activités de groupe : Bénéficiez de l'effet d'entraînement par les pairs pour s'accomplir en tant qu'individu faisant partie d'une équipe.
- 5 Défi Altius : Un objectif réaliste pour dynamiser votre motivation et célébrer votre engagement. Je fais partie d'un tout!
- 6 [Les classiques.ca](#) : Les [classiques.ca](#) sont des courses certifiées par la fédération internationale d'athlétisme où les organisateurs ont pour mission de gâter leurs participants en leur offrant des surprises d'une valeur supérieure au coût de leur inscription.

PLAN DE VIE ACTIVE PROGRAMME



Actif

Changement

Bien-être

Énergie

Changement

“ Si vous faites toujours les mêmes choses, vous obtiendrez toujours les même résultats, **osez changer!** “

{Kathy Tremblay}



PROGRAMME

Vie Active

Générateur Mobilisant (lesclassiques.ca)	Générateurs Actif	Générateurs Performant	Générateurs d'Énergie	Générateurs de changements
Logo sur site web+ Logo sur articles promos + Arche d'arrivée	Conférence Kathy Tremblay	Conférence Kathy Tremblay + 1 conférences	Conférence Kathy Tremblay + 2 conférences	Conférence Kathy Tremblay + 2 conférences
40 inscriptions pour un des événements du Circuit des Classiques	10 inscriptions pour un des événements du Circuit des Classiques	20 inscriptions pour un des événements du Circuit des Classiques	33 inscriptions pour un des événements du Circuit des Classiques	60 inscriptions pour un des événements du Circuit des Classiques
Tente 10x10 + Présence réseaux sociaux circuit des Classiques <u>Prédominance</u>	Ent.ou consultation privé banque d'heure 24h	Ent. ou consultation privé banque d'heure 12h	Ent. ou consultation privé banque d'heure 24h	Ent. ou consultation privé banque d'heure 24h
Une distance à votre nom & Logo dominant au bas du dossard		3 Questionnaires Intra-individuel afin de mesurer le processus de changement individuel et gestion de projet.	3 Questionnaires Intra-individuel afin de mesurer le processus de changement individuel et gestion de projet.	3 Questionnaires Intra-individuel afin de mesurer le processus de changement individuel et gestion de projet.
1 Conférence de l'olympienne K.Tremblay			5 évaluations condition physique	10 évaluations condition physique
Un événement spécial de " Team Building sportif"			Un événement spécial de " Team Building" sur les FORCES d'équipe	Un événement spécial de " Team Building" sur les FORCES d'équipe + Événement sportif personnalisé INC ex:marche-o-thon
		Coordination d'un défi connecté pour 25	Coordination d'un défi connecté pour 50	Coordination d'un défi connecté pour 100
Prix 10 500\$	Prix 5 600\$	Prix 14 000\$	Prix 24 500\$	Prix 32 250\$



Ensemble vers un mouvement de vitalité!

Il était une fois une double olympienne, devenue maman et entrepreneur engagée... sa mission: motiver un changement social vers la vitalité!

Chaque communauté a une responsabilité sociale envers sa jeunesse. Ses différentes sphères doivent s'unir pour assurer leur futur. Le partenaire Équipe Altius et l'OBNL organisateur du Circuit les Classiques supportent le changement et outillent les citoyens, jeunes et moins jeunes, les travailleurs, les entreprises et tous les autres participants enthousiastes.

Équipe Altius et ses collaborateurs proposent des projets clé en main d'optimisation de la santé. Ils favorisent la collaboration entre les organismes de votre région et de votre environnement communautaire. Les interventions de prévention implantées par Équipe Altius sont un outil essentiel pour nourrir le mouvement collectif et pour appuyer un changement social élargi.

Un futur collectif

Nos programmes scolaires doivent être appuyés, car ils ne suffisent plus à la tâche. Dès le primaire, le cours d'éducation physique est de plus en plus restreint dans le cursus académique. La sédentarité des jeunes met en péril le futur collectif. Pour cette raison, il est primordial de mettre en place un mouvement qui crée des opportunités de pratiquer l'activité physique.

De même, les milieux de travail limitent l'activité physique. Nous exigeons davantage de nos ressources humaines, mais nous ne mettons pas à leur disposition des outils et un processus de vie active. C'est pourtant une action prioritaire pour favoriser le développement et le maintien du bien-être physique et mental. De plus, une vie active et de bonnes habitudes soutiennent l'optimisation de la performance humaine dans les entreprises.

Équipe Altius propose de lier la jeunesse, leur famille, leur communauté et les entreprises afin de multiplier les opportunités d'être actifs, de bâtir de bonnes habitudes et d'effectuer un virage sain dans notre société.



MANDAT : Générer un mouvement de vitalité

Afin de générer un mouvement de vitalité durable, nous soutenons un cheminement qui permet à l'individu de progresser à son propre rythme. Le but est d'établir un comportement de vie active qui perdurera. Nous misons sur la motivation autodéterminée en nous basant sur trois besoins: l'autonomie, la compétence et l'affiliation. Nos actions misent sur la conscientisation, la motivation et la compétence. Elles créent des opportunités d'encourager les changements positifs et durables en vie active (AMSO).

Au coeur de nos actions

Nos événements sportifs rassembleurs sont créés pour être des opportunités de faire bouger une communauté. Avec l'appui des entreprises qui soutiennent le mouvement de vitalité par la vie active, une synergie se crée entre la communauté, la jeunesse et l'économie régionale. Notre mouvement de vitalité vise le développement de comportements positifs concernant trois enjeux importants de la performance humaine: la santé physique, l'alimentation et le stress. Équipe Altius travaille ces enjeux à trois niveaux: la jeunesse, la communauté et les entreprises.

1- Pourquoi placer la jeunesse au cœur de nos actions?

Pour avoir un futur en santé, nous devons agir sur notre présent. Pour générer une société plus performante et en meilleure santé, il faut faire émerger un mouvement de vitalité chez nos jeunes de 0-17 ans. On sait que le développement de l'enfant est primordial entre 0-5 ans. Durant ces premières années de vie, presque tout est dicté par la famille et les proches. Les parents sont les modèles. Par la suite, le développement se poursuit et l'enfant est influencé par des groupes: ce sont maintenant les amis, les professeurs qui influencent l'enfant. Finalement, la phase de développement des aptitudes motrice basée sur ses intérêts personnels se manifeste. En résumé, dès un jeune âge, la démonstration de bonnes pratiques et d'une vie active est essentielle, car nos futurs adultes sont influencés par tous ceux qui les entourent. Soyons des exemples de bonne pratique.



2- Au cœur de la communauté

“Ça prend un village pour élever un enfant”. Voilà le rôle que nous devons jouer auprès de notre jeunesse. Avec la collaboration des familles, des commissions scolaires, des villes, des organismes locaux, des chercheurs et des entreprises, nous devons tous agir. Nous devons agir ensemble afin d’influencer, de diriger et de faciliter la mise en place et l’intégration de l’activité physique dans notre quotidien.

« Les Classiques » sont des événements de course à pied qui crée une opportunité de bouger ensemble et de promouvoir un mouvement de vitalité dans les communautés. Ce sont des occasions de mobilisation et d’influence positive pour adopter des saines habitudes de vie.

3- Une responsabilité sociale: les entreprises comme leaders

L’entreprise est un des leaders de la communauté. Elle a la possibilité de se présenter comme tel en offrant à ses employés l’opportunité de bouger et d’adopter de saines habitudes de vie. L’entreprise devient aussi un leader positif quand elle s’investit au sein de sa communauté. Dans le cadre des événements organisés, elles peuvent bénéficier de l’implantation d’un programme de vie active basé sur ses propres motivations et objectifs. Ainsi, les employés sont motivés, encadrés et préparés à s’investir avec leur équipe de travail. L’entreprise gagne à outiller ses employés pour équilibrer travail et vie active, car elle génère ainsi une meilleure performance humaine. Le milieu de travail est l’endroit où s’effectue ce processus de changement positif. Le travailleur progresse à son propre rythme vers des comportements plus sains.

Les concepts du programme de vie active sont de conscientiser, de motiver, d’inciter à la compétence et d’optimiser les opportunités. L’entreprise qui accepte sa responsabilité sociale comprend que l’élément déclencheur est la conscientisation. Pour passer de la phase de contemplation à celle de l’action, la conscientisation est essentielle. Afin de connaître son point de départ et de planifier sa progression vers de nouveaux sommets, il faut privilégier des actions telles que l’évaluation de la condition physique et les consultations en naturopathie. La démarche doit s’effectuer sur une base volontaire afin de privilégier le besoin d’autonomie. Ensuite, pour rester motivé, les suivis connectés restent la façon la plus efficace de surveiller et de contrôler son niveau d’activité physique avec rigueur. Finalement, grâce aux cours de groupes et aux opportunités d’événements, chaque individu bénéficie de l’effet d’entraînement et de l’influence des pairs. Il ressent du même coup un besoin d’affiliation au mouvement de vitalité dans son quotidien.