



GROUPES

Guide de démarrage

La philosophie du GROUPE de marche

Les GROUPES de marche sont des occasions uniques de rassembler les employés du CISSS des Laurentides et d'embarquer dans la vague de mobilisation *Branchés santé* vers un mode de vie plus actif.

Pourquoi la marche?

Il n'y a aucun doute, l'abondance d'évidences scientifiques démontrant les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique et mentale est bien présente. La marche est une activité physique accessible à tous, sécuritaire et gratuite. Se motiver à prendre soin de sa santé, s'oxygéner pour évacuer le stress ainsi que joindre le plaisir de socialiser avec les collègues sont d'excellentes raisons pour démarrer un GROUPE de marche.

Qu'est-ce qu'un GROUPE de marche?

Un GROUPE de marche est un groupe de personnes qui se rassemblent pour marcher et pour s'encourager entre collègues afin de cumuler des minutes d'activités physiques. Vous pouvez organiser un GROUPE de marche pour une séance unique ou planifier plusieurs sorties récurrentes sur une période de quelques semaines.

Vous marchez déjà durant vos pauses ou à l'heure du dîner?

Bravo! Vous êtes un modèle à suivre. Pourquoi ne pas créer un GROUPE de marche pour motiver vos collègues à vous suivre et à participer activement au mouvement *Branchés santé*?

Démarrer un groupe de marche en trois 3 étapes simples

1. **Déterminez un moment** propice à une activité de marche.
2. **Utilisez l'affichette promotionnelle** pour y indiquer les informations clés :
 - Point de départ
 - Heure de départ
 - Durée de la marche
 - Coordonnées d'une personne contact en cas de questions
 - Détails additionnels sur la marche (ex. « la marche est annulée en cas de pluie »)
3. **Désignez un ou plusieurs animateurs** pour animer chaque sortie du GROUPE de marche. Le rôle de l'animateur est de rassembler les marcheurs avant le départ, d'encadrer la marche et d'attendre tous les marcheurs à la fin du parcours.

Choix du parcours

Il est important d'offrir un parcours accessible et réalisable pour vos marcheurs. Lorsque vous planifiez votre parcours, pensez accessibilité, sécurité et plaisir! L'esprit du GROUPE de marche est de marcher pour une durée de 15 à 45 minutes. Si vous le désirez, vous pourrez comptabiliser vos minutes d'activités physiques pour motiver votre groupe.

Besoin d'idées pour animer votre GROUPE de marche?

1. Variez les parcours à chaque sortie...laissez-vous porter par le vent.
2. Faites de la promotion auprès de vos collègues...un post-it par-ci, un texto par-là.
3. Conseillez aux participants de conserver un parapluie au bureau pour les jours de pluie.
4. Marchez en pleine conscience...un pas j'inspire et un pas j'expire.
5. Sortez vos podomètres et fixez-vous des objectifs de distances ou de nombre de pas.

Contenu de la trousse de démarrage

Téléchargez la trousse de démarrage pour faire connaître votre GROUPE de marche.

- Guide de démarrage
- Affichette promotionnelle
- Modèle de courriel
- Journal de bord pour les participants



Des questions sur les GROUPES de marche?

Contactez Bianca Madore au 450 820-1046 ou via Teams

ou encore par courriel à l'adresse suivante : bianca.madore.cissslau@ssss.gouv.qc.ca