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

Défi d’activité physique
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-clic
#RandonnéeDéfiEntreprise et courez la chance
de figurer sur le site Web randonneeducoeur.ca.

Pause-repas active

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

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.

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.

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.

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.

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

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 élancez-vous!

© Fondation des maladies du cœur et de l’AVC du Canada, 2024 | MC L’icône du cœur et de la / seule et l’icône du cœur et de la / suivie d’une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l’AVC du Canada. SEMAINE 1 SEMAINE 2 SEMAINE 3 SEMAINE 4