

FICHE-RÉFÉRENCE

DÉFI "FAUT QUE ÇA BOUGE !"



énéo
SPORT

L'équipe énéoSport lance un grand défi "Faut que ça bouge !" pour tous ses membres sportifs énéoSport. Ce n'est plus un secret, faire du sport permet de rester en forme, en bonne santé et de maintenir un lien social. L'idée du Défi est d'encourager nos membres sportifs à maintenir un minimum d'activité physique !

LE DÉFI

Le défi regroupe tous les cercles énéoSport, toutes régions confondues. Le but est simple : permettre à nos membres sportifs de pratiquer une activité physique de façon régulière, ce qui leur fera remporter des points pour le cercle de leur choix !

COMMENT REMPORTEZ-VOUS DES POINTS ?

Chaque participant pratique un certain nombre de minutes d'activité physique. Il notera, au sein de son journal de bord, la durée de ses activités et il obtiendra un certain nombre de points. Pour 30 min d'activité physique effectuée, le membre remporte 1 point.

Le temps d'activité physique peut être réparti dans la journée, et le maximum de points est de 5 par jour.

| | |
|---------|----------|
| 30 min | 1 point |
| 60 min | 2 points |
| 90 min | 3 points |
| 120 min | 4 points |
| 150 min | 5 points |

COMMENT S'INSCRIRE ?

Les cercles s'inscrivent au défi en contactant, par mail ou par téléphone, leur animateur.trice régional.e. Une fois la confirmation reçue par l'animateur.trice de sa région, l'inscription du cercle est validée : les membres peuvent alors s'inscrire auprès des responsables de leur cercle. **L'inscription est gratuite.**

QUI PEUT S'INSCRIRE ?

- Les membres énéoSport en ordre de cotisation (15€) et de certificat médical en 2021.
- Les membres Énéo, sous les mêmes conditions.

QUELLES DISCIPLINES PEUT-ON PRATIQUER ?

Le défi reprendra les activités sportives que propose l'asbl énéoSport, telles que le yoga, le cyclo, la marche, le stretching... Le participant peut réaliser plusieurs activités.

Toutes les activités sont concernées : elles peuvent être exercées à titre individuel si celles-ci sont actuellement suspendues.



Si les membres ne se sentent pas en capacité de pratiquer une activité de façon sécurisée, nous les invitons à pratiquer une activité physique plus abordable d'un point de vue technique, pour éviter toute blessure !

QUID DE L'ASSURANCE ?

Les membres énéoSport et Énéo, en ordre de certificat médical et de cotisation, seront assurés par l'Assurance « ÉnéoSport ». En cas d'accident, la procédure reste la même.

LE JOURNAL DE BORD

Le journal de bord permettra à chaque participant.e de compiler et assurer le suivi de ses différentes activités physiques. Ce document est à compléter tout au long du défi.



Différents éléments sont à compléter :

La date - le jour de son activité physique.

La durée de l'activité physique - par tranches de 30 minutes.

La discipline - uniquement les disciplines énéoSport. Plusieurs disciplines peuvent être pratiquées.

Le niveau de difficulté - ce paramètre permet de s'auto-évaluer dans son activité physique. Nous proposons une adaptation du modèle Borg (voir dossier complet). Il y a 3 niveaux de difficulté.

o **Niveau 1** : Facile – je me sens bien, je peux effectuer cette activité pendant des heures.

o **Niveau 2** : Moyen – je suis bien, mais je transpire un peu et je suis un peu essoufflé.

o **Niveau 3** : Difficile – je transpire beaucoup et je dois prendre un certain temps pour reprendre mon souffle.

Le ressenti - Nous invitons les participant.e.s à partager leurs émotions, ce qu'ils ont vu, entendu, touché, senti après leur activité physique.

LA CHRONOLOGIE

Du 15 au 30 avril :

- Inscription des cercles au défi, auprès de leur régionale.
- Inscription des participants auprès d'un cercle (un participant s'inscrit au sein d'un seul cercle !)
- Les journaux de bord sont distribués aux participants : modalités à préciser auprès de votre animateur.trice régional.e.

Du 1er au 31 mai :

Le défi est en route ! Il est possible pour les retardataires de s'inscrire et participer au défi même s'il a déjà démarré. Les participants font leur activité physique et complètent leur journal de bord.

Du 1er au 20 juin :

Le responsable du cercle peut récupérer les journaux de bord de ses participants. Lorsqu'il aura tout compilé, celui-ci pourra les renvoyer au permanent régional. L'animateur.trice régional.e peut aider le responsable du cercle à récolter les journaux de bord, dans la mesure de ses possibilités.

LE "CLASSEMENT"

L'animateur.trice régional. comptabilise alors les points de chaque journal de bord. Par la suite, les résultats seront annoncés, par cercle et par régionale.

POURQUOI PARTICIPER AU DÉFI ?

Participer au défi, c'est montrer son appartenance à notre communauté sportive ! En pratiquant une activité régulière au cours du défi, nous voulons permettre à nos membres sportifs de garder "la forme" et montrer que nos aîné.e.s prennent soin de leur corps et de leur esprit !

Malgré la situation particulière, une chose est sûre : **le sport est essentiel !**

Les participant.e.s de ce défi se verront recevoir un souvenir de leur participation, qui témoignera de leur investissement pour leur bonne santé, mais aussi pour leur cercle, notre mouvement, et le sport-aîné dans sa globalité !

Pour ce faire : envoyez à votre animateur.trice régional.e les plus belles photos de vos activités ! N'hésitez pas à accompagner ces photos d'anecdotes, de témoignages, etc.

Une question ? Consultez le guide complet du défi ou contactez votre animateur.trice régional.e.