

LE DÉFI
PUSH_UP

GUIDE POUR LES MILIEUX DE TRAVAIL



BIENVENUE AU DÉFI PUSH-UP

Le Défi push-up est un moyen unique et amusant pour les milieux de travail de promouvoir une meilleure santé mentale et le bien-être du personnel par le biais des relations interpersonnelles, de l'activité physique et de l'éducation. Vous concentrer sur la santé mentale et physique de vos collègues pourrait être l'une des meilleures choses que vous ferez pour votre milieu de travail cette année.

À propos du défi :

- Du 5 au 27 février 2026, les volontaires s'engagent à faire 2 000 push-ups pour les quelque 2 000 décès dus au suicide chaque jour dans le monde.
- Chaque jour du Défi, nous partageons un fait important sur la santé mentale, qui détermine l'objectif quotidien des push-ups.
- Une application mobile gratuite a été créée pour vous permettre de noter vos push-ups, de consulter l'objectif quotidien et de suivre le progrès de vos collègues.
- C'est entièrement gratuit.
- Les exercices différents et les objectifs plus petits sont acceptés.

Ce guide vous aidera à impliquer votre milieu de travail dans le défi. L'objectif est d'impliquer le plus grand nombre possible de personnes pour leur permettre d'en apprendre davantage sur la santé mentale, de se sentir plus proches des autres membres de l'équipe, d'améliorer leur santé physique et mentale et de recueillir des fonds pour la santé mentale.



2 000 PUSH-UPS. 23 JOURS. DU 5 AU 27 FÉVRIER 2026.

COMMENT S'INSCRIRE

Tout le monde peut s'inscrire au Défi push-up en solo ou en tant que membre d'une équipe ou d'une communauté. La plupart des milieux de travail formeront une équipe ou une communauté composée de plusieurs équipes.



EN SOLO

Pour participer, les membres de votre équipe s'inscriront à titre individuel et se joindront à votre équipe ou communauté pendant le processus d'inscription.



EN ÉQUIPE

Une équipe est un groupe de personnes. Nous recommandons une dizaine de membres par équipe.



EN COMMUNAUTÉ

Une communauté est un ensemble d'équipes. C'est une solution idéale pour les gros milieux de travail. Votre communauté peut compter autant d'équipes que vous le souhaitez.

Inscrivez-vous en ligne et créez une équipe ou une communauté au nom de votre entreprise. Ensuite, nous vous enverrons un lien pour inviter vos collègues à se joindre à vous.



COMMENT PARTICIPER COMME LES PROS



✓ AVANT LE DÉFI

- Inscrivez votre milieu de travail en tant qu'équipe ou en tant que communauté.
Invitez les filiales, les bureaux et les membres d'équipe de votre milieu de travail à se joindre à vous. Faites la promotion du défi par courriel et pendant votre prochaine réunion d'équipe.
Astuce de pro : Nommez des capitaines d'équipe et encouragez une compétition amicale entre les différents groupes de votre milieu de travail.
- Vous pouvez même prévoir une remise de prix aux personnes ou aux équipes les plus performantes pour les motiver davantage.
- Faites des publications sur les pages de médias sociaux de votre milieu de travail pour annoncer votre participation au Défi en utilisant nos vignettes prévues à cet effet.
- Envoyez un message à l'ensemble des membres de votre équipe pour leur rappeler d'aller s'inscrire et de télécharger l'application avant le début du Défi le 5 février.

✓ PENDANT LE DÉFI (DU 5 AU 27 FÉVRIER)

- Encouragez chaque capitaine d'équipe à imprimer et à afficher dans son bureau une affiche du nombre de push-ups pour suivre les progrès réalisés.
- Proposez à votre équipe de direction de jumeler les fonds collectés par le personnel. C'est un excellent moyen de stimuler la culture de votre entreprise.
Organisez une collecte de fonds dans votre milieu de travail, comme un thé matinal ou une tombola.
- **Astuce de pro :** Si votre milieu de travail s'est inscrit en tant que communauté, pourquoi ne pas encourager les capitaines d'équipe à organiser une collecte de fonds?
- Encouragez les membres des équipes à partager le lien de leur page de collecte de fonds avec leurs proches pour les aider à amasser des fonds.
- Partagez votre engagement sur les médias sociaux afin de sensibiliser le public à la santé mentale et de générer davantage de fonds.
Astuce de pro : Encouragez les membres de votre équipe à soumettre des photos créatives de push-up affichant votre produit, votre service ou votre logo. Offrez un prix pour la meilleure photo.

✓ APRÈS LE DÉFI

- Remerciez votre équipe pour sa participation. Dites-lui combien vous avez collecté en tant que milieu de travail et célébrez votre formidable réussite collective!
- Annoncez le montant final de votre collecte de fonds sur les médias sociaux pour célébrer l'impact que vous avez eu sur la santé mentale.



**METTEZ-VOUS EN ACTION
POUR LA SANTÉ MENTALE**