



1 000 000 KM
ENSEMBLE



AIMES-TU
LA VIE
COMME NOUS ?



DU 9 AU 12 JUIN



> GUIDE DE MOBILISATION DES EMPLOYÉ(E)S
POUR LE 1 000 000 DE KM ENSEMBLE 2022



Le 1 000 000 de KM Ensemble revient cette année pour sa 3^e édition, et nous espérons que vous encouragerez vos employé(e)s à participer en grand nombre. Voici un guide de mobilisation pour qu'ils(elles) bougent eux (elles) aussi et inscrivent leurs km sur le site Web **1000000ensemble.com**

ÉTAPES POUR FAIRE PARTICIPER VOS EMPLOYÉ(E)S

- 1** Créer votre profil personnel et ensuite votre groupe « Entreprise » (utilisez votre nom d'entreprise pour faciliter la recherche par vos employé[e]s).
- 2** Imprimer l'affiche officielle du 1 000 000 de KM Ensemble pour la mettre en évidence dans vos bureaux.
- 3** Utiliser les images et logos dans la boîte à outils pour créer des outils promotionnels à utiliser dans votre entreprise et/ou sur vos réseaux sociaux.
- 4** Envoyer une infolettre mentionnant votre nom de groupe pour que vos employé(e)s s'inscrivent et y présenter la vidéo souvenir.
- 5** Communiquer régulièrement avec les membres de votre groupe pour les inviter à participer à l'événement et à vos activités, le cas échéant.

COMMENT MOTIVER VOS EMPLOYÉ(E)S À INSCRIRE LEURS KM LORS DE L'ÉVÉNEMENT

Pour motiver vos employé(e)s, il peut être intéressant de :

- lancer un concours interne dans votre entreprise,
- prévoir une (1) heure pour bouger lors de la journée du 9 ou du 10 juin,
- créer un groupe Facebook privé avec vos employé(e)s intéressé(e)s : vous pourrez l'animer et ils/elles pourront, de leur côté, afficher des photos ou des commentaires.

TÉMOIGNAGES D'ÉQUIPES PARTICIPANTES EN 2021

Inspirez-vous de groupes ayant le plus de km au 1 000 000 de KM Ensemble en 2021 !

GRUPE POINT S

- 94 participant(e)s / 6863 km
- Une équipe de cyclistes a donné l'exemple en effectuant 100 kilomètres par jour, durant 3 jours. Une épreuve inspirante puisque ces cyclistes ont dû s'entraîner et se dépasser. Comme la moyenne d'âge des cyclistes était de 55 ans, les jeunes ont été impressionnés!
- L'équipe des communications a envoyé plusieurs infolettres aux employé(e)s grâce au matériel publicitaire et aux textes de la « boîte à outils » offerte par le Grand défi pour les inviter à bouger aussi et à soutenir les efforts de l'équipe cycliste.
- Une vidéo personnalisée produite par Pierre Lavoie et diffusée sur le réseau intranet invitait les employés de Point S à s'inscrire et à participer. N'hésitez surtout pas à demander une telle vidéo à anne-julie@legdpl.com.
- Un tirage fut tenu parmi tous/toutes les participant(e)s ayant inscrit des km. En 2022, un vélo hybride sera offert (valeur de 450 \$)!

ÉQUIPE PELLETIER DESSERCOM

- 862 participant(e)s / 8901 km
- 5 cyclistes ont parcouru la distance Québec/Montréal aller et retour en 4 jours, une façon forte d'inspirer tous à participer.
- Un accompagnateur a informé un groupe Facebook des faits saillants de l'expédition. Les employé(e)s pouvaient réagir en temps réel!
- Les employé(e)s étaient invité(e)s à une petite réception au départ et à l'arrivée pour encourager es cyclistes, 100 personnes les ont accueillis, avec beignes et café.

ÉQUIPE LAVERY AVOCATS

- 91 participant(e)s / 7383 km
- En s'impliquant, les dirigeants ont motivé les employé(e)s à participer pour faire de l'activité physique
- Un(e) responsable par bureau a été désigné(e)
- 8 cyclistes ont parcouru la distance entre leurs 4 bureaux à vélo:
 - Sherbrooke - Montréal
 - Montréal - Trois-Rivières
 - Trois-Rivières - Québec
- Les familles étaient incitées à encourager les cyclistes à chaque étape et à accumuler eux aussi des km (course/vélo).
- Des bouteilles d'eau à l'effigie de l'événement ont été offertes à tou(te)s ceux/celles ayant inscrit des km.