

LE CUBE DE MARCHE

TROUSSE DE DÉPART



MISE EN CONTEXTE

Le Grand défi Pierre Lavoie

Fondé en 2008, le Grand défi Pierre Lavoie (GDPL) s'est donné pour mission d'encourager les Québécois à adopter de saines habitudes de vie sur une base régulière, de façon à ce que les choix santé deviennent la norme pour les générations de demain. À l'origine, intimement lié au milieu de l'éducation primaire, le Grand défi Pierre Lavoie a aujourd'hui élargi sa mission pour mobiliser les étudiants de tous les niveaux, de même que des gens de tous âges, au Québec et au-delà.

La prescription de cubes énergie

En septembre 2015, un important partenariat historique se conclut au Québec. Les médecins omnipraticiens du Québec prescriront de l'activité physique sous forme de cubes énergie. La prescription de cubes énergie, réservée aux médecins de famille favorise l'adoption de saines habitudes de vie et la prévention des risques de maladies liées au mode de vie, telles le diabète de type 2, certains types de cancer et les maladies cardiovasculaires.



Les cubes énergie prescrits peuvent être réalisés en pratiquant n'importe quelle activité physique; la marche, la course, le jardinage ou la danse, les patients sont invités à bouger.

Le Cube de marche

Afin de prendre en charge et accompagner les patients qui reçoivent une prescription de cubes énergie, le Grand défi Pierre Lavoie a lancé ses clubs de marche, nommé Cube de marche. Depuis 2015, des Cubes de marche sont lancés partout au Québec. L'engouement est notable auprès d'une clientèle qui était habituellement peu active ou inactive. La participation au Cube de marche est gratuite et le demeurera.

Dans le but d'étendre le mouvement des Cubes de marche et de créer un réseau, le GDPL a conclu une entente avec la Fédération des kinésiologues du Québec (FKQ) en février 2016. Les kinésiologues deviennent donc les intervenants de première ligne dans l'animation des Cubes de marche.

Pourquoi la marche?

La marche est une activité physique accessible à tous, démocratique, sécuritaire et gratuite. Il s'agit donc d'un choix de prédilection pour la clientèle plus âgée et moins active.

Les marcheurs

Les marcheurs qui se joignent au Cube de marche peuvent le faire avec ou sans prescription de cubes énergie. Les marcheurs de tous les niveaux sont les bienvenus. Certains n'auront jamais bougé de leur vie. Saisissez cette opportunité pour rendre agréable la marche et les encourager dans ce nouveau mode de vie.

DÉMARREZ VOTRE CUBE DE MARCHÉ

Pour démarrer un Cube de marche, vous devez contacter le Grand défi Pierre Lavoie au cubedemarche@legdpl.com. Voici les éléments que vous devrez prévoir :

L'animateur

Un ou plusieurs animateurs doivent être désignés pour animer chaque sortie du Cube 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. L'animateur peut aussi proposer des étirements ou d'autres exercices au début, pendant ou à la fin de la marche.

Le parcours

Avant d'offrir la première sortie de votre Cube de marche, vous devez avoir tracé un parcours. Pensez-le en fonction de votre cible de marcheurs. Sont-ils sédentaires, plutôt actifs, âgés ou jeunes? Il est important d'offrir un parcours accessible et réalisable pour vos marcheurs. Quelques idées : votre parcours peut partir d'une entreprise, d'un parc, d'un centre sportif ou même de la mairie. Lorsque vous tracerez votre parcours, pensez accessibilité, sécurité et plaisir!

L'esprit du Cube de marche est de marcher pour une durée de 45 minutes et non pour une distance. La distance ne doit jamais être le premier élément communiqué de votre Cube de marche.

Finalement, vous pouvez tracer plusieurs parcours pour répondre aux besoins de vos marcheurs. Par exemple, prévoir une boucle supplémentaire à la fin pour allonger la marche peut être intéressant et motivant pour les marcheurs plus aguerris.

Les sorties

Afin de créer une routine et un engagement auprès de vos marcheurs, nous suggérons fortement d'animer un minimum de deux sorties par semaine. Le jour et l'heure des sorties sont à votre discrétion.

Le dossard

La Fédération des kinésiologues du Québec vous remettra un dossard aux couleurs du GDPL à porter lors des sorties. Ce dossard augmente votre visibilité et la sécurité du groupe en plus de faire connaître votre Cube de marche par les passants.

La cumulation des cubes énergie

Nous demandons à l'animateur du Cube de marche de tenir un décompte du nombre de cubes énergie marchés à chaque sortie. Dans votre kit de départ, nous vous fournissons un fichier de compilation que vous pouvez utiliser pour compiler vos cubes énergie. [Vous devrez remettre à la FKQ ce fichier complété une fois par mois à l'adresse: communication@kinesiologue.com](mailto:communication@kinesiologue.com)

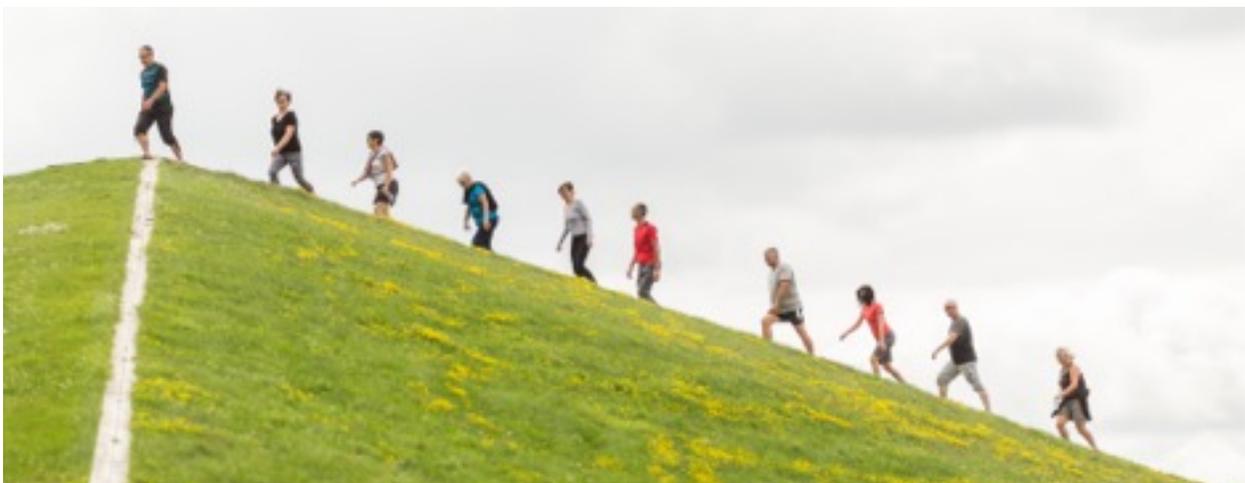
Pour effectuer le calcul, il faut multiplier le nombre de marcheurs par le nombre de cubes énergie de la marche. Par exemple, un Cube de marche de 30 marcheurs ayant marché 45 minutes donnera un total de 90 cubes énergie (30 marcheurs x 3 cubes énergie).

Les responsabilités du kinésiologue

Le kinésiologue responsable d'un Cube de marche doit être détenteur d'une assurance responsabilité professionnelle. Il doit également s'assurer de faire passer à tous les marcheurs qui s'inscriront au Cube de marche un questionnaire d'Aptitude à l'Activité Physique (Q-AAP) ou encore, il doit s'assurer que son participant détient une prescription de cubes énergie signée par un médecin membre de la FMOQ.

Le comité organisateur

Si vous le souhaitez, vous pouvez former un comité organisateur de kinésiologues ou de bénévoles afin de veiller à la gestion et l'animation de votre Cube de marche. Vous pourrez ainsi offrir plus de sorties à vos marcheurs.



COMMUNICATION

La communication et la promotion sont essentielles pour faire connaître l'existence de votre Cube de marche, mais aussi pour maintenir un contact avec vos marcheurs habituels et les encourager.

Outils de communication

Logo personnalisé

Un logo personnalisé est fourni à tous les Cubes de marche. Celui-ci est produit aux frais du Grand défi Pierre Lavoie. Chaque Cube de marche est libre de proposer le nom de son Cube de marche pour approbation. Le logo conservera les normes graphiques établies, aucune modification au visuel n'est permise.



Le logo ne peut être modifié, coupé et changé de couleur dans vos utilisations. Toutes pièces de communication devront être approuvées par le GDPL.

Page Facebook

Au lancement de votre Cube de marche, vous devrez créer une Page Facebook publique. Cette Page Facebook sera destinée exclusivement aux communications de votre Cube de marche. Il s'agit du moyen de communication privilégié pour tous les Cubes de marche puisqu'il est gratuit, accessible et simple d'utilisation.

La Page Facebook est gérée par le ou les animateurs du Cube de marche. Nous vous remettons un guide d'accompagnement pour créer votre Page Facebook selon les normes du Grand défi Pierre Lavoie.

Quelques suggestions de contenu:

- Publication avant chaque sortie, la veille ou le jour même
- Photos de vos sorties
- Articles intéressants et pertinents sur la marche
- Informations pertinentes du site onmarche.com
- chaîne Youtube Grand défi : <https://www.youtube.com/user/granddefi>
- FMOQ: promouvoir les saines habitudes de vie: <https://www.youtube.com/watch?v=bTVkNjjDiJY>

-

Feuillet explicatif

À la création de votre Cube de marche, nous vous remettons un feuillet explicatif que vous pourrez faire imprimer, à vos frais, et distribuer. Ciblez les lieux qui rejoignent les gens que vous souhaitez rassembler à votre Cube de marche. Par exemple : centre des loisirs, pharmacies, cliniques médicales, centres de personnes âgées autonomes, bibliothèques, aréna, etc.

Communiqué de presse

Le communiqué de presse est utile pour annoncer le lancement de votre Cube de marche ou une nouveauté. Nous vous fournissons un exemple de base que vous pourrez adapter à votre réalité. Quelques jours avant le lancement de votre Cube de marche, envoyez-le aux médias locaux (journal, hebdomadaire, radio...), au département des communications de votre municipalité, à votre clientèle et votre réseau d'affaires.

Site web du Grand défi prescrit par les médecins de famille

Sur le site onmarche.com, vous trouverez une section complète sur le Cube de marche (en construction, lancement prévu mai 2016). Dans cette section, vous retrouverez une vidéo et un répertoire de tous les Cubes de marche incluant le nom du responsable, l'adresse de départ du Cube de marche et un lien vers la Page Facebook.

Toutes autres idées de publicité sont les bienvenues! Si vous avez des questions ou des propositions, contactez-nous.

Lignes directrices de communication

À titre d'animateur d'un Cube de marche, vous devez respecter les lignes directrices de communication suivantes.

Votre Cube de marche est une activité indépendante du Grand défi Pierre Lavoie. La façon de nommer votre Cube de marche est la suivante : Cube de marche (nom officiel) animé par (nom du kinésologue) kinésologue. Ex : Le Cube de marche de Saint-Jean-sur-Richelieu animé par Francis Gilbert kinésologue



COMMANDITES

La recherche de commanditaires est à votre discrétion et selon vos besoins. Dans le cas où vous souhaitez vous associer à un commanditaire pour votre Cube de marche, vous devez en aviser le Grand défi avant de conclure une entente.

RÔLES DES PARTENAIRES

Grand défi Pierre Lavoie

- Faire connaître le mouvement
- Recommander des marcheurs aux différents Cubes de marche
- Fournir le matériel promotionnel pour démarrer le Cube de marche
- Soutenir et accompagner le responsable une fois le Cube démarré
- Le GDPL et Pierre Lavoie ne s'engagent pas à participer au lancement des Cubes de marche

Fédération des kinésiologues du Québec

- Faire connaître le partenariat à ses membres
- Lancer 25 Cubes de marche d'ici le 22 avril et une centaine avant la fin de l'année 2016
- Fournir aux kinésiologues les objets promotionnels tels que le dossard
- Envoyer au GDPL, une fois par mois, la compilation des cubes énergie de tous les Cubes de marche actifs
- Répondre aux questions des kinésiologues

Fédération des médecins omnipraticiens du Québec

- Prescrire des cubes énergie à leurs patients
- Recommander des patients au Cube de marche le plus près

CONTACT

Pour démarrer un Cube de marche ou pour toutes questions, contactez le Grand défi Pierre Lavoie au cubedemarche@legdpl.com.

Fédération des kinésiologues du Québec : communication@kinesiologue.com