

## POUR UN ÉVÉNEMENT « SIGNÉ » SAINES HABITUDES DE VIE

### PETIT RECUEIL D'IDÉES PRATIQUES!

La volonté grandissante des organisations à offrir une valeur ajoutée à leurs activités et l'importance accrue que la société accorde à un environnement sain, dont les saines habitudes de vie constituent une part importante, nous permettent de croire qu'il y a place pour celles-ci dans l'organisation d'un événement.

Que ce soit pour un événement de quelques heures ou de quelques jours, quelle que soit la nature de ce dernier (colloque, réunion, compétition sportive, fête de la famille ou rendez-vous culturel), saisissez l'occasion de faire de votre événement le reflet de ce que votre organisation souhaite promouvoir en matière de saines habitudes de vie. Devenez un exemple!

Il ne vous en coûtera pas plus cher. La plupart des actions proposées ne nécessitent qu'une bonne planification. Tout dépend de votre organisation et des priorités qu'elle s'est fixées.

Voici des propositions de mesures qui pourraient peut-être s'appliquer à votre situation :

#### SE RENDRE À L'ÉVÉNEMENT

##### ENCOURAGER LE DÉPLACEMENT ACTIF

- Promouvoir l'usage du vélo ou de la marche pour se rendre à l'événement (en l'indiquant sur le dépliant promotionnel, sur le site Internet, sur le formulaire d'inscription ou sur la convocation).
- S'assurer que des supports à vélo soient mis à la disposition des participants sur le lieu de la rencontre (en informer les participants dans la publicité). Les supports doivent être en nombre suffisant, bien identifiés et visibles.

##### ENCOURAGER LE TRANSPORT COLLECTIF

- Promouvoir l'usage du transport collectif en identifiant les circuits d'autobus, en rendant les horaires disponibles et en précisant les coûts (en informer les participants dans la publicité).
- S'informer auprès de la municipalité ou du service de transport, de la possibilité d'augmenter la fréquence des autobus pour les heures d'affluence (arrivée et départ de l'activité), surtout si vous avez un grand nombre de participants pour votre activité.
- Fournir un titre de passage gratuit (aller-retour) pour les inscriptions hâtives.
- Offrir des navettes gratuites pour se rendre au site.

#### À L'ACCUEIL

- Avec la trousse du participant, remettre une bouteille d'eau « souvenir » réutilisable. Le participant pourra remplir sa bouteille tout au long de la journée au point de remplissage identifié (ex. : pichets d'eau disponibles sur des tables ou fontaines d'eau potable bien identifiées).
- Remettre un podomètre et inviter les gens à calculer leurs pas tout au long de l'événement. Remettre un prix à la fin pour ceux et celles qui auront réalisé le plus grand nombre de pas.

#### SE NOURRIR PENDANT L'ÉVÉNEMENT

##### OFFRIR UNE ALIMENTATION SAINES

- **Eau** (ex. : pichets d'eau disponibles ou identification claire de la présence de fontaines d'eau potable).
- **Brevages sains et variés**, tels que vrais jus de fruits ou tisanes.

- **Collations santé goûteuses** (ex. : plats de fruits frais de saison (entiers ou en brochette), légumes de saison (avec sauce trempette légère), petites portions de muffins ou de biscuits santé).
- **Repas santé savoureux** qu'ils soient vendus sur place, inclus dans les frais d'inscription ou gratuits. Éviter les sauces grasses et la friture. Proposer de bonnes portions de légumes cuits ou de salades fraîches (ex. : comptoir à salades). Proposer des desserts en petite portion et à base de fruits.

Si vous prenez une entente avec un traiteur, vous pouvez facilement faire vos commandes en ce sens. Si un concessionnaire est déjà en place, vous pouvez lui demander d'offrir un éventail plus large de produits sains.

Pour plus de renseignements, le guide « *Saveur et plaisir au menu : offre alimentaire dans les événements spéciaux* » est disponible auprès de l'équipe saines habitudes de vie du CSSS de votre territoire.

### **BOUGER PENDANT L'ÉVÉNEMENT**

- Inviter les gens à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, soit à l'accueil, à l'inscription ou pendant le mot de bienvenue.
- S'assurer de bien identifier l'accès aux escaliers, soit par des affiches ou des indications claires près des ascenseurs ou des escaliers roulants.

### **SI LES GENS DOIVENT ÊTRE ASSIS UNE BONNE PARTIE DE LA JOURNÉE (EX. : COLLOQUE, CONGRÈS, SPECTATEURS LORS DE COMPÉTITION) :**

- Inviter les gens à se dégourdir les jambes pendant les pauses.
- Proposer une pause exercice de 5 ou 10 minutes avant la pause-café.
- Proposer une marche midi de 15 ou 20 minutes, encadrée par un animateur (une entente avec le club de marche du coin pourrait être prise, lui offrant ainsi une publicité gratuite moyennant une animation).
- Proposer un circuit de marche (identifié sur une carte remise sur place) autour du site de l'événement, à faire le midi ou à la pause.

### **PRIX DE PRÉSENCE**

Il est possible de se faire commanditer pour la plupart des prix proposés ici, mais il faut négocier avec les fournisseurs potentiels.

- Abonnements à des centres d'exercice ou à des cours d'initiation ou d'essai à des activités, telles que zumba, tai-chi ou conditionnement physique (fournis gratuitement par le centre, moyennant une publicité lors de votre événement).
- Séance d'évaluation de sa condition physique avec un kinésiologue (professionnel de l'activité physique).
- Matériel d'activité physique, tel que bâton de marche nordique, élastique d'exercice (avec un petit guide-conseil), podomètre, foulard, tuque, etc.
- Consultation avec une nutritionniste pour faire son bilan alimentaire.
- Paniers de fruits et légumes ou autres produits alimentaires sains offerts par des producteurs locaux.
- Bons d'achats d'un magasin de fruits et légumes du coin.
- Livres sur la saine alimentation.

### **AUTOUR DE L'ÉVÉNEMENT**

#### **INVITER LES GENS À PROLONGER LEUR SÉJOUR OU À UTILISER LEURS SOIRÉES POUR :**

- Visiter les parcs des environs. Plusieurs comportent des berges aménagées ou des sentiers de marche. Faire une escapade en vélo.