

RÈGLEMENTS ET PROCÉDURES
DEFI ACTIFORME ME FAIT SUER 2026
Du lundi 16 novembre au jeudi 3 décembre 2026



 Le Défi Actiforme me fait suer : une dose de motivation avant les Fêtes !

- Envie de bouger, de vous dépasser et de vivre une belle expérience d'équipe ? Ce défi est fait pour vous !

 Un défi accessible à tous

- 4 niveaux au choix : *Débutant, Intermédiaire, Avancé et Élite*
- Peu importe votre âge ou votre niveau de forme, vous trouverez votre place !

 Un esprit d'équipe stimulant

- Chaque défi complété vous permet d'accumuler des points pour votre équipe
- L'équipe gagnante reçoit :
 - Le légendaire Trophée du Défi
 - Un cadeau souvenir
 - Un tirage exclusif de prix spéciaux réservé aux membres de l'équipe gagnante

 Ouvert aux non-membres

- Invitez un ami ! Un non-membre peut participer et s'entraîner chez Actiforme pendant toute la durée du défi pour seulement 25 \$. Ce montant sera entièrement remis à l'organisme Opération Bonne Mine.

 Des prix pour tous

- Chaque participant court la chance de gagner des prix de participation.

INFORMATIONS POUR LE PARTICIPANT

Chaque participant peut adapter ses entraînements selon ses préférences :

- Choisir son niveau de difficulté (Débutant, Intermédiaire, Avancé, Élite)
- Aucune obligation de s'entraîner tous les jours
- Aucun temps minimum requis par séance
- Le défi peut être complété en environ 14 heures d'entraînement réparties sur les 18 jours du défi.

 Validation des entraînements

- À chaque entraînement, le participant doit faire parapher sa feuille de participation par un consultant Actiforme.

 Bonus et points

- Un bonus de **50 points** est accordé à tout participant qui complète l'ensemble de son défi (**les 10 défis complétés**). Un client qui réalise les 10 défis accumulera donc un total de **1 000 points**.
- **SPÉCIAL 35e ANNIVERSAIRE** Un total de 18 défis quotidiens sera ajouté, tout au long du défi, afin d'offrir des points bonis. Chaque défi quotidien complété permettra d'obtenir 10 points supplémentaires, pour un maximum de 180 points. Consultez la section « Spécial 35e anniversaire » pour connaître les modalités et les détails de participation.

 Lieu de réalisation

- Le défi doit être réalisé exclusivement au centre Actiforme.
- Exception : les courses/marches extérieures organisées par les consultants sont également admissibles.

INFORMATIONS POUR LES INVITÉS (NON-MEMBRE)

Invitez un proche à relever le défi avec vous !

- Chaque participant peut inviter un non-membre à l'accompagner pendant le défi.
- L'invité doit être âgé de 16 ans ou plus.
- Le membre obtiendra 50 points additionnels pour son défi.

Offre exclusive pour les invités

- Si l'invité s'abonne pour un abonnement annuel pendant la période du défi, il bénéficie d'un rabais de 20 % sur son abonnement.

INFORMATIONS POUR LES COURS DE GROUPE

Règles de participation

- Les kilomètres effectués pendant une session de Spinning ou Spincore peuvent être comptabilisés pour :
 - Le Défi #2 (*Cardio-vélo*)
 - ou
 - Le Défi #9 (*Participation à un cours de groupe*)

} Mais pas pour les deux à la fois!
- Les kilomètres effectués pendant une session du Club Acti-Run peuvent être comptabilisés pour :
 - Le Défi #3 (*Cardio-marche/course*)
 - ou
 - Le Défi No 9 (*Participation à un cours de groupe*)

} Mais pas pour les deux à la fois!
- Les répétitions d'exercices réalisées pendant un cours de groupe (ex. : push-ups, squats, chin-ups, redressements assis) peuvent être comptabilisées pour un défi à condition :
 - Que les exercices soient réalisés selon les mêmes contraintes que le défi ciblé.
 - ou
 - Que ce soit pour compléter le Défi No 9 (*Participation à un cours de groupe*).

} Mais pas pour les deux à la fois!

Diversité obligatoire

- Un même cours de groupe ne peut pas être répété pour accumuler des points au Défi No 9.
- **Voici les cours admissibles pour le Défi No 9 :**

Option #1	Tabata
Option #2	Circuit training – HIIT
Option #3	Zumba
Option #4	Spinning
Option #5	Spincore
Option #6	Pilates au sol (<i>frais en sus</i>)
Option #7	Pilates Reformer (<i>frais en sus</i>)
Option #8	Yoga sur chaise (<i>frais en sus</i>)
Option #9	Qi Gong (<i>frais en sus</i>)
Option #10	Musculation au féminin (<i>frais en sus</i>)
Option #11	Flexibilité et mobilité (<i>frais en sus</i>)
Option #12	Pound Fitness (<i>frais en sus</i>)
Option #13	Circuit 65 ans et mieux (<i>frais en sus</i>)
Option #14	Club Acti-Run (<i>frais en sus</i>)

En cas d'égalité

- Si deux équipes terminent le défi avec le même nombre de points, une épreuve surprise départagera les capitaines des équipes à égalité lors du Party Actiforme, le vendredi 4 décembre 2026. Préparez-vous... ça risque d'être épique !

Heures d'ouverture

- Les heures d'ouverture du centre demeurent inchangées pendant toute la durée du défi. Planifiez vos entraînements en fonction de l'horaire habituel.

Spécial 35^e anniversaire

- Un défi supplémentaire sera proposé à chaque jour afin de permettre aux participants d'accumuler 10 points bonis par défi complété.
- Les défis quotidiens devront être réalisés chez Actiforme et validés par un kinésologue. Une fois le défi complété, le participant devra obtenir la signature (autographe) d'un kinésologue pour confirmer sa réalisation.
- Les exercices quotidiens ne peuvent pas être déplacés entre la première et la deuxième semaine. Ainsi, une personne absente durant la deuxième semaine (ex. vacances) ne pourra pas être accommodée en effectuant ses exercices lors de la première semaine. Par exemple, un participant qui réussit 12 défis sur la possibilité de 18, obtiendra 120 points supplémentaires.

Merci et bon défi à tous!