

Guide du Participant

Tout ce que vous devez savoir sur les Jeux Ludolympiques!

C'est quoi les Jeux Ludolympiques?

Du 26 juillet au 11 août, Ludo organise une compétition sportive et amicale pour vous motiver à bouger pendant l'été. Le but des Jeux est de vous encourager à prendre soin de votre santé physique et mentale. Encore mieux... **c'est gratuit!**

Tout se déroule sur l'application Ludo. Il n'est pas nécessaire d'être en présentiel. Peu importe votre forme physique ou le temps que vous avez, vous êtes le bienvenu!

Cliquez sur le bouton ci-bas pour vous inscrire:



C'est quoi Ludo?

Ludo est une start-up montréalaise qui révolutionne le bien-être au travail avec une approche ludique et inclusive. Ludo a été lancée en janvier 2024 et nous continuons à développer notre application de façon constante. Si vous avez des idées ou remarquez des « bugs », SVP nous écrire à l'adresse suivante:

Contact: felix.coachfil@gmail.com (Coach Fil – Félix Gagné, CEO)

Nous sommes toujours heureux de recevoir vos commentaires!

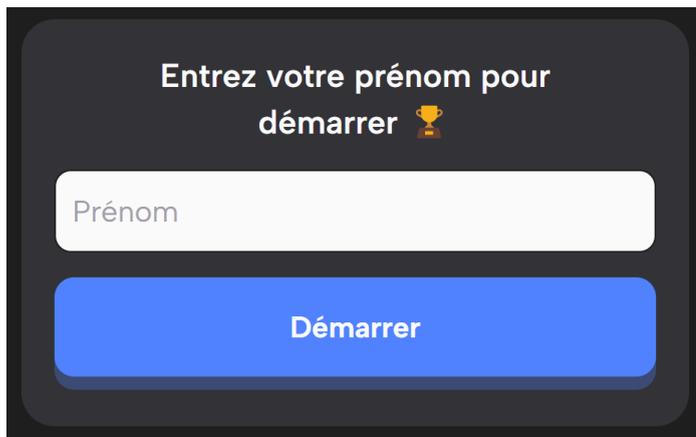
Site web d'informations: ludoapp.ca/jeux

Étapes à suivre

Étape 1. Créer un compte sur Ludo

Temps requis pour cette étape: 2 minutes

Rendez-vous sur le site web: defiludo.com et entrez votre prénom pour démarrer votre inscription. Vous pouvez créer un compte même si votre équipe n'est pas encore inscrite aux Jeux.



Entrez votre prénom pour démarrer 🏆

Prénom

Démarrer

Si vous avez déjà un compte Ludo, [cliquez ici](#) pour vous connecter à votre compte.

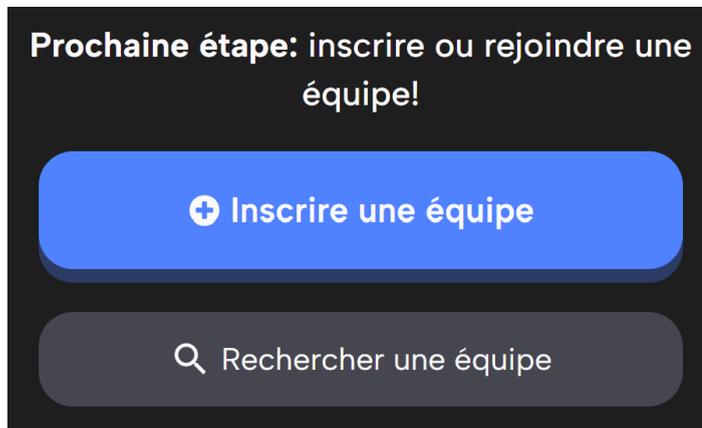
! Fonctionnement des équipes

- Chaque équipe est affiliée à une entreprise ou une organisation. Formez votre équipe avec vos collègues!
- Vous pouvez être maximum 10 personnes par équipe.
- Il n'y a pas de nombre minimum de personnes par équipe. Toutefois, nous recommandons 8 à 10 personnes par équipe.
- Il peut y avoir plusieurs équipes par entreprise ou par organisation.

Étape 2. Inscrire son équipe ou rejoindre une équipe existante

Temps requis pour cette étape: 30 secondes

Si vous êtes la première personne de votre organisation à vous inscrire, cliquez sur "Inscrire une équipe". Sinon, recherchez l'équipe que votre collègue a créée.



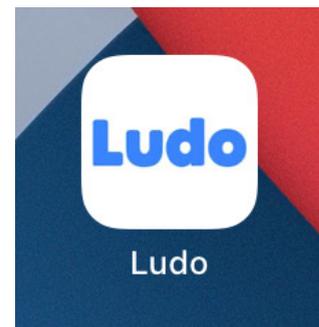
Étape 3. Installer l'application sur votre téléphone

Temps requis pour cette étape: 1 minute

L'application est privée. Vous ne pouvez pas la télécharger sur un App Store.
Suivez les étapes ci-bas pour télécharger l'application sur votre cellulaire.

iPhone

1. Ouvrir le site defiludo.com sur l'application **Safari**
2. Appuyer sur le 
3. Appuyer sur "Ajouter à l'écran d'accueil"



Android

1. Ouvrir le site defiludo.com sur l'application **Google Chrome**
2. Appuyer sur le "..."
3. Appuyer sur "Ajouter à l'écran d'accueil"

Voilà! Vous êtes prêt(e)s à démarrer votre aventure sur Ludo 

Programmation

Chaque jour des Jeux, une nouvelle mission sportive ou bien-être vous sera proposée. Vous aurez 24h pour compléter la mission et gagner le badge unique. Chaque dimanche, nous vous enverrons un courriel qui explique comment compléter les missions de la semaine suivante. Une photo sera exigée pour valider chacune des missions.

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
Chaque mission complétée vous donnera un badge unique et des points bonus!					26 juillet  Cérémonie d'ouverture	27 juillet  Mission Roulante
28 juillet  Mission Aquatique	29 juillet  Recette Santé	30 juillet  Mission Haltéro.	31 juillet Pause active en direct (lien à venir)	1 août  Mission Étirement	2 août  Mission Surprise!	3 août  Mission Découverte
4 août  Mission Plein Air	5 août  Mission Triathlon	6 août  Mission Surprise!	7 août Pause active en direct (lien à venir)	8 août  Mission Surprise!	9 août  Mission Bruny Surin	10 août  Mission Surprise!
11 août  Sprint Final	12 août  Remise des prix	Tous les détails sur l'application Ludo Cliquez ici pour ouvrir l'application Ludo				

Les Jeux Ludolympiques ne sont en aucun cas affiliés ou associés par la marque olympique. Toute utilisation de termes liés aux Jeux Olympiques est strictement à des fins descriptives et informatives.

Foire aux questions

Combien de temps dois-je investir pour participer?

La participation est optionnelle et dépend de votre motivation. Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les missions. Participez autant que vous voulez 😊

Comment on gagne?

Le but du jeu est de gagner le plus de points possible en équipe. Chaque fois que vous gagnez des points, votre équipe gagne des points. À la fin des Jeux, l'équipe avec le plus de points gagne!

Il y a un tutoriel sur l'application pour vous aider à enregistrer vos premiers points. [Ludo](#) est une application inclusive, qui vous permet de gagner des points avec 100+ activités différentes, comme la course, le crossfit ou même jouer avec vos enfants!

Dates importantes

- Début des Jeux : 26 juillet ([Cliquez ici pour la cérémonie d'ouverture en direct](#))
- Fin des Jeux: 11 août à 23h59
- Remise des Prix: 12 août à 12h00 en direct sur LinkedIn (lien à venir)

Quels sont les prix à gagner?

Classement général



Trophée virtuel remis aux 3 équipes avec le plus de points

Classement des badges



Badge virtuel remis aux 3 équipes avec le plus de badges

Esprit sportif



Badge remis aux 3 entreprises avec le meilleur esprit sportif

Chaque membre de l'équipe gagnante (l'équipe qui accumule le plus de points) recevra une carte-cadeau de 50\$ chez Shop Santé!



Participant's Guide

Everything you need to know about the Ludolympic Games!

What are the Ludolympic Games?

From July 26 to August 11, Ludo is organizing a friendly sports competition to motivate you to get moving this summer. The aim of the Games is to encourage you to take care of your physical and mental health. And best of all... **it's free!**

Everything takes place on the Ludo application. There's no need to be in person. No matter how fit you are or how much time you have, you're welcome!

Click on the button below to sign up:



What is Ludo?

Ludo is a Montreal-based start-up revolutionizing well-being at work with a playful and inclusive approach. Ludo was launched in January 2024 and we continue to steadily develop our app. If you have any ideas or notice any bugs, please write to us at the following address:

Contact: felix.coachfil@gmail.com (*Coach Fil* – Félix Gagné, CEO)

We're always happy to hear from you!

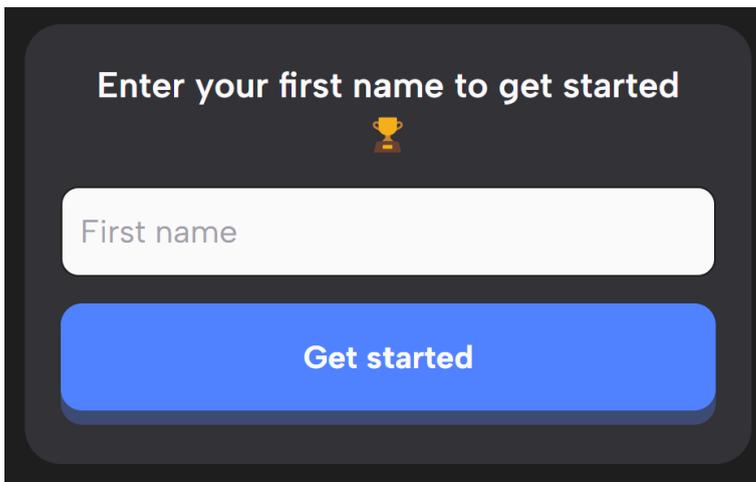
Information website: ludoapp.ca/jeux

Steps to follow

Step 1. Create an account on Ludo

Time required for this step: 2 minutes

Go to the website: defiludo.com and enter your first name to get started with your registration. You can create an account even if your team has not yet registered for the Games.

A screenshot of a registration form on a dark background. At the top, it says "Enter your first name to get started" with a trophy icon below it. There is a white input field with the placeholder text "First name". Below the input field is a blue button with the text "Get started".

Enter your first name to get started

First name

Get started

If you already have a Ludo account, [click here](#) to log in to your account.

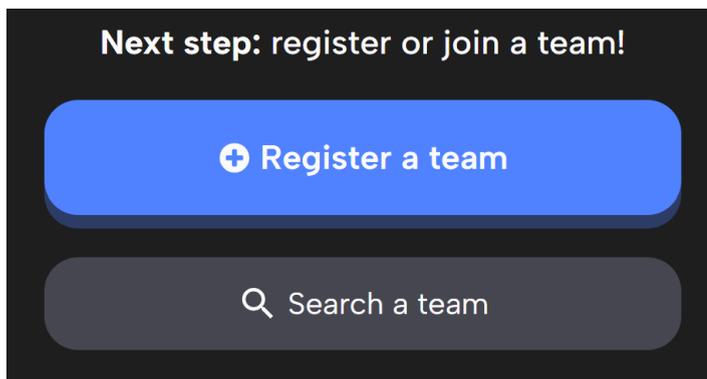
! How teams work?

- Each team is affiliated with a company or organization.
Form your team with your colleagues!
- You can be a **maximum of 10 people per team.**
- There is no minimum number of people per team. However, we recommend 8 to 10 people per team.
- There can be more than one team per company or organization.

Step 2. Register your team or join an existing team

Time required for this step: 30 seconds

If you are the first person in your organization to register, click on "Register a team". Otherwise, search for the team your colleague has created.



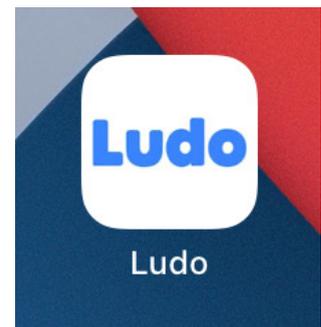
Step 3. Install the application on your phone

Time required for this step: 1 minute

The application is private. You cannot download it from an App Store.
Follow the steps below to download the application to your cell phone.

iPhone

1. Open the site defiludo.com on the application **Safari**
2. Click on the 
3. Click on "Add to Home Screen"



Android

1. Open the site defiludo.com on the application **Google Chrome**
2. Click on the "..."
3. Click on "Add to Home Screen"

That's it! You're ready to start your adventure on Ludo 🚀

Ludolympics

Games

Schedule

Every day, you'll be offered a new sports or wellness mission. You'll have 24 hours to complete the mission and earn the unique badge. Every Sunday, we'll send you an e-mail explaining how to complete the following week's missions. A photo will be required to validate each mission.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<p>Each completed mission earns you a unique badge and bonus points!</p>					<p>July 26</p>  <p>Opening Ceremony</p>	<p>July 27</p>  <p>Rolling Mission</p>
<p>July 28</p>  <p>Aquatic Mission</p>	<p>July 29</p>  <p>Healthy Recipe</p>	<p>July 30</p>  <p>Weightlift. Mission</p>	<p>July 31</p> <p>Live active break (link coming soon)</p>	<p>August 1</p>  <p>Stretching Mission</p>	<p>August 2</p>  <p>Surprise Mission!</p>	<p>August 3</p>  <p>Discovery Mission</p>
<p>August 4</p>  <p>Outdoors Mission</p>	<p>August 5</p>  <p>Triathlon Mission</p>	<p>August 6</p>  <p>Surprise Mission!</p>	<p>August 7</p> <p>Live active break (link coming soon)</p>	<p>August 8</p>  <p>Surprise Mission!</p>	<p>August 9</p>  <p>Bruny Surin Mission</p>	<p>August 10</p>  <p>Surprise Mission!</p>
<p>August 11</p>  <p>Final Sprint</p>	<p>August 12</p>  <p>Award Ceremony</p>	<p>Detailed descriptions of missions on the Ludo application</p> <p>Click here to open the application</p> 				

The Ludolympic Games are in no way affiliated or associated with the Olympic brand. Any use of terms related to the Olympic Games is strictly for descriptive and informational purposes.

Frequently asked questions

How much time do I have to invest to participate?

Participation is optional and depends on your motivation. You don't have to take part in every mission. Participate as much as you like 😊

How do you win?

The aim of the game is to win as many points as possible as a team. Every time you win points, your team wins points. At the end of the Ludolympic Games, the team with the most points wins!

There's a tutorial on the app to help you record your first points. Ludo is an inclusive app, allowing you to earn points with 100+ different activities, like running, crossfit or even playing with your kids!

Important Dates

- Beginning of the Games: July 26 ([Click here for the live Opening Ceremony](#))
- End of Games: August 11 at 11:59pm
- Awards ceremony: August 12 at 12:00 live on LinkedIn (link coming soon)

What are the prizes?

General Ranking



Virtual trophy awarded to the 3 teams with the most points

Badges Ranking



Virtual badge awarded to the 3 teams with the most badges

Fair Play



Virtual badge awarded to the 3 companies with the best spirit of fair play

Each member of the winning team (the team that accumulates the most points) will receive a \$50 gift card to Shop Santé.