

# Les Jeux **Ludolympiques**

**Ludo** est une start-up Montréalaise qui révolutionne le bien-être au travail avec une approche ludique et inclusive. Cet été, pendant les Jeux Olympiques, Ludo organise Les Jeux Ludolympiques: un défi inter-entreprise **gratuit et ouvert à tous!**

## **C'est quoi les Jeux Ludolympiques?**

C'est une compétition amicale de 2 semaines (26 juillet au 11 août). Le but est de s'encourager à prendre soin de la santé physique et mentale de tous. Peu importe votre forme physique ou le temps que vous avez, tout le monde est le bienvenu!

## **Comment les équipes fonctionnent?**

C'est un défi inter-entreprise, alors chaque équipe est affiliée à une entreprise. Vous pouvez être max. 10 personnes par équipe. Il peut y avoir plusieurs équipes par entreprise. Rendez-vous sur l'application **Ludo** pour créer l'équipe ou rejoindre l'équipe qui a été faite par vos collègues!

## **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)



# Les Jeux Ludolympiques

## 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

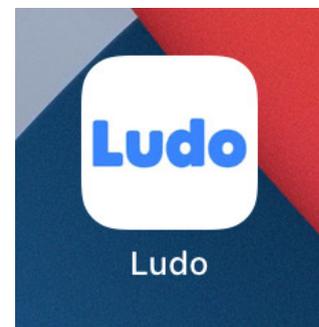
## Installer l'application sur votre cellulaire

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](http://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](http://defiludo.com) sur l'application **Google Chrome**
2. Appuyer sur le "..."
3. Appuyer sur "Ajouter à l'écran d'accueil"

## Question?

Nous sommes là pour vous aider! Grâce à vos questions, nous pouvons améliorer l'expérience pour tous. Si vous avez des questions ou des commentaires, SVP nous écrire à l'adresse suivante: [felix.coachfil@gmail.com](mailto:felix.coachfil@gmail.com)

# Les Jeux Ludolympiques

Faites une activité physique ou bien-être chaque jour des Jeux Olympiques! Chaque jour, nous vous proposerons une nouvelle mission thématique. Ces missions sont optionnelles, mais chaque mission complétée vous donnera un badge et des points bonus!

[Cliquez ici pour ouvrir l'application](#)

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  Recette Santé	29 juillet  Mission Aquatique	30 juillet Pause Bien-Être	31 juillet  Mission Haltéro.	1 août  Mission Étirement	2 août  Pause Active	3 août  Mission Découverte
4 août  Mission Plein Air	5 août  Mission Triathlon	6 août Pause Bien-Être	7 août  Mission Surprise!	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 <a href="#">Cliquez ici pour ouvrir l'application</a> <b>Ludo</b>				

# Ludolympics

## Games

**Ludo** is a start-up revolutionizing well-being in the workplace with a playful and inclusive approach. This summer, during the Olympic Games, Ludo is organizing The Ludolympic Games: a free inter-company challenge open to all!

### What are the Ludolympic Games?

It's a friendly 2-week competition (July 26 to August 11). The aim is to encourage each other to take care of everyone's physical and mental health. No matter how fit you are or how much time you have, everyone is welcome!

### How do the teams work?

This is an inter-company challenge, so each team is affiliated with a company. You can be up to 10 people per team. There can be several teams per company. Go to the Ludo application to create your team or join the team made by your colleagues!

### How do we win?

The goal of the game is to win as many points as possible as a team. Each time you win points, your team wins points. At the end of the game, 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)

[Click here to sign up](#)

**Ludolympics**  
Games

# Ludolympics

## Games

### 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

### Install the app on your cellphone

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](http://defiludo.com) on the application **Safari**
2. Click on the 
3. Click on "Add to Home Screen"

#### Android

1. Open the site [defiludo.com](http://defiludo.com) on the application **Google Chrome**
2. Click on the "..."
3. Click on "Add to Home Screen"

### Question?

We're here to help! Your questions help us improve the experience for everyone. If you have any questions or comments, please write to us at: [felix.coachfil@gmail.com](mailto:felix.coachfil@gmail.com)

# Ludolympics

## Games

Do a physical or wellness activity every day of the Olympic Games! Every day, we'll be suggesting a new themed mission. These missions are optional, but each mission you complete will earn you a badge and bonus points!

[Click here to open the application](#)

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