



L'ENREGISTREMENT DE VOS ACTIVITÉS - COMMENT LE CVP COMPTE LES HEURES ?

Dans les volets Service à la collectivité, Habilités et Condition physique, les participants sont tenus de participer régulièrement à l'activité de leur choix. **Les participants obtiennent le Prix en faisant un effort hebdomadaire constant pour atteindre leur objectif pendant le nombre de semaines requis. Il n'est pas possible d'obtenir le Prix dans un laps de temps plus court en travaillant plus intensément** - les activités entreprises doivent créer une habitude.

ENREGISTREMENT DU TEMPS REQUIS

Il n'y a pas de règle absolue quant à ce qui est considéré comme une participation régulière. **Le Prix est un programme de défi individuel, les participants sont encouragés à travailler à leur propre rythme et à faire preuve d'un engagement régulier et continu.** La durée minimale de l'activité qui peut être enregistrée est de 30 minutes. **En moyenne, les participants consacrent une heure par semaine à l'activité de leur choix. Normalement, une heure par semaine ou deux heures toutes les deux semaines sont faites par le participant;** une participation moins fréquente doit être discutée et approuvée par le chef de groupe du participant.

Un algorithme calcule le nombre d'heures par semaine effectuées dans chaque volet en fonction des entrées fait dans le CVP. Les participants peuvent enregistrer des heures aux intervalles suivants :

- 1 heure tous les 7 jours.
- 2 heures tous les 14 jours.

Les participants disposent d'une certaine souplesse quant à la fréquence de saisie des journaux et peuvent combler les lacunes en effectuant des heures supplémentaires. Par exemple, si un participant est malade ou absent et qu'il n'est pas en mesure d'effectuer son activité, il peut effectuer deux heures à son retour pour compenser la semaine manquée.

LA PAUSE

Si les participants font une pause de plus de quatre semaines, ils devront ajouter des heures supplémentaires à leur nombre total de semaines. Par exemple, s'ils partent en vacances pendant six semaines, lorsqu'ils reprendront leur activité, ils continueront simplement là où ils s'étaient arrêtés jusqu'à ce que les semaines requises soient complétées. Les participants peuvent avoir besoin de mettre à jour leur objectif à ce moment-là pour s'assurer qu'il reste SMART.

Si les participants doivent arrêter de travailler sur leur prix, il n'y a pas de pénalité et ils ne perdent pas les progrès qui ont déjà été enregistrés dans le CVP. Les participants devront s'entretenir avec leur chef de groupe afin de mettre à jour leur plan pour obtenir leur prix.

ENREGISTRER PLUS D'HEURES QUE LE MINIMUM REQUIS

Les participants peuvent enregistrer plus d'heures que le minimum requis. **La barre de progression comptabilisera un maximum d'une heure tous les sept jours dans le nombre total de semaines.**

TEMPS
TOTAL

Nage

11 h / 26 h complétées CONCENTRATION

ENTRÉE SOMMAIRE FICHIERS

0	 <p>Je suis allé à la piscine ce week-end et j'ai fait quelques longueurs avec mon cousin.</p> <p>2019-10-19 1h 0min</p> <p>Le temps ne compte pas car une heure a déjà été comptée pour le 18 octobre et ce journal tombe dans la même semaine civile.</p>
1	 <p>Rencontre de natation. J'ai fait l'échauffement et j'ai participé au 50M mouche, au relais IM (j'ai aussi fait la mouche), au 400M libre et au 100M brasse.</p> <p>2019-10-18 1h 0min</p>
1	 <p>Je suis allé à la piscine deux fois cette semaine, une fois pour l'entraînement et une fois tout seul.</p> <p>2019-10-03 2h 30min</p> <p>L'heure et demie supplémentaire ne peut pas être reportée. *</p>
1	 <p>Concentration sur la brasse et la mouche. Nous avons développé la technique par des exercices et l'endurance en faisant des tours continus. C'était un entraînement difficile !</p> <p>2019-09-26 1h 0min</p>
0.5	 <p>Je n'ai pu m'entraîner que pendant environ 30 minutes. J'ai surtout fait des tours de piste pour continuer à travailler mon endurance et mon cardio.</p> <p>2019-09-20 0h 30min</p>
3.5	 <p>Nous avons eu un entraînement plus long pour rattraper le temps perdu. Nous avons fait un peu de musculation et d'étirement et nous avons fait du 800m et des exercices.</p> <p>2019-09-12 3h 30min</p> <p>Les deux heures et 30 minutes supplémentaires peuvent être utilisées pour compenser l'écart de trois semaines.</p>
1	 <p>L'entraînement comprenait des exercices (coups de pied, bras, virages renversés) et une course de relais.</p> <p>2019-08-23 1h 0min</p>
1	 <p>Entraînement de natation. Nous nous entraînons au relais IM. J'ai essayé de m'améliorer à la mouche et d'augmenter mon endurance en nageant.</p> <p>2019-08-16 1h 0min</p>
1	 <p>Entraînement de l'équipe de natation. J'ai travaillé principalement sur la distance de nage et j'ai fait plus d'exercices pour les bras et les jambes.</p> <p>2019-08-08 1h 15min</p> <p>Les 15 minutes supplémentaires ne peuvent pas être reportées.*</p>
1	 <p>Je suis entré dans la piscine et j'ai fait quelques longueurs avec un ami. C'était bien de retourner dans l'eau et de me concentrer sur ma forme physique.</p> <p>2019-08-01 2h 0min</p> <p>Compte comme une heure pour commencer la première semaine.</p>

***Le temps peut être rattrapé lorsque des semaines sont manquées mais ne peut être reporté pour les semaines suivantes.**