

 **MOVEMBER®**

VOTRE BOÎTE À OUTILS

BOUGER





BOUGER POUR MOVEMBER 3

COMMENT BOUGER 4

**CONNECTEZ VOTRE APPLICATION DE
FITNESS À MO SPACE 5**

OBTENIR DES DONS MO 6

SUPERCHARGER VOS DONS 7

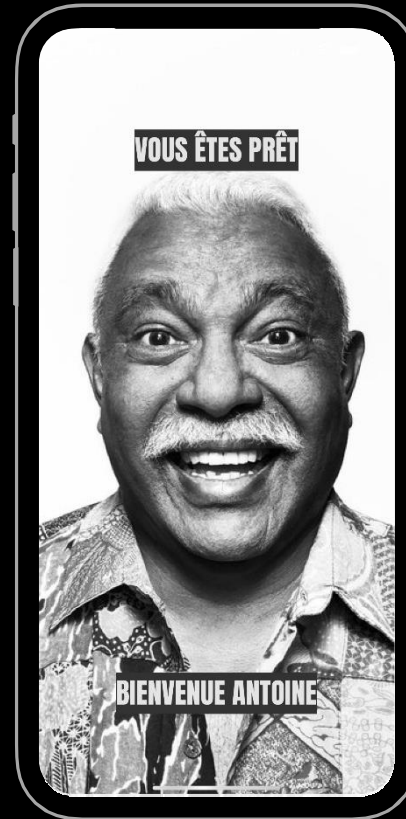
TABLE DES MATIÈRES

Dans le monde, un homme met fin à ses jours chaque minute, chaque jour. Cela représente 60 hommes que nous perdons chaque heure et qui devraient être encore là aujourd'hui.



Cette année, nous vous demandons de Bouger pour eux. Engagez-vous à marcher ou à courir 60 km au cours du mois. Vous n'avez pas besoin d'être un super-athlète - ou un athlète tout court. Bouger, c'est pour tout le monde. Mettez un pied devant l'autre, et c'est un départ.



**BOUGER POUR
MOVEMBER**



À CHACUN SON MO

- 01 **Inscrivez-vous via l'application Movember ou sur movember.com.**
Choisissez À Chacun son Mo ce Movember.


- 02 **Configurez votre Espace Mo.**
 Fixez un objectif de collecte de fonds.
 Rédigez un message de motivation.
 Téléchargez une photo de profil.
 Partagez !
- 03 **Relevez votre propre défi historique**
 Allez-y fort. Faites preuve d'audace. S'il s'agit d'une épreuve d'endurance physique, connectez votre application de fitness à votre Espace Mo.
- 04 **Faites en sorte que ça compte**
 Demandez à vos amis et à votre famille de soutenir votre événement en faisant un don ou en parrainant votre exceptionnel défi.

Ensemble, nous pouvons empêcher les hommes de mourir trop jeunes.

À VOS MO, PRÊTS, BOUGEZ...

Si vous vous lancez dans un défi physique grandiose, il existe un moyen infaillible de rester motivé : connectez votre application de fitness à votre Mo Space.

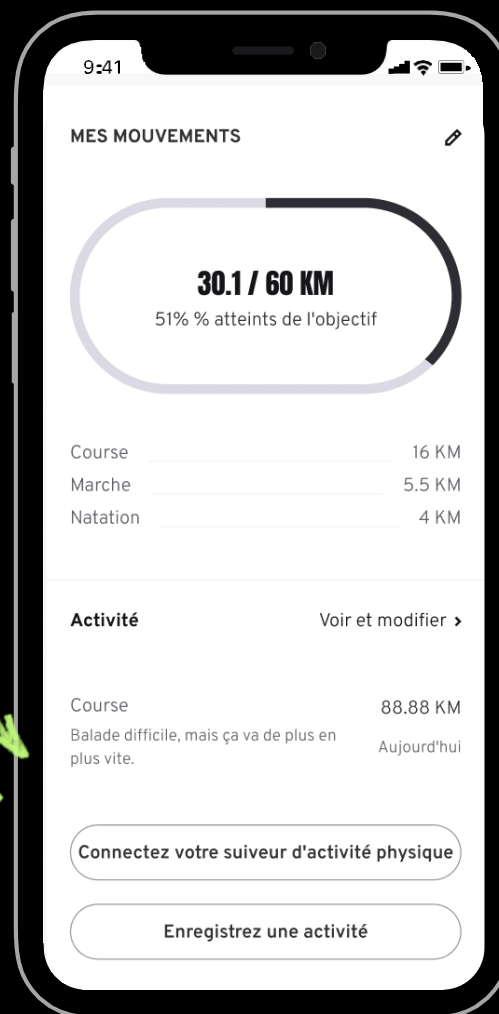
En reliant votre application de fitness, vous pouvez suivre vos progrès et partager facilement les mises à jour qui inspirent les dons.

TROIS ÉTAPES SIMPLES

- 01** Lancez l'application Movember ou connectez-vous à votre espace Mo sur movember.com.
- 02** Définissez votre défi audacieux en sélectionnant une ou plusieurs des options suivantes : 'Courir', 'Marcher', 'Faire du vélo', 'Nager', 'Rouler' ou 'Entraînement générique'.
- 03** Suivez les instructions pour connecter votre application de fitness.

L'application Movember supporte Garmin Connect, Fitbit, Strava.

CONNECTER VOTRE APPLICATION DE FITNESS À ESPACE MO



GARDER À L'ESPRIT

Movember n'enregistre que les sessions que vous commencez et arrêtez de suivre à l'aide des invites de l'application.

Nous n'enregistrons aucune distance supplémentaire parcourue en dehors de ces invites.

Il peut s'écouler un certain temps avant que votre suivie d'activité n'apparaisse sur votre Espace Mo. Ne vous inquiétez pas si vous ne la voyez pas immédiatement - elle viendra.

Si votre défi implique plusieurs activités (par exemple, la course à pied, la natation et l'aviron), vous pouvez les suivre toutes individuellement et synchroniser les résultats avec votre espace Mo.

Si votre défi est une séance d'entraînement - par exemple, un nombre de redressements pour brûler les abdominaux ou quelque chose de similaire - sélectionnez "Entraînement générique".

Attention : votre application ne suivra ni n'enregistrera les mouvements individuels, mais seulement le fait que vous avez effectué une session. (Il y a toujours les vidéos Instagram, bien sûr).

Votre espace Mo n'affichera vos séances terminées qu'une fois que vous aurez connecté votre application de fitness.



**OBTENIR DES
DONS MO**

Vous Bougez pour Movember, mais vous vous rendez compte que les dons piétinent ?

Ce guide vous aide à passer moins de temps à vous préoccuper des petits détails et à consacrer plus de temps à la santé masculine.

Dites pourquoi

Engagez-vous à courir ou à marcher 60 km au cours du mois. C'est 60 km pour les 60 hommes que nous perdons par suicide chaque heure.

Ensuite, demander un don.

Choisissez la phrase qui correspond à votre motivation :

- "Faites un don pour m'aider à changer ce montant."
- "Faites un don en mémoire des hommes qui devraient encore être ici aujourd'hui."
- " Soutenez-moi et nous pourrons arrêter les hommes de mourir trop jeunes. "

Faites bouger la foule

Rassemblez vos amis ou collègues pour une course de groupe. Recrutez quelqu'un pour être le chef de la meute, puis Prêts, partez, suez!

Bouger entre amis

Lancez un défi à vos amis: qui sera le premier à terminer ses 60 km? Le gagnant reçoit un don à son Espace Mo.

Bouger avec rythme

Partagez quotidiennement vos listes de lecture Bouger pour des dons supplémentaires.

Ou demandez à vos donateurs de payer un supplément pour ajouter leurs chansons préférées.

Bouger lentement mais sûrement

Prenez votre temps. Espacez vos kilomètres tout au long du mois, en demandant aux gens de participer à chaque fois que vous enregistrez une session. Nous connaissons tous l'histoire du lièvre et de la tortue.

Bouger à deux

Trouvez un partenaire et marchez vos 60 km ensemble. Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas le faire en personne, branchez vos écouteurs et appelez-vous. C'est aussi une excellente occasion de prendre des nouvelles l'un de l'autre.



Il n'y a pas de raccourci pour atteindre les 60 km. Mais lorsqu'il s'agit de votre objectif de collecte de fonds, voici quelques conseils pour l'atteindre plus rapidement.

Utilisez l'application Movember

C'est facile, rapide et plein de fonctionnalités. Soyez averti dès que vous recevez des dons. Suivez vos progrès, contrôlez votre équipe et les défis auxquels vous participez.

Grâce à l'application Movember, obtenez les dernières nouvelles sur Movember tout en vous connectant avec les clubs et l'ensemble de la communauté Movember. L'application est disponible sur l'App Store et Google Play.

Utilisez les graphiques personnalisés de Canva

Ajoutez du piquant à vos affiches, signatures de courriel et messages sur les médias sociaux avec les graphiques de Movember sur Canva. Ils sont gratuits et il y en a pour toutes situations. [Inscrivez-vous à Canva ici](#)

Utiliser les collectes de fonds sur Facebook

Et si nous vous disions que vous avez toutes les chances de lever 180 % plus de dons que la moyenne des Mo en utilisant une simple astuce ?

Avec la Collecte de fonds Facebook, vous pouvez facilement lier votre profil de collecteur de fonds Espace Mo et votre compte Facebook. Ainsi, les amis et la famille peuvent faire un don à votre campagne de financement Movember directement via Facebook - ils n'ont même pas besoin de quitter l'application.

Et cette statistique est vraie : les personnes qui le font augmentent leurs dons de 180 % de plus par rapport à la moyenne.

Voir nos autres guides sur la collecte de fonds

Vous trouverez encore plus d'idées et de ressources sur notre [page de ressources pour la collecte de fonds](#).

AUGMENTER VOS DONNS

CONTACTEZ-NOUS

Marie-Noëlle Roy

Gestionnaire principale développement et engagement communautaire, Québec

Courriel : info.ca@movember.com

Téléphone sans frais : 1-855-447-6966



MOVEMBER®

CHANGER LA FACE DE LA SANTÉ MASCULINE