

PRÉSENTÉ PAR



SEMAINE #JMLAGYM

GUIDE DE PARTICIPATION



DU 10 AU 16 FÉVRIER

2025



Joignez-vous à nous !

Unissons nos forces pour célébrer la semaine #Jmlagym et mettre en avant la communauté gymnique du Québec. Profitons de cette occasion pour reconnaître le dévouement des entraîneurs.es, des clubs, des officiels.les et des bénévoles au cours de la dernière année.

Les documents inclus dans ce guide vous offriront une assistance précieuse dans la planification de vos événements et activités. Nous vous encourageons vivement à les personnaliser selon les exigences spécifiques de votre organisation, de manière à les rendre pertinents pour vos entraîneurs, participants et parents.



Table des matières

<u>À propos</u>	4
<u>Thèmes & Défis</u>	5
<u>Comment participer</u>	6
<u>Outils numériques</u>	7
<u>Mise en action</u>	13
<u>Tutoriels</u>	16



“Brillons ensemble ! Célébrons et partageons la fierté de notre communauté.”

Bienvenue à la Semaine J'aime la gym, une période dédiée du **10 au 16 février** 2025 pour mettre en lumière et célébrer la vibrante communauté gymnique du Québec.

Pendant cette semaine spéciale, nous prendrons le temps de reconnaître et d'applaudir le **dévouement exceptionnel** des acteurs du milieu qui ont contribué de manière significative au cours de la dernière année à faire rayonner notre sport.

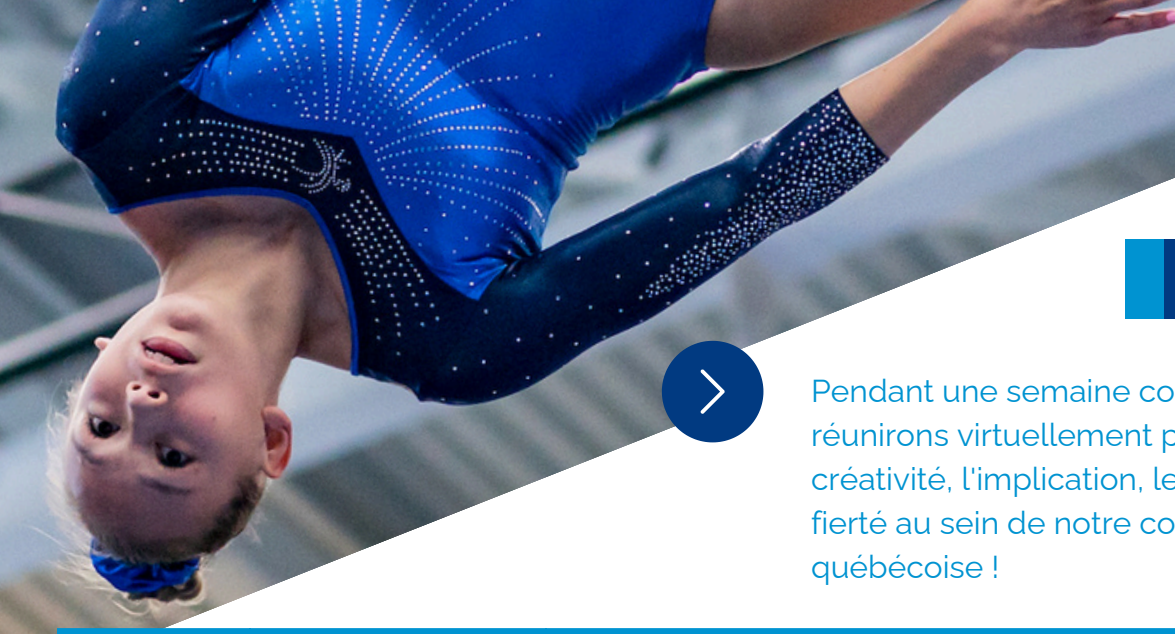
Notre **objectif** est de créer une **onde positive** sur les réseaux sociaux en mettant en avant les réussites inspirantes de notre communauté.

Cette initiative s'adresse tout particulièrement à nos membres existants, mais nous espérons également que sa portée dépassera nos frontières.

Ensemble, partageons la fierté de la gymnastique au Québec ! 🌟

#JMLagym





Thèmes & Défis



Pendant une semaine complète, nous nous réunirons virtuellement pour mettre en avant la créativité, l'implication, les réussites, la passion et la fierté au sein de notre communauté gymnique québécoise !

Date	Thème	Défi	Hashtag
10 Février	La Gym au Quotidien	Partage une photo ou une vidéo montrant comment la gymnastique fait partie de ta vie quotidienne : une routine d'échauffement, un étirement au travail, ou un accessoire gym que tu utilises souvent ! 🧘🎒	#JMLaGym
11 Février	"Day One or One day"	Partage un avant/après de toi en gymnastique : ton premier jour dans un mouvement ou une figure et où tu en es aujourd'hui. Montre-nous ton évolution et ta persévérance ! 📅🌟	#JMLaGym
12 Février	Pourquoi la Gym ?	Demande à tes parents ou tuteurs pourquoi ils t'ont inscrit à la gymnastique. Partage leur réponse en vidéo ou en story ! 👤🏠	#JMLaGym
13 Février	Ma Gym, Mon Club	Mets en avant ton club de gymnastique : partage une photo ou une vidéo qui montre ce que tu aimes le plus dans ton club (salle, ambiance, personnes, etc.) 🏠👏	#JMLaGym
14 Février	Le Duo Parfait	En duo avec ton coéquipier ou ton entraîneur, crée une courte chorégraphie ou un mouvement synchronisé. Publie la vidéo pour montrer votre complicité ! 🐱🐶	#JMLaGym
15 Février	Gymnaste en Coulisses	Montre ce qui se passe "derrière les coulisses" : échauffements, rituels avant une compétition, ou même des moments fun avec ton équipe. 🎬👏	#JMLaGym
16 Février	Esprit d'équipe	"Je passe le téléphone à celui qui..." 📱👥 Crée une vidéo avec ton équipe en partageant des anecdotes drôles ou des traits uniques de chacun. 🎬🌟	#JMLaGym

Comment Participer ?

Bienvenue à la Semaine de la Gymnastique! Nous sommes ravis que vous participiez à cette célébration en ligne.

Voici comment vous pouvez rejoindre l'événement:

01

Thème du Jour

PHASE

Chaque jour, découvrez le thème du jour que nous mettrons en avant. Consultez notre page officielle pour connaître le mot-clé associé à chaque thème.

02

Partagez sur les Médias Sociaux

PHASE

- **Individus:** Publiez une photo ou une vidéo illustrant le thème du jour sur vos médias sociaux (Instagram, Facebook, TikTok, Twitter, etc.).
- **Clubs:** Partagez des photos et des vidéos mettant en avant vos membres participants sur les médias sociaux. Encouragez vos membres à participer individuellement également!

03

Atmosphère

PHASE

Faites du thème du jour le sujet principal de vos programmes de club, en faisant des sessions thématiques ou en mettant en avant les réalisations de leurs membres. Faites preuve de créativité!

04

Utilisez les Hashtags

PHASE

Utilisez les hashtags officiels #JmLaGym pour être intégré à la conversation et pour que d'autres puissent découvrir vos contributions.



Logo

Voici le logo de la Semaine J'aime La Gym.

[Cliquez ici pour en télécharger des versions en haute résolution.](#)



À savoir :

Ce logo sera accessible dans la base de données des autocollants de l'application Instagram ! [Clique ici pour découvrir comment le localiser](#)

Directives pour l'utilisation du logo :

- L'espace vide doit entourer le logo. Aucun texte ou élément graphique ne doit passer sur cette zone.
- Le logo ne doit pas être étiré ou réduit de manière disproportionnée.
- Le logo doit toujours être placé horizontalement.
- La couleur du logo ne doit pas être altérée.
- Tous les mots doivent être clairement lisibles.



Boîte à outils

Vous pouvez [télécharger tous les outils graphiques](#) ou seulement les outils que vous désirez en cliquant sur les liens correspondants dans ce document.



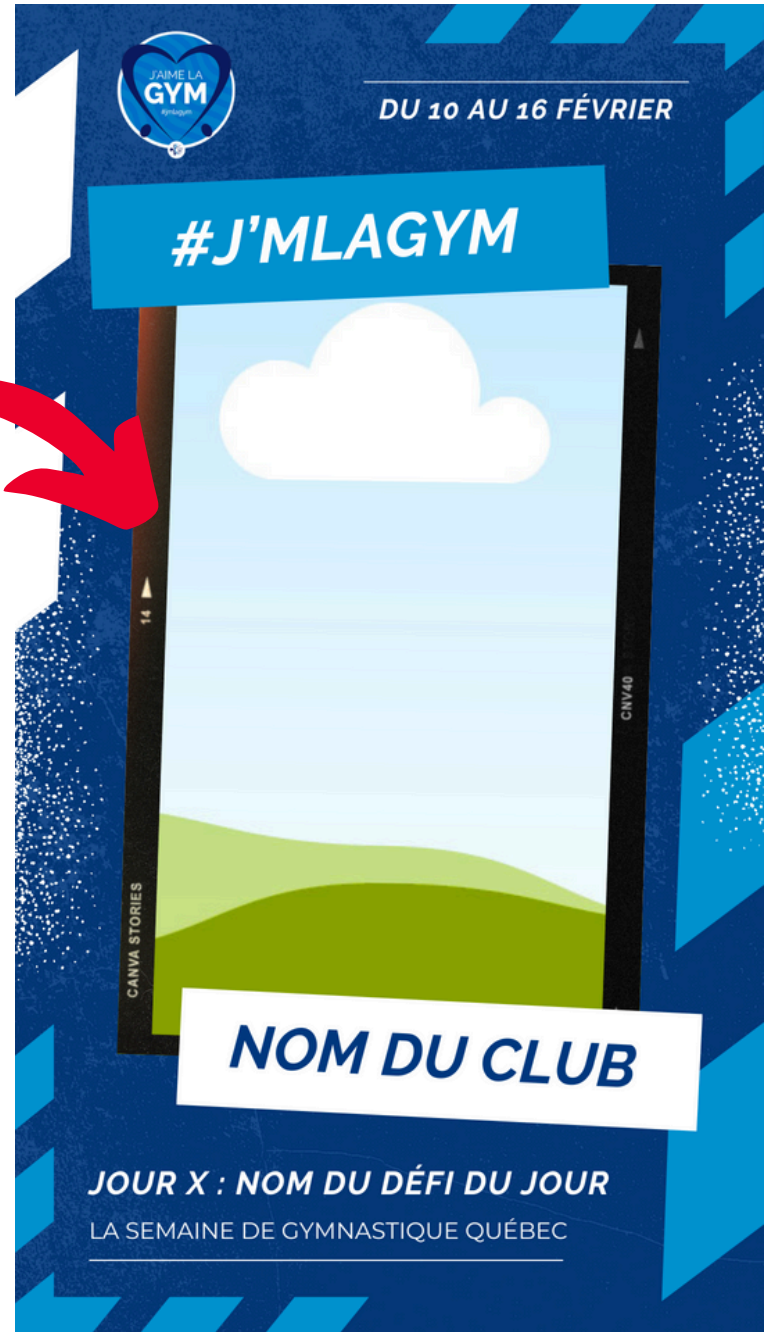
Outils Numériques

Éléments Graphiques génériques



Les éléments graphiques sont conçus pour vous aider à promouvoir la Semaine "J'aime la Gym" sur votre site web, vos réseaux sociaux, ou tout autre document numérique ou imprimé que vous envisagez de créer. Nous avons élaboré les éléments génériques ci-dessous afin que vous puissiez les intégrer facilement dans vos communications.

Éléments Graphiques personnalisés



Dans la boîte à outils, vous trouverez également des créations modifiables. Vous aurez donc la possibilité d'ajouter une photo ou une vidéo, ainsi que de personnaliser la création en y ajoutant le nom de votre club, ainsi que le nom du défi du jour. De plus, notre gamme de formats personnalisables variés vous permettra de créer du contenu adapté à différentes plateformes de réseaux sociaux

[Cliquez ici pour découvrir comment modifier les créations personnalisables.](#)

Modèles de messages

Bienvenue à notre collection de modèles de messages spécialement conçus pour la Semaine "J'aime la Gym" ! 🏸 Ces modèles sont là pour faciliter votre participation et vous aider à partager votre passion pour la gymnastique.

Deux modèles sont adaptés aux publications, parfaits pour annoncer et encourager la participation. Trois modèles de story sont également disponibles pour des partages éphémères et interactifs.



Post 1

☀️ Joignez-vous à nous pour la Semaine "J'aime la Gym" du 10 au 16 février ! 🏸

Partagez vos moments préférés de gymnastique, que ce soit en photo ou en vidéo, et célébrons ensemble la passion qui unit notre incroyable communauté gymnique du Québec!

Utilisez #JMLaGym pour partager vos moments et découvrir ceux des autres. 💙🌟

Post 2

🏸🌟 La Semaine "J'aime la Gym" arrive du 10 au 16 février ! Rejoignez-nous dans cette célébration virtuelle en partageant vos moments gymniques préférés. Que vous soyez un gymnaste dévoué, un entraîneur inspirant, ou simplement un amateur passionné, montrez-nous ce que signifie la gymnastique pour vous. Utilisez #JMLaGym pour partager l'amour de la gymnastique au Québec! 💪💙

Story

- 💪 La Semaine "J'aime la Gym" démarre! Montrez votre passion gymnique avec le hashtag #JMLaGym. 🏸🌟
- 🏸 Laisse parler ta créativité gymnique! Pendant la Semaine "J'aime la Gym", publie tes moments les plus créatifs avec le hashtag #JMLaGym. À toi de jouer! 😊☀️
- 🏸 Partagez votre amour pour la gymnastique avec le monde! C'est la Semaine "J'aime la Gym" et je suis prêt(e) à montrer pourquoi ce sport est incroyable. Qui d'autre se joint à moi? ☀️ #JMLaGym



Explorez une diversité encore plus grande de créativité pour la Semaine "J'aime la Gym"! Découvrez des modèles spécifiquement adaptés à chaque plateforme.

Que vous soyez sur Instagram, Facebook, TikTok ou Twitter, trouvez des messages conçus pour chaque style et partagez votre amour pour la gymnastique de manière qui vous correspond! Adaptez-les selon le ton et le style de vos plateformes! 🌈📱



Instagram

🎉🌟 Rejoignez-nous pour une semaine pleine de #JMLaGymQC du 10 au 16 février ! Célébrons ensemble la passion et le talent de notre incroyable communauté gymnique du Québec. Partagez vos moments inspirants et créons une vague positive sur Instagram. 🙌❤️ #GymnastiqueQuébécoise #InspirationGym #JMLaGym



Facebook

🌟 La Semaine "J'aime la Gym" est là, du 10 au 16 février! Rejoignez-nous pour célébrer la formidable communauté gymnique du Québec. Partagez vos succès, vos inspirations et encourageons-nous mutuellement. Ensemble, créons une atmosphère positive sur Facebook! 🙌❤️ #JMLaGym #CommunautéGymQC



Twitter

🌟🙌 Du 10 au 16 février, plongeons dans la semaine "J'aime la Gym" au Québec! Mettez en avant vos réussites inspirantes et propageons cette énergie positive sur Twitter. Utilisez #JMLaGymQC pour partager vos moments préférés. ❤️🌟 #GymnastiqueQuébécoise #VaguePositive #JMLaGym



TikTok

🌟 La #SemaineJMLaGym débarque sur TikTok! Du 10 au 16 février, créons une explosion de créativité gymnique. Partagez vos talents uniques, invitez la communauté, et faisons de TikTok le lieu de la gymnastique au Québec! 🌟🙌 #JMLaGym #TikTokGymStars



Outils Numériques

Copiez le texte ci-dessous, spécialement conçu pour votre site web ou vos courriels, et soyez prêt à partager votre message de manière efficace.

Personnalisez le texte selon vos besoins. Changez les détails, ajoutez votre propre touche et adaptez-le à votre ton et à votre style. N'oubliez pas d'ajuster les informations spécifiques à votre site web. Une fois que le texte est en place, encouragez vos utilisateurs à partager leurs avis et leurs retours. La communication bidirectionnelle est la clé pour maintenir un engagement dynamique.

Nous sommes impatients de voir les contributions inspirantes que vous partagerez avec notre communauté.

Site Web / Courriels

Objet : Célébrez la Semaine J'aime la Gym avec Nous !

Date : Du 10 au 16 Février

Joignez-vous à nous pour célébrer la Semaine J'aime la Gym du 11 au 17 février 2024 ! Une occasion spéciale de mettre en lumière la vibrante communauté gymnique du Québec. Nous souhaitons prendre le temps de reconnaître et applaudir le dévouement exceptionnel des entraîneurs, des clubs, des officiels, des administrateurs et des bénévoles au cours de la dernière année.

Rayonner Positivement sur les Réseaux Sociaux

Notre objectif est de créer une vague positive sur les réseaux sociaux en mettant en avant les moments forts de notre communauté gymnique. Chaque réalisation, chaque effort mérite d'être célébré. Partagez vos histoires inspirantes, vos succès et vos moments spéciaux de cette année écoulée.

Pour Notre Communauté et Nos Membres

Bien que cette semaine soit avant tout dédiée à notre communauté existante et à nos membres, nous encourageons tout le monde à participer et à propager l'amour pour la gymnastique. Plus nous partageons, plus la joie se propage !

Comment Participer :

1. Utilisez le hashtag #JmlaGym sur vos publications.
2. Partagez vos moments préférés en fonction du thème du jour *[insérer le tableau des thèmes & défis de la semaine]*
3. Mentionnez et remerciez les personnes qui ont contribué à faire de cette année une réussite, ainsi que @gymqc afin que l'on puisse repartager sur nos réseaux sociaux.

Si le Rayonnement Va au-Delà, Tant Mieux !

Nous espérons que l'énergie positive de cette semaine atteindra bien au-delà de notre communauté immédiate. Plus nous sommes nombreux à participer, plus grande sera l'impact de cette célébration.

Ensemble, Faisons de la Semaine J'aime la Gym une Fête Inoubliable !

[Club Name] est fier de participer à cette initiative et de contribuer à la célébration de notre passion commune pour la gymnastique.

Rejoignez-nous dans cette semaine de partage et de célébration !



Mise en Action



“Les actions déployées aujourd'hui façonnent le futur de demain”

Cette année, en plus de participer à la campagne sur les réseaux sociaux, nous vous encourageons vivement à **mettre en place des actions inspirantes** dans le cadre de cette semaine spéciale.



Pour vous aider, nous vous proposons **quelques idées** d'actions que les clubs et les membres individuels peuvent entreprendre pour rendre cette semaine inoubliable.

Quelques idées d'action:



Vidéos de Reconnaissance

Créez des vidéos mettant en lumière le travail exceptionnel des entraîneurs, des officiels et des bénévoles. Ces vidéos seront partagées sur nos plateformes sociales et peuvent inclure des messages de remerciement de la part des gymnastes et des parents.

Organisation d'Événements Spéciaux :

Nous vous encourageons à organiser des événements spéciaux tout au long de la semaine. Cela peut inclure des démonstrations, des ateliers spéciaux, ou même des cérémonies de reconnaissance.



Journée portes ouvertes

Profitez de la semaine pour lancer une campagne de recrutement, encourageant de nouveaux membres à rejoindre le club et à découvrir la passion de la gymnastique. Pour ce faire, vous pouvez mettre en place des séances d'entraînement ouvertes au public avec des ateliers d'initiation. Pourquoi ne pas convier les commissions scolaires proches de votre club à venir découvrir par eux-mêmes





Mur de Reconnaissance :

Créez un mur de reconnaissance dans les locaux du club où les membres peuvent épingler des messages de remerciement et d'appréciation envers les entraîneurs, les officiels et les bénévoles. Partagez-le avec nous !

Ateliers de Développement :

Organisez des ateliers de développement pour les gymnastes, les entraîneurs et les parents, mettant l'accent sur l'éducation continue et le partage des meilleures pratiques. Ces ateliers constituent une opportunité de renforcer les compétences, d'approfondir la compréhension de la gymnastique, et de favoriser une culture d'apprentissage au sein de la communauté.

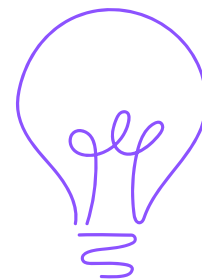


Journée Mentorat

Mettez en place une journée de mentorat où les gymnastes plus expérimentés peuvent guider les nouveaux membres ou ceux qui souhaitent progresser dans leur parcours gymnique.

Organisez une séance d'entraînement innovante où différentes catégories se rencontrent et s'entraînent ensemble. Créez des duos ou trios harmonieux en associant des niveaux élevés, intermédiaires et débutants, favorisant ainsi un échange dynamique d'expériences et de conseils. Cette initiative vise à renforcer les liens au sein de la communauté gymnique tout en offrant une opportunité précieuse d'apprentissage mutuel.





Les trucs et Astuces pour une utilisation optimale



Comprendre l'univers en constante évolution des réseaux sociaux et assimiler les nombreuses possibilités de manipulation pour créer du contenu ou rechercher des autocollants spécifiques peut s'avérer complexe. Nous sommes conscients à quel point suivre toutes les mises à jour peut être difficile. De plus, nous reconnaissons que l'utilisation des réseaux sociaux n'est pas innée pour tout le monde.

C'est dans cette optique que nous vous proposons cette section dédiée aux tutoriels. Notre objectif est de vous faciliter la participation à cette semaine en vous guidant étape par étape. Que vous soyez novice ou que vous souhaitiez simplement perfectionner vos compétences, ces tutoriels vous offriront des conseils pratiques et des astuces pour profiter pleinement de cette expérience. N'hésitez pas à explorer ces ressources pour rendre votre participation aussi facile que possible. Nous sommes là pour simplifier votre expérience et rendre cette semaine mémorable pour chacun d'entre vous.

#1 Trouver l'autocollants @Jmlagym

Préparez-vous à donner une nouvelle dimension à vos Stories Instagram en intégrant l'autocollant exclusif de notre événement !

Nous sommes ravis de vous présenter ce tutoriel simple et rapide qui vous guidera pas à pas pour trouver et utiliser l'autocollant "Jmlagym" dans la banque de données d'Instagram.

Cet autocollant, vous permettra de personnaliser vos Stories avec le logo officiel de l'événement. Suivez attentivement les étapes ci-dessous pour rendre vos publications encore plus mémorables et partagez votre passion avec le monde entier.



Étape 1 : Ouvrez votre application Instagram et préparez-vous à enrichir vos Stories.

Étape 2 : Sélectionnez l'option "Ajouter à ma Story" pour commencer la création de votre publication.

Étape 3 : Dans la barre d'autocollants, recherchez @Jmlagym pour découvrir notre autocollant exclusif.

Étape 4 : Une fois trouvé, ajoutez l'autocollant à votre Story pour personnaliser votre contenu avec le logo de l'événement.

Étape 5 : N'oubliez pas d'identifier l'événement JMLAGYM dans votre Story pour partager votre enthousiasme avec la communauté !



#2 Rajouter une story à partir du sticker "Ajout perso"

Découvrez le pouvoir de la créativité avec le sticker "Ajout Perso" ! Ce sticker, comme il se nomme en français, offre une expérience unique sur Instagram. Il vous permet de publier une story, de lui donner un thème, et surtout, d'inviter d'autres utilisateurs à y participer. C'est une véritable chaîne d'histoires qui se tisse, rassemblant la communauté dans un fil captivant.

Durant la semaine #Jmlagym, nous allons relever quelques défis créatifs ! Certains jours, nous allons créer notre propre sticker "Ajout Perso". Ce tutoriel vous guidera étape par étape pour rejoindre le thème du jour et publier des stories dans la chaîne collective.



Étape 1 : Ouvrez votre application Instagram et consultez notre story @gymqc.

Étape 2 : Lorsque vous repérez le sticker personnalisé correspondant au thème du jour, appuyez sur "Ajout Perso".

Étape 3 : Instagram vous redirigera vers votre story personnelle où vous pourrez ajouter des vidéos ou des photos en lien avec le thème.

Étape 4 : Une fois ajouté, appuyez sur "Publier dans votre Story".



**Merci et à
bientôt !**