

PRÉSENTÉ PAR



SEMAINE #JMLAGYM

GUIDE DE PARTICIPATION



DU 9 AU 15 FÉVRIER

2026



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



“Prêts pour la Semaine J'aime la gym ?”

Du **9 au 15 février 2026**, on célèbre ce qui fait battre le cœur de notre sport : **notre communauté gymnique.**

Athlètes, entraîneurs, officiels, clubs, bénévoles...

Vous êtes celles et ceux qui font vibrer le Québec au rythme de la gymnastique. Et cette semaine, **on vous met à l'honneur!**

Pendant 7 jours, on va :

- ✓ Mettre en lumière les **réussites qui nous inspirent**,
- ✓ **Applaudir** celles et ceux qui ont marqué l'année,
- ✓ Créer une vague d'**énergie positive** sur nos réseaux,
- ✓ Montrer à quel point la gym au Québec est **forte, vivante et ambitieuse.**

Que vous soyez membre de longue date ou nouveau visage dans notre univers, cette célébration est pour vous. Et on espère que son écho ira bien au-delà de nos frontières.

🌟 **Ensemble, faisons rayonner la fierté gymnique québécoise.**

Parce que la gym, on l'aime... et on la **partage avec le hashtag :**

#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
9 Février	Lance la chaîne	Lance une chaîne de mouvements gymniques ! Réalise un mouvement, puis pointe la caméra pour inviter une autre personne, équipe ou club à poursuivre la chaîne. Plus la chaîne est longue, plus la vague grandit. Tous les sports gymniques sont les bienvenus.	#JMLaGym
10 Février	Alphabet Gym	Formez deux équipes. Une lettre est donnée : chaque personne doit trouver et réaliser un mouvement qui commence par cette lettre. Le premier mouvement validé donne un point à son équipe. Relais entre les membres. Peu importe la discipline, tout le monde peut jouer !	#JMLaGym
11 Février	Point de vue Gym (POV)	Vidéo en format POV : « POV : tu fais de la gym au Québec ». Moments vrais, drôles, intenses ou absurdes. 📹👤	#JMLaGym
12 Février	Copie-moi si tu peux	Propose un mouvement simple, original ou stylé et invite la communauté à le refaire en duet ou en remix. Même mouvement, autre personne, autre club ou autre discipline : à vous de jouer !	#JMLaGym
13 Février	Ceux qui savent... savent	Montre une situation que seules les personnes qui font de la gym peuvent comprendre. Pas besoin d'expliquer, laisse parler les images. Ajoute le texte : « Gymnastique... IYKYK » 🙄	#JMLaGym
14 Février	Langage de l'amour	Video format : « Mon langage de l'amour en gym, c'est... » 💬	#JMLaGym
15 Février	On échange les rôles	Inverse les rôles le temps d'une vidéo : athlète devient entraîneur, entraîneur devient athlète, juge ou parent essaie la gym. Montrez l'expérience avec humour et ouverture.	#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

PHASE

➤ Thème du Jour

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.

03

PHASE

➤ Atmosphère

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!

02

PHASE

➤ Partagez sur les Médias Sociaux

- **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!

04

PHASE

➤ Utilisez les Hashtags

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.





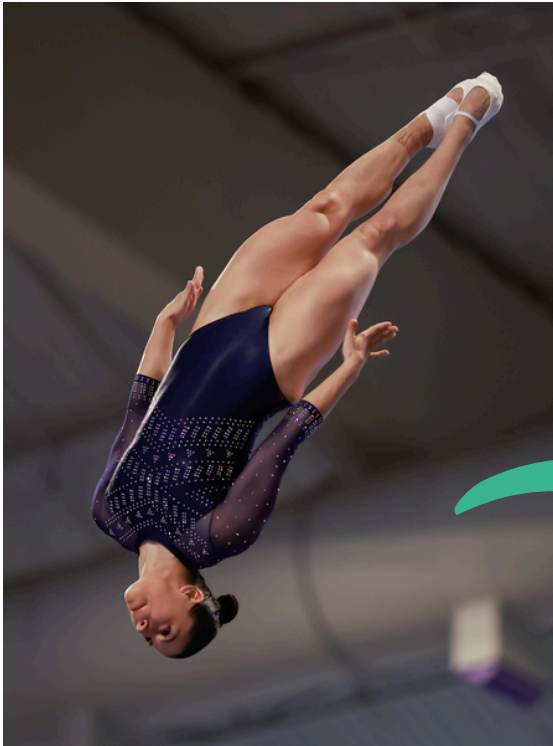
Outils Numériques

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 9 au 15 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 9 au 15 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 9 au 15 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 9 au 15 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 9 au 15 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 9 au 15 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 9 au 15 Février

Joignez-vous à nous pour célébrer la Semaine J'aime la Gym du 9 au 15 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:

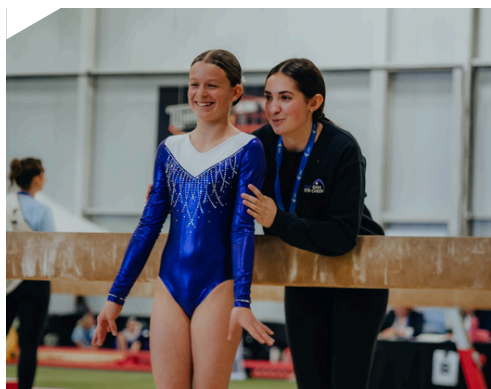
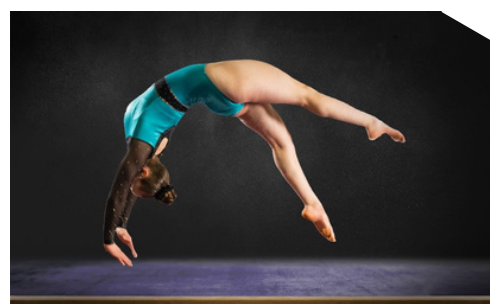


Vidéos de Reconnaissance

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.

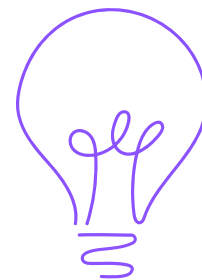


Journée Mentorat

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".



J'AIME LA
GYM
#jmlagym

Merci !



FIER PARTENAIRE
FP
WORLDWEAR.COM
450-776-6111