



OSEZ BOUGEZ

Soutiens ton club

Plaisir
Santé
Bien-être

DEFI



7 Jours 1 Heure



*Défie tes amis
tes proches
tes collègues*



POUR TOUS



Du 14 au 20 décembre 2020

Inscris-toi sur : www.defi-7jours-1heure.fr/inscription



Rejoins-nous

#7jours1heure



PROCEDURE D'INSCRIPTION

ETAPE 1. Flasher le QR code ou taper le lien www.defi-7jours-1heure.fr/inscription



ETAPE 2. Consulter les partenaires, l'affiche et le règlement



DEFI 7 JOURS 1 HEURE

OBJECTIFS

- Inciter et accompagner les populations sédentaires à entrer dans une logique de pratique physique individuelle, douce, progressive et régulière en participant à des défis collectifs.
- Faciliter l'intégration sociale de publics pas particulièrement sportifs au travers d'un engagement partagé, au travers de ces défis qui participent à cette lutte contre l'isolement et la sédentarité.
- Associer dans un esprit convivial et collectif toutes les formes de pratiques, de la plus compétitive jusqu'à l'initiation, avec le plaisir comme principal moteur.
- Avoir une action solidaire pour les clubs de sport et les associations, quelques soient les sports, pour contribuer à leur pérennité à la suite de cette pandémie.
- Faire rayonner son club ou son association sportive, son école ou son université, son entreprise ou son institution, sa ville ou sa région, au travers d'un challenge largement relayé dans les médias classiques et au travers les réseaux sociaux.

ETAPE 3. Cliquez sur le lien *Soutiens ton club* (possibilité de faire un don)



ETAPE 4. Inscription

Inscription

Saisir votre email :

Nom :

Prénom :

Choisir votre discipline ?

Quelles sont vos initiales ? (min 2 caractères)

Quel est votre nombre préféré ?

Initiales de votre club préféré (min 2 caractères)

Créer un défi entre ami, entreprise ou encore famille, trouver votre équipe (facultatif)

ou créer votre équipe (facultatif)

Votre code de saisie :

DL200ASPTT

- a. Saisir le mail
- b. Nom
- c. Prénom
- d. La discipline
- e. Saisir un code de saisie
- f. Créer une équipe
- g. Valider les conditions du concours

Votre code de saisi :

DL200ASPTT

- Récupérez ce code. Il vous permettra la saisie des résultats. Ne perdez pas ce code !!!
- J'atteste avoir consulter et/ou contribuer au site soutienstonclub.fr

Générer mon dossard

h. Imprimer le dossard et poster sur les réseaux sociaux

FF SPORT BRETAGNE

ASPTT RENNES ATHLETISME

FF SPORT NORMANDIE

SYSPORT

DUPONT LOUIS
LES BLEUS

DEFI
7 Jours 1 Heure

81

FF SPORT BRETAGNE

FF SPORT BRETAGNE

FF SPORT BRETAGNE

ETAPE 5. Faire l'activité

ETAPE 6. Saisir chaque jour sa distance

Saisie de votre distance

Votre numéro de dossard ?

Votre code ?

Distance parcourue en mètres ?

Votre photo de votre GPS ou appareil connecté (pour valider votre résultat) :

+ Choose

Montre.jpg 79.765 KBx

À qui souhaitez-vous attribuer votre distance ?

Une région ?

Une ville (code postal) ?

Au Sport Universitaire de rennes?

A un club ?

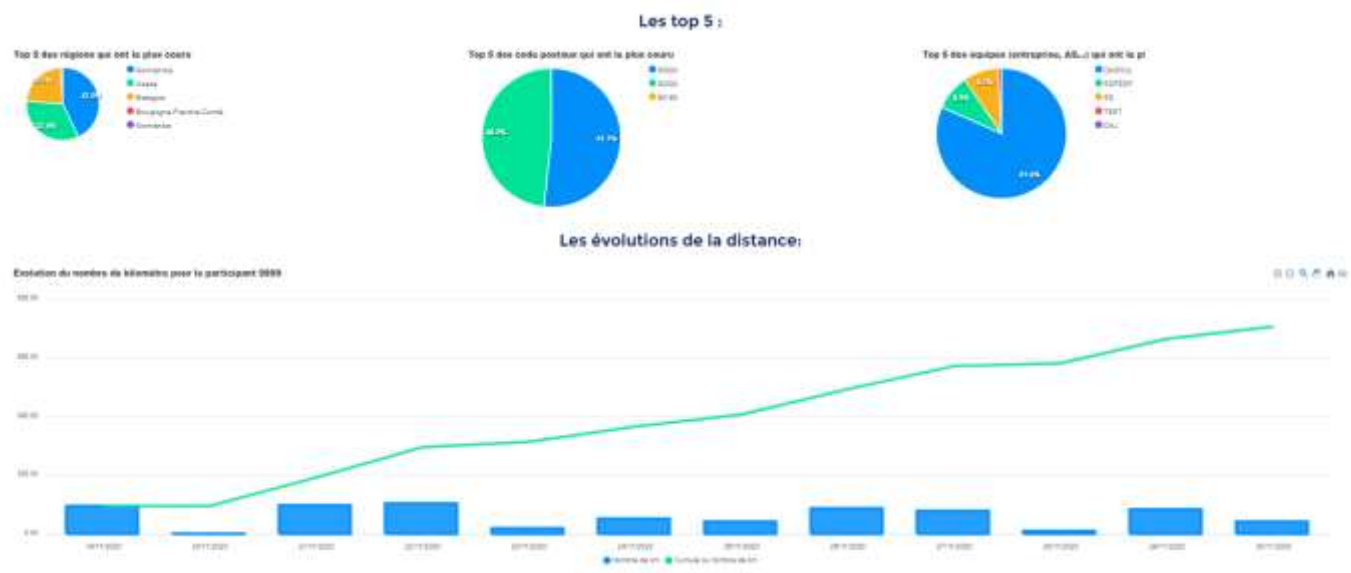
A votre équipe ?

Envoyer ma saisie

- a. Dossard
- b. Code de saisie
- c. Distance
- d. Photo gps
- e. Donner son kilométrage
- f. Envoyer la saisie

ETAPE 7. Consulter les statistiques sur le lien defi-7jours-1heure.fr/statistique

Exemple 1 : Le top 5



#7jours1heure

DEFI

7 Jours 1 Heure

OSEZ BOUGEZ

Du 14 au 20 décembre 2020

Soutiens ton club