**CCMTGC 2025 – Marche, cours, roule | Messages clés**Les messages clés qui suivent visent à aider les équipes et les organismes fédéraux à promouvoir la participation de leurs membres au défi [Marche, cours, roule 2025](https://secure.e2rm.com/p2p/event/393137/fr-CA). Ces messages peuvent être utilisés dans des courriels, des présentations, des publications sur les médias sociaux ou des documents visant à accroître la sensibilisation, à encourager la participation et à mettre l’accent sur les effets de l’action collective.

#### **1. Mener par l’exemple (pour les cadres)**

Votre leadership a de l’importance. Lorsque vous relevez le défi Marche, cours, roule et encouragez vos équipes à faire de même, vous contribuez à créer une culture de générosité et de solidarité dans votre milieu de travail. Soyez la raison qui motive vos équipes à bouger – pour une bonne cause.

#### **2. Bouger c’est aider**

Marchez, courez ou roulez — chaque mouvement aide à bâtir des communautés plus fortes et en meilleure santé. Joignez-vous à des collègues de tout le pays pour soutenir la CCMTGC ainsi que le travail essentiel de [PartenaireSanté](https://partenairesante.ca/notre-impact/) et de [Centraide United Way](https://www.centraide.ca/notre-impact/).

#### **3. Un geste qui parle fort**

Le défi Marche, cours, roule ne se résume pas à une course — c’est une façon de se mobiliser pour votre communauté. Votre participation aide à accroître la sensibilisation et à appuyer le travail des bénéficiaires désignés, de PartenaireSanté et de Centraide United Way.

#### **4. Un événement inclusif et accessible pour tout le monde**

Tout le monde peut participer, n’importe quand, n’importe où. Le défi Marche, cours, roule est conçu pour être inclusif, adaptable et amusant pour tous les niveaux de mobilité et de forme physique. Chaque mouvement compte.

#### **5. Plus forts ensemble, un pas, une poussée à la fois**

#### Il ne s’agit pas seulement d’un événement de bien-être. Ensemble, nous pouvons bouger pour ce qui compte afin de soutenir nos communautés. Montrons à tout le pays ce qu’est la solidarité!

#### **6. Amplifiez le mouvement en partageant**

Représentez fièrement votre organisme fédéral, partagez vos photos et vos histoires et utilisez le mot-clic **#CCMTGCCommunautes** pour inspirer d’autres personnes à participer. Ensemble, nous faisons en sorte que chaque mouvement compte.