## **Marche, cours, roule 2025 – Script « Refroidisseur d’eau »**

Un scénario « refroidisseur d’eau » décrit une conversation informelle que vous pourriez avoir avec une ou un collègue dans un cadre informel. Adaptez-là en fonction de vos besoins.

**Ton :** Décontracté, amical  
**Objectif :** Susciter l’intérêt, encourager la participation, rappeler la souplesse et l’impact

**A. « Salut! As-tu entendu parler du défi Marche, cours, roule? »** [Attendez de recevoir une réponse et adaptez.]

C’est un événement de la CCMTGC où on bouge – en marchant, courant ou roulant – n’importe quand entre le **6 et le 19 octobre**.

C’est super simple – certaines personnes font leurs 5 kilomètres sur l’heure du lunch, d’autres sortent avec un ami ou leurs enfants. Tu choisis ce qui marche pour toi.

**B. « Pourquoi on fait ça? »**

Ça fait partie de notre campagne de charité en milieu de travail.

L’idée, c’est que chaque pas, chaque mouvement, aide des personnes dans nos communautés qui vivent de l’insécurité alimentaire, des maladies chroniques ou des difficultés en lien avec le logement.

C’est une petite action, mais ça envoie un message fort. Et c’est motivant de voir tout le monde participer à sa manière! C’est aussi une belle façon d’amasser des fonds avec la CCMTGC.

**C. « Comment y participer? »**

C’est simple : tu t’inscris directement sur la page de collecte de fonds Marche, cours, roule. Tu peux ensuite créer ta propre page personnalisée et joindre le mouvement à l’échelle nationale. Je peux t’envoyer le lien!

Une fois inscrit, il suffit de :

* choisir un moment pendant la semaine
* marcher, courir ou rouler
* Si tu veux, partager une photo ou une publication avec le mot-clic **#CCMTGCCommunautes**

On encourage aussi toute l’équipe à se joindre au défi, ça compte!

**Ajouts facultatifs à personnaliser :**

* *«On organise une marche de groupe le [insérer date/heure]. Tu viens?»*
* *«On va peut-être faire un tableau de photos après — tu veux en faire partie?»*
* *«Fais-moi signe une fois inscrit, j’aimerais te compter dans mon équipe!»*