

METTONS LE TRAVAIL DE CÔTÉ

ACTIVONS-NOUS POUR

UNE GUÉRISON



Pédalez, Bougez, ou Respirez pour vaincre le diabète

### Comment « Rouler » virtuellement avec vos coéquipiers

Cette année, le *Roulons pour vaincre le diabète Sun Life FRDJ* aura lieu dans notre tout nouvel environnement virtuel, interactif et immersif. Dans cet environnement, vous pédalerez, vous bougerez et respirerez, vous interagirez avec nos partenaires et vous pourrez même clavarder avec vos coéquipiers. Si vous souhaitez voir ces derniers, nous vous encourageons à organiser une rencontre vidéo au même moment, sur la plateforme de votre choix.

**Étape n° 1 :** Choisissez votre plateforme de vidéoconférence préférée pour fixer une heure d'appel à vos coéquipiers qui correspondra à celle de votre participation au Roulons, organisez une réunion de votre équipe par vidéo et invitez vos coéquipiers. Si votre heure de participation au Roulons est 10 h 30, fixez votre heure de réunion à 10 h 15 et demandez à votre équipe de se joindre à vous dans l'environnement virtuel du Roulons pour texter ou clavarder et découvrir l'environnement avant le début de votre séance de vélo, d'exercices ou d'étirements. Vous courez même la chance de gagner des prix intéressants simplement en explorant et en visitant certains des kiosques!

#### Suggestions

- Équipes Microsoft
- Zoom
- Webex
- Skype

Certains peuvent devoir télécharger l'appli s'ils utilisent un cellulaire ou une tablette personnelle.

**Étape n° 2 :** Le 7 octobre, joignez-vous au *Roulons* en cliquant sur le lien envoyé par FRDJ par courriel ou fourni à jdrfride.ca. Si vous utilisez votre ordinateur, vous pourrez vous joindre au Roulons sans rien télécharger. Pour de plus amples renseignements sur notre environnement virtuel du *Roulons*, [CLIQUEZ ICI](#).

**Étape n° 3 :** Utilisez les médias sociaux et amusez-vous! Faites une capture d'écran de votre équipe à l'œuvre et publiez-la sur votre page LinkedIn, accompagnée des mots-clés #SunLifeRide #JDRFride.