

JNSAP – 2 mai 2020 À 2 H 22 PM  
T'AS LE TEMPS DE BOUGER



Mots-clics à utiliser : **#bouge #JNSAP #OnBougeQc**

Sur Facebook : [@journeenationaleusport](https://www.facebook.com/journeenationaleusport)

Sur Instagram : [@journeenationaleusport](https://www.instagram.com/journeenationaleusport)

Partager vos Bougeottes sur le site web: <https://jnsap.ca/>

Télécharger les visuels :

[https://www.dropbox.com/sh/byqbk4fky25cw3k/AAC1wBgTEzbiT\\_Fc8UK2AHh-a?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/byqbk4fky25cw3k/AAC1wBgTEzbiT_Fc8UK2AHh-a?dl=0)

### Messages à partager :

Bougeons tous en même temps le 2 mai à 2 h 22 PM

L'importance de bouger en tout temps, mais encore plus spécialement pendant cette période spéciale.

Confinés, bouger nous permet de garder l'équilibre

On bouge parce que : c'est bon pour la santé, c'est bon pour le moral, c'est un mode de vie, on a du plaisir, on en a besoin, c'est agréable d'être actif...

### Calendrier de publication

Afin de créer un effet de levier et multiplicateur, nous vous demandons de partager chacune des publications dans vos réseaux respectifs, en identifiant (taguant) les acteurs pertinents à ces publications dans votre milieu.

Plus une publication est partagée, commentée et aimée, plus elle est vue et cela se transforme en virilité positive. C'est essentiel pour maximiser les visibilitées sur les médias sociaux. Profitons de la force du nombre de nos réseaux!

Il est important de :

1. Partager en ajoutant un texte de publication personnalisé incluant les identifications pertinentes à vos réseaux
2. Le texte de publication doit être court, rythmé, attrayant, vivant et punché!
3. Ajouter l'identifications d'influenceurs afin de maximiser la portée.
4. Toujours identifier la page de la Journée nationale du sport et de l'activité physique
5. Inclure les #
6. Solliciter votre communauté à partager des photos ou des vidéos d'elle sur les médias sociaux pendant qu'elle bouge.

7. Motiver votre communauté à inscrire leurs BOUGEOTTES, par région, sur le site web <https://jnsap.ca/> en mentionnant la page web dans vos publications. Grâce à cette initiative, les participants pourraient gagner un prix.

Date	Jallou	Facebook	Instagram	Visuel utilisé
22 avril	<i>Lancement de la campagne (10 jours avant le 2 mai)</i>	10 jours top-chrono ! On est peut-être confinés, mais ça ne nous empêchera pas de bouger le 2 mai pour la JNSAP. Participe au mouvement et inscrit ta bougeotte au <a href="http://www.jnsap.ca">www.jnsap.ca</a> #bouge	#Bouge ! Aujourd'hui, mais aussi tous en même temps le 2 mai à 2 h 22 PM !	Course à obstacles
23 avril		La JNSAP, ça roule! #Bouge et Rendez-vous le 2 mai à 2 h 22 PM !	<b>En story</b> #bouge	Vélo
24 avril	<i>Défi du week-end</i>	As-tu inventé un nouvel exercice créé dans le confinement? Montre-moi! Tu peux également partager ta bougeotte au <a href="http://www.jnsap.ca">www.jnsap.ca</a> #bouge	Ta position de yoga préférée? Pratique la bien en vue de la #JNSAP ! #bouge	Yoga
25 avril	<i>Dans 1 semaine</i>	As-tu pris quelques minutes pour bouger aujourd'hui? Réunis ta gang de confinement pour un petit 15 minutes de pratique avant le grand jour! #bouge	À 2 h 22 PM dans une semaine, tous en même temps, on #bouge !  #JNSAP !	Course à obstacles
27 avril	<i>C'est samedi</i>		On avance, on avance. Un coup de pédale à la fois vers la #JNSAP ! #Bouge	
28 avril	<i>Partage de contenu du réseau</i>	<b>Partage de contenu du réseau</b>	<b>Partage de contenu du réseau</b>	<b>Partage de contenu du réseau</b>
29 avril			On garde la position, en préparation! La JNSAP, c'est dans 3 jours...	Yoga
30 avril	<i>Partage de contenu du réseau</i>	<b>Partage de contenu du réseau</b>	<b>Partage de contenu du réseau</b>	<b>Partage de contenu du réseau</b>
1 <sup>er</sup> mai	<i>C'est demain</i>	Es-tu prêt ? Prenons le temps de tous bouger ensemble demain à 2 h 22 PM !		Visuel c'est demain Course à obstacles
2 mai	<i>C'est aujourd'hui</i>	Qui #bouge avec nous à 2 h 22 PM ? Montre-nous comment tu bouges en partageant ta bougeotte au <a href="http://www.jnsap.ca">www.jnsap.ca</a>		Visuel c'est aujourd'hui Yoga
2 mai	<i>14h22</i>	Bonne #JNSAP! C'est l'heure! On #bouge!		Visuel c'est maintenant vélo
3 mai	<i>La suite</i>	<b>Remerciements à la communauté participante...</b>	<b>Remerciements à la communauté participante...</b>	<b>Partages</b>