



édition 7

TOUCHER MON SOMMET

Du 12 avril au 29 mai 2021

Lancement le lundi 12 avril

Défi final le samedi 29 mai

Semaine 1 - Lancement

Lundi 12 avril
18h30

Semaine 2

Mercredi 21 avril
18h30

Semaine 3

Lundi 26 avril 18h30
Mercredi 28 avril 18h30

Semaine 4

Mercredi 5 mai
18h30

Semaine 5

Lundi 10 mai 18h30
Jeudi 13 mai 18h30

Semaine 6

Lundi 17 mai 19h
Mardi 18 mai 19h

Semaine 7

Mardi 25 mai
18h30

Semaine 8 – Objectif final

Samedi 29 mai
10h30



***Adapté en virtuel**

Selon les règles de la Santé publique.

Une activité idéale pour la consolidation d'équipe d'employés à travers un parrainage de jeunes de 12 à 24 ans à risque de décrochage scolaire ou social, et ce, en pleine période de pandémie.

Un programme d'entraînement et de motivation

échelonné sur 8 semaines comprenant :

- ✓ 1 entraînement par semaine d'une durée d'environ 45 minutes avec un professionnel (offert par un entraîneur certifié ou kinésologue)

Combiné à :

- ✓ Une capsule de motivation ou d'information touchant la santé et les saines habitudes de vies, d'exercices de gestion de stress ou d'histoires personnelles très inspirantes d'une durée d'environ 15 minutes. (offerte par un partenaire de la communauté ou des figures inspirantes provenant de divers milieux)

Durée totale maximum de 1h30, à raison d'une fois par semaine.

Présenté en virtuel sur Zoom, diffusé en direct sur Facebook. Tous ensemble à partir de votre salon!

Vivre une ascension

« autrement », comptez sur nous!

Combiné à :

De nouvelles façons de faire et une panoplie de possibilités!

- ✓ Des rencontres sur Zoom selon votre plage horaire la mieux adaptée pour vous et votre équipe de jeunes, toujours en présence du responsable du milieu avec qui vous êtes jumelé;
- ✓ Des moyens pour piquer votre curiosité, stimuler l'envie de connaître et d'aller vers l'autre, briser nos préjugés, socialiser avec des jeunes dans le besoin, vivre autrement la relation avec votre écran, permettre de faire découvrir votre profession et vos défis reliés au télétravail, partager vos moyens de vous motiver;
- ✓ Les pages Facebook et Instagram de Persévérans ensemble qui, tout au long de processus, nous servira de moyen de communication pour échanger et partager vos expériences avec votre groupe de jeunes et vice-versa (contrôlée et modérée par un responsable de Persévérans ensemble)