

**METTONS LE TRAVAIL DE CÔTÉ
ACTIVONS-NOUS POUR
UNE GUÉRISON.**



Comment participer au Roulons virtuel avec vos coéquipiers

Cette année, votre équipe et vous pouvez participer au **Roulons pour vaincre le diabète Sun Life FRDJ** en tout temps et à tout endroit qui convient à votre horaire chargé. Que vous vous joigniez à votre équipe sur la plateforme de visioconférence de votre choix ou que vous participiez ensemble en personne, vous mettrez de côté le travail pour trouver une guérison au diabète de type 1 (DT1).

Lorsque vous participez au Roulons virtuel avec votre équipe, vous avez le choix entre pédaler, bouger (conditionnement physique de haute intensité) ou respirer (yoga). Les séances de conditionnement physique de cette année sont disponibles « à la demande », ce qui signifie que vous pouvez participer quand vous le souhaitez, en personne ou virtuellement en équipe. Si votre équipe ne participe pas en personne et que vous aimeriez voir vos coéquipiers durant votre participation, nous vous encourageons à mettre en place une réunion par vidéo à travers la plateforme de votre choix.

Étape 1 : Choisissez votre plateforme de visioconférence préférée pour mettre en place un appel avec vos coéquipiers à un moment fixé d'un commun accord, réservez une réunion d'équipe par vidéo et invitez les membres de votre équipe.

Suggestions :

- Microsoft Teams
- Zoom
- WebEx
- Skype

Étape 2 : À tout moment entre le 6 et le 13 octobre, joignez-vous au Roulons en cliquant sur le lien fourni par FRDJ par courriel ou à jdrfride.ca, choisissez votre discipline préférée en utilisant la méthode de livraison « à la demande » - cette année, vous pouvez participer sur YouTube ou Vimeo. Si vous utilisez votre ordinateur, vous pourrez participer au Roulons sans rien télécharger. Cependant, si les pare-feu internes de votre entreprise ne permettent pas l'accès à YouTube ou à Vimeo, il se peut que vous deviez participer sur un appareil personnel. Vous pouvez également télécharger l'application si vous utilisez un téléphone portable ou une tablette.

Étape 3 : Que vous participiez virtuellement ou en personne avec votre équipe, faites des rencontres et amusez-vous! Prenez une capture d'écran de votre équipe en pleine participation et publiez-la sur LinkedIn en utilisant **#SunLifeRoulons #FRDJROULONS**