



## DESCRIPTION

Le Téléthon permet d'accélérer la recherche sur les maladies neuromusculaires et d'aider les malades et leurs familles. Dans les villes et les villages, grâce aux animations Téléthon, le muscle sain est au service du muscle malade. Animations sportives ou jeux d'esprit, «musclons» ensemble les animations du Téléthon 2023 !



### MA VILLE EN MUSCLES !

- salle de sport reconstituée sur la place du village
- course relais entre association
- village olympique avec tir à la corde



Des plus sérieux (30h de trail) aux plus loufoques (course en tongs), il y a plein de défis sportifs à imaginer pour petits et grands.

### PAPILLES MUSCLEES !



Des idées gastronomiques «musclées» pour vos repas, buvettes, ventes de gâteaux, smoothies et bar à jus, menus protéinés et vitaminés (ou épicés), 1 entrée/1 danse, 1 plat/2 danses, 1 dessert/4 danses... Estimation du poids d'un jambon, apéro géant (concours de lever de coude), concert de casseroles... Tout est bon dans le Téléthon !



### MUSCLE TON ENTREPRISE !

Le sport est souvent fédérateur au sein des entreprises : stand photos grimaces (muscle tes zygomatiques), journée sans ascenseur (sauf urgence), parcours d'obstacles en fauteuils de bureaux, cours de fitness, un jour en tenue de sport... Entraînez vos



### AUTRES IDEES EN VRAC...

- Tombola avec lots musclés
- Concours d'élocution
- Marathon de danse...
- Chorale/Karaoké avec des chansons qui font penser au muscle (ex: Rocky)
- Vente d'objets musclés (vêtements ou accessoires pourquoi pas en seconde main, dessins de sport à colorier...)
- Tous les événements sportifs et jeux d'esprit (jeux de société, quizz sur les muscles...)
- Page de collecte animée autour du thème du muscle, de la force du collectif...

### LE DIGITAL RENFORCE LE TERRAIN

- Faites vivre vos animations musclées sur les réseaux sociaux avec le hastag #Téléthon2023
- Et pour donner de la visibilité à votre animation via les supports d'information de l'AFM-Téléthon (site internet, magazine, dossier de presse...), envoyez par mail un descriptif de votre mobilisation, vos coordonnées, le lieu, la date.

Adresse mail : mobilisation@afm-telethon.fr

### CONSEILS ET CONTACTS LOCAUX

Contactez votre coordination départementale : <https://www.afm-telethon.fr/coordinations> ou allez sur <https://agir.telethon.fr/>

