

**Workout
for Water.**

LES MILLS in support of **unicef** 

GUIDE POUR LES PARTICIPANTS A WORKOUT FOR WATER

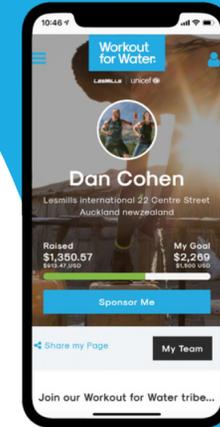


UNICEF/UN0716393/MUGISHA

1

Créez votre page de collecte (page individuelle ou page équipe) sur workoutforwater.org

- Customisez votre profil.
- Ajoutez une photo.



2

Fixez un objectif

- Quand vous l'atteignez, célébrez votre réussite avec vos donateurs!
- Vous voulez passer à un autre niveau? Augmentez votre objectif quand vous l'avez atteint et collectez encore plus de fonds pour les enfants!



3

Partagez l'amour!

- Invitez d'autres personnes à rejoindre votre équipe ou à vous soutenir sur votre challenge solo. Partagez cette vidéo pour les motiver:

[Vidéo de collecte de fonds \(Reels\)](#)

[Vidéo de collecte de fonds \(HD\)](#)



4

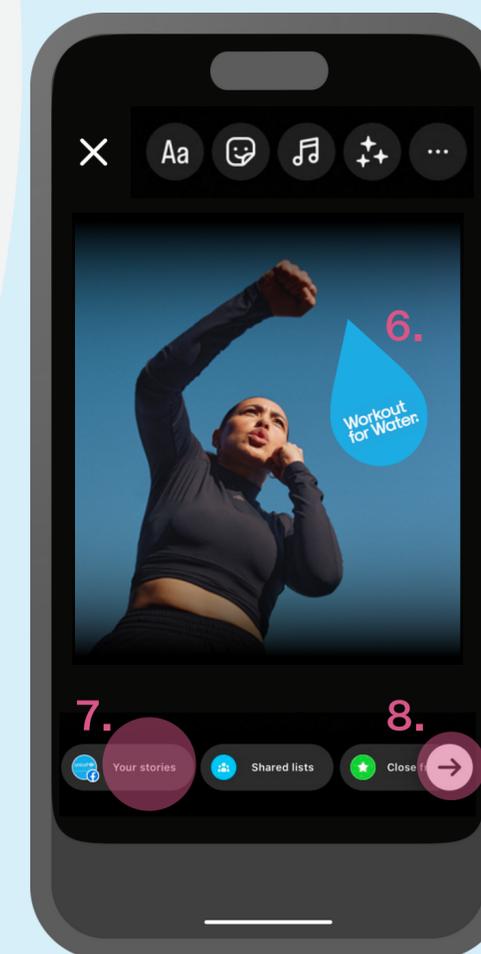
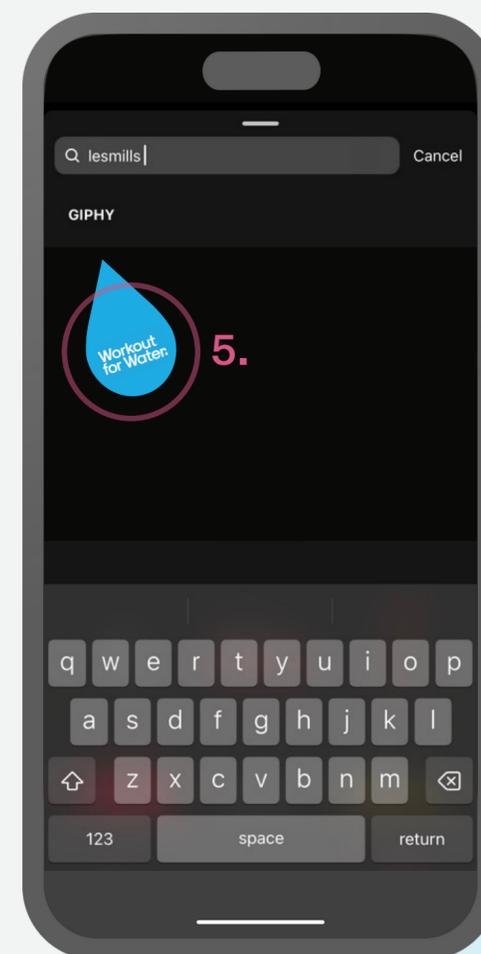
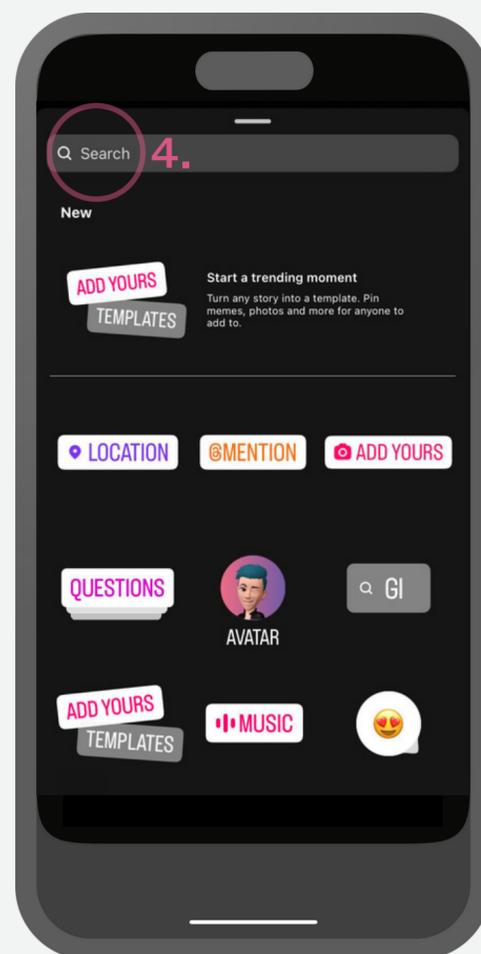
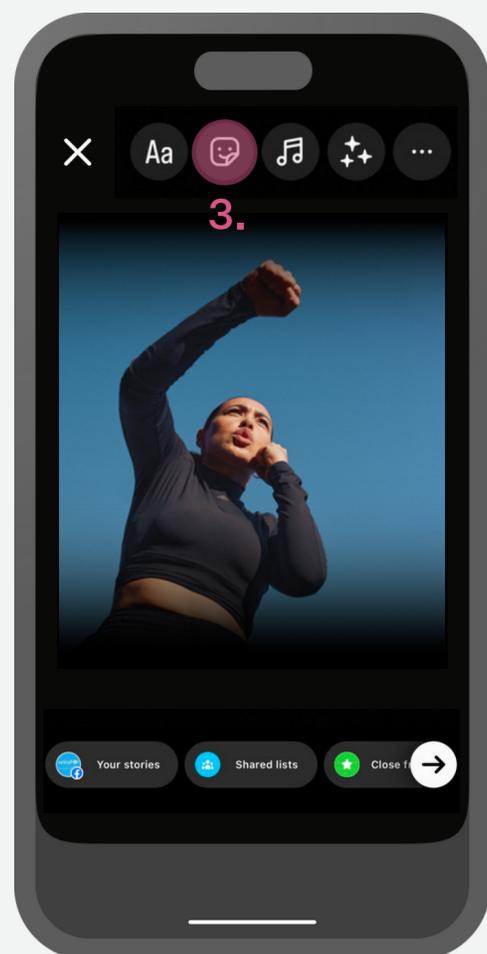
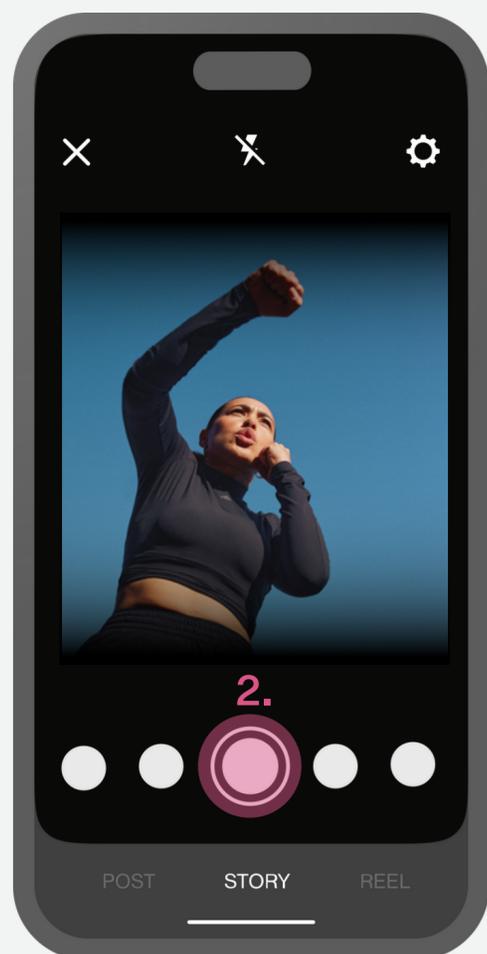
Faites un premier don

- Donnez à votre propre page. Cela montre votre engagement à vos soutiens et à vos coéquipiers!

5

Communiquez!

Utilisez les outils pour les réseaux sociaux proposés par **Workout for Water**.
Vous pouvez les trouver sur www.workoutforwater.org/resources



1. +

1. Ouvrez Instagram et créez une nouvelle story.

2. Prenez une photo ou faites une vidéo en appuyant plus longtemps sur le bouton d'enregistrement.

3. Pour ajouter un **GIPHY** à votre story Instagram, sélectionnez le bouton 'Sticker' en haut de l'écran.

4. Tapez '**lesmills**' dans la barre de recherche.

5. Sélectionnez le **GIPHY** que vous souhaitez utiliser dans votre story.

6. Positionnez et/ou redimensionnez le logo **GIPHY**.

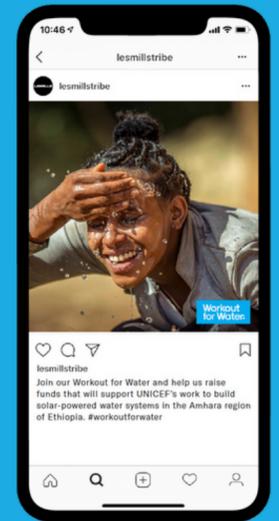
7. Postez votre story en sélectionnant 'Vos stories' ...

8. ...ou cliquez sur la flèche pour sélectionner manuellement les personnes auxquelles vous souhaitez envoyer la story.

Commencez à partager

6

- Allez sur www.workoutforwater.org/resources pour trouver des images et des vidéos à partager.
- Partagez au moins 2 posts par semaine avant d'arriver à la semaine du challenge **Workout for Water**.
- Utilisez **#WorkoutForWater** et le lien vers votre page de collecte sur tous vos posts.
- Demandez à vos amis de donner via Facebook, Instagram, Whatsapp, Snapchat, ou n'importe quel autre réseau social qu'ils ont l'habitude d'utiliser.



Envoyez des E-mails à votre réseau et à vos amis

7

- L'E-mail est une des façons les plus efficaces de recevoir avoir des dons.
- La principale raison pour laquelle les gens ne donnent pas est que l'on ne leur demande pas!
- Ajoutez le lien vers votre page de collecte dans tous vos e-mails.

Faites un suivi

8

- Faites un rappel à ceux qui ont dit qu'ils allaient donner, mais qui ne l'on pas encore fait.
- Nous avons tous des vies bien remplies et on peut vite oublier des choses. Une petite pique de rappel peut toujours aider.

Partagez quelques chiffres sur l'eau

9

- Faites savoir aux donateurs pourquoi vous participez !
- Au niveau Mondial, près de 450 millions d'enfants vivent dans des zones où le manque d'eau est extrême.
- Les enfants de moins de cinq ans, qui vivent dans des zones de guerre, ont 20 fois plus de risques de mourir de maladies liées à de l'eau non potable, des problèmes sanitaires ou d'hygiène, que de la violence.
- Les femmes et les filles passent collectivement 200 millions d'heures, chaque jour, à chercher de l'eau. Cela leur laisse moins de temps pour aller à l'école ou les pousse à arrêter l'école, ce qui est regrettable pour leur avenir.

Remerciez

10

- Envoyez des messages de remerciements aux donateurs sur vos réseaux sociaux et assurez-vous de les taguer et d'ajouter [#WorkoutForWater](#)
- Envoyez un e-mail de remerciement à vos donateurs.



SUGGESTION DE RETRO-PLANNING

- 💧 **6 semaines avant WFW** - Créez votre page de collecte, invitez votre team, créez votre challenge en suivant les Instructions d'Exercices et partagez les vidéos promotionnelles que vous trouverez sur www.workoutforwater.org/resources.
- 💧 **5 semaines avant WFW** - Donnez à votre propre page de collecte et créez votre propre reel à partager sur les réseaux ! Vous trouverez des astuces dans le Guide Réseaux Sociaux sur www.workoutforwater.org/resources.
- 💧 **4 semaines avant WFW** - Envoyez un E-mail à votre team pour les motiver et commencez à partager 2 posts par semaine sur les réseaux. Vous pouvez utiliser le contenu pour les réseaux sociaux disponible sur www.workoutforwater.org/resources.
- 💧 **3 semaines avant WFW** - Encouragez votre team et vos amis à recruter de nouvelles personnes pour vous rejoindre sur le challenge **Workout for Water**! Partagez 2 posts sur les réseaux sociaux et taguez vos amis pour les encourager à faire pareil.
- 💧 **2 semaines avant WFW** - Le compte-à-rebours commence ! Partagez votre sentiment sur le challenge WFW et rappelez aux personnes de donner www.workoutforwater.org/resources.
- 💧 **1 semaine avant WFW** - Partagez encore la vidéo de promotion disponible sur www.workoutforwater.org/resources et remerciez tous vos donateurs sur les réseaux sociaux.
- 💧 **Semaine Workout for Water** - Vérifiez que tout est prêt ! Encouragez les dons sur votre page de collecte le jour même. Utilisez les Lives Facebook, les Stories Instagram et Snapchat pour créer de l'excitation sur la semaine de challenge. Partagez la vidéo de collecte disponible sur www.workoutforwater.org/resources pour demander des dons.
- 💧 **La suite** - Faites un rappel à tous ceux qui ont dit qu'ils donneraient mais qui ne l'ont pas encore fait. Célébrez les objectifs atteints avec vos donateurs. Appréciez cette sensation de joie que l'on obtient en aidant les autres!