

Le Lycée Condorcet et le CVL s'engagent
aux côtés de ceux qui ont décidé d'arrêter de fumer !

DEFI INTER-STRUCTURES

Lycéens, Etudiants, Adultes de l'établissement

- 1) constituez vos équipes, de 2 à 10 personnes, fumeurs décidés et coachs non fumeurs motivés à soutenir les efforts de leurs coéquipiers (équipes mixtes élèves-adultes bienvenues)
- 2) trouvez un nom (original, motivant, amusant...)
- 3) et relevez le défi !

Défi #1 du 7 au 13 novembre : "Bénéfices de l'arrêt"

Un quiz et des énigmes sur les bénéfices d'une personne au moment de son arrêt du tabac.

Défi #2 du 14 au 20 novembre : "Gestion de l'envie / craving "

Trouver des idées de pauses sans cigarette au travail avec les collègues, ou à la maison en télétravail.

Défi #3 du 21 au 30 novembre : "Equipe ambassadrice"

Créer une affiche avec une idée forte et un slogan à transmettre puis l'afficher dans votre structure ou une structure de proximité (ou sur vos réseaux)

Défi #BONUS du 7 au 31 novembre

"Témoignage"

Réaliser une courte vidéo d'un participant au Mois sans tabac ou d'un ex-fumeur qui partage son expérience !

Inscription des équipes auprès de Madame Ortega

jusqu'au vendredi 21 octobre

