



C'EST PARTI POUR LES 30 DÉFIS DU TMI 2025 !

Du 10 avril au 10 mai 2025

1 000 € de cadeaux à gagner !

Tirage au sort à la fin du TMI.

**Vous les attendiez avec impatience... les 30 défis du TMI 2025 sont désormais lancés !
30 jours. 30 défis.**

De la créativité, de l'émotion, du mouvement, de l'humour et beaucoup de solidarité !

Le principe est simple :

Du 10 avril au 10 mai 2025, chaque équipe peut participer à un ou plusieurs défis, quand elle le souhaite, et dans l'ordre qu'elle veut.

Tous les coéquipiers peuvent prendre part aux défis, et chaque participation compte !

**Chaque défi est l'occasion de bouger, sensibiliser, s'amuser, créer ou témoigner.
Il y en a pour tous les goûts !**

Le rôle du Capitaine : clé de l'organisation !

Le Capitaine d'équipe est chargé de centraliser toutes les participations de son équipe et de nous les transmettre par mail.

Pour chaque participation, il devra indiquer :

- Le numéro du Défi
- Le nom de l'équipe

- Le prénom du participant (Capitaine ou Coéquipier)

Un Capitaine ou coéquipier ne peut participer qu'une seule fois par défi.

Mais toutes les équipes peuvent participer à tous les défis ! Soit un seul, 3, 10 ou les 30 😊

Une équipe peut envoyer plusieurs participations pour un même défi, à condition qu'elles soient toutes différentes et correspondent à un coéquipier distinct.

Il ne peut donc pas y avoir plus de participations qu'il n'y a de membres dans l'équipe.

Diffusion des défis sur les réseaux

Certaines participations (photos, textes, vidéos...) pourront être publiées sur :
Facebook – Instagram – LinkedIn – Site Internet du TMI

Si une personne est reconnaissable sur une photo, son accord pour la publication est obligatoire.

Par défaut, toute participation transmise est considérée comme ayant reçu l'accord des personnes figurant dessus.

Et à la fin ?

À la fin du TMI 2025, un tirage au sort sera effectué parmi les participants de chaque défi, avec 1 000 € de lots à gagner ! 1 ou plusieurs gagnants par défi.

Alors... mobilisez votre équipe, choisissez vos défis préférés, et lancez-vous !

On a hâte de découvrir vos talents, vos sourires, vos idées... et votre énergie solidaire



Envoi des participations : contact@tmi2025.org

ATTENTION : Envoyez un mail par défi en mettant en objet le n° du défi.

Défi n° 1 : « Une Minute pour Expliquer »

Chaque équipe envoie une vidéo d'1 min max où un membre explique, de façon simple, ce qu'est le Diabète de Type 1 (1 seule vidéo par équipe).

Les vidéos les plus pédagogiques, originales ou touchantes sont mises en avant.

ATTENTION : les vidéos ne doivent pas s'envoyer par mail ! Nous contacter avant de nous envoyer le fichier pour qu'on vous communique une façon de nous les faire parvenir.

Défi n° 2 : « 1 dessin = 1 message »

Faire dessiner les enfants de l'équipe (ou même les grands !) sur le thème :

"Si le diabète était un monstre, un super-héros ou une couleur, ce serait quoi ?"

Tous les dessins seront publiés.

Défi n° 3 : « Mon coin pour bouger »

Montrez-nous l'endroit où vous aimez marcher, courir, rouler ou simplement bouger pour le TMI 2025.

Une photo, un petit mot, un coin de campagne, un trottoir de ville ou un sentier en montagne...

Les lieux les plus insolites ou poétiques seront mis à l'honneur !

Défi n° 4 : « Pas à pas pour le DT1 »

L'objectif ? Réaliser 10 000 pas dans une journée et partager une photo de son compteur de pas avec un mot de soutien au DT1.

Accessible à tous, et ça fait du bien à la cause (et à la santé !)

Défi n° 5 : « Playlist TMI »

Chaque Capitaine d'équipe (et lui seul) propose 1 chanson qui lui donne envie d'avancer, de se battre, de se bouger ! (1 seule chanson par équipe).

On crée ainsi ensemble la playlist officielle TMI 2025 sur Spotify et Deezer !

Défi n° 6 : « Selfie avec un coéquipier »

Faites un selfie avec un coéquipier (ou en Visio si vous êtes à distance), avec un signe distinctif de votre équipe (couleur, logo, accessoire...).

Montrer la force de votre équipe, même à distance !

Défi n° 7 : « TMI à 4 pattes »

Parce que nos animaux de compagnie participent aussi à leur façon !

Prenez une photo de vous en train de marcher ou bouger avec votre chien, chat (ou autre !).

Fun à fond !!

Défi n° 8 : « Message au monde »

Fabriquez une pancarte, un dessin ou un slogan fort pour faire passer un message sur le DT1, la solidarité, ou l'espoir.

Photo ou mini-vidéo avec votre message.

Défi n° 9 : « Chaussure custom TMI »

Décorez une vieille paire de baskets (ou une seule !) aux couleurs du TMI, du diabète ou de leur équipe.

Les plus funs et créatives seront publiées !

Défi n° 10 : « Voix du TMI »

Chantez ou déclamez un slam, un poème ou même un mot d'encouragement en lien avec le défi, la solidarité, ou le DT1.

En solo ou en équipe.

Les messages les plus inspirants seront diffusés

Défi n° 11 : « TMI autour du monde »

Chaque équipe montre d'où elle participe (avec un panneau, un monument local, une tenue régionale...). Cela peut-être une photo du Capitaine, d'un coéquipier ou de plusieurs coéquipiers de l'équipe sur la Photo. Il peut y avoir autant de photos que de coéquipiers, mais toujours avec un lieu et un coéquipier différent sur la photo. On construira une carte interactive avec toutes les équipes participantes. Le monde uni pour une même cause !

Défi n° 12 : « Bleu DT1 »

Portez du bleu (la couleur du diabète) pendant l'une de vos sorties, et partagez une photo.

Un t-shirt, un accessoire, un foulard...

Nous créerons ainsi un fil bleu sur les réseaux pour soutenir les DT1 !

Défi n° 13 : « Un lever de soleil pour le DT1 »

Réveillez-vous tôt, allez marcher quelques minutes, et prenez une photo de votre lever de soleil avec un mot pour la communauté DT1.

Défi n° 14 : « Objectif 1 km... sans se déplacer »

Réalisez 1 km en tournant autour d'un banc, d'un arbre, dans le jardin, sur un parking... Nous faire parvenir une copie de votre parcours GPS.

Montrez que peu importe l'espace, on peut quand même avancer ensemble.

Défi n° 15 : « TMI chez les commerçants »

Parlez du TMI 2025 à un commerçant/local/professionnel et prenez une photo avec lui et une affiche du TMI.

Créons ainsi une dynamique locale et donnons de la visibilité au TMI !

Défi n° 16 : « 1 minute chrono : explique le TMI »

En solo ou à plusieurs, filmez une explication courte et simple du TMI à une personne qui ne connaît rien au projet.

Challenge : le faire en 60 secondes max, de façon claire ou fun.

Défi n° 17 : « Le doudou qui court »

Version spéciale pour les plus jeunes : chaque enfant prend une photo de son doudou ou jouet préféré "en mouvement" pour le TMI (dans une poussette, sur un vélo, dans une chaussure, etc.)

Les photos les plus tendres ou rigolotes seront publiées !

Défi n° 18 : « Annonce-moi ça »

Faites une mini vidéo ou un message vocal comme si vous annonciez le TMI 2025 à la radio ou à la TV.

Ton sérieux, décalé, journalistique ou épique ? À vous de choisir !

Les Spots seront publiés sur les réseaux ainsi que sur la radio « DT1 RADIO »

Défi n° 19 : « 1 mot pour décrire le TMI »

Chaque membre de l'équipe choisit 1 mot pour résumer le TMI 2025.

Un nuage de mots sera créé pour l'occasion.

Défi n° 20 : « 1 Sortie = 1 Forme »

Tracez une forme (un cœur, un mot, un smiley...) lors d'une sortie, forme que vous tracerez avec votre application GPS.

Nous faire parvenir la photo du tracé où il sera visible la date de la sortie.

Défi n° 21 : « Les clichés sur le DT1 »

Listez les 3 idées reçues qu'on entend trop souvent sur le Diabète de Type 1... et démontez-les avec humour ou pédagogie.

En image, en vidéo ou par la voix !

Défi n° 22 : « Crée ton logo d'équipe »

Chaque équipe invente son logo ou son blason (1 seule participation par équipe), dessiné à la main ou sur ordinateur.

À vos crayons ou vos applis ! Les plus originaux seront mis à l'honneur.

Défi n° 23 : « Mon kit TMI »

Que contient votre "kit de participation au TMI" ? Baskets ? Gourde ? Bonne humeur ? Capteurs ?

Faites une mise en scène sympa de votre matériel de base.

Les kits farfelus ou hyper pratiques sont les bienvenus !

Défi n° 24 : « La mascotte de mon équipe »

Choisissez une mascotte réelle ou inventée, donnez-lui un nom et une mini bio.

Envoyez-nous la photo !

Défi n° 25 : « TMI Zen »

Montrez-nous un moment de calme, de respiration, de recentrage.

Une pause, une sieste, une balade silencieuse, une méditation...

Parce que le TMI c'est aussi prendre soin de soi.

Défi n° 26 : « Phrase choc »

Trouvez une phrase courte, forte, marquante pour faire comprendre ce qu'est le DT1 à quelqu'un qui n'y connaît rien.

Ex : "Mon pancréas est en grève, alors je fais son boulot à sa place."

Défi n° 27 : « Message de soutien »

Écrivez ou filmez un message d'encouragement, de soutien ou de réconfort à un enfant ou ado DT1.

Des mots simples, bienveillants, inspirants. 

Défi n° 28 : « Moonwalk Challenge »

Tentez un moonwalk sur 10 mètres minimum lors de votre sortie du jour.

Envoyez-nous la vidéo !

Défi n° 29 : « Danse des kilomètres »

Transformez vos pas du jour en pas de danse. Chorégraphie solo ou en équipe bienvenues ! Sous forme Vidéo.

Défi n° 30 : « Photo de groupe sans être ensemble »

Prenez une photo de chacun de vos coéquipiers dans une pose et reconstituez un montage de votre équipe.