

DÉFIS EN ÉQUIPE



Novembre 2026 - Pays de la Loire

Présentation

Un défi chaque semaine
du 23 octobre au 27 novembre 2026

Organisé par
la structure ambassadrice



RÉGION PAYS DE LA LOIRE



C'est quoi ce jeu ?

C'est une animation clé en main proposée par Addictions France qui a pour but de soutenir ceux qui participent au Mois sans tabac. Vous devez créer une équipe qui va relever plusieurs défis ludiques durant 5 semaines de fin octobre à fin novembre.



Qui fait partie de l'équipe ?

Elle peut être composée de fumeurs, vapoteurs et ex-fumeurs. Les non-fumeurs peuvent les soutenir. Une personne est désignée pour partager les défis et envoyer les résultats.



Concrètement on fait quoi ?

- Constituez votre équipe entre 3 et 10 personnes maximum
- Choisissez un nom pour votre équipe
- Faîtes une photo de votre équipe au complet



Qu'est-ce qu'on gagne ?

- Des lots utiles et écoresponsables



DÉFI 1



La Promesse Collective : un mois, une équipe, un engagement

Défi n°1 du 23 au 30 octobre

Et si tout commençait par un accord commun ?
Ce premier défi invite l'équipe à poser les bases
d'un mois pas comme les autres.

Ensemble, chacun apporte sa vision, ses envies
et ses besoins pour construire un cadre
bienveillant et motivant.

Une promesse partagée qui donnera le ton,
renforcera la cohésion... et accompagnera
chaque pas du défi.



DÉFI 2

MOIS
SANS
TABAC



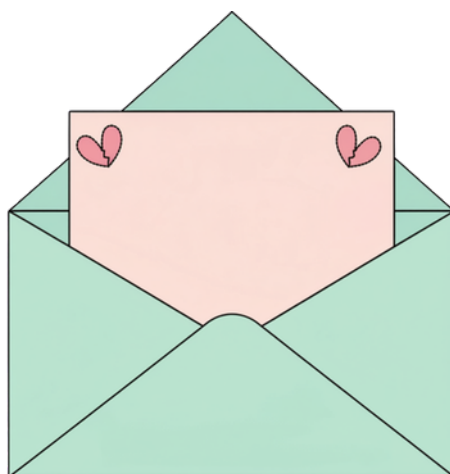
Lettre d'adieu à ma cigarette ou ma vape

Défi n°2 du 30 au 6 novembre

Mettre des mots sur ce que l'on laisse derrière soi,
et sur ce que l'on souhaite construire.

Ce défi propose un temps personnel, pour regarder
la cigarette autrement.

Un instant pour se projeter, imaginer l'après,
et ancrer son engagement dans l'avenir.



DÉFI 3



Jouer pour avancer : le défi qui fait réfléchir autrement

Défi n°3 du 6 au 13 novembre

Apprendre, comprendre et se surprendre...
tout en s'amusant.

À travers des jeux et des quiz, ce défi stimule
la curiosité et l'esprit d'équipe.

Une manière ludique d'aborder le sujet, de tester
ses connaissances et de renforcer la motivation
collective, sans jamais perdre le plaisir du jeu.



DÉFI 4

MOIS
SANS
TABAC

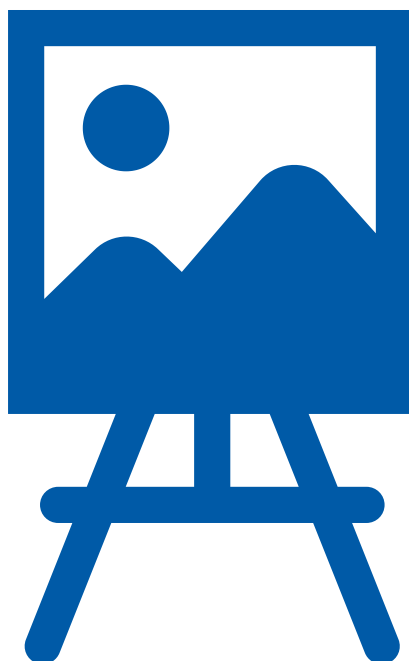


L'oeuvre des motivations

Défi n°4 du 13 au 20 novembre

Derrière chaque arrêt, il y a une raison
ou plusieurs.

Ce défi invite à réaliser une oeuvre qui rappelle,
jour après jour, pourquoi l'arrêt du tabac
compte vraiment.



DÉFI 5

MOIS
SANS
TABAC



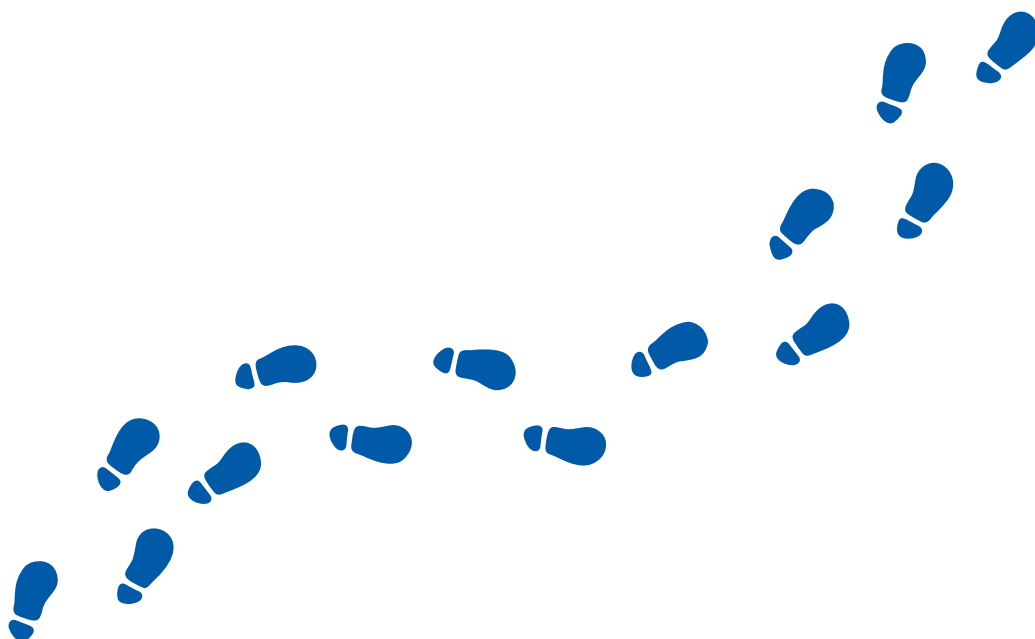
Un geste concret pour une planète plus saine

Défi n°5 du 20 au 27 novembre

Passer à l'action ensemble, en ramassant
les mégots autour de la structure

Ce défi propose de transformer l'engagement
individuel en action collective.

L'équipe agit concrètement pour l'environnement
tout en donnant de la visibilité au Mois sans
tabac comme une action utile et fédératrice.





Bouger ensemble

Défi n°5 du 30 octobre au 27 novembre

Parce qu'un défi, c'est aussi célébrer
le chemin parcouru.

Tout au long du mois, l'énergie collective
monte... jusqu'à un moment final
où le mouvement prend le relais des mots.

Un instant de partage, de joie et de fierté,
symbole de l'engagement et de la dynamique
de groupe.



Défis en équipe

Novembre 2026 - Pays de la Loire



INSCRIPTION



Flasher le QR Code



Répondre au questionnaire



moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com

Envoyer votre candidature par mail

**Inscription en ligne avant le
vendredi 23 octobre 2026**



RÉGION PAYS DE LA LOIRE