



INSTRUCTIONS

DÉFI COLLABORATIF

Le principe est simple, il faut que ce soit en lien avec TON sommeil!

Tu as carte blanche pour nous parler de ce qui t'intrigue, t'inquiète ou t'intéresse en lien avec ce qu'on fait tous pendant plus du tiers de notre vie... dormir.

Pour relever le défi, il te suffit de partager ton «histoire à dormir debout» sur les réseaux sociaux avec le #PNPDD OU par le lien de téléchargement si tu es plus du type «petit comité».

Plusieurs possibilités s'offrent à toi : choisis le format qui te convient et partage-le avec nous !

Le défi #PNPDD est ouvert à toute personne âgée entre 12 et 17 ans. Aucun achat d'aucune sorte n'est nécessaire, et il n'y a pas de frais d'inscription.

Seule ta participation compte pour relever ce défi.

Tu peux créer ton contenu en divers formats (MP4, MP3, PDF ou JPEG, par exemple), selon la façon de participer que tu choisiras (vidéo, podcast, BD ou photo) et selon la façon de partager le tout que tu choisiras (réseau social ou avec l'équipe en téléchargeant sur ce site).

Chaque soumission doit être une œuvre originale. C'est-à-dire sans plagiat ou emprunts non autorisés. Tu es responsable de la propriété intellectuelle. Assure-toi d'avoir les droits d'utilisation si tu as besoin d'images, de photos, de textes ou encore de musique.

Attention les soumissions NE doivent PAS:

- Faire la promotion de tout produit ou marque.
- Violer les conditions d'utilisation de la plate-forme hôte (Instagram, TikTok ou YouTube).
- Montrer ou identifier d'autres personnes par leur nom, sans autorisation écrite de leur part. Tu dois avoir ces autorisations en ta possession lors du partage.
- Comporter l'un des éléments suivants: blasphème; contenu représentant ou faisant la promotion d'une activité sexuelle; contenu décrivant ou faisant la promotion d'activités illégales; contenu qui dépeint ou encourage la violence ou le préjudice; tout autre contenu offensant, obscène ou inapproprié.

On t'a mis quelques coups de ♥ dans les instructions, mais tout est possible... ou presque.



VIDÉO

Monte une vidéo (tout format accepté, documentaire, animation, entrevue, etc) de 30 secondes à 1 minute 30 secondes maximum filmée à la verticale.

Tout le monde a des histoires à dormir debout; la preuve, découvre les [vidéos des créateurs de ce projet!](#)

Coup de ♥ vidéo: découvre les [vidéos des élèves américains](#) sur l'importance du sommeil.



BALADO / PODCAST

Enregistre un fichier audio d'une durée variant entre 30 secondes et 3 minutes maximum.

Coup de ♥ balados: les balados décalés pour les jeunes de «[La puce à l'oreille](#)»

PHOTO

Partage une ou deux de tes photos (pas plus) et explique en une phrase ou deux son lien avec le sommeil au besoin.

Coup de ♥ photo: «[My room project](#)» de John Thackwray nous fait voyager dans le monde grâce à des photos de chambres à coucher. Super pour découvrir les différents environnements de sommeil.



BANDE DESSINÉE

classique ou [WEBTOON](#)

Raconte-nous une histoire de ton cru dans le format d'une bande dessinée de 6 à 8 cases maximum. Tu peux le faire sur une page ou en format défilant WEBTOON.

Coup de ♥ BD ado: «[La brigade des cauchemars](#)» de FrankThilliez

Coup de ♥ illustrations et contenus: «[Le sommeil à l'oeil nu](#)» est intéressant et tellement beau!

