

## LE TOUR DU MONDE DES ÎLOTS 2026

Du 9 mai au 17 mai 2026

Le **Tour du Monde des Îlots (TMI)** est une initiative solidaire organisée par l'association **Les Îlots de Langerhans**, engagée dans le soutien aux enfants vivant avec un **diabète de type 1 (DT1)**.

Cette maladie chronique apparaît souvent dès l'enfance et nécessite un suivi quotidien. Pourtant, elle reste encore **trop méconnue du grand public**.

L'objectif du **TMI 2026** est de mobiliser le plus grand nombre de personnes afin de :

- Sensibiliser au diabète de type 1
- Soutenir les enfants concernés
- Promouvoir la solidarité et le partage

La première édition du TMI a été un véritable succès avec **plus de 16 000 participants dans 29 pays**. Pour cette **2<sup>e</sup> édition**, une nouvelle formule est proposée.

### 9 défis solidaires à relever en équipe.

#### Participer au TMI

La participation se fait **par équipe**.

Une équipe peut être composée de **1 à N personnes**, où que se trouvent les participants dans le monde. Chaque équipe doit désigner **un capitaine d'équipe**, qui sera l'unique interlocuteur avec les équipes du TMI.

Le capitaine se charge de :

- Inscrire l'équipe
- Indiquer le nombre de participants
- Transmettre les preuves des défis réalisés.

Une équipe peut participer à **un seul défi ou à plusieurs défis**.

Plus une équipe réalise de défis et mobilise de participants, plus elle accumule de points.

#### *Période des défis*

Les défis doivent être réalisés entre **le 9 mai et le 17 mai 2026**

Certaines réalisations pourront être acceptées **quelques jours avant (à partir du 9 Avril 2026)** afin de faciliter la participation de tous.

#### *Attribution des points*

Chaque défi permet de **cumuler des points pour son équipe**.

Les points sont attribués selon :

- Le nombre de participants
- Les performances réalisées
- Les objectifs atteints.

Un classement final sera établi à l'issue du TMI.

## Défi n°1 – Le Défi Marche Solidaire

### Principe

Les membres d'une équipe doivent parcourir un maximum de kilomètres en marchant afin de soutenir les enfants vivant avec un diabète de type 1 (DT1).

Chaque membre de l'équipe peut participer en réalisant une ou plusieurs marches pendant la durée du TMI.

Tous les kilomètres parcourus par les membres de l'équipe seront additionnés pour constituer le total de l'équipe.

### Période du défi

Les kilomètres devront être réalisés uniquement entre le 9 mai et le 17 mai 2026

### Validation du défi

Chaque participant devra enregistrer sa marche à l'aide d'une application mobile ou d'un dispositif de suivi d'activité.

Exemples :

- Application de marche
- Application sportive
- Montre connectée
- Application GPS

Le capitaine de l'équipe devra ensuite transmettre aux équipes du TMI une capture d'écran indiquant les kilomètres parcourus pour chacun des participants.

### Participation en équipe

Les membres d'une équipe peuvent :

- Marcher seuls
- Marcher en groupe
- Marcher à différents endroits

Tous les kilomètres réalisés seront cumulés pour l'équipe.

### Attribution des points

Les points seront attribués en fonction du nombre total de kilomètres cumulés par l'équipe.

Un système de paliers de kilomètres permettra d'attribuer les points.

Plus une équipe parcourt de kilomètres, plus elle obtient de points.

## Défi n°2 – Le Défi GPS

### Principe

Les membres d'une équipe doivent dessiner les 4 sigles de la phrase : "Je suis plus fort que mon Diabète" en réalisant un tracé GPS visible sur une application mobile.

Chaque sigle doit être dessiné en utilisant un parcours enregistré via une application GPS (marche, course ou vélo).

Les sigles peuvent être réalisés :

- En marchant

- En courant
- A vélo

La distance parcourue n'a pas d'importance.  
L'objectif est simplement de réussir à dessiner les sigles.

### **Participation en équipe**

Le défi se réalise collectivement.

Les membres de l'équipe peuvent se répartir les sigles :

- Une personne peut réaliser un sigle
- Plusieurs personnes peuvent réaliser plusieurs sigles

L'important est que l'équipe réalise au minimum les 4 sigles complets.



Les 4 Sigles :

### **Validation du défi**

Pour valider le défi, l'équipe doit envoyer une capture d'écran du tracé GPS montrant clairement le sigle réalisé.

Les preuves doivent être envoyées entre le 9 et le 17 mai 2026.

Les tracés réalisés quelques jours avant l'événement pourront également être acceptés.

### **Attribution des points**

Chaque série complète des 4 sigles réalisés permet à l'équipe de remporter des points dans le classement du TMI 2026.

Une équipe peut réaliser plusieurs séries de sigles afin d'augmenter son nombre de points.

## **Défi n°3 – Le Défi Bleu**

### **Principe**

Les membres d'une équipe se mobilisent pour se rassembler tous habillés en bleu, couleur symbole du diabète de type 1.

Le groupe se retrouve à un endroit précis (ville, école, entreprise, club, lieu public, etc.) afin de réaliser une photo collective.

L'objectif est de mobiliser le plus grand nombre de personnes possible autour d'un message de solidarité envers les enfants vivant avec un diabète de type 1.

### **Validation du défi**

Le défi est validé par une photo globale du groupe réunissant l'ensemble des participants habillés en bleu. Cette photo devra être transmise aux équipes du TMI.

### **Attribution des points**

Les points sont attribués en fonction du nombre de personnes mobilisées sur la photo.

Plus l'équipe rassemble de participants, plus elle obtient de points.

## Défi n°4 – Le Défi Photo

### Principe

Les membres d'une équipe réalisent une photo collective pour montrer leur soutien aux enfants vivant avec un diabète de type 1 (DT1).

Chaque participant doit porter une affiche dans le dos de son vêtement avec un mot de solidarité adressé aux enfants DT1.

Exemples de mots : Courage, Force, Espoir, Solidarité, Soutien

Chaque mot doit être différent.

La photo doit permettre de voir l'ensemble de l'équipe et les mots affichés.

Équipes réparties dans plusieurs lieux :

Les équipes dont les membres ne se trouvent pas au même endroit peuvent participer également.

Dans ce cas, il est possible de réaliser plusieurs photos prises dans différents lieux afin que tous les coéquipiers puissent participer au défi.

### Validation du défi

Le défi est validé par une ou plusieurs photos de l'équipe montrant les participants et les mots affichés.

Les photos devront être transmises aux équipes du TMI.

### Attribution des points

La réalisation de ce défi permettra à l'équipe de remporter des points dans le classement du TMI 2026.

## Défi n°5 – Le Défi Selfie Monde

### Principe

Les membres d'une équipe réalisent des selfies dans différents lieux afin de montrer que le soutien aux enfants vivant avec un diabète de type 1 (DT1) existe partout dans le monde.

Chaque participant prend un selfie dans un lieu différent.

Exemples :

- dans sa ville
- devant un monument
- au travail
- à l'école
- dans la nature
- dans un lieu sportif
- dans un lieu insolite

### Identification du lieu

Sur chaque photo, le participant doit tenir un papier sur lequel est écrit à la main au crayon :

"TMI 2026 – Selfie Monde – [Lieu]"

Exemples :

- TMI 2026 – Selfie Monde – Paris
- TMI 2026 – Selfie Monde – Montréal
- TMI 2026 – Selfie Monde – Tokyo

Le papier doit apparaître clairement sur la photo et être suffisamment lisible

### Respect de la vie privée

Les participants qui ne souhaitent pas apparaître clairement sur la photo peuvent cacher leur visage avec le papier portant la mention du lieu.

### **Validation du défi**

Les selfies devront être transmis aux équipes du TMI.

Les photos peuvent être envoyées : individuellement ou regroupées sous forme d'un montage représentant l'équipe.

### **Attribution des points**

Les points seront attribués en fonction du nombre de selfies réalisés et du nombre de lieux différents représentés

## **Défi n°6 – La Minute Solidarité**

### **Principe**

Chaque membre de l'équipe réalise une courte vidéo de 10 secondes maximum dans laquelle il exprime son soutien pour les enfants vivant avec un diabète de Type 1.

Les participants peuvent le dire :

- Dans leur langue
- Dans un lieu original
- Seuls ou à plusieurs

### **Participation en équipe**

Les membres de l'équipe peuvent participer où qu'ils se trouvent dans le monde.

Chaque participant présent sur la vidéo compte pour l'équipe.

### **Validation**

Le capitaine d'équipe transmet les vidéos des participants.

### **Attribution des points**

Les points sont attribués selon le nombre de vidéos reçues pour l'équipe.

## **Défi n°7 – Le Défi Danse TMI**

### **Principe**

Les membres d'une équipe réalisent une chorégraphie sur la musique officielle du TMI 2026.

Les participants doivent danser sur l'hymne du TMI 2026 afin de montrer leur soutien aux enfants vivant avec un diabète de type 1 (DT1).

La chorégraphie peut être :

- Simple
- Créative
- Drôle
- Originale

L'objectif est de partager un moment de joie, de solidarité et d'énergie positive.

### **Participation des équipes**

La chorégraphie peut être réalisée :

- En groupe au même endroit
- Par plusieurs groupes à différents endroits
- Par des membres de l'équipe séparés

Les vidéos peuvent ensuite être assemblées ou envoyées séparément.

### **Validation du défi**

Les participants doivent envoyer une vidéo réalisée sur la musique officielle du TMI 2026.

La vidéo doit durer au moins le temps de la musique.

### **Attribution des points**

Les points seront attribués en fonction du nombre total de participants apparaissant dans les vidéos.

Plus une équipe mobilise de danseurs, plus elle obtient de points.

Danser ensemble pour soutenir les enfants vivant avec un diabète de type 1. 

## **Défi n°8 – La Basket TMI**

### **Principe**

Chaque participant doit personnaliser une vieille basket afin de créer sa Basket TMI.

La basket doit être décorée dans les tons bleus, couleur symbole du diabète.

Les 4 sigles : “Je suis plus fort que mon diabète” doivent obligatoirement apparaître sur la basket.

Chaque participant peut faire preuve de créativité pour personnaliser sa basket :

- Peinture
- Feutres
- Tissus
- Accessoires
- Décoration originale



Les 4 Sigles :

### **Participation en équipe**

Chaque membre de l'équipe peut réaliser sa propre Basket TMI.

Les participants peuvent réaliser ce défi où qu'ils se trouvent dans le monde.

### **Validation du défi**

Chaque participant doit envoyer une photo de sa Basket TMI personnalisée.

Le capitaine de l'équipe transmet ensuite les photos aux équipes du TMI.

### **Attribution des points**

Les points seront attribués en fonction du nombre total de participants de l'équipe ayant réalisé leur Basket TMI.

Plus une équipe compte de baskets personnalisées, plus elle obtient de points.

## Défi n°9 – Le Défi Cœur Bleu

### Principe

Les membres d'une équipe réalisent un cœur bleu, symbole de solidarité envers les enfants vivant avec un diabète de type 1 (DT1).

Chaque participant peut créer son cœur bleu de la manière qu'il souhaite :

- Dessin
- Objet
- Vêtement
- Accessoires
- Objets disposés en forme de cœur
- Cœur formé avec les mains

La créativité est encouragée.

### Participation en équipe

Chaque membre de l'équipe peut réaliser son propre cœur bleu, où qu'il se trouve dans le monde.

Les participants peuvent envoyer leurs photos individuellement ou en groupe

### Validation du défi

Chaque participant doit envoyer une photo montrant son cœur bleu

Le capitaine d'équipe transmet ensuite les photos aux équipes du TMI.

### Attribution des points

Les points seront attribués en fonction du nombre total de participants de l'équipe ayant réalisé leur cœur bleu.

Plus une équipe mobilise de participants, plus elle obtient de points.

Le cœur bleu symbolise la solidarité et le soutien envers les enfants vivant avec un diabète de type 1.

Partout dans le monde, les participants peuvent montrer ce symbole pour dire :

💙 "Nous sommes de tout cœur avec vous."

## Ensemble pour le diabète de type 1

Chaque défi réalisé contribue à :

- Faire connaître le diabète de type 1
- Soutenir les enfants concernés\*
- Mobiliser des personnes partout dans le monde.

[www.tmi2026.org](http://www.tmi2026.org)

[contact@tmi2026.org](mailto:contact@tmi2026.org)

[inscription@tmi2026.org](mailto:inscription@tmi2026.org)

💙 **Merci de participer au Tour du Monde des Îlots 2026 !**