

# SQUAT

for Watt

Chaque squat compte

Organisé par  &  energie solidaire

# SQUAT

for Watt

## Objectif

Squat For Watt c'est un **challenge** en équipe qui s'adresse aux salariés et aux entreprises de la transition énergétique, et plus largement de la transition écologique.

Le challenge consiste à **réaliser le plus grand nombre de squat, avec vos collègues**. Face à vous, d'autres collègues constitués en équipe, et d'autres équipe d'entreprises !

**Chaque squat débloque un don de 0,50 €** de l'entreprise à la lutte contre la précarité énergétique, déductible d'impôt à hauteur de 60%.

Lors de **l'édition 2025**, le don total par équipe était en moyenne de **895€**, soit après déduction fiscale une dépense finale de 358€ en moyenne par équipe.



# SQUAT

for Watt

Edition 2026



MARDI  
16 JUIN



OÙ QUE  
VOUS SOYEZ

IL SUFFIT DE VOUS  
CONNECTER EN VISIO



DE 12H À 13H

## Objectif

Le défi consiste à réaliser un maximum de squats en relais par équipe de 4 personnes durant 30 minutes.

Chaque squat validé constitue un don de 0,50€ à Énergie Solidaire, reversé directement par l'entreprise participante. Une entreprise peut décider d'augmenter le montant par squat pour maximiser son impact et tenter de remporter le prix de la plus grosse mise !

## D'où vient l'idée ?



C'est Georg Reinartz, Fondateur et Président d'Alectron Energy, société d'installation/maintenance photovoltaïque basée à Avignon qui en est l'auteur. Georg a eu l'idée de conjuguer sa passion du sport avec une initiative caritative assortie d'un titre parfait ! "Squat for Watt" était né.

# RETOUR

## sur l'édition 2025

### MERCI AUX PARTICIPANTS



Nombres  
d'équipes  
**22**

Total  
squats  
**28 111**

Dons  
totaux  
**19 755,50€**

soit un don moyen de 895€ par équipe

# Le challenge



## Les règles

Un squat est comptabilisé uniquement s'il respecte les critères suivants :

- Pieds à largeur d'épaules
- Descente jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol
- Genoux alignés avec les pieds
- Remontée complète en position debout, hanches et genoux verrouillés
- Pas d'élan ni d'aide extérieure

L'arbitre de l'équipe est responsable de valider chaque squat.

## Le déroulement

- Chaque équipe est composée de 4 personnes et d'un arbitre.
- L'arbitre est chargé de valider les squats réalisés selon les règles officielles.
- Les squats sont effectués en relais : un participant actif à la fois.
- La durée totale du challenge est de 30 minutes.
- Une remise des prix sera faite à l'issue du challenge en fonction des performances et des prix spécifiques.

## Des questions ?

Participez à notre webinar pour en savoir plus et poser toutes vos questions, **le 2 juin à 12h !**

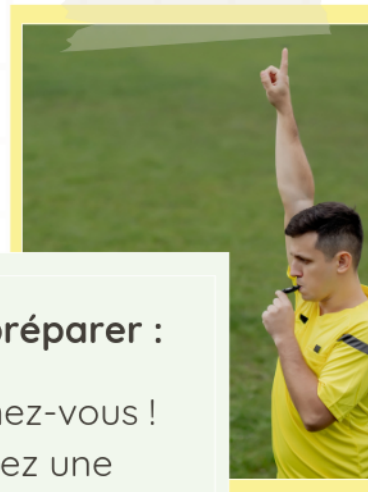
[Je participe au webinar](#)



Contactez-nous : [squatforwatt@gmail.com](mailto:squatforwatt@gmail.com)

# Arbitrage

- Chaque équipe dispose d'un arbitre qui valide en direct les squats réalisés
- L'arbitre est en contact avec les animateurs du challenge (Enerfip et Énergie Solidaire) via un canal en ligne.
- En cas de doute sur la validité d'un squat, une vidéo peut être demandée.



## Bien se préparer :

- entraînez-vous !
- préparez une playlist musicale motivante
- réservez un espace pour votre challenge

# Inscriptions et dons



Le coût de l'inscription et des squats, constituant un don à Énergie Solidaire, sont défiscalisables. **Les virements seront à réaliser après challenge.**

- Chaque équipe doit s'inscrire via le formulaire avant le **1er juin** 2026.
- Le montant minimum par squat est de 0,50€. Les entreprises peuvent augmenter ce montant si elles le souhaitent.
- Coût de l'inscription : 250€/équipe. Une même entreprise peut inscrire plusieurs équipes.
- **L'intégralité des sommes seront reversées à Énergie Solidaire pour lutter contre la précarité énergétique.**

**J'inscris une équipe !**



# Récompenses

Les prix seront annoncés directement à la fin du challenge  
**le 16 juin :**

- Meilleure performance : Equipe ayant réalisé le plus de squats validés.
- Meilleur outfit : Equipe qui aura le meilleur outfit (déguisements autorisé).
- Prix "choupi" : L'équipe coup de coeur du jury.
- Woman Power : La meilleure équipe 100% féminine.
- Meilleurs supporters : Récompense non pas les squatters, mais la meilleure équipe de supporters.
- Plus belle vue : Récompense le plus bel endroit pour faire le challenge.



## Après l'effort...

Nous sommes ravis de compter OME Chocolatier parmi les partenaires de notre challenge sportif.

Cet artisan passionné de Montpellier met son savoir-faire au service du goût pour sublimer le chocolat. À l'issue de la compétition, les gagnants seront récompensés avec de délicieuses créations, alliant authenticité et raffinement - une douceur bien méritée après avoir relevé le défi !



# énergie solidaire



## À quoi vont servir vos dons ?

Les fonds collectés serviront à accélérer la lutte contre la précarité énergétique et d'agir concrètement en rénovant les logements passoires de personnes modestes et très modestes. Les dons viendront tout particulièrement alimenter le 3<sup>e</sup> appel à projets du programme occitan d'Énergie Solidaire. Une manière efficace de contribuer à la transition écologique et sociale au niveau local.

Énergie Solidaire, reconnu d'intérêt général, édite des reçus fiscaux permettant à ses mécènes de déduire le montant de leur don de leurs impôts sur les sociétés, à hauteur de 60%. Ainsi un don de 500€ correspond à une dépense finale de 200€ après réduction d'impôts.

Ainsi, en participant à Squat For Watt, vous contribuez non seulement à réduire les inégalités sociales et environnementales, mais aussi à une transition énergétique plus juste, plus solidaire !

**Redistribution des dons :** Les dons seront reversés à Énergie Solidaire National, à l'exception des équipes localisées dans les régions Auvergne-Rhône-Alpes, Bretagne et Occitanie pour lesquelles les fonds seront attribués aux programmes régionaux concernés.

Découvrez Energie Solidaire

[Le site internet](#)





## Qui sommes nous ?

L'objectif ? Permettre à chacun et chacune de choisir ce que finance son épargne, en l'occurrence en contribuant à construire un nouveau modèle énergétique, décarboné et respectueux du vivant.

Agréée depuis 2014 par l'AMF (Autorité des Marchés Financiers), Enerfip est une plateforme d'investissement responsable dédiée aux projets de transition énergétique et écologique.

Enerfip est née en France, mais s'est rapidement étendue par-delà les frontières de l'Hexagone. Établie dans les plus grandes villes européennes comme Montpellier, Paris, Madrid, Milan et Amsterdam, Enerfip a une vocation paneuropéenne en matière de solutions d'investissement et d'épargne. Votre impact n'a pas de frontières !

Fondée par des experts des énergies renouvelables et de la finance, Enerfip vous invite à investir dans la transition énergétique, directement sur des projets de production d'énergie renouvelable, d'efficacité énergétique ou de mobilité durable.

Ces investissements permettent de soutenir la transition vers des sources d'énergie plus durables et de participer activement à la lutte contre le changement climatique.

Enerfip agit comme un intermédiaire entre les porteurs de projets et les investisseurs, facilitant ainsi l'accès au financement pour des initiatives vertes.



**NOUS VOUS  
ATTENDONS  
nombreux !**