



Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières

► PARCOURS PRÉVENTION

Challenge connecté

L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Du 23 Septembre au 13 Octobre 2024

PROGRAMME

Prendre soin de sa santé

Pratiquer une activité physique augmente votre espérance de vie

Que ce soit la marche, le vélo, la course à pied ou toute autre activité physique, bouger au quotidien est bénéfique pour votre santé et votre bien-être.

Un challenge ludique et accessible à tous

Quel que soit votre âge et votre niveau d'activité physique, **rejoignez-nous** et partez à la découverte des différentes régions de France à travers une aventure collective dans laquelle chaque pas compte.

Convivialité et partage

L'aventure « Bougeons ensemble ! » vous permet d'intégrer une équipe de votre région via l'application kiplin pour bouger, jouer et améliorer votre santé et votre bien-être.



Conférence Réunion d'information (en visioconférence)

Lundi 16 Septembre de 18h à 19h

Connaitre les bienfaits de l'activité physique sur votre santé

Faire le point sur votre niveau d'activité physique (test d'auto-évaluation)

Bénéficier de conseils et astuces : bouger plus au quotidien et réduire la sédentarité

Avoir une présentation de l'aventure « Bougeons ensemble ! »

Co-animée par un enseignant en activité physique adaptée et un chargé de projets prévention

AU PROGRAMME (suite)

Challenge connecté L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Du 23 septembre au 13 octobre 2024

Télécharger l'application kiplin sur votre téléphone pour relever en équipe des défis, jeux et quiz

Comptabiliser vos pas et ceux de votre équipe à travers une carte digitale des régions de France

Participer à des séances sport-santé en direct ou en replay

Fixer vos objectifs personnels de progression



Séance bilan Votre parcours du challenge et après ? (en visioconférence)

Jeudi 17 Octobre de 18h à 19h

Le bilan de votre parcours: vécu, ressentis, difficultés et réussites

Echanges sur les trucs et astuces pour augmenter votre activité physique quotidienne

Co-animée par un enseignant APA et un chargé de prévention Camieg

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est recommandée.



La participation à la réunion d'introduction et à la séance bilan n'est pas obligatoire : il est possible de s'inscrire uniquement au challenge connecté.

► Renseignements et inscriptions

- Par courriel : camieg-prevention-aura@camieg.org
- Par téléphone : 04 27 86 49 15 (boîte vocale) ou au 06 75 89 40 94 (numéros uniquement dédiés aux actions de prévention)
- En ligne, en complétant [le formulaire d'inscription](#)
- En flashant le QR Code ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription par la Camieg.

