



► 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

Lundi 16 Septembre de 10h à 11h30

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

Pour les personnes intéressées, des **séances d'accompagnement** seront organisées pour faire le point et atteindre vos objectifs : **jeudi 26/09, mercredi 02/10, mardi 8/10 de 10h à 11h au Parc de la Feysine et de la Tête d'Or.**



Séance bilan Votre parcours du challenge et après ?

Jeudi 22 Octobre de 10h à 11h30

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

► Lieux d'intervention

Réunion d'introduction et séance bilan : Palais du Travail – Salle Agora (1e étage)
Rue Lazare Goujon – 69100 VILLEURBANNE



Séances d'accompagnement : Parc de la Feysine et Parc de la Tête d'Or.

La participation à la réunion d'introduction, à la séance bilan et aux séances d'accompagnement 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.

