



► PARCOURS PRÉVENTION

## Challenge connecté

### L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Rendez-vous en visioconférence le lundi 16/09/2024 de 12h30 à 14h

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

#### 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 16/09/2024 à 12h30 en visioconférence**

**Connaître 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-pilotée par un coach sportif et une chargée de projets prévention Camieg.

**Temps pratique (Optionnel) :** exercices d'activité physique adaptés. *Animée par un coach sportif*

# AU PROGRAMME (suite)

## Challenge connecté L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Du 23/09 au 13/10/2024

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(s) d'accompagnement en visioconférence** : retrouvons-nous en équipe régionale pour faire le point et se motiver afin d'atteindre nos objectifs ! Les **jeudis 26/09, 03/10 et 10/10 de 12h30 à 13h30**

Animées par un coach sportif



## Séance bilan Votre parcours du challenge et après ?

Lundi 21/10/2024 de 12h30 à 14h

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

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

Animée par un coach sportif et une chargée de projets 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.



### ▶ Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 14/09/2024 :

- Par courriel : [camieg-prevention-cvl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-cvl@camieg.org)
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre
- En ligne, en cliquant sur le lien ci-dessous  
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbyU5OG0IOTcIQUI%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQtk%3D>



Flashez  
le QRCode

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

▶ **Rendez-vous le 16/09/2024 – 12h30**