



L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Du 17 septembre au 13 octobre 2024 – IRISIUM

Animée par des enseignants en activité physique adaptée de l'association DK Pulse.

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, intégrez l'aventure collective via l'application kiplin pour bouger, jouer et améliorer votre santé et votre bien-être.

Découverte et partage

L'aventure « Bougeons ensemble ! » vous permet également de bénéficier d'animations d'activité physique variées, organisées pour vous afin de bouger plus et limiter la sédentarité au travail

Quizz en mouvement Réunion de lancement

Le 17 ou 19 septembre / à 8h30, 10h30, 13h30, 15h30 / IRISIUM

Tester vos connaissances sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé

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

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

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

Animation par un enseignant en activité physique adaptée et un chargé de projets prévention Camieg

AU PROGRAMME (suite)

Challenge connecté L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Du 23 septembre au 13 octobre

Télécharger l'application kiplin sur votre téléphone, 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
Fixer vos objectifs personnels de progression

Animations Des séances variées adaptées aux capacités de chacun

▶ Marche connectée

Le 26 septembre / session de 1h (à 11h ou à 13h30)

Parcours de marche ludique et encadré, en extérieur au départ de l'IRISIUM

▶ Aire de jeu interactif (dispositif Lü)

Le 1^{er} octobre / séances de 20 min (à 9h, 9h30, 10h, 10h30, 11h, 11h30, 12h, 12h30, 13h, 13h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30)

Mur interactif proposant une variété de jeux mobilisant les capacités cognitives et physiques pour bouger tout en s'amusant

▶ Découverte et initiation au Pilates

Le 8 octobre / session de 45 min (à 9h, 10h, 11h)

Séance de découverte et d'initiation encadrée par un.e enseignant.e en activité physique

▶ Découverte et initiation au Self Défense

Le 8 octobre / session de 45 min (à 13h30, 14h30, 15h30)

Séance de découverte et d'initiation encadrée par un.e enseignant.e en activité physique

▶ Capsules vidéo

A votre disposition du 23 septembre au 13 octobre

Découvrez individuellement, des QR Codes répartis dans le bâtiment, qui vous inviteront à réaliser une pause active, en suivant les consignes sur la courte vidéo

INFOS PRATIQUES

▶ Inscriptions obligatoires à la réunion de lancement et aux animations (nombre de places limité), avant le 10/09/2024

Franck Butzerin



06 58 98 33 75



franck.butzerin@grdf.fr

Prise en charge totale des frais de participation par la Camieg

