



► PARCOURS PRÉVENTION

Challenge connecté

L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Rendez-vous en visioconférence le **lundi 16 septembre 2024 à 12h30**

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



Le lundi 16 septembre 2024 de 12h30 à 13h30 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 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 ?

Le lundi 14 octobre de 12h30 à 13h15

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

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

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 05 81 91 65 15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 09.09.2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-occitanie@camieg.org
- Par téléphone : 05 81 91 65 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre
- En cliquant sur le lien suivant :



Flashez
le QRCode

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3cCU5N28IOUllQjI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMlQTk%3D>

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