



► PARCOURS PRÉVENTION

Challenge connecté

L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Rendez-vous sur la ligne de départ le 26 septembre pour le début de votre challenge

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.

Challenge connecté

L'aventure « Bougeons ensemble ! »

Du 26 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.

AU PROGRAMME (suite)



**Séance
bilan**

Votre parcours du challenge et après ?

Le vendredi 18 octobre de 13 h 00 à 13 h 30

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

1/ Télécharger l'application Kiplin et créez-vous un compte avec le code : KIPCAMIEG24.

2/ Reliez le podomètre présent sur votre téléphone (Google sur Android / Santé sur iPhone) ou votre montre connectée (Garmin, Withings ou Fitbit) à votre compte Kiplin.

3/ Cliquez sur l'onglet Jeux > "Prêt.e" > choisissez votre région puis rejoignez une équipe ou créez en une nouvelle.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 72 17 35

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 05.10.2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 06 21 72 17 35
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QR Code ci-contre



Flashez
le QRCode

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