

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Vous pouvez choisir de participer aux différents temps proposés en visioconférence ou seulement au challenge connecté.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03.45.16.12.15 (boîte vocale).

Les inscriptions sont possibles, avant le 9 octobre, par courriel (camieg-prevention-bfc@camieg.org), téléphone ou en ligne :

- pour la réunion d'information à Dijon :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NGslOUEIQUI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQtk%3D>

- pour la visioconférence interactive :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NGslOUEIQUI%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQtk%3D>

► Informations pratiques

Pour les temps en visioconférence, un ordinateur ou tablette, une webcam et une bonne connexion internet suffisent.

Les modalités précises vous seront communiquées lors de votre inscription.



Antenne Camieg Bourgogne Franche-Comté
29bis rue de l'Arquebuse
21000 DIJON



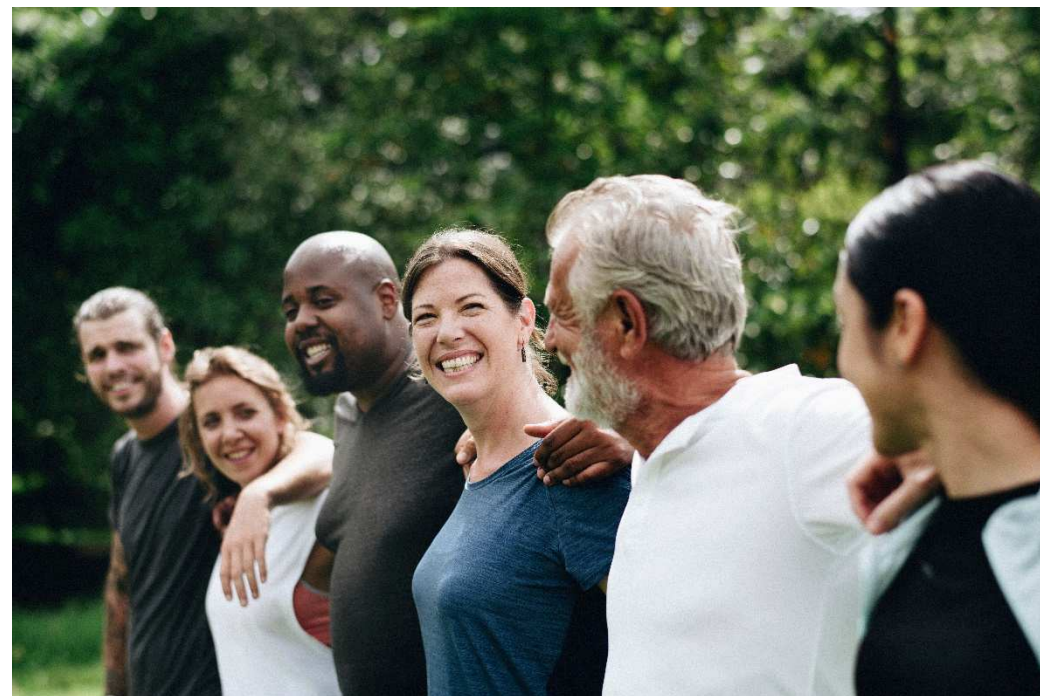
camieg-prevention-bfc@camieg.org



03 45 16 12 15 (répondeur Prévention)



Prévention Santé



► Challenge connecté



Bougeons solidaire !



camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



CHALLENGE CONNECTÉ

Saviez-vous que pratiquer une activité physique augmente votre espérance de vie ?

Vous souhaitez retrouver le plaisir de bouger ou encore remettre votre corps en mouvement ?

Vous avez besoin de motivation pour être plus actif(ve) au quotidien ?

Vous souhaitez tout simplement participer à un élan solidaire tout en vous challengeant ?

Quel que soit votre âge et votre niveau d'activité physique, jouez-marchez-bougez en équipe et améliorez votre bien-être en participant au challenge « **Bougeons solidaire !** »

Vos pas permettront de soutenir et faire un don à la Ligue contre le cancer !

PROGRAMME

► Réunions d'information

A Dijon, le lundi 16 octobre 2023, dans les locaux de la SLVie – 17h

En visioconférence le mardi 17 octobre 2023 – 17H

Co-pilotée par un enseignant en activité physique adaptée et un chargé de projets prévention

- Les bienfaits de l'activité physique sur ma santé et les recommandations
- Point sur mon niveau d'activité physique grâce à un test d'auto-évaluation
- Des conseils et astuces : comment bouger plus au quotidien et réduire la sédentarité ?
- Présentation du challenge collectif et solidaire : qui ? quand ? où ? comment ?
- Et maintenant, commençons par une mise en pratique ! Séance de 30 min de coaching accessible à tous.



► Challenge connecté

Du 30 octobre au 19 novembre 2023

Une application téléchargée sur votre téléphone permettra de :

- Vous challenger en équipe et individuellement, grâce à des classements en temps réel
- Comptabiliser vos pas, suivre la progression de votre activité physique quotidienne
- Relever des défis, jeux et quiz collectifs, permettant de gagner des points bonus !
- Disposer de séances sport/santé en direct ou en replay, accessibles à tous
- Accéder à une messagerie d'équipe pour échanger, s'encourager et se motiver

Et pour se motiver et passer un bon moment : retrouvons-nous chaque semaine pour des marches collectives accessibles à tous à Nancy et des séances de coaching sportif en visioconférence (séances non obligatoires).

► Restitution du challenge en visioconférence

En décembre

Co-pilotée par un enseignant en activité physique adaptée et un chargé de projets prévention.

- Présentation des résultats du challenge
- Retour sur le challenge vécu par les participants