

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 62 53 78 15.

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

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NGslOUIIQiA%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 Hauts-de-France
100-102 rue nationale 59000 LILLE



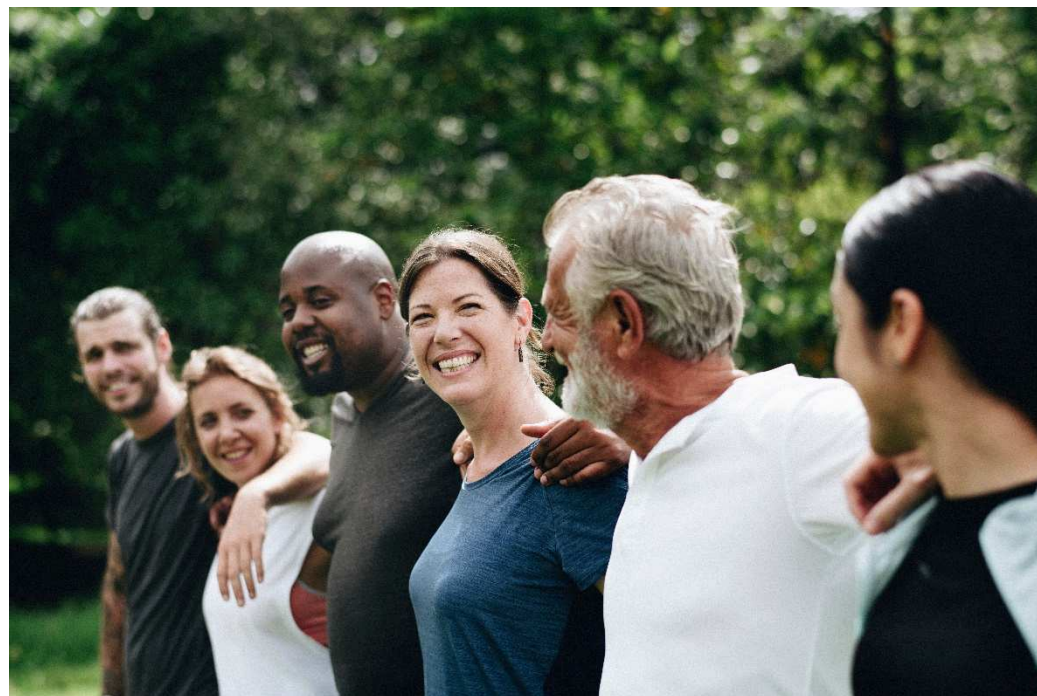
camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 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



► 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

► Restitution du challenge + Séance(s) collective(s) d'activité physique en visioconférence

Animée(s) par un enseignant en activité physique adaptée

Le 27 et/ou 29 novembre de 9 h 45 à 11 h (14 personnes maximum par séance)

- Présentation des résultats du challenge et communication sur le don
- Réalisez des exercices d'activité physique adaptée

► Réunion d'information en visioconférence

Le 16 octobre de 10 h à 12 h

Animée par un enseignant en activité physique adaptée

- Testez vos connaissances sur l'activité physique, de façon ludique et interactive, tout en réalisant des mouvements adaptés.
- Obtenez des conseils et astuces sur comment bouger plus au quotidien et réduire la sédentarité.
- Présentation du challenge connecté.

► Optionnel : séance(s) collective(s) d'activité physique en visioconférence

Le 06 et/ou 08 novembre de 10 h à 11 h (14 personnes maximum par séance)

Animée(s) par un enseignant en activité physique adaptée

- Réalisez des exercices d'activité physique adaptée