

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 01 77 93 14 18.

Les inscriptions sont possibles, avant le 9 octobre, par courriel (camieg-prevention-idf@camieg.org), téléphone ou en ligne sur (<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NGsIOUEIQjA%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk%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.



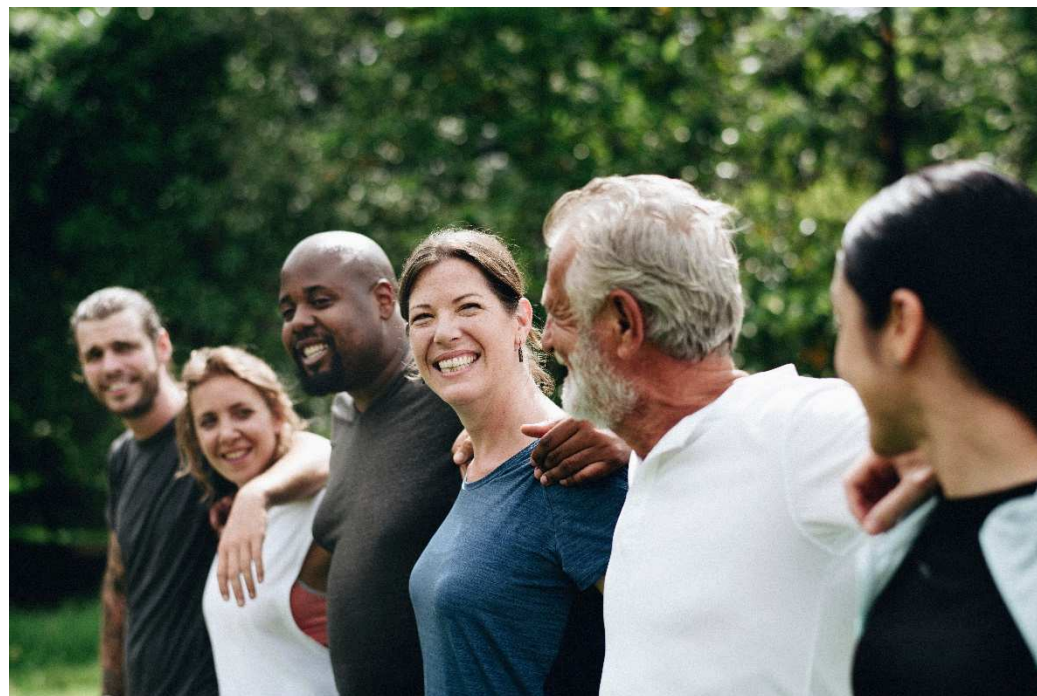
📍 Antenne Camieg Ile-de-France
11 rue de rosny, 93100 MONTREUIL

@ camieg-prevention-idf@camieg.org

☎ 01 77 93 14 18. (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

► Réunion d'information en visioconférence

Jeudi 12/10/23 – 10h à 12h

Co-pilotée par un enseignant en activité physique adaptée et une chargée 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 ?



► 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

Optionnel : Et pour se motiver et passer un bon moment : retrouvons-nous pour une séance de marche au Lac Daumesnil ou au Bois de Vincennes le 9 novembre de 10h à 11h30.

► Restitution du challenge en visioconférence

Jour 30/11/23 – 10h à 11h30

Animée par un chargé de projets prévention

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