

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 02 53 59 11 15.

Les inscriptions sont possibles, **avant le 9 octobre**, par courriel camieg-prevention-pdl@camieg.org, téléphone ou [en ligne](#).

► Informations pratiques

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

Les modalités précises vous seront communiquées lors de votre inscription.



Antenne Camieg Pays de la Loire
6 rue Mercœur – 44000 Nantes

camieg-prevention-pdl@camieg.org

02 53 59 11 15 (répondeur Prévention)

Prévention Santé



► Challenge connecté



Bougeons solidaire !



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

Mercredi 11 octobre de 18h à 19h30 OU jeudi 12 octobre de 10h30 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

► Restitution du challenge en visioconférence

Mercredi 29 novembre de 18h30 à 19h30 OU jeudi 30 novembre de 11h à 12h

Animée par une chargée de projets prévention

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