

## 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

- Par courriel : [camieg-prevention@camieg.org](mailto:camieg-prevention@camieg.org)
- En ligne : <https://camieg.evalandgo.com/form/222060/s/?id=JTIBbiU5NGslOUiIQjl%3D&a=JTk2ayU5M2glOUMIQtk%3D>

- Qr Code



### ► 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.



 **Camieg Prévention**  
11 rue de Rosny, 93100 Montreuil

 [camieg-prevention@camieg.org](mailto:camieg-prevention@camieg.org)



## Prévention Santé



### ► Challenge connecté



**Bougeons solidaire !**  
**En visioconférence**



[camieg.fr](http://camieg.fr)

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## 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 19 octobre 2023 de 19 h 00 à 21 h 00**

*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 ?
- Exercices pratiques accessibles à tous (15 mn)



### ► 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** : pour se motiver et passer un bon moment, retrouvons-nous pour séance collective d'activité physique en visioconférence **le jeudi 09 novembre 2023 de 19 h 00 à 21 h 00**

### ► Restitution du challenge en visioconférence

**Mardi 21 novembre 2023 de 19 h 00 à 21 h 00**

*Co-pilotée avec un éducateur en activité physique adaptée*

- Présentation des résultats du challenge
- Retour sur le challenge vécu par les participants
- Exercices pratiques d'activité physique adaptés en visioconférence