

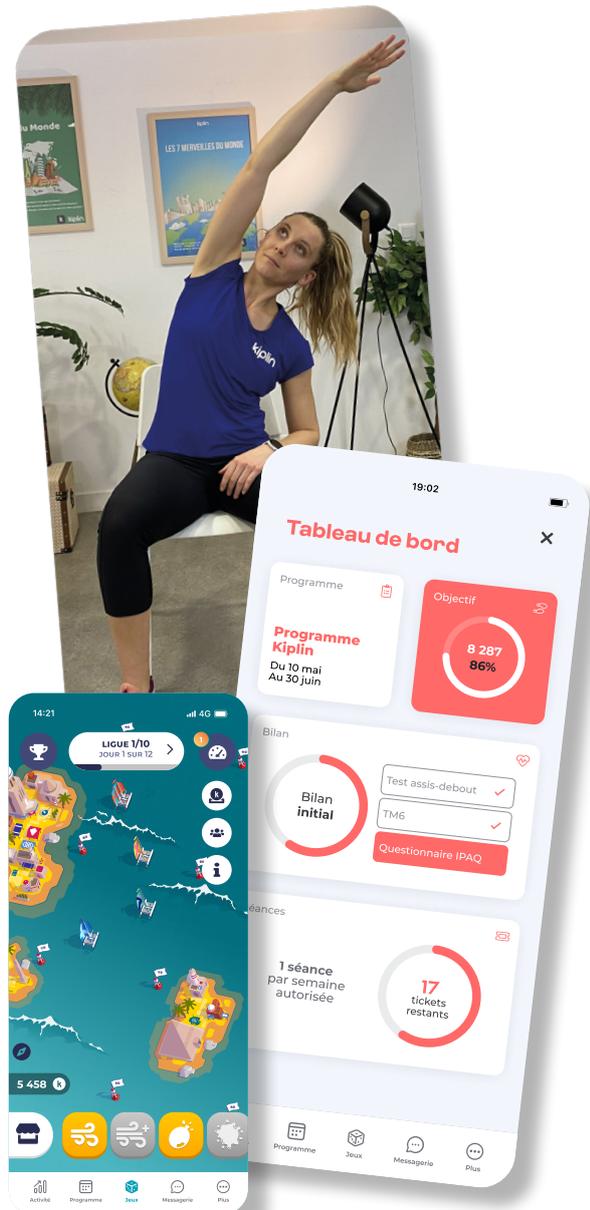
Octobre Rose, Mars Bleu...

## Les **CRCDC** mobilisent et sensibilisent à la prévention des cancers grâce à l'activité physique

Les CRCDC de Bourgogne Franche-Comté, d'Occitanie et de Grand Est, invitent leurs communautés à bouger et marcher au profit de la lutte contre le cancer. Des opérations de sensibilisation grand public sont organisées à l'occasion d'Octobre Rose et de Mars Bleu.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

-  **Le CRCDC** propose un challenge connecté d'activité physique
-  **Pendant** : 1, 2 ou 3 semaines
-  **Pour** : le grand public, les partenaires, les entreprises, les salariés, les centres de soins
-  **Les pas du quotidien** se transforment en points bonus et permettent d'avancer dans un jeu
-  **Tout au long du jeu** : des messages de sensibilisation et d'informations sont relayés
-  **Les participants** jouent et se motivent en équipe via l'application Kiplin
-  **Le jeu** permet de mobiliser tous les publics et de faire passer des messages liés aux bienfaits de l'activité physique et à son impact sur la prévention des cancers
-  **Le cumul d'activité physique** peut être transformé en don solidaire au profit d'une association choisie par les CRCDC



### 4 exemples à la loupe :

**CRCDC Bourgogne Franche-Comté** : 1 600 participants / Octobre Rose

**CRCDC Bourgogne Franche-Comté** : 635 participants / Mars Bleu

**CRCDC Occitanie** : 1 582 participants / Octobre Rose

**CRCDC Grand Est** : 370 participants / Mars Bleu

## Le challenge

Convertissez votre activité journalière en points et augmentez votre score progressivement.

Pour réaliser des défis en équipe : cohésion et communication sont de rigueur !



## Les étapes

Le jeu va se dérouler en plusieurs étapes

Lancement du jeu

Début de jeu

1 Septembre 2022 à 00h00

C'est parti ! Bougez en équipe et réalisez les défis proposés

Fin du jeu

13 Septembre 2022 à 23h59

Annonce des résultats

## La petite astuce de Pilote

Regardez la page **mes statistiques** du jeu pour afficher vos statistiques et

# Les CRCDC font bouger leurs communautés

Des challenges d'activité physique organisés et animés via l'application Kiplin. Des animations clé en main et personnalisables pour mobiliser en équipes et faire passer des messages de prévention santé.

## CRCDC BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

### Octobre Rose

1600 participants 418 équipes  
69 % des participants ont progressé en matière d'activité physique  
41% de pas en + entre avant et pendant  
7 500 messages échangés via l'appli

### Mars Bleu

635 participants - 154 équipes  
75 % des participants ont progressé  
1 400 messages échangés via l'appli

## CRCDC OCCITANIE

### Octobre rose

1582 participants - 395 équipes  
61 % des joueurs ont progressé  
5 500 messages échangés via l'appli

## CRCDC GRAND EST

### Mars Bleu

370 participants - 111 équipes  
62 % des participants ont progressé  
800 messages envoyés

# Les bienfaits de l'activité physique

#1

## Confiance



La pratique d'une activité physique régulière favorise l'amélioration de l'image personnelle positive et la confiance en soi. Être physiquement actif peut être un excellent moyen de renforcer l'estime de soi et de se sentir bien dans son corps.

#2

## Humeur



Plusieurs études indiquent que la pratique régulière d'une activité physique est associée à une humeur plus positive et à une réduction des pensées négatives.

#3

## Santé physique



- Baisse de la fatigue
- Diminution des risques de problèmes cardiovasculaires
- Diminution du risque de diabète
- Régulation de la glycémie
- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution des risques de cancer
- Renforcement du système immunitaire

#4

## Santé mentale



De nombreuses études scientifiques se sont penchées sur les conséquences du manque d'activité physique sur le cerveau. Bouger régulièrement permet de réduire le stress, l'anxiété, de gagner une meilleure estime de soi mais aussi de lutter contre la dépression.

#5

## Mémoire



L'exercice physique permet également de préserver sa mémoire et même de la consolider, comme le rappelle une étude menée par des chercheurs de l'University of California.

## Les bienfaits pour l'entreprise



- Amélioration de la qualité de vie au travail et du bien-être du salarié
- Augmentation de la productivité et de la rentabilité de l'entreprise
- Diminution des absences pour maladies et du turnover
- Développement d'une image positive et de son attractivité
- Réduction des dépenses de santé
- Renforcement de la cohésion et de l'inclusion au sein des équipes



**Une question ? Contactez nous !**

**contact@kiplin.com**  
02 85 52 82 26

**www.kiplin.com**