

# "Unissons nos pas !"

du 24 mai au 24 juin :

**Challenge du 9 juin au 21 juin**  
Nouveauté : séances remise en forme  
en visio du 24 mai au 24 juin  
Bonus : journée & soirée de  
clôture le 24 juin à Auch



“ Sur le chemin, comme dans la vie, la sagesse n'a de valeur que si elle peut aider l'homme à vaincre un obstacle. ”

*Paulo Coelho*

# Association Alk+ France Cancer Poumon



L'association *Alk+ France Cancer Poumon* regroupe des patients français atteints par le cancer du poumon rare avec une translocation d'un gène "ALK+" ou "ROS1". Ces deux pathologies touchent essentiellement les non fumeurs, sportifs, jeunes (- de 50 ans) et principalement les femmes.

## Les ambitions de l'Association

Aider au financement des essais cliniques et vaccins en France

Accélérer la recherche clinique pour une pathologie rare

Être un support d'entraide et d'échange pour rompre l'isolement

Trouver une suite thérapeutique au traitement actuel

# Organisateur et Partenaire : CDOS 32 / Maison Sport Santé

Construire et animer un réseau de concertation pour le développement de projets sport santé



Recenser et cartographier les projets, offres et partenaires sport santé, sport bien-être, sport féminin...

Inciter les publics à la pratique d'activités physiques de loisir et de bien-être, tout au long de la vie

Promouvoir les bienfaits sanitaires apportés par l'activité physique

Aider les acteurs locaux du sport et de la santé à mettre en place des activités et à créer de nouvelles formes de pratiques.

**Promotion du mouvement sportif et valorisation des enjeux éducatifs, sociétaux et sanitaires de l'activité physique et sportive**

# Partenaire : Kiplin

# kiplin



Application mobile

Bouger pour cumuler des pas, convertis en points ou trophées, et favoriser l'esprit d'équipe

A destination des entreprises, associations et collectivités souhaitant mettre en place des challenges connectés

Séances d'activité physique adaptée, jeux pour valoriser l'activité physique, objectifs individualisés, tests physiques, accès à une communauté...

Prévention santé et soins support pour les patients à pathologie chronique

Interventions régulières dans le champ de l'oncologie (centres UniCancers...)

**Jouez, marchez, bougez et augmentez votre activité physique quotidienne !**

# Partenaire : Ligue contre le cancer



**Soins de support et ateliers gratuits pour les malades et leurs proches :**

- psychologie
- tabacologie
- diététique
- socio-esthétique
- arts plastiques
- gymnastique adaptée
- yoga
- qi-kong
- sophrologie



GERS



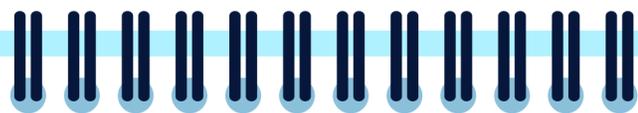
**Prévention**

*40% des cancers pourraient être évités en adoptant des comportements de vie plus justes et plus adaptés*



**Tous concernés !**

Actions dans les écoles avec les jeunes, auprès des publics précaires ou à destination du grand public sur des évènements et manifestations



## Objectifs

- ☑ Inciter à la pratique physique et sportive
- ☑ Préserver la santé et le bien-être
- ☑ Réaliser des défis ludiques et conviviaux
- ☑ Soutenir la lutte contre les cancers
- ☑ Favoriser la cohésion et l'entraide

# Présentation du projet

## Challenge "Faire le plus possible de pas"

### Inter-équipe, solidaire et convivial

*Les pas sont comptabilisés à vélo, en courant, en marchant, en handi-fauteuil  
(bien situer le portable pour mesurer le mouvement du bras ou de la hanche)*

### Nouveauté :

**Séances de remise en forme en visio et en replay du 24 mai au 24 juin (3 par semaine)**

**13 jours de challenge du 9 juin au 21 juin**

Sur l'appli, un espace de messagerie sera animé pour proposer des conseils sur la santé.

Des séances de remise en forme en visio seront également proposées.

Un bilan des capacités physiques est en accès libre pendant le jeu.

## Pour qui

par équipe de 4 participants (*dont un référent*)

**Entreprises / Collectivités**



**Particuliers**



**Associations / Comités sportifs**



# Bonus : Journée de clôture avec soirée



## En ouverture : temps de convivialité autour de 4 activités physiques

à réaliser en équipe

**Biathlon Marche Nordique et Tir à l'arc**

**Remise en forme**



**Rugby santé**



**Basket Santé**

# Récompenses

- 🏅 3 Meilleurs participants
- 🏅 Meilleure équipe en institution, collectivité
- 🏅 Meilleure équipe en association
- 🏅 Meilleure équipe en association sportive
- 🏅 Meilleure structure présentant des équipes

- 🏅 Meilleure équipe de particuliers
- 🏅 Meilleure équipe de patients
- 🏅 Meilleure équipe en entreprise
- 🏅 Meilleure équipe handisport

## Lots

*...favorisant l'esprit d'équipe et les valeurs du sport !*

- Maillots de sportif.ve.s de haut niveau
- Invitation au restaurant
- Places de matchs et événements sportifs
- Matériels sportifs
- Bons d'achats
- ...



## Mini défis

Les équipes gagnent des points bonus ou des trophées en participant à 6 mini défis :

- objectif nombre de pas dans un temps imparti
- quizz
- meilleur nom d'équipe
- opposition avec une autre équipe
- ...

# Engagement solidaire

## pour la prévention et la lutte contre les cancers

- Inscrire des équipes de 4 personnes auprès du CDOS 32 via la fiche d'inscription à remplir (qui se trouve sur le site du CDOS 32).
- Télécharger l'application Kiplin sur Play Store ou App Store - Créer un compte en entrant le code Kiplin qui vous sera envoyé par le CDOS 32 par mail (sauf si vous avez déjà un compte entrez vos identifiants et le code dans l'onglet Jeux) - Entrer vos informations (mail, mot de passe, nom, prénom, pseudo...) - Accepter les CGU et pol. confidentialités - Synchroniser les données en choisissant avec le téléphone ou la montre connectée (en plus sur android choisir le compte google) - Tout est vert c'est que c'est bon.
- Aller sur l'onglet Jeux de Kiplin pour choisir le challenge Unissons nos pas et rejoindre le nom de votre équipe. Pour voir vos pas, aller sur l'onglet activité. Pour voir les séances de remise en forme, aller sur l'onglet programme (vous inscrire, soit pour y participer, soit pour les voir en replay).

### Participation au défi + invitation à la journée et la soirée de clôture

**Don d'engagement pour une équipe de 4 et gratuité pour une équipe de patients ALKROS1**

*Challenge, Journée, Soirée, Repas inclus*

**120 €**

**Entreprises  
Collectivités**

**80 €**

**Associations  
Particuliers**

Réduction d'impôt de 66% pour les particuliers ou 60% pour les entreprises sur la somme versée, selon la situation.

Possibilité de participation au titre du mécénat ou de la RSE pour les structures

*Inscription jusqu'au 23 juin à 12h pour profiter de tout le programme de préparation (séances remise en forme) et au plus tard jusqu'au jeudi 8 juin à 12h pour profiter du challenge.*

Possibilité de faire un don sans participation au challenge ou de faire un don supplémentaire. Le prix d'engagement au challenge par équipe permet d'organiser Unissons nos pas et d'effectuer un don à ALKROS1. Les droits d'engagement pour des patients ALKROS1 sont gratuits.



# kiplin

## TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

Téléchargez **Kiplin** via l'App Store, le Play Store ou ce QR code :



### Android : Play Store

Autorisez Google à partager vos pas



### iOS : App Store

Autorisez Santé à partager vos pas



## ACCÉDEZ AU JEU

### Je n'ai pas de compte Kiplin :

- Saisissez votre code d'accès
- Saisissez votre mail et mot de passe
- Autorisez le partage avec votre **compte Google** ou **Santé**

### J'ai déjà un compte Kiplin :

- Saisissez votre mail et mot de passe
- Dans l'onglet **Jeux** > Ajoutez votre code

**METTEZ VOUS EN ÉQUIPE ET ÉCHANGEZ VIA LA MESSAGERIE**

#tuto

# Prêt.e à jouer ?

#premierspas



**Explorez** tous les onglets pour découvrir toutes les fonctionnalités.

Complétez votre **bilan physique** dans l'onglet **Plus**.



**Besoin d'aide ? Une question ?** Rendez-vous dans l'onglet **Plus** pour lire la FAQ ou contacter le support technique.

**Ouvrez l'appli** régulièrement pour synchroniser vos pas !



**Portez votre téléphone** au plus près de vos mouvements.

**Pas de suivi GPS** ni de connexion internet nécessaire



### Nouveauté :

Aller dans l'onglet programme pour avoir accès aux séances de remise en forme en visio (renfo, étirement, méditation...) et vous inscrire même si vous n'êtes pas disponible aux créneaux proposés (3 par semaine de 30mn) afin de pouvoir recevoir le replay sur l'appli.

# Objectifs de l'action

## Ensemble !

Soutenir les patients dans leur parcours et faire de la prévention santé

## Liés !

Stimuler la solidarité et le partage entre les patients, les accompagnants, les sportifs, les soignants et le grand public

## Informés !

Faire connaître les formes rares de cancer du poumon et valoriser le travail de la Ligue contre le cancer en instaurant un événement national annuel

## Responsables !

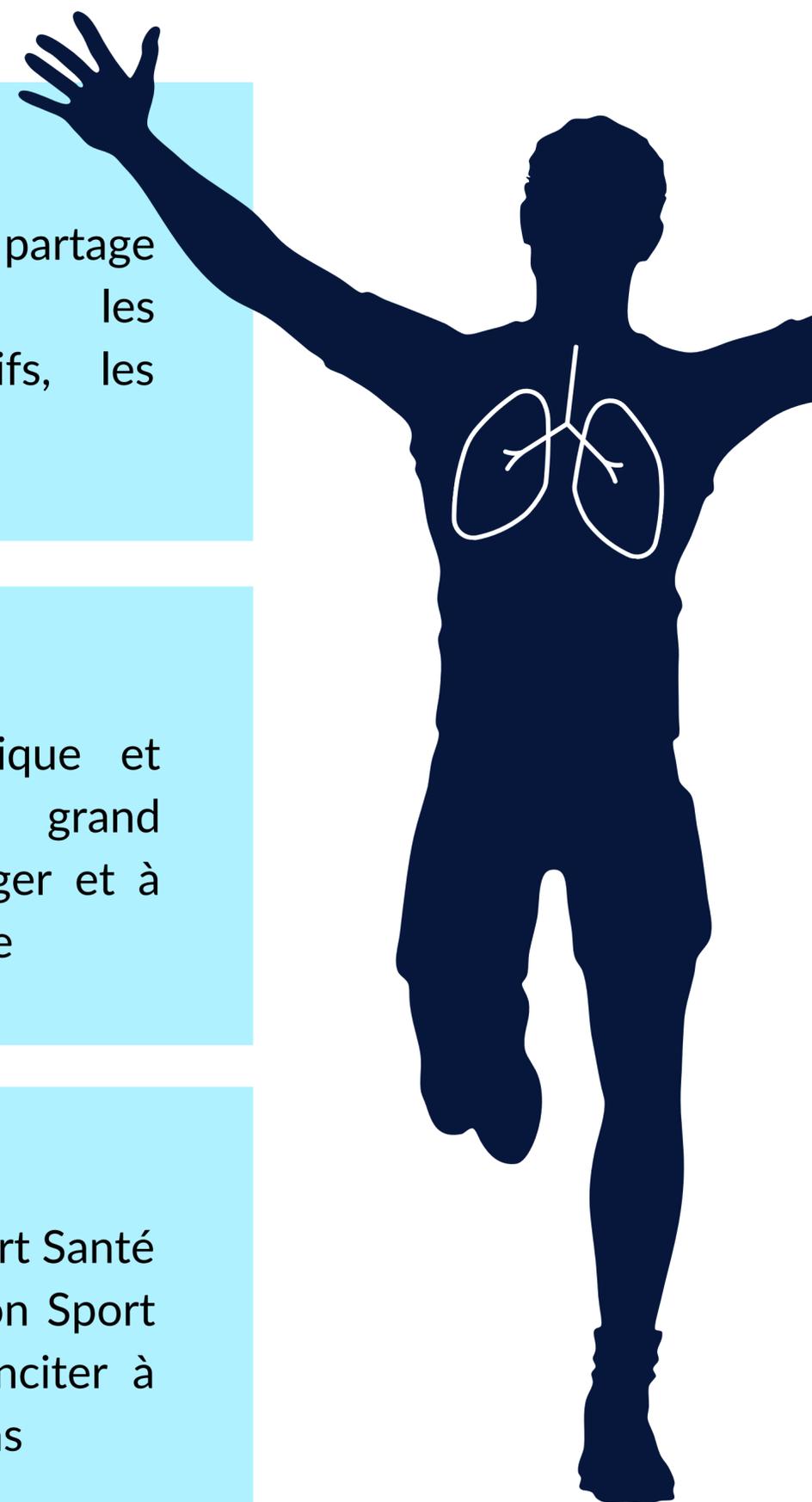
Promouvoir l'activité physique et sportive auprès du plus grand nombre pour inciter à bouger et à prendre soin de son bien-être

## Solidaires !

Aider à trouver des financements pour la recherche contre le cancer

## En mouvement !

Valoriser les démarches Sport Santé départementales et la Maison Sport Santé du CDOS 32 pour inciter à des comportements plus sains



# Objectifs de participation

Pour les entreprises, collectivités, associations et particuliers

Adhésion à un projet solidaire

Amélioration de la cohésion d'équipe

Contribution au bien-être et à l'hygiène de vie des participants

Incitation à la pratique d'activités physiques et sportives

Partage de temps de convivialité et d'échange

Valorisation de l'image sociale, sanitaire et solidaire des structures

Visibilité et médiatisation des structures adhérant au projet



# Offre partenariale

## LES RETOMBÉES DE VOTRE ENGAGEMENT :

Favoriser des comportements plus actifs et plus sains (bien-être physique, social et mental) pour lutter contre la sédentarité

Créer une synergie territoriale des parties prenantes

S'unir pour cette cause, faire connaître cette maladie rare pour favoriser la recherche et l'espérance de vie des patients

Développer des moments de rencontres et d'échanges au sein de l'institution pour créer une dynamique positive au travail et créer du lien social, favorable à l'épanouissement personnel et professionnel

Se faire connaître médiatiquement via nos supports de communication et auprès du réseau, des entreprises, des associations, des participants d'Unissons nos pas notamment lors de la journée de clôture

Tous les choix sont possibles pour s'investir dans le projet et la cause

Engager financièrement les équipes au nom de votre institution

Effectuer un don

Sponsoring ou mécénat auprès du CDOS pour aider à la mise en place du projet

Promouvoir l'événement auprès de votre réseau et vos équipes

**Réduction d'impôt de 66% pour les particuliers ou 60% pour les entreprises sur la somme versée :**

120€ engagement équipe de 4 pour entreprise = remboursement de 72€ soit 48€ reste à charge / 1 000€ = 400€ reste à charge

80€ engagement équipe de 4 particuliers = remboursement 52,8€ soit 27€20 reste à charge / 300€ = 102€ reste à charge

# Bienfaits de l'activité physique

## LES INFOS CLÉS



### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'activité physique est différente du sport. Elle désigne tout mouvement du corps qui fait travailler les muscles : marcher, danser, mais aussi bricoler, jardiner, faire son ménage, jouer avec les enfants...

### ON PEUT ÊTRE À LA FOIS ACTIF ET SÉDENTAIRE

On peut être à la fois actif, à savoir pratiquer 150 minutes d'activité physique modérée par semaine... et sédentaire, si l'on reste assis ou allongé plus de 7 heures par jour (hors sommeil). L'OMS recommande un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée par jour, 5 jours par semaine.

### LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

- Diminution du risque de diabète
- Réduction des risques de problèmes cardiaques et cardiovasculaire
- Régulation de la glycémie
- Diminution de l'hypertension artérielle
- Diminution des risques de cancer
- Renforcement du système immunitaire

### LES BIENFAITS SUR LA SANTÉ MENTALE

L'activité physique limite la survenue des différents symptômes psychologiques : troubles de la concentration, irritabilité, nervosité, fatigue, dépression, burn-out.

Marcher 30 min par jour peut faire baisser les symptômes d'un état dépressif.

Marcher 40 min, 3 fois par semaine, protège la partie du cerveau liée à la mémoire.



### LE JEU, POUR CHANGER LES HABITUDES

Le jeu (de 7 à 77 ans) est un puissant levier pour faire passer des messages de prévention santé et favoriser les changements d'habitudes de vie.

L'idée est simple : rendre les gens plus actifs pour leur bien-être et leur qualité de vie. On gagne le plaisir de se remettre en mouvement de manière naturelle et en jouant avec d'autres personnes.

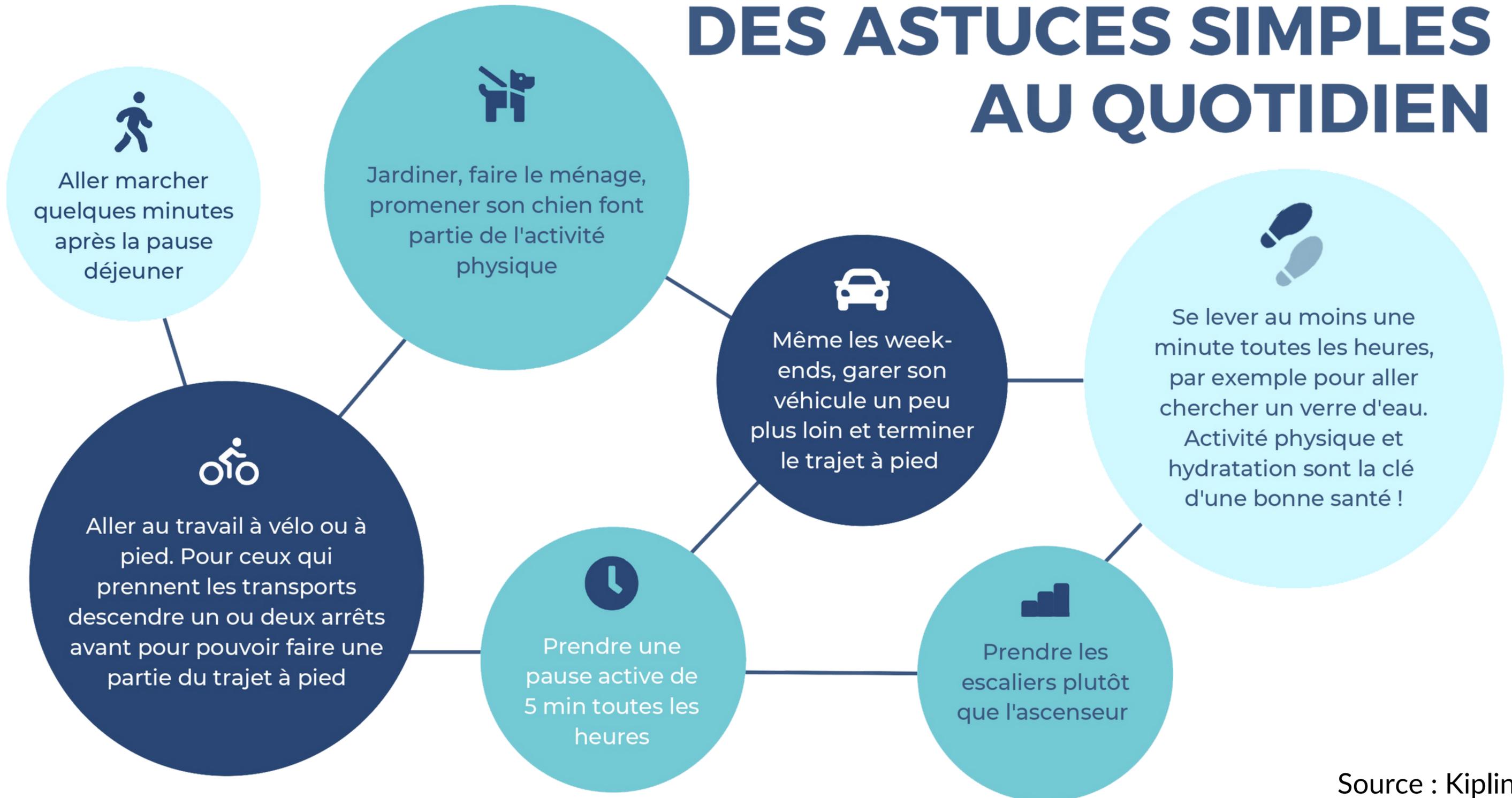


### À SAVOIR

La **durée journalière passée en posture assise au travail** en France a été évaluée en moyenne à **4,17 heures** et jusqu'à 6,21 heures pour les salariés estimant exercer un métier comportant majoritairement une posture assise au travail.

# Conseils pour pratiquer une activité physique régulière

## DES ASTUCES SIMPLES AU QUOTIDIEN



# Contact

Comité Départemental Olympique et Sportif du Gers  
Maison Sport Santé 32

Sophie MEDIAMOLE - Directrice

06 70 06 13 72

sophie.mediamole@hotmail.fr

[www.sportsante32.fr](http://www.sportsante32.fr)



## En partenariat avec



### Des relais médiatiques

pour la promotion de la cause, du projet, des partenaires et des participants



### Des clubs et comités sportifs

pour la journée de clôture