Mars Bleu : Défi connecté du CRCDC-OC

Publié le lundi 06 mars 2023

A l'occasion de la **campagne de sensibilisation pour le dépistage du cancer colorectal**, le CRCDC-OC [Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie] a souhaité reconduire pour le mois de mars, le grand défi connecté sur toute l'Occitanie. Ce défi autour de la prévention des cancers est **gratuit pour les participants** et a pour objectif d'introduire ou de réintroduire une activité physique quotidienne.

Nous rappelons que l'activité physique présente des bénéfices prouvés pour prévenir certains cancers.
Une activité physique suffisante et régulière (30 minutes d'activité physique dynamique) est associée à une diminution du risque de cancer du côlon, du sein (avant et après la ménopause) et de l'endomètre (source INCA).

Il s'agit d'un challenge connecté par **équipe de 5 personnes maximum**. Ce challenge se déroule via une **application smartphone nommée Kiplin**, qui va comptabiliser le nombre de pas quotidiens des participants et leur permettre de voir en temps réel leur évolution dans le classement régional grâce aux points gagnés. Les plus motivés pourront relever les défis proposés tout au long du challenge et gagner des points bonus.

De nombreuses informations animeront aussi le challenge durant les 3 semaines du mois de mars : du **6 au 26 mars 2023.**

Inscriptions :

Vous pouvez dès à présent vous inscrire avec le code **CRCDCOCC23** (ci-dessous l'affiche du challenge, ainsi que le **tutoriel** afin d'aider ceux qui auraient des difficultés à télécharger l'application et/ou s'inscrire au défi).