

Gagnez des points en équipe à travers l'activité physique



Le challenge sportif : en juin, marche pour ton bien !

Pour la semaine de la qualité de vie au travail 2023, le pôle ministériel vous propose un challenge sportif par équipe. Le challenge se déroule du **lundi 19 au mercredi 28 juin**.

Le challenge consiste en un comptage de pas : l'équipe gagnante sera celle qui aura marché le plus de pas entre le 19 et le 28 juin.

Le saviez-vous ? Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser les symptômes d'un état dépressif. Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau liée à la mémoire.

Pour participer au challenge "En juin, marche pour ton bien !" :

1 - Constituez une équipe avec vos collègues/adhérents de l'ASCET 82 (jusqu'à 5 personnes par équipe), **donnez le nom de votre équipe à la section sport de l'ascet 82, au départ et à l'arrivée du challenge.**

2 - **Téléchargez l'application Kiplin** sur votre téléphone portable en cliquant sur le lien <https://qrco.de/bbkEiO> ou en cherchant "Kiplin" dans votre Play store ou App store - [Le tutoriel de téléchargement de Kiplin](#) (format pdf - 265.2 ko - 6/06/2023)
[Le Tutoriel sur youtube](#)

3- Créez votre compte ou connectez-vous avec le code MTE4489KIP. Puis laissez-vous guider !

Chaque ASCE peut constituer une ou plusieurs équipes (jusqu'à 5 participants par équipe). Au final le challenge FNASCE sera attribué à l'ASCE ayant cumulé le plus de pas.

Sylvie MATEOS : [0563222484/sylvie.mateos@tarn-et-garonne.gouv.fr](mailto:sylvie.mateos@tarn-et-garonne.gouv.fr)
Joel CORSINI: [0563228565/joel.corsini@tarn-et-garonne.gouv.fr](mailto:joel.corsini@tarn-et-garonne.gouv.fr)