



Défi collectif

# DÉFI FRANCHIS LE PAS !

Être plus actif, se remettre au sport... vous avez déjà entendu ces recommandations.

Pourtant, il n'est pas simple de concilier vie de famille, activité professionnelle et pratique de l'activité physique.

Notre défi « Franchis le Pas » permet d'engager une démarche volontaire de promotion de la santé et de l'activité physique auprès de vos publics.

Il permet aussi de favoriser la cohésion au sein de vos équipes/publics et entre pleinement dans le plan de prévention de votre structure.

## OBJECTIFS

- Accompagner votre structure dans la mise en place d'un défi collectif autour de l'activité physique ;
- Sensibiliser vos publics quant à l'intérêt et la faisabilité de pratiquer une activité physique.

## DÉROULEMENT

### Préparation

- Rencontre avec le responsable de la structure, définition de l'action et planification ;
- Semaine Test/Diagnostic du niveau d'activité physique des publics ;
- Définition du défi collectif.

### Mise en œuvre et évaluation

- Présentation du défi au public et modalités pratiques (utilisation du site internet Franchis Le Pas), remise des kits participants ; réalisation du défi, analyse des résultats, recommandations.

Découvrez le site internet [www.franchis-le-pas.fr](http://www.franchis-le-pas.fr)

### INTERVENANTS

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France

### PUBLIC

Adultes

### DURÉE

Selon la nature du défi, plusieurs semaines

### MATÉRIELS

Espace pouvant accueillir l'intervenant lors des présentations aux publics.  
Accès à internet pour les publics

### TARIF INDICATIF

Forfait : 2250€

*Comprend : diagnostic et évaluation du niveau d'activité physique, interventions dans la structure, suivi et évaluation de l'action, préconisations, mise à disposition des outils (communication, site internet...)*



HAUTS-DE-FRANCE