

DÉFI 
CONNECTÉ
Mars Bleu
Bougeons pour notre côlon !

Avec l'application

kiplin

Défi connecté Mars Bleu

De quoi parle-t-on ?

Le Défi connecté Mars Bleu c'est quoi ?

- ➔ C'est un défi connecté amusant et sportif ouvert à tous, gratuit et co-créé par Dépistage des Cancers en AuRA*
- ➔ Il se déroule dans 11 régions françaises
- ➔ Pendant 3 semaines des équipes devront remporter le plus de points en réalisant le plus de pas possible, en répondant à des défis et à des questionnaires

Objectifs

- ➔ Pratiquer une activité physique avec la marche à pied, la course ou la danse. L'activité physique permettant de diminuer le risque de cancer colorectal
- ➔ Être informé sur le dépistage organisé du cancer colorectal
- ➔ Être acteur d'un événement amusant national, régional et départemental
- ➔ Mieux faire connaître le dépistage organisé du cancer colorectal, sujet de santé publique

Comment ça se déroule ?



Les participants s'inscrivent au défi et téléchargent gratuitement l'application Kiplin qui permettra d'enregistrer leur activité physique,



Ils rejoignent une équipe déjà existante ou constituent une nouvelle équipe,



Pendant 3 semaines, ils comptabilisent un maximum d'activité physique et relèvent des défis : quizz sur le DOCCR ou défis sportifs,



Durant tout le défi, les participants sont **sensibilisés au DOCCR** au travers de messages de prévention diffusés sur l'application,



Le défi est **accessible à tous quel que soit son niveau d'activité physique.**

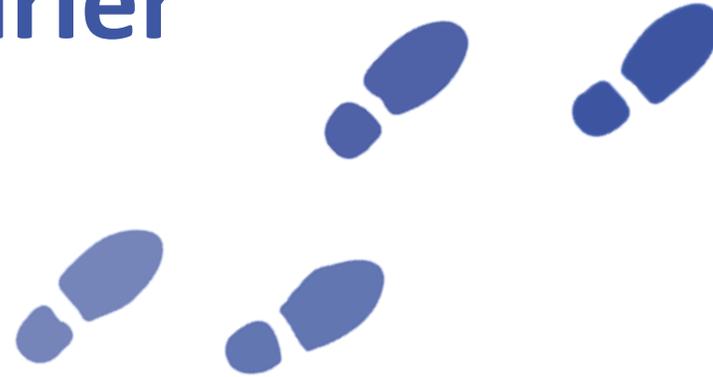
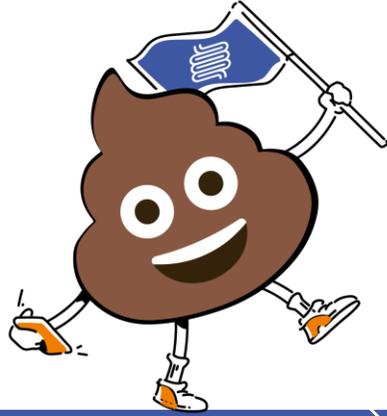


Nouveauté
2024 :
11 régions
participantes



Marchez pour votre département et votre région !

Calendrier



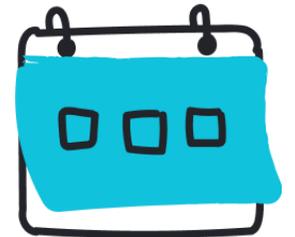
26/02 - 00h01
Ouverture des
inscriptions

11/03 - 00h01
Début du Défi

30/03 – 23h59
Fermeture des inscriptions et
lancement du mode Shadow*

01/04 - 23h59
Fin du Défi

1^{ère} semaine
d'avril
Annonce des
résultats



**Classements et équipes cachés les deux derniers jours du Challenge pour accentuer la compétition*

Les inscriptions ne sont possibles qu'entre le 26/02 et le 30/03

1. **Téléchargez** l'application Kiplin (disponible sur Android et iPhone), et **renseignez** le code du défi :

CRCDCMARSBLEU



1. **Reliez** Kiplin à son compte Santé (sur Iphone) ou à son compte Google (sur Android).
2. **Renseignez** les informations demandées. Renseignez votre département (attention, celui-ci doit être le même que l'équipe que vous souhaitez rejoindre)
3. **Créez ou rejoignez** une équipe (les équipes vont de 1 à 5 personnes). Celui qui crée une équipe est automatiquement chef d'équipe.

- En cas d'erreur de paramétrage une notification apparaît
- Tuto de téléchargement Kiplin ci-après.
- Les utilisateurs peuvent contacter le support technique via l'onglet « plus »



Si vous avez déjà un compte Kiplin, renseignez le code **CRCDCMARSBLEU** sur la page d'accueil.



Scanne moi !



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 **Accueil** > 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 **Check-up**.



Besoin d'aide ? Une question ? Rendez-vous dans l'onglet **Accueil** 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

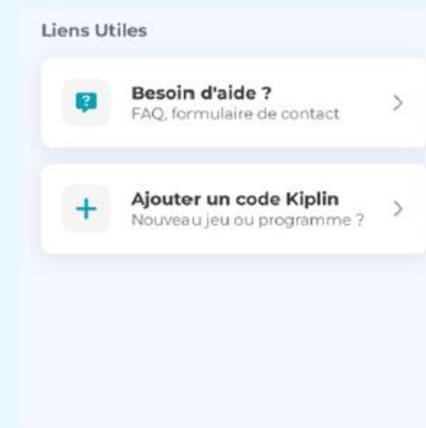


COMMENT ÇA MARCHE ?

L'application Kiplin

- Suivi de vos pas
- Votre profil
- Liens utiles (support technique, et inscription)
- Jeux
- Messagerie
- Agenda (si séances)
- Check-up

kiplin



Le but est de faire le **plus de points** en favorisant la pratique **d'une activité physique régulière**. Vos pas sont convertis en points selon un barème qui favorise la régularité, et des **défis** rapportent également des points.



Points par nombre de pas

- ➔ De 1 à 10 000 pas 1 point/pas
- ➔ De 10 001 à 20 000 pas 0.5 point/pas
- ➔ De 20 001 à 30 000 pas 0.1 point/pas
- ➔ 30 001 et plus 0 point/pas



Points bonus en équipe avec les défis

- ➔ Défis d'activité physique nationaux et départementaux, basés sur des moyennes
- ➔ Des défis ludiques, comme des quizz sur le DOCCR

Règles du Défi

- Plusieurs classements à la fin :



Le classement national individuel et par équipes



Le classement régional individuel et par équipe (communiqué directement par le **CRCDC**

Hauts-de-France, le classement régional n'apparaissant pas sur l'application)



Le classement entre départements (basé sur la moyenne de points des joueurs du département)



Par équipe et individuel dans son département



Messengeries



- Une messagerie permet aux membres d'une même équipe d'échanger entre eux.
- Une messagerie générale est animée chaque jour pour lancer les défis, annoncer les résultats, diffuser des messages de prévention sur le DOCCR (messages nationaux et régionaux).



Le dépistage organisé du cancer colorectal

Le cancer colorectal, ou cancer de l'intestin, est un des cancers les plus fréquents (3^{ème} cancer chez l'homme et 2^{ème} chez la femme). Il touche plus de 47.000 personnes chaque année en France. Il est également la 2^{ème} cause de mortalité par cancer avec plus de 17.000 décès par an en France.

Il existe un programme de dépistage organisé qui permet de sauver des vies car détecté tôt le cancer colorectal peut être **évit**é et **guéri dans 9 cas sur 10**.

Le dépistage organisé du cancer colorectal (DOCCR)

Le dépistage organisé du cancer colorectal consiste en la réalisation d'un test immunologique rapide et indolore à faire chez soi tous les 2 ans.

Toute personne âgée de 50 à 74 ans, sans symptômes digestifs ou antécédents personnels ou familiaux de polype ou de cancer colorectal, est invitée par courrier par l'Assurance Maladie à réaliser le test de dépistage.

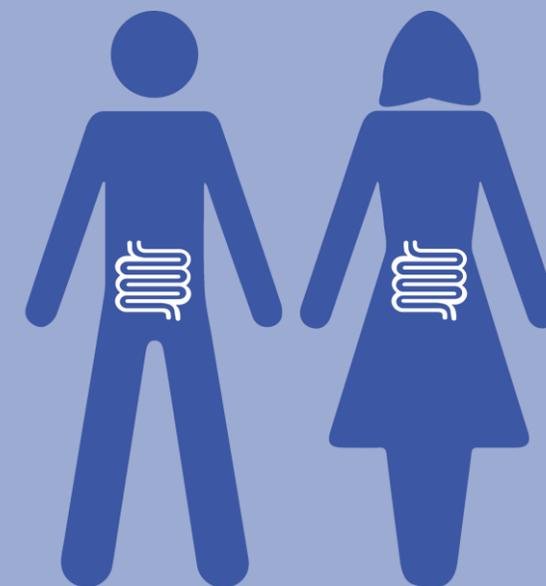
Plus d'infos ici



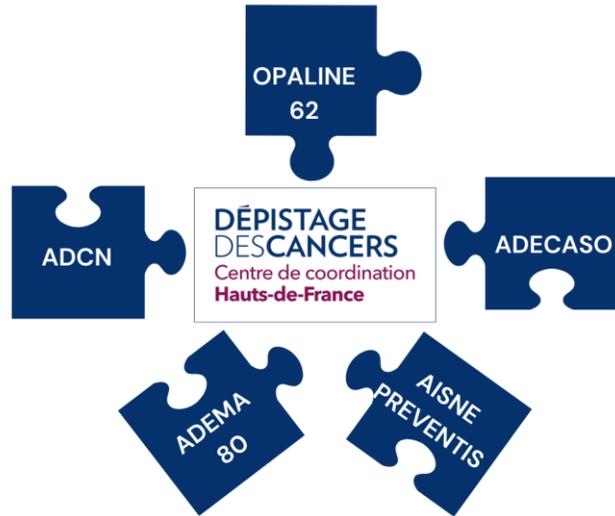
2^{ème} cancer le plus meurtrier
17 000 décès/an

De 50 à 74 ans

Test colorectal tous les 2 ans



95 % des cas chez les plus de 50 ans



CRCDC Hauts de France = Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers

Créé le 1er janvier 2019, il est issu de la fusion des 5 structures de gestion départementales des DO des cancers.

Le CRCDC Hauts-de-France gère les programmes de dépistage organisé des cancers du sein, du côlon rectum (intestin) et du col de l'utérus dans la région des Hauts-de-France.

Il sensibilise la population à se faire dépister. Il accompagne l'ensemble des professionnels de santé, les partenaires et les acteurs du territoire impliqués dans les dépistages organisés des cancers.

Nous contacter



03 59 61 58 35

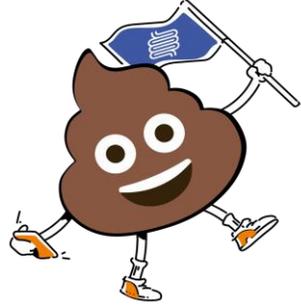


contact@crcdc-hdf.fr



crcdc-hdf.fr





DÉFI
CONNECTÉ
Mars Bleu

Bougeons pour notre côlon !



Scanne moi !

CRCDMARSBLEU