**Défi connecté « Bougez avec le Valenciennois »**

**pour le dépistage du cancer colorectal (janvier 2024)**

**Kit de partage pour les réseaux sociaux**

En janvier, le CRCDC Hauts-de-France déploie sur le Valenciennois  une action de promotion du Dépistage Organisé du Cancer Colorectal (DOCCR): **un défi connecté, gratuit, amusant et accessible à tous !**

Ce défi vise à promouvoir le DOCCR à travers l’activité physique. Pendant deux semaines, à titre individuel ou en équipe, le but est de réaliser le plus d’activité physique possible. Des quiz et des messages de prévention sur le dépistage du cancer colorectal seront diffusés tout au long du défi.

Le taux de participation au DOCCR est faible dans la région avec **28,9%** en 2021-2022 – chiffres SPF (Taux national à 34,3 %). **Nous devons tous nous mobiliser pour faire « bouger » ces chiffres !**

Le défi connecté s’adresse à l’ensemble des habitants et professionnels du Valenciennois pour les inciter à prendre soin de leur santé en pratiquant une activité physique, les sensibiliser à l’intérêt du dépistage du cancer colorectal et lever les tabous. **Ensemble informons, incitons à participer au défi connecté et pourquoi pas constituer vous-même une équipe ?**

**Afin de vous aider à promouvoir le défi connecté sur vos réseaux sociaux, nous vous proposons un kit de communication (affiche, visuels et story) ainsi que quelques messages prêts à être diffusés.**

**Informations pratiques**

Les # : #BougezAvecLeValenciennois #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

Les comptes du CRCDC Hauts-de-France à mentionner :

* Sur Facebook : @centrecoordinationcancershdf
* Sur Instagram : @crcdc\_hdf
* Sur X (ex Twitter) : @CrcdcHdf
* Sur LinkedIn : @CRCDC Hauts-de-France

**Exemples de posts pour Facebook, Instagram et LinkedIn**

Du 22 janvier au 4 février 2024, ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

Le CRCDC Hauts-de-France vous propose de participer à un défi connecté « Bougez avec le Valenciennois » pour le dépistage du cancer colorectal ! 🏆

* Comment ça marche ? 🤔

Marcher, courir, bouger, danser, monter les escaliers… Réalisez le plus grand nombre de pas possible pour le dépistage du cancer colorectal ! Téléchargez l’application Kiplin et rejoignez le défi avec le code CRCDCHDF24

* La participation est gratuite et le défi est accessible à tous quel que soit son âge et sa condition physique. Une surprise attend les gagnants du défi 😊
* Plus d'infos ➡ https://www.crcdc-hdf.fr/

Inscriptions ouvertes à partir du 8 janvier 2024 👍A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟

#BougezAvecLeValenciennois #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

DEFI CONNECTE « BOUGEZ AVEC LE VALENCIENNOIS » POUR LE DEPISTAGE DU CANCER COLORECTAL : C’EST PARTI !

🏃Du 22 janvier au 4 février 2024, participons ensemble au défi connecté « Bougez avec le Valenciennois » pour le dépistage du cancer colorectal organisé par le CRCDC Hauts-de-France🚶

1️⃣ Téléchargez gratuitement l’application Kiplin

2️⃣ Créez votre compte et connectez-vous en utilisant le code CRCDCHDF24

Mettez-vous en équipe et réalisez un maximum de pas 🏆



Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

Plus d'infos ➡ https://www.crcdc-hdf.fr/

Inscriptions ouvertes à partir du 8 janvier 2024 👍 Une surprise attend les gagnants du défi 😊

A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟

#BougezAvecLeValenciennois #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

Vous êtes plutôt marche, course, danse ou jardinage ? Du 22 janvier au 4 février 2024, participez au défi connecté « Bougez avec le Valenciennois » pour le dépistage du cancer colorectal organisé par le CRCDC Hauts-de-France.

Téléchargez l’application Kiplin et rejoignez le défi avec le code CRCDCHDF24. Réalisez le plus grand nombre de pas possible ! Une surprise attend les gagnants du défi 😊

Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

Inscriptions ouvertes à partir du 8 janvier 2024 👍 A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟

Plus d'infos ➡https://www.crcdc-hdf.fr/

#BougezAvecLeValenciennois #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

Et si en ce début d'année on se lançait un défi ? Le défi de prendre soin de notre santé, de pratiquer une activité physique et de se mobiliser pour le dépistage du cancer colorectal. 🏃🚶

Du 22 janvier au 4 février 2024, participons ensemble au défi connecté « Bougez avec le Valenciennois » pour le dépistage du cancer colorectal organisé par le CRCDC Hauts-de-France.

1️⃣ Téléchargez gratuitement l’application Kiplin

2️⃣ Créez votre compte et connectez-vous en utilisant le code CRCDCHDF24

3️⃣ Mettez-vous en équipe et réalisez un maximum de pas 🏆

Inscriptions ouvertes à partir du 8 janvier 2024. Une surprise attend les gagnants du défi 😊

Plus d'infos ➡ https://www.crcdc-hdf.fr/

Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

👍A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟

#BougezAvecLeValenciennois #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

**Visuels et story joints au dossier dans les dimensions adéquates**

**Une image contenant texte, graphisme, personne, dessin humoristique

Description générée automatiquement**

**Une image contenant texte, personne, affiche, capture d’écran

Description générée automatiquement**