**Défi connecté Mars Bleu 2024**

**Kit de partage pour les réseaux sociaux**

A l’occasion de **Mars Bleu 2024**, 11 Centres Régionaux de Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC) se mobilisent et lancent 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 et l’activité physique. Pendant trois semaines, 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 tous. Il vise à inciter les participants 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 (affiches, visuels et story) ainsi que quelques messages prêts à être diffusés.**

**Informations pratiques**

Les # : [#Bougeonspournotrecôlon](https://www.facebook.com/hashtag/bougeonspournotrec%C3%B4lon?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#déficonnecté](https://www.facebook.com/hashtag/d%C3%A9ficonnect%C3%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#marsbleu](https://www.facebook.com/hashtag/marsbleu?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUK16bGvwI0k6c-FZFIOkyvYRXc-4pvV8mHP8Po4BNKoyqSIiIdD5Bqt9amGh3ZwHZdmal4paaodEHorD0r0GSuAKYnCEDIQq9Xqs0-ePzbSPLYgUlulE810-ipYEkwSztH7MQ12Sj3UsVhNtm3hwGhSsXGrriSpZMnP-0DKiRNSpozXqeOEj_LJHonSHAtB0k&__tn__=*NK-R) #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 11 mars au 1er avril 2024, bougeons pour notre côlon !

Le CRCDC Hauts-de-France vous propose de participer à un défi connecté national organisé à l’occasion de Mars Bleu ! 🏆

* 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 gratuitement l’application Kiplin

🏆 Créez votre compte et connectez-vous en utilisant le code CRCDCMARSBLEU

🏆 Créez votre équipe (5 personnes maximum) ou rejoignez une équipe existante

🏆 Pendant 3 semaines, réalisez un maximum de pas et relevez les défis sportifs ou ludiques

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

Inscriptions ouvertes à partir du 26 février 2024 👍

A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟 Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

[#Bougeonspournotrecôlon](https://www.facebook.com/hashtag/bougeonspournotrec%C3%B4lon?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#déficonnecté](https://www.facebook.com/hashtag/d%C3%A9ficonnect%C3%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#marsbleu](https://www.facebook.com/hashtag/marsbleu?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUK16bGvwI0k6c-FZFIOkyvYRXc-4pvV8mHP8Po4BNKoyqSIiIdD5Bqt9amGh3ZwHZdmal4paaodEHorD0r0GSuAKYnCEDIQq9Xqs0-ePzbSPLYgUlulE810-ipYEkwSztH7MQ12Sj3UsVhNtm3hwGhSsXGrriSpZMnP-0DKiRNSpozXqeOEj_LJHonSHAtB0k&__tn__=*NK-R) #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

DEFI CONNECTE « BOUGEONS POUR NOTRE CÔLON » : C’EST PARTI !

🏃 Du 11 mars au 1er avril 2024, participons au défi connecté « Bougeons pour notre côlon » organisé par 11 CRCDC partout en France🚶

🏆 Téléchargez gratuitement l’application Kiplin

🏆 Créez votre compte et connectez-vous en utilisant le code CRCDCMARSBLEU

🏆 Créez votre équipe (5 personnes maximum) ou rejoignez une équipe existante

🏆 Pendant 3 semaines, réalisez un maximum de pas et relevez les défis sportifs ou ludiques

Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

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

Inscriptions ouvertes à partir du 26 février 2024 👍

A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟

[#Bougeonspournotrecôlon](https://www.facebook.com/hashtag/bougeonspournotrec%C3%B4lon?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#déficonnecté](https://www.facebook.com/hashtag/d%C3%A9ficonnect%C3%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#marsbleu](https://www.facebook.com/hashtag/marsbleu?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUK16bGvwI0k6c-FZFIOkyvYRXc-4pvV8mHP8Po4BNKoyqSIiIdD5Bqt9amGh3ZwHZdmal4paaodEHorD0r0GSuAKYnCEDIQq9Xqs0-ePzbSPLYgUlulE810-ipYEkwSztH7MQ12Sj3UsVhNtm3hwGhSsXGrriSpZMnP-0DKiRNSpozXqeOEj_LJHonSHAtB0k&__tn__=*NK-R) #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

Vous êtes plutôt marche, course, danse ou jardinage ? Du 11 mars au 1er avril 2024, participez au défi connecté défi connecté « Bougeons pour notre côlon ».

Téléchargez l’application Kiplin, rejoignez le défi avec le code CRCDCMARSBLEU et réalisez le plus grand nombre de pas possible !

Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

Inscriptions ouvertes à partir du 26 février 2024 👍

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

A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟

[#Bougeonspournotrecôlon](https://www.facebook.com/hashtag/bougeonspournotrec%C3%B4lon?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#déficonnecté](https://www.facebook.com/hashtag/d%C3%A9ficonnect%C3%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#marsbleu](https://www.facebook.com/hashtag/marsbleu?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUK16bGvwI0k6c-FZFIOkyvYRXc-4pvV8mHP8Po4BNKoyqSIiIdD5Bqt9amGh3ZwHZdmal4paaodEHorD0r0GSuAKYnCEDIQq9Xqs0-ePzbSPLYgUlulE810-ipYEkwSztH7MQ12Sj3UsVhNtm3hwGhSsXGrriSpZMnP-0DKiRNSpozXqeOEj_LJHonSHAtB0k&__tn__=*NK-R) #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

Et si 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 11 mars au 1er avril 2024, participons au défi connecté « Bougeons pour notre côlon » organisé par 11 CRCDC partout en France.

🏆 Téléchargez gratuitement l’application Kiplin

🏆 Créez votre compte et connectez-vous en utilisant le code CRCDCMARSBLEU

🏆 Créez votre équipe (5 personnes maximum) ou rejoignez une équipe existante

🏆 Pendant 3 semaines, réalisez un maximum de pas et relevez les défis sportifs ou ludiques

🏆 Inscriptions du 26 février au 30 mars 2024

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

Ensemble, mobilisons-nous contre le cancer colorectal 💪

👍A vos pas, prêt, BOUGEZ ! 👣👟

[#Bougeonspournotrecôlon](https://www.facebook.com/hashtag/bougeonspournotrec%C3%B4lon?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#déficonnecté](https://www.facebook.com/hashtag/d%C3%A9ficonnect%C3%A9?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZU6D9VWpwdL_o2XF8xEFP139c7f2FthrsRELBBgJtp9BWQNMzzpTlyUhpnWTVevpPHBZOp9XiW8unJ-spimFTDI3GXtULCpvUiH6ADPVM-BNuiyWhjIXfOfjBT5p0P-2Y0nHuKngRRq0K8MTgZW38G3&__tn__=*NK-R) [#marsbleu](https://www.facebook.com/hashtag/marsbleu?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZUK16bGvwI0k6c-FZFIOkyvYRXc-4pvV8mHP8Po4BNKoyqSIiIdD5Bqt9amGh3ZwHZdmal4paaodEHorD0r0GSuAKYnCEDIQq9Xqs0-ePzbSPLYgUlulE810-ipYEkwSztH7MQ12Sj3UsVhNtm3hwGhSsXGrriSpZMnP-0DKiRNSpozXqeOEj_LJHonSHAtB0k&__tn__=*NK-R) #DépistageCancerColorectal #CrcdcHdf

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

Post fixe :

****

Carrousel :

**Une image contenant texte, capture d’écran, Police, logo

Description générée automatiquement Une image contenant texte, capture d’écran, logo, dessin humoristique

Description générée automatiquement Une image contenant texte, carte

Description générée automatiquement Une image contenant texte, capture d’écran, Police, Marque

Description générée automatiquement**

Story :

****