



**POUR Bien
vieILLIR**



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agric-arico



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

pourbienvieillir.fr

**VOILA L'ÉTÉ
SI ON BOUGEAIT ?**



Voilà l'été, si on bougeait ?

Retraités : profitez des beaux jours pour sortir de chez vous, faire des rencontres et renforcer votre tonus !

Tout l'été, l'Agirc-Arrco vous propose des séances de marche en groupe près de chez vous.

Pour plus d'information : visioconférence de présentation mardi 18 juin, de 10h00 à 11h30 sur le site [Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com) (conférence gratuite sur inscription avec le code CASFR).



POUR Bien Vieillir



AGIRC-ARRCO



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Le Principe



• GESTION DE PROJET

- Un **parrain** investi dans l'opération
- Une **inscription multi-canal** pour permettre au plus grand nombre de seniors de s'inscrire
- Un **nom** d'opération fédérateur



• ENCADREMENT

- Une couverture des **16 comités AGIRC-ARRCO**
- Une présentation des **lieux/personnes ressources**
- Des séances encadrées par **2 enseignants (+1 back-up)**



• PARTICIPATION

- Des séances placées sous le signe de la **convivialité et de l'échange**
- Un accès illimité aux **outils numériques** Eté Indien
- **Hotline et téléphone mail**

Le webinar du 18 juin

Le parrain de l'édition 2024.....

Julien LEPERS

Animateur de radio et de télévision, célèbre présentateur du jeu télévisé **QUESTION POUR UN CHAMPION** sur France 3

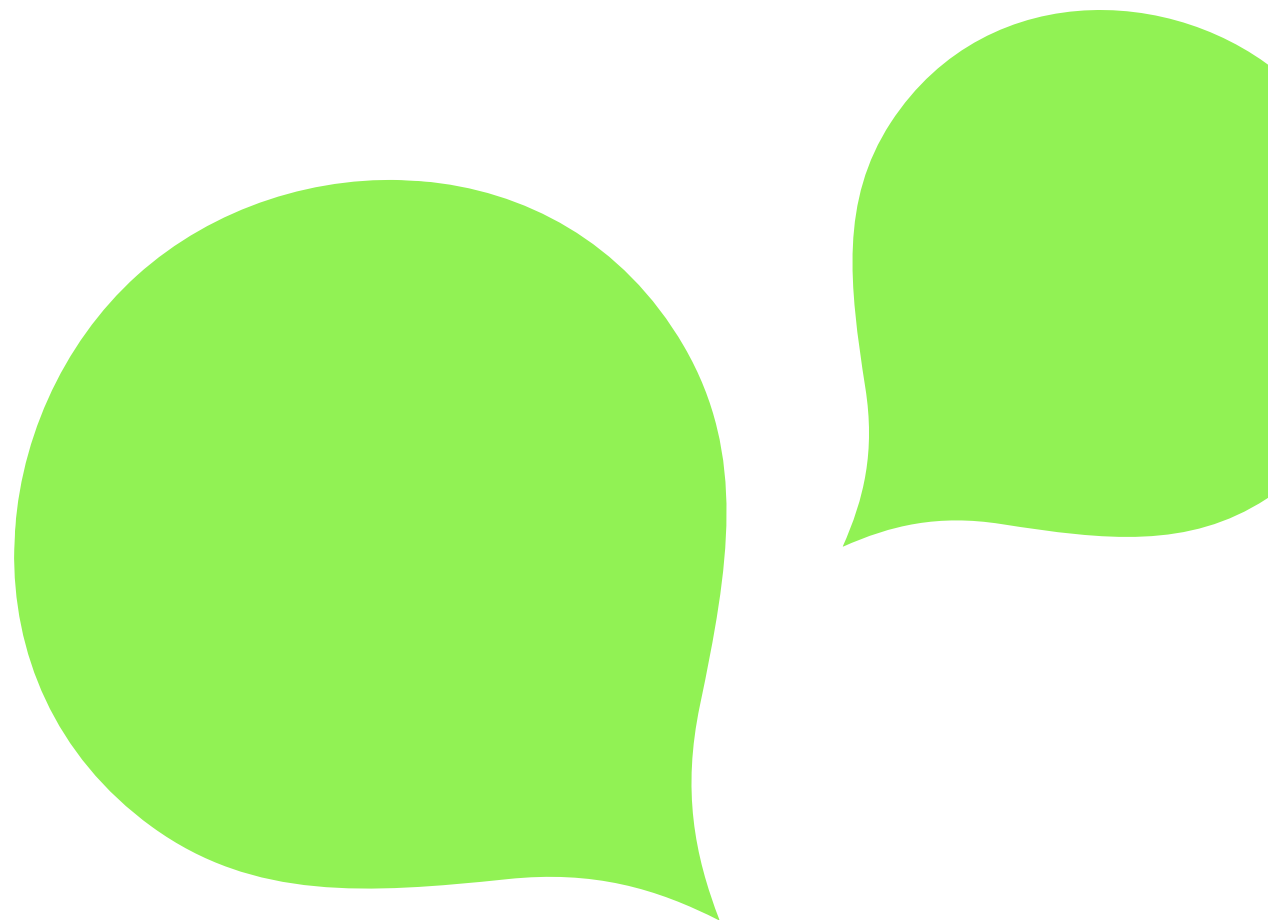


Voilà l'été, si on bougeait ? 2024

Le webinaire du 18 juin

❖ La cérémonie d'ouverture : conférences de lancement hybride

- 1 conférence en visioconférence retransmise dans les 16 villes sélectionnées pour l'opération
- Des conférences encadrées par les 16 enseignants diplômés en activité physique adaptée référents du programme
- Des inscriptions multicanales : lien URL // par téléphone // sur place lors de la conférence
- Mise à disposition des pilotes/référents d'un support et process (test, connectique, outils et vidéo de secours)



Les 16 villes

VILLE 2024
APT (84)
CHINON (37)
COLMAR (68)
DOLE (39)
GUERET (23)
LA ROCHE SUR YON (85)
LE PUY EN VELAY (43)
LOUVIERS (27)
I'UNION (31)
NARBONNE (11)
PONTAULT-COMBAUT (77)
SAINTE-MARIE (35)
ST DIZIER (52)
BAYONNE (64)
ST QUENTIN (02)
TARARE (69)



Voilà l'été, si on bougeait ? 2024

Le programme



PUBLICS VISÉS

- Bénéficiaires AGIRC-ARRCO
- personnes autonomes (GIR 5 ou 6), peu actives, peu ou pas de pathologies.



OBJECTIFS

- Lutter contre l'isolement
- faire de l'activité physique en s'amusant
- découvrir de nouvelles disciplines



PHILOSOPHIE DU PROGRAMME

L'édition 2024 du programme « VOILÀ L'ÉTÉ, SI ON BOUGEAIT », sera placée sous le signe des prochains Jeux Olympiques organisés dans notre capitale.

Ce programme a pour objectif de proposer une approche innovante de l'activité physique. Les bénéficiaires Agirc-Arrco auront l'occasion de (re)découvrir des disciplines présentes aux JO.

Au travers de ce programme, notre volonté est de motiver, fédérer et multiplier les interactions sociales entre les bénéficiaires autour d'un événement culturel et sportif.



DURÉE
2 x 1 mois



FREQUENCE
1h30/semaine



FORMAT
Présentiel
16 villes de France



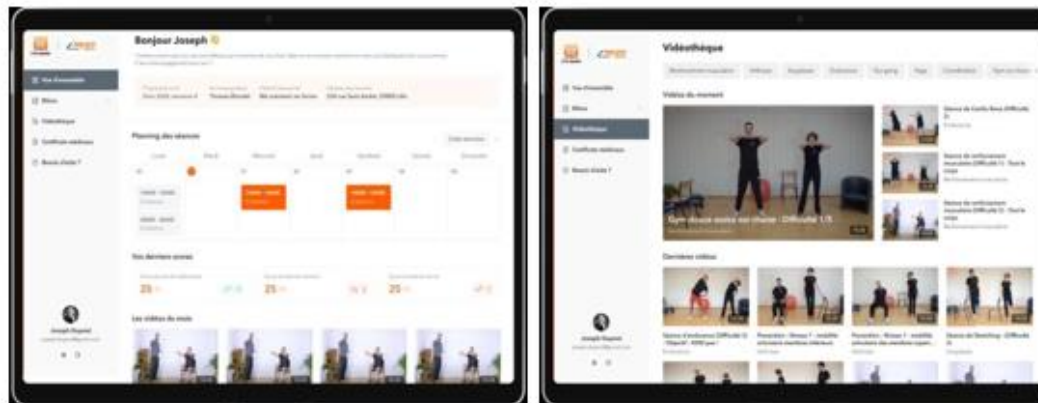
GROUPE
Jusqu'à 40 participants
/ groupe

Voilà l'été, si on bougeait ? 2024

Le suivi

❖ Espace personnel et sécurisé sur le site www.ete-indien-editions.fr

- informations pratiques sur le programme
- planning des séances
- synthèse des résultats
- Suggestion de séances en vidéo (+ 100 séances en vidéo HD)



❖ Application START'R : participer au challenge AGIRC-ARRCO

LE TRAJET DE LA FLAMME OLYMPIQUE

12.000km = 16.000.000 de pas > battre ce nombre de KM / pas en prenant la somme de l'ensemble des pas réalisés



Voilà l'été, si on bougeait ? 2024

Les marches de juillet

1 sortie de marche = 1 discipline olympique

- ❖ **Séance 1 : prise en main du groupe et séance de Marche Athlétique** > Rappel du déroulement du programme + présentation des outils numériques
- ❖ **Séance 2 : Athlétisme/Course de Haies > Equilibre Dynamique et Proprioception** => réalisation du 1^e défi olympique = relais 4 x 20 mètres
- ❖ **Séance 3 : Boxe Anglaise => Sollicitation cardio-pulmonaire / équilibre dynamique.** Réalisation du challenge « photo d'équipe »
- ❖ **Séance 4 : Handball => coordination et cohésion d'équipe.** Réalisation du 2^{ème} challenge = record du nombre de passe



Les marches d'août

1 sortie de marche = 1 discipline olympique

❖ **Séance 5** : **Gymnastique** => **Sollicitation et renforcement de la ceinture abdominale**

❖ **Séance 6** : **Haltérophilie** => **Sollicitation et renforcement musculaire général** => réalisation du 3^{ème} défi olympique = relais 4 x 20 mètres

❖ **Séance 7** : **Taekwondo** > **Equilibre statique – Equilibre Dynamique – Proprioception**. Réalisation du challenge « photo d'équipe »

❖ **Séance 8** : **Basket** > **Coordination et mémoire** => réalisation du 4^{ème} challenge olympique = record du nombre de passe

> **Cérémonie de clôture et remise des médailles**



LA REMISE DE LA MEDAILLE



Remise à la dernière marche du mois d'août

Les Défis - Challenges

❖ Les défis olympiques

Objectifs :

- 1) Multiplier les interactions sociales entre les participants d'un même groupe
- 2) Participer à un challenge réunissant l'ensemble des bénéficiaires participants au programme
- 3) Rendre l'activité physique ludique

2 défis/groupe seront proposés. L'enseignant enregistrera les résultats/score de chaque groupe et les transmettra au chef de projet Été Indien.

Séance 2 et 6 : relais 4 x 20m // Séance 4 et 8 : Record de passe - échange

❖ Challenge photos

Les enseignants immortaliseront les sorties de marche en prenant les plus beaux clichés possibles.

Création d'une plateforme transmise à chaque allocataire qui aura la possibilité de voter pour la plus belle des photos (1/groupe).

La photo sélectionnée sera diffusée sur les réseaux sociaux des principaux acteurs de l'événement (AGIRC-ARRCO, ÉTÉ INDIEN, PARTENAIRES LOCAUX...).



Clôture des marches : Orientation vers les clubs locaux

❖ Orientation vers les clubs locaux des fédérations sportives partenaires

- Intervention des chefs de projet Eté Indien pour orienter les allocataires des clubs locaux appartenant aux fédérations sportives partenaires :
 - > Fédération Française d'Athlétisme (750 clubs sport - santé),
 - > Fédération d'Éducation Physique et de Gymnastique volontaire (6000 clubs)
 - > Fédération Sportive des ASPTT (230 clubs)
- Identification des clubs sport santé à proximité du lieu de pratique
- Transmission des informations des clubs locaux aux participants du programme : lieu, activités proposées, nom des responsables, horaires des créneaux



Pistes de collaboration Agirc Arrco et IR



- courrier : proposition du courrier AA et répartition des invitations (ex: répartition tranche age et code postal)
- saisie sur site PBV soit par l'IR soit par l'AA

Représentation de l' IR

- Présence le 18 juin à la salle du webinaire et aux marches
- À la dernière séance pour présenter les ateliers

Contact :

Responsable projet voilà l'été si on bougeait 2024

Eric LEVASSEUR

0612831738

elevasseur-ext@agirc-arrco.fr

Responsable des opérations Nationales, Responsable du déploiement « voilà l'été, si on bougeait? » 2024 :

Maud CARPENTIER-HERMSDORFF

Tél : 07 71 54 10 74

maud@ete-indien-editions.fr

En cas d'absence ou urgence :

Julien ODIENNE Directeur – Cofondateur ETÉ INDIEN

Tél : +33 (0)6 88 68 11 95

julien@ete-indien-editions.fr

