

Pas à pas pour les aidants

M a r c h e c o n n e c t é e

DU 22 SEPTEMBRE
AU 6 OCTOBRE 2026

GRATUIT ET OUVERT A TOUS

Inscription à partir du 8 SEPTEMBRE 2026

Réalisez un **maximum de pas en équipe** et
relevez chaque semaine de **nouveaux défis** !

Ensemble, mobilisons-nous
pour la **cause des aidants**

contact@repitbulledair-ra.fr
asso-bulledair.fr
alpesdunord.msa.fr

Comment participer ?

- Téléchargez l'application **kiplin**
- Créez votre compte et connectez-vous avec le code :
TOUSAIDANTS2026 puis créez votre équipe



Organisé par :



santé
famille
retraite
services



En partenariat avec :



L'essentiel & plus encore

L'association Bulle d'air® et la MSA, avec l'appui de leurs partenaires*, organisent la 2^{ème} édition de la marche connectée « Pas à pas pour les aidants », afin de soutenir la cause des aidants, en amont de la Journée nationale des aidants du 6 octobre 2026. Ce défi convivial est gratuit, accessible à tous, partout en France, quel que soit son âge ou sa condition physique.

Objectif pendant 2 semaines : marcher, courir, pédaler, faire son ménage ou danser, chaque pas compte.

Pourquoi participer ?

Cette marche connectée, c'est l'occasion de passer de bons moments en famille, avec ses collègues, ses amis, en participant à un événement convivial, seul ou en équipe, et de pratiquer une activité physique régulière. Les participants pourront également participer à des défis et des quiz pour s'informer sur les dispositifs et services existants à destination des aidants et mettre en lumière leur rôle essentiel dans la société.

Les étapes pour participer

- Mardi 08/09/2026 : ouverture des inscriptions
- Mardi 22/09/2026 : début de la Marche connectée
- Mardi 06/10/2026 : clôture de la Marche connectée

Envie de rejoindre cette deuxième édition de la Marche Connectée « Pas à pas pour les aidants » ? Téléchargez l'application Kiplin, créez un compte et rejoignez le jeu avec le code TOUSAIDANTS2026.

Des questions ?

Comment l'activité physique est-elle mesurée ?

L'application utilise le podomètre de votre smartphone ou de votre objet connecté pour suivre votre activité. Le GPS n'est pas utilisé, garantissant le respect de votre vie privée.

Quelles sont les règles du jeu ?

Les participants accumulent des points en fonction de leur activité physique quotidienne. La régularité est privilégiée sur l'intensité ponctuelle.

Combien de personnes composent une équipe ?

Les équipes sont composées de 1 à 5 membres, favorisant l'engagement et la cohésion.

Pour en savoir plus vous pouvez contacter l'association Bulle d'air® à contact@repitbulledair-ra.fr ou vous rendre sur les sites internet des organisateurs : asso-bulledair.fr et alpesdunord.msa.fr

* Partenaires mobilisés : Conseil départemental de la Savoie, Malakoff Humanis, Mutualia, Ville de Chambéry