

À L'APPROCHE DES JEUX OLYMPIQUES !  
**RELEVEZ LE DÉFI SPORT SENIOR**  
 AVEC D'AUTRES SENIORS DE LA GRANDE RÉGION

# STEP by STEP<sup>\*</sup>

\* Pas à pas

Se (re)mettre au sport en douceur,  
 avec l'aide d'étudiants formés !



Cofinancé par  
 l'Union Européenne  
 Kofinanziert von  
 der Europäischen Union



Moselle  
 L'Europe en action



Grande Région | Großregion



## RELEVEZ LE DÉFI SPORT SENIOR

### ET GAGNEZ DE NOMBREUX LOTS !



Je m'équipe d'un compteur de pas à petit prix ou de mon téléphone portable\*\*.



Dès le 1<sup>er</sup> avril 2024, je me rends sur le site internet [senioractiv.net](https://senioractiv.net).



Je découvre mon défi marche de la semaine (je découvre également plein d'informations pour me maintenir en bonne forme).



J'effectue les pas du défi marche à l'aide de mon compteur de pas ou de mon téléphone portable.



À la fin de la semaine, je me rends à nouveau sur le site internet [senioractiv.net](https://senioractiv.net) et j'inscris les pas que j'ai réalisés durant la semaine.



Je découvre immédiatement mes résultats et ceux réalisés collectivement avec les autres participants Français, Belges, Allemands et Luxembourgeois de la Grande Région.

\*\*Si vous souhaitez être aidé pour choisir une application de marche depuis votre portable, vous pouvez appeler la hotline gratuite qui vous conseillera.

### BESOIN D'AIDE ?

Dès le 1<sup>er</sup> mars 2024,  
hotline gratuite au +33 (0)3 83 94 54 60  
du lundi au vendredi de 9h à 11h  
pour vous guider « pas à pas ».