

Bougeons !

A partir de ce 19 mai, journée mondiale des MICI et jusqu'au 19 juin, la CCV-vzw et l'ASBL Crohn RCUH unissent leurs forces et vous proposent un défi physique !

Enfilez vos chaussures de course ou de marche ou vos rollers, prenez votre vélo ou votre trottinette et partez en excursion dans votre propre quartier ou vers d'autres horizons.

Pour vous motiver encore plus, nous récompenserons les 3 premiers (ceux qui auront le plus bougé avant le 19 juin) par une carte cadeau dans une enseigne de sport !

Participez et devenez membre de notre groupe sur Strava !

Comment ?

Vous pouvez vous promener, courir, pédaler ou faire du roller. Choisissez selon vos envies !

Il vous faudra installer l'application Strava sur votre smartphone. C'est uniquement grâce à ça que vos kilomètres pourront être comptabilisés dans le groupe et le classement.

Vous pouvez rejoindre le groupe spécialement créé pour l'occasion, nommé "Let's move IBD run" pour les promeneurs et les joggers ou "Let's move IBD bike" pour les activités telles que le vélo, la trottinette ou le roller.

Pour rejoindre l'une de ces équipes, suivez les instructions ci-dessous.

Quand ?

L'évènement débute ce 19 mai et se poursuit jusqu'au 19 juin 2022.

Qui peut participer ? TOUT LE MONDE !

Comment utiliser et installer l'application Strava ?

Strava est une célèbre application de suivi pour enregistrer des performances sportives. Vous pouvez l'installer gratuitement.

Si vous ne l'avez pas encore installée, rendez-vous dans votre app store :



Strava



1. Installez l'application Strava
2. Créez votre profil, sélectionnez la langue (disponible en français et en néerlandais) et enregistrez-vous. La version de base est gratuite et la version payante n'est pas nécessaire pour participer.
3. Demandez à rejoindre le club « Let's move IBD run » ou/et « Let's move IBD bike »
4. Démarrez votre activité physique : baladez-vous, courez ou pédalez !

Comment rejoindre notre équipe ?

Sur votre smartphone :

1. Ouvrez l'application Strava.
2. Cliquez sur le bouton « explorer » dans le bas de votre écran.
3. Sélectionnez « clubs » dans le menu du dessus.
4. Tapez « Let's move IBD » dans la barre de recherche en haut de l'écran.

5. Sélectionnez « Let's move IBD bike » ou « Let's move IBD run».

6. Cliquez sur « rejoindre ».

7. Dès lors que vous avez rejoint le « club », vous devenez membre du « club » et pouvez commencer à enregistrer vos kilomètres.

Via le site internet :

Comme ci-dessus, rendez-vous sur le site internet de Strava et enregistrez-vous. Recherchez ensuite le « club » et rejoignez notre équipe.

Comment ajouter une activité à notre équipe ?

Important : Strava peut suivre différentes activités physiques mais pour chaque « club » une activité doit être définie. C'est pourquoi nous demandons aux **promeneurs, joggeurs, coureurs** de rejoindre le « club » « Let's move IBD run » et de sélectionner « course à pied » lorsqu'ils enregistrent une activité.

Pour la même raison, nous demandons aux personnes roulant à vélo, utilisant des trottinettes ou faisant du roller de s'enregistrer dans le « club » « Let's move IBD bike » et donc, de sélectionner vélo lorsqu'ils enregistrent une activité. C'est très important pour que vos activités soient bien enregistrées dans notre équipe.

1. Pour démarrer une activité, cliquez sur « enregistrer », le bouton en bas de votre écran. Cliquez ensuite sur « démarrer ».
Remarque : Si votre téléphone se trouve dans un mode d'économie d'énergie, vous devrez sûrement changer de mode pour que le signal GPS puisse rester actif.
2. Assurez-vous d'avoir bien choisi course à pied ou vélo.
3. Effectuez votre session.
4. Terminé ? Appuyez sur « terminer ». Vous pouvez alors même si vous le désirez, ajouter une photo.
5. Votre activité (et vos kilomètres) seront automatiquement ajoutés à notre équipe.

Vous avez des questions ?

Contactez-nous !