

# Challenge inter-structures 2025

## Mois sans tabac Bretagne



**Défi 2**

**Du 14 au 20 novembre**



**Marche  
Mois sans tabac**

**Imaginez une pause marche  
à la place de la  
pause cigarette !**

**Collectif Ambassadeur  
#MoisSansTabac Bretagne**

**Comment ça se passe ? →**



# Challenge inter-structures 2025

## Édition #3



### Défi 2 - Du 14 au 20 novembre

#### 1 ON DÉFINIT UN PARCOURS.

Repérez un parcours de marche, à proximité de la structure, pour pouvoir faire de l'activité physique au lieu d'une pause cigarette. L'occasion de découvrir ou redécouvrir l'environnement proche !

#### 2 ON MOTIVE LES TROUPES !

Votre équipe fera la marche, mais peut-être que d'autres personnes seraient intéressées ?

#### 3 ON COMPTE LES PAS.

Au top départ de la marche, mettez en marche le podomètre. Un bon moyen de se motiver ! Vous pouvez utiliser le podomètre déjà installé sur votre téléphone, une application de podomètre gratuit, ou Strava. A savoir : il est recommandé entre 6000 et 8000 pas par jour.

#### 4 ET ON IMMORTALISE LE MOMENT 😊

En cours de chemin, petite pause photo pour un joli souvenir. Une photo avec un rappel du Mois sans tabac peut-être ?



### VALIDATION DU DEFI

La personne référente transmettra un petit descriptif du parcours, la photo et le nombre de pas réalisés à

**[moissanstabac.bretagne@gmail.com](mailto:moissanstabac.bretagne@gmail.com)**

**avant le 20/11, 16h**