



DÉFI CONNECTÉ Mars Bleu

Bougeons pour notre côlon !

Edition 2026

LE DÉFI CONNECTÉ

PRINCIPE ET OBJECTIFS

- ✓ C'est un défi connecté amusant et sportif ouvert à tous, gratuit et cocréé par le CRCDC
- ✓ Il se déroule dans 11 régions françaises
- ✓ Pendant 3 semaines, des équipes devront remporter le plus de points en réalisant le plus de pas possible et en répondant à des défis et des questionnaires

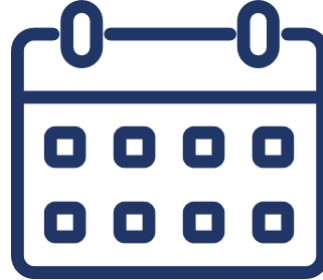


- ✓ Pratiquer une activité physique avec la marche à pied, la course, le vélo ou la danse. L'activité physique permet de diminuer le risque de cancer colorectal
- ✓ S'informer sur le dépistage organisé du cancer colorectal
- ✓ Être acteur d'un événement amusant national, régional et départemental
- ✓ Mieux faire connaître autour de soi le dépistage organisé du cancer colorectal, sujet de santé publique

11 RÉGIONS PARTICIPANTES



CALENDRIER



- Ouverture des inscriptions le 17 février 2026
- Début du Défi connecté le 10 mars
- Fin des inscriptions et début du mode shadow* le 29 mars soir
- Fin du Défi le 31 mars
- Annonce des résultats début avril

** Classements et équipes cachés les deux derniers jours du Défi pour accentuer la compétition*

LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL

47500

personnes touchées
par an en France

3^{ème}

cancer chez l'homme

2^{ème}

cancer chez la femme

LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER COLORECTAL (DOCCR)

Il existe un test de dépistage rapide et efficace à réaliser chez soi. Ce test immunologique mesure la présence de sang dans les selles (le caca) à partir d'un seul prélèvement.

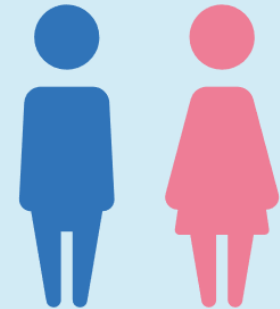
LE CENTRE RÉGIONAL DE COORDINATION DES DÉPISTAGES DES CANCERS

Il est missionné par le Ministère de la Santé et de la Prévention pour assurer sur la région : l'organisation, l'information, la promotion des dépistages, la mise en œuvre des programmes de dépistages des cancers du Sein, Colorectal et Col de l'Utérus ainsi que le suivi des examens et l'évaluation conformément aux cahiers des charges.

2^{ème} cancer le plus meurtrier
17000 décès / an

de 50 à 74 ans

Test colorectal tous les 2 ans



95% des cas chez les plus de 50 ans

INSCRIPTION ET MODE D'EMPLOI

- 1 Téléchargez l'application Kiplin (disponible sur Android et iPhone), et renseignez le code du défi : [CRCDCMARSBLEU](#)
- 2 Reliez Kiplin à votre compte Santé (sur Iphone) ou à son compte Google (sur Android)
- 3 Renseignez les informations demandées. Renseignez votre département (attention, celui-ci doit être le même que l'équipe que vous souhaitez rejoindre), et votre entreprise si elle est dans la liste des partenaires (sinon cochez « Sans entreprise »)
- 4 Créez ou rejoignez une équipe (les équipes vont de 1 à 5 personnes). Celui qui crée une équipe est automatiquement chef d'équipe

En cas d'erreur de paramétrage une notification apparaît

Tuto de téléchargement Kiplin ci-après

Les utilisateurs peuvent contacter le support technique via l'onglet « plus »

Si vous avez déjà un compte Kiplin, renseignez le code [CRCDCMARSBLEU](#) sur la page d'accueil.

kiplin

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION

Téléchargez Kiplin via l'App Store, le Play Store ou ce QR code :



Android : Play Store

Autorisez Google à partager vos pas



iOS : App Store

Autorisez Santé à partager vos pas



ACCÉDEZ AU JEU

Je n'ai pas de compte Kiplin :

- Saisissez votre code d'accès
- Saisissez votre mail et mot de passe
- Autorisez le partage avec votre compte Google ou Santé

J'ai déjà un compte Kiplin :

- Saisissez votre mail et mot de passe
- Dans l'onglet **Accueil** > Ajoutez votre code

METTEZ VOUS EN ÉQUIPE ET
ÉCHANGEZ VIA LA MESSAGERIE

#tuto

Prêt.e à jouer ?

#premierspas



Explorez tous les onglets pour découvrir toutes les fonctionnalités.

Complétez votre **bilan physique** dans l'onglet **Check-up**.



Besoin d'aide ? Une question ? Rendez-vous dans l'onglet **Accueil** pour lire la FAQ ou contacter le support technique.

Ouvrez l'**appli** régulièrement pour synchroniser vos pas !



Portez votre téléphone au plus près de vos mouvements.

Pas de suivi GPS ni de connexion internet nécessaire



RÈGLES DU DÉFI

Le but est de faire le plus de points en favorisant la pratique d'une activité physique régulière.
Votre activité physique sera convertie en points selon un barème qui favorise la régularité, et des défis rapportent également des points.



POINTS PAR ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Vous pouvez gagner des points grâce :

- aux pas que vous faites durant votre journée. 100 pas = 1 point
- à vos minutes de vélo. 1 minute de vélo = 1 point

NB : il y a une limite de 200 points maximum par jour pour les points gagnés via l'activité physique. La différence se fera donc sur les points gagnés sur les défis d'équipe.



POINTS BONUS EN EQUIPE AVEC LES DEFIS

Défis d'activité physique nationaux et départementaux, basés sur des moyennes

Des défis ludiques, comme des quizz sur le DOCCR

RÈGLES DU DÉFI

Le but est de faire le plus de points en favorisant la pratique d'une activité physique régulière.
Votre activité physique sera convertie en points selon un barème qui favorise la régularité, et des défis rapportent également des points.



CLASSEMENTS FINAUX

- Le classement national individuel et par équipes
- Le classement régional individuel et par équipes (communiqué directement par le CRCDC, le classement régional n'apparaissant pas sur l'application)
- Le classement entre départements (basé sur la moyenne de points des joueurs du département)
 - Par équipe et individuel dans son département
- Par entreprise partenaire (communiqué directement par le CRCDC)



MESSAGERIES

- Il est possible pour les équipes de poster des messages sur leur messagerie d'équipe
- Il est possible pour les participants de poster des messages sur la messagerie générale mais seulement pendant la période d'inscriptions avant le début du Défi (du 17 février au 10 mars)
- Le CRCDC postera également des messages tout au long du défi

NB : en cas d'égalité de points au classement, ce sont les plus réguliers qui seront les mieux classés. Plus d'infos

Vous souhaitez être une entreprise ou une structure partenaire ?

NOUVEAUTÉ
ORGANISATION
2026

En plus de l'équipe et du département, il est possible d'avoir des participations par entreprise. Vos collaborateurs pourront ainsi sélectionner leur entreprise et vous pourrez avoir comme données :

- Le nombre de **participants** de votre entreprise (directement sur l'application)
- Le nombre de **km** de vos collaborateurs participants (directement sur l'application)
- Le nombre de **points** au global pour votre entreprise (directement sur l'application)
- Le **classement** au sein de votre entreprise (non visible sur l'application, il faudra voir cette donnée à la fin du Défi avec le CRCDC de votre région)

En résumé

- Paramétrage et identification des structures ou entreprises participantes sur la plateforme Kiplin **avant le 07/02/2026 auprès du CRCDC CVL.**
- En complément de l'identification par département et par équipe, chaque participant pourra également se rattacher à son entreprise ou structure. Pour être partenaire du Défi et avoir le nom de votre entreprise dans les choix possibles, **contactez le CRCDC-CVL.**



FAQ Clients

Comment sont comptabilisés les pas ?

Le téléphone capte tous les mouvements du quotidien grâce à l'accéléromètre. Il n'y a pas besoin de géolocalisation ni de connexion internet pour comptabiliser les pas. Il faut porter son smartphone au plus près du mouvement pour que ce dernier soit bien détecté. Les applications tierces (Santé sur iOS, compte Gmail sur Android) comptabilisent ensuite les pas. Il suffit ensuite d'avoir une connexion internet et d'ouvrir Kiplin pour que les pas se synchronisent dans l'appli.

Quelles sont les activités prises en compte ?

La marche, le vélo, la course à pied et toute autre activité physique peut compter à partir du moment où les joueurs portent bien leur téléphone au plus près du mouvement.

Comment les joueurs s'inscrivent ?

Les joueurs s'inscrivent en totale autonomie. Il faut télécharger l'application sur smartphone (Android = Play Store) / iOS = App Store), puis créer son compte : pour cela on renseigne le code d'inscription communiqué.

Pourquoi les inscriptions ne peuvent-elles pas rester ouvertes tout le long du jeu ?

Hormis sur le challenge classique, il y a une clôture automatique des inscriptions pour des raisons techniques et pour le bon déroulé du jeu. On ne peut pas rouvrir les inscriptions une fois que celles-ci ont été clôturées.

Comment les joueurs se mettent en équipe ?

Les joueurs se mettent en équipe de manière autonome dans le jeu : ils peuvent créer ou rejoindre une équipe. Kiplin ne recommande pas de créer des équipes en amont en interne ou de faire des équipes en mode aléatoire. Comme dans tout jeu, les joueurs préfèrent jouer par affinité, cela engagera davantage votre communauté.

En se retrouvant avec des coéquipiers inconnus, voire avec des coéquipiers avec qui ils n'ont pas d'affinités, cela peut les démotiver ou les pousser à ne pas jouer.

Pourquoi certains joueurs s'inscrivent au jeu, mais ne se mettent pas en équipe ?

Un joueur inscrit, mais pas encore en équipe, tombe automatiquement sur la page de mise en équipe dès qu'il ouvre le jeu Kiplin. C'est comme un SAS : il est obligé de se mettre en équipe pour jouer. Il est courant que dans nos jeux, il y ait des joueurs "fantômes". Ces derniers décident de ne plus participer, malgré les notifications automatiques de relance (lorsqu'ils ne sont pas en équipe ou lorsqu'ils ne remontent pas de données de pas).

Pourquoi sur certains jeux, les classements sont cachés avant la fin du jeu ?

Le mode shadow permet de relancer la motivation en fin de jeu, lorsque cette dernière tend à baisser. Les participants connaissent déjà leur classement et voient qu'ils ne peuvent plus progresser avec le temps restant limité, alors ils vont tendre vers l'abandon. Ceci peut s'expliquer par plusieurs biais cognitifs comme l'effet difficile-facile ou l'effet d'excès de confiance. Ce mode shadow permet d'ajouter du suspense et relance les participants dans la dernière ligne droite du jeu.

Comment gérer si les joueurs rencontrent un problème technique ?

Pour vous décharger des problèmes techniques, Kiplin assure l'assistance technique. Les utilisateurs doivent écrire à l'équipe technique soit via le bouton Plus > Besoin d'aide dans l'application, soit à l'adresse support@kiplin.com

Comment communiquer auprès des collaborateurs ?

Il faut communiquer sur votre évènement et ses enjeux (prévention santé, cohésion, cause solidaire, ...) ainsi que sur les modalités d'inscription, notamment [le code d'accès](#). Un kit de communication vous est fourni par Kiplin pour vous aider à communiquer.

Combien de temps avant l'évènement doit-on communiquer ?

L'idéal est de lancer la communication 2 à 3 semaines avant le début du programme ou du jeu, pour pouvoir faire des relances si besoin en fonction du nombre d'inscrits. Attention à bien avoir en tête que les inscriptions aux jeux se clôturent au début du jeu.

Quid RGPD ?

Les données à caractère personnel traitées sont : email, nom, prénom, pseudonyme, données d'activité physique (nombre de pas journalier), contributions éventuelles sur les espaces de messagerie.

Les données de nos utilisateurs sont hébergées en France chez Proginov, hébergeur certifié HDS (Hébergement Données de Santé).

La certification HDS inclut la certification ISO-27001 : garantie d'un niveau d'exigence particulièrement élevé concernant la sécurité et la confidentialité des données hébergées.



FAQ Clients