



**STEPTEMBER**  
**DÉFI SANTÉ/BIEN-ÊTRE ET DE GÉNÉROSITÉ EN ÉQUIPE**  
**SAUTEZ LE PAS AVEC VOS COLLABORATEURS**  
**POUR**

# STEPtember, c'est quoi ?

---

Du 1er au 30 septembre 2021, sautez le pas avec nous !



**Le seul événement santé/bien-être** de collecte de fonds pour la recherche sur la paralysie cérébrale en France



**Plus de 40 activités** à convertir en pas, du yoga à la natation en passant par la boccia et le jardinage !



**10 000 pas ou équivalent sportif** parcourus par jour pendant 30 jours en septembre



**Un événement international** de collecte de fonds qui a déjà mobilisé plus de 120 000 personnes en 2020 dans le monde



**Un lien créé entre les équipes** de différents services grâce à une compétition amicale



**Une formidable initiative de générosité** pour votre société

# Comment ça marche ?

---

Faites le 1er pas, nous sommes là pour vous aider à faire les autres !

1

Les participants peuvent former des équipes de quatre dirigées par des capitaines d'équipe ou s'inscrire individuellement.

2

Les frais d'inscription sont de 100€ par équipe de quatre ou de 25€ par personne.

3

Les participants peuvent partager leurs efforts et victoires sur les réseaux sociaux et encourager les autres à relever le défi.

4

Les pas peuvent être comptabilisés grâce à un smartphone ou une montre connectée.



5

Pendant 30 jours en septembre, les participants vont tenter de faire 10 000 pas par jour, avec plus de 40 activités à convertir. Nos coachs STEPtember les aideront à atteindre leur objectif, même en restant à la maison!

6

Les sociétés et participants collectent des fonds en ligne grâce à des conseils et au soutien de toute l'équipe STEPtember.

7

Les classements en ligne permettent de suivre les progrès de vos équipes par rapport à ceux des autres sociétés participantes.

# 10 000 raisons de sauter le pas

---

Quand on travaille dans un bureau, on ne fait en moyenne que 3 000 pas par jour et encore moins en télétravail !

Afin de rester en forme et en bonne santé, il est recommandé de marcher 10 000 pas par jour.

Des études montrent que 15 minutes d'exercice quotidien suffisent à améliorer la santé physique et psychique.

Développer le bien-être de vos collaborateurs a un impact positif sur toute votre entreprise, surtout en cette période de crise sanitaire.

**Nos coachs STEPtember vous aideront à atteindre cet objectif, même en restant à la maison!  
Des vidéos et astuces seront à disposition pour vous guider, vous proposer des activités en intérieur et pour vous encourager.**



# Découvrez les bienfaits

Parmi les participants à Steptember des années précédentes dans le monde :



**98%** ont fait plus de 30 mn d'activité quotidienne en septembre

**60%** ont conservé leurs habitudes sportives sur le long terme

**38%** ont mieux géré leur stress



**63%** ont parallèlement modifié leurs habitudes alimentaires

**69%** ont conservé leur motivation durant tout le mois

**34%** ont bénéficié d'un meilleur sommeil



**60%** ont aimé cette compétition amicale dans l'entreprise

**60%** ont constaté un regain d'énergie au bureau

**88%** d'impact positif sur le travail en équipe

**ENTREtenir SA SANTÉ ET FAIRE Vivre DES LIENS EN PÉRIODE DE TÉLÉTRAVAIL**

# La paralysie cérébrale, c'est quoi ?

---



1er handicap moteur  
de l'enfant



1 naissance toutes les 6 heures  
4 naissances par jour



125 000 personnes en France  
Plus de 17 millions dans le monde



Conséquence de lésions  
irréversibles altérant le  
développement du cerveau  
du bébé



Causes multiples: infection ou maladie  
pendant la grossesse grande  
prématurité, AVC ou accouchement  
difficile....



Elle peut aussi générer des  
déficiences sensorielles ou  
cognitives



[www.adimc74.org](http://www.adimc74.org)

Une association de parents, créée en 1965. Elle représente et accompagne des personnes en situation de handicap, visible ou invisible et leur famille.

Les personnes accompagnées par l'ADIMC 74 sont atteintes de paralysie cérébrale, polyhandicap, maladies neuromusculaires, cérébrolésion, troubles neuro développementaux et troubles de l'apprentissage.

# Pourquoi relever le défi ?

---

## Grand projet de l'aire de jeu inclusive

- Permet de donner accès aux jeux à tous les enfants du CEM.
- Le jeu est l'activité principale des enfants, il permet de **se développer, se sociabiliser, apprendre, se divertir et se faire des amis.**
- Un élément majeur dans **le développement cognitif, physique, émotionnel et social.**
- Les aires de jeux inclusives permettent aux enfants d'établir entre eux des **relations positives.**



## Casque réalité virtuelle

- Permet de **se plonger dans un monde virtuel**, qui suit les mouvements et qui les intègre grâce aux casques VR
- Permet aux personnes en situation de handicap de **pratiquer le sport avec toutes ses sensations**





# Pourquoi relever le défi ?

---

## La Fondation Paralysie Cérébrale

- Reconnue d'utilité publique par le décret du 4 juillet 2006
- Créée en 2005 avec le soutien du Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche
- Carrefour des parties prenantes (personnes atteintes de PC/familles/donateurs/chercheurs)
- Seule spécifiquement dédiée à la recherche sur la paralysie cérébrale
- 7 millions d'€ investis dans la recherche
- 77 recherches soutenues

## Grand Projet CAP' (2018-2021)

- Rééducation intensive et ludique chez les enfants de 1 à 4 ans
- **1,5 million d'€**
- Première mondiale - 5 pays en Europe
- A ce jour, le **financement le plus important** accordé à un projet européen de recherche clinique
- Répondant aux plus hauts critères méthodologiques





# Une stratégie nationale pour la prise en charge des personnes atteintes (2019-2021)

- L'enquête ESPaCe : identifier les besoins en rééducation
- Saisine de la Haute Autorité de Santé
- Signature de la Charte de la Rééducation / Réadaptation
- Le livre blanc de la paralysie cérébrale et les ateliers des parties prenantes: formuler les enjeux d'une stratégie nationale pour la paralysie cérébrale



## Nouvel appel à grand projet (2021-2023)

- **Dépistage et au diagnostic** précoces de la paralysie cérébrale et de ses complications afin de pouvoir intervenir quand le cerveau est encore le plus apte à développer des suppléances
- Budget à financer : **1,5 million d'€**
- Projet sélectionné annoncé en 2021



## Joëlle Petit-Roulet, Présidente de l'ADIMC 74

***L'ADIMC 74 a décidé de s'engager pour la première année dans ce challenge mondial qu'est Steptember.***

***Chaque équipe inscrite pour l'ADIMC74 va tenter d'atteindre l'équivalent de 10000 pas pendant 28 jours en septembre et de collecter des fonds. Chaque activité (jardinage, balade en fauteuil, gymnastique...) se transformera en pas pour marcher vers notre objectif commun : améliorer la vie de nos résidents.***

***Notre engagement de Steptember c'est aussi sensibiliser notre entourage, nos partenaires, notre réseau aux enjeux de la recherche sur la paralysie cérébrale.***

***Famille, amis marchons ensemble et partageons à travers nos efforts sportifs ou pas des moments de complicité et de joie.***

## Thibaut, frère de Corentin usager de l'ADIMC74



**Une vie se construit pas à pas. Une équipe aussi, une famille tout autant. Une association encore un peu plus. Et c'est ce que nous demande Steptember : un pas après l'autre. Un + un + un, qui font des milliers. Ce défi c'est un lien de plus avec mon frère. Je compte compter ses pas, les miens, les nôtres.**

**Lui écrire qu'il n'a pas assez marché, recevoir ses reproches de ne pas en avoir fait assez. Et puis aussi, surtout, nos appels pour se féliciter ! Steptember sera au pas de course ou ne sera pas. Et il le sera, c'est certain, car nous voulons tous aider l'ADIMC à concrétiser ses nouveaux projets.**

**Ah oui, il faut donc de l'argent... Qui eut cru qu'il était si simple d'en gagner ? Il suffirait donc de marcher !**

**Un pas c'est quelques sous, des milliers c'est beaucoup. Et beaucoup, c'est des projets qui se réalisent.**

**Corentin et ses copains en ont besoin. Eux feront des efforts pour les atteindre. C'est mon frangin, j'en serais aussi. Et vous ? Allez, venez avec nous, montez à bord !**



## **Astrid, Monitrice-Educatrice encadrant des activités sportives au sein d'un foyer de vie.**

***Faire du sport est une chance offerte à tous aujourd'hui quelques soient nos capacités physique. Le partager un plaisir absolu.***

***10km de course à pied et en joélette, 100 grimaces à l'effort, 1000 gouttes de sueurs !***

***En courant, en se déplaçant sur des roues : en Fauteuil, en Cimgo, en***

***Quadrix, en Vélo-Pousseur, en dansant : debout, assis, au sol.***

***Comptabiliser nos pas, nos efforts nous pouvons tous le faire.***

***Cela ne me fait pas peur et au contraire me pousse chaque jour un peu plus, tant que j'observerai les 10000 sourires sur les visages et ressentirai la dose de bonheur que cela apporte aux des personnes que j'accompagne.***

***Leur offrir de belles choses en partageant ses instants sportifs pour le plaisir et de bonnes causes.***

***Alors, GO, GO, GO... Tous ensemble dans l'effort nous sommes plus fort.***

# Ils ont participé à STEPtember 2020 en France

L'ORÉAL

VULCAIN  
INGENIERIE



diptyque  
paris

SHISEIDO



ORLANDI



BeThe1

Fortis  
immo  
paris



kw.



Sous le patronage



# Une campagne d'affichage nationale JCDecaux



WWW.STEPTEMBER.FR

# SAUTEZ LE PAS

CONTACTEZ NOUS MAINTENANT POUR  
INSCRIRE  
VOTRE SOCIÉTÉ À STEPTEMBER 2021

ADIMC 74  
comsportculture@adimc74.org  
04 57 98 20 20



STEPtember France  
contact@september.fr  
+33 1 45 54 03 03

