

Avec le soutien de :



Montpellier, le 17 mars 2025

**Objet :** Participation au Super Défi

Madame, Monsieur,

Votre structure a accepté de participer au Super Défi.

Ce programme dure 4 semaines, **du 24 mars au 20 avril 2025**. Il vise à promouvoir et augmenter **l'activité physique chez les salariés**. L'objectif est de cumuler un maximum de « **cubes énergie** », seul ou avec vos collègues. Un cube énergie correspond à **15 minutes d'activité physique sans s'arrêter**. Une application sera disponible pour que vous puissiez y inscrire vos cubes énergie.

Lors de l'inscription sur l'application, n'oubliez pas d'indiquer le code d'invitation de votre structure, ci-après : 375594.

Le Super Défi est une occasion de renforcer la santé de tous en favorisant la cohésion et l'esprit d'équipe. C'est aussi l'opportunité de se motiver ensemble, de s'encourager et de prendre soin de soi.

Les activités physiques peuvent être organisées sur le temps méridien, aménagées durant la journée de travail ou en dehors du temps de travail. À vous de choisir l'option qui correspond le mieux à vos besoins, selon le déploiement du Super Défi dans votre structure.

Le **Super Défi** est un projet copiloté par Epidaure, département prévention de l'institut du cancer de Montpellier (ICM), la direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sport Occitanie (DRAJES Occitanie), l'académie de Montpellier et l'agence régionale de santé (ARS).

Sportivement,  
L'équipe Super Défi  
[superdefi@icm.unicancer.fr](mailto:superdefi@icm.unicancer.fr)