

*“En 2024, le combat pour vaincre la  
Mucoviscidose se poursuit plus que jamais !”*



**VAINCRE**  
**LA MUCOVISCIDOSE**



**BANQUE FRANÇAISE**  
**MUTUALISTE**  
LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC



## La Mucoviscidose en quelques mots



**Aujourd'hui, on ne guérit pas** de la Mucoviscidose

**2 projets pour s'engager en 2024**



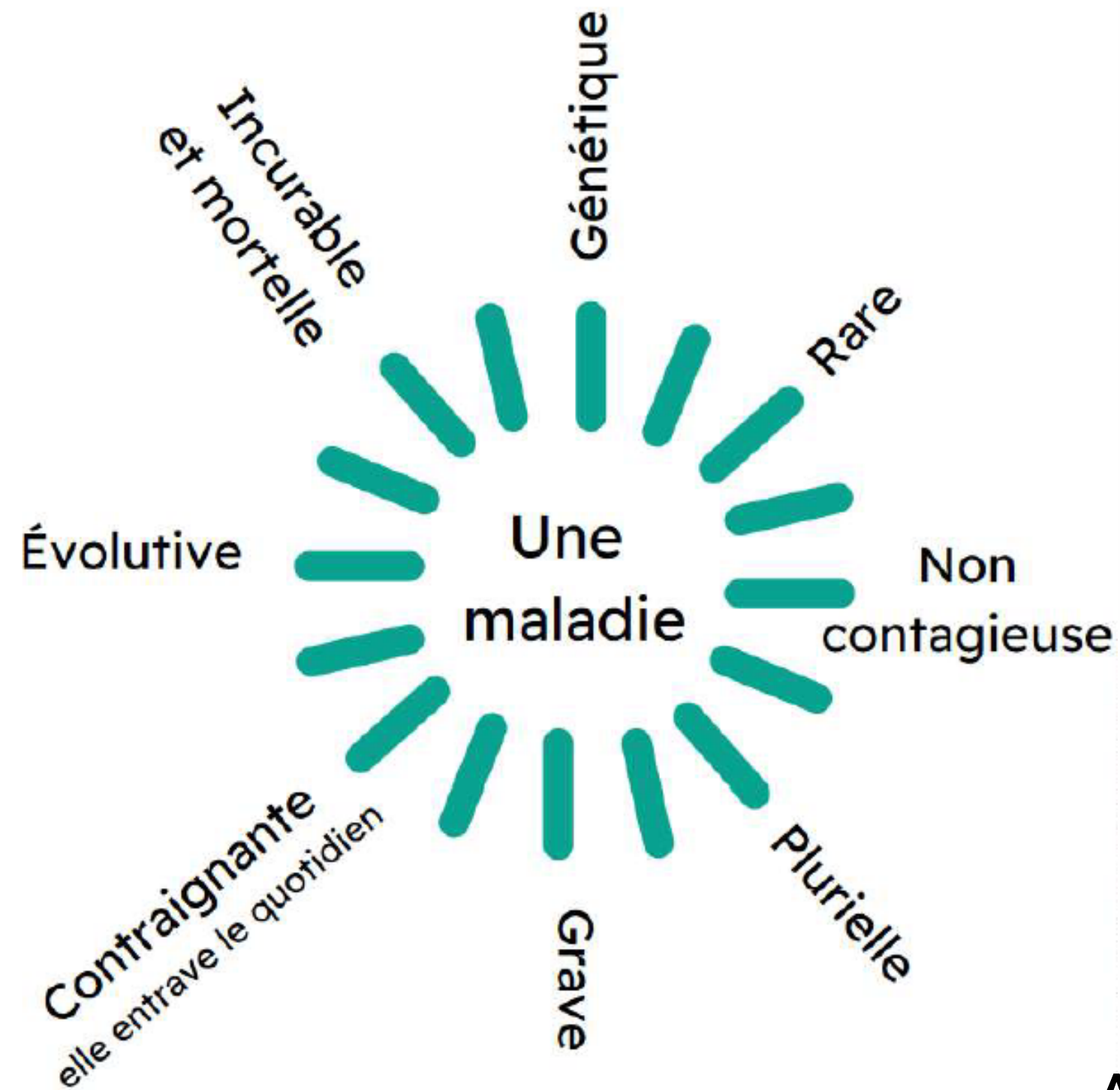
**Du 24 mai au 16 juin**

*slide 7*

**29 septembre**

*slide 38*

# La Mucoviscidose est une maladie génétique rare...



**Plus de 7 500 malades**  
dont l'âge moyen est de 25 ans  
Plus de 60% sont des adultes

**Tous les 3 jours,**  
un enfant naît atteint  
de la maladie.



**1 personne sur 34**  
(soit 2 millions de personnes concernées)  
est porteuse saine, sans le savoir, d'une mutation  
du gène CFTR responsable de la maladie.

2021 : **KAFTRIO®**

**Avancée thérapeutique majeure**



# Vaincre la Mucoviscidose

**1965** - création association par des parents de jeunes enfants malades et des soignants

Vaincre la Mucoviscidose accompagne les malades et leur famille dans chaque aspect de leur vie bouleversée par la mucoviscidose.

**Aujourd'hui il existe 34** délégations territoriales



en favorisant l'émergence de traitements efficaces pour tous les malades ( ex : Kaftrio)



en compensant l'impact de la maladie sur la vie des malades et de leurs proches



en améliorant le parcours et la qualité des soins partout en France



sensibiliser en agissant pour mieux faire connaître et reconnaître la maladie : communiquer, mobiliser et fédérer



# Nos ambitions en 2024

- **Poursuivre notre mobilisation** pour aider l'association à lutter contre cette maladie.
- Engager **la banque et ses mutuelles** à travers des événements "clés en main".
- **Fédérer, faire adhérer et mobiliser** le plus de monde pour incarner et porter nos valeurs communes mutualistes et solidaires.



2024



# 2 occasions pour nous mobiliser

## Défi sportif connecté



Du 24 mai au 16 juin 2024

42 kilomètres à parcourir progressivement en 3 semaines

## Challenge national

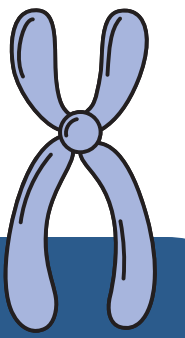


Dimanche 29 septembre 2024

Courses à pied de 5 ou 10 km ou une marche de 8 km

# MOVE FOR MUCO

UN ÉVÉNEMENT **VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE**



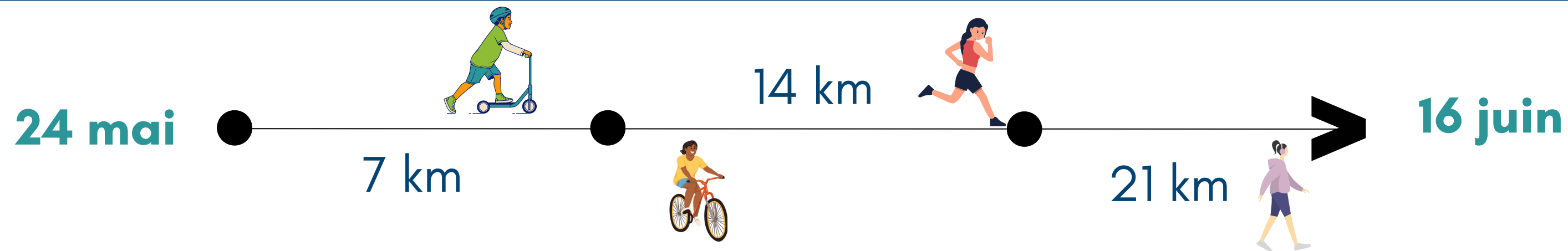
Cette année, Move for Muco innove en proposant un tout nouveau concept basé sur le chiffre 7 !

En effet, le chiffre 7 revêt une signification particulière dans ce challenge connecté, symbolisant l'anomalie présente sur le **chromosome 7** des personnes atteintes de mucoviscidose.

Le défi Move for Muco se réalise en trois étapes symboliques. Les participants sont invités à parcourir **7 kilomètres la première semaine**, puis à doubler cette distance pour atteindre **14 kilomètres la deuxième semaine** et enfin à tripler cette distance pour parcourir **21 kilomètres la troisième semaine**.

**Au total, 42 km, un marathon symbolisant la lutte quotidienne des personnes atteintes de mucoviscidose.**

Que vous choisissiez de relever ce défi en marchant, à vélo, à la nage, en skate, à cheval ou même en moonwalk, chaque kilomètre compte dans notre combat commun.



- **Inscription gratuite** via **STRAVA** (tuto slide suivante)
- **Inscription par Mutuelle**



**MOVE  
FOR  
MUCO**

du 24 mai au 16 juin 2024

INSCRIVEZ-VOUS ET PARCOUREZ 42 KM EN 3 SEMAINES

COUREZ, MARCHEZ, NAGEZ, PÉDALEZ...

**TOUJOURS PLUS LOIN  
JUSQU'À LA VICTOIRE !**

SEUL OU EN ÉQUIPE, EN FAMILLE OU ENTRE AMIS, COMBATTEZ LA MUCOVISCIDOSE.

JE PARTICIPE

**VAINCRE**  
LA MUCOVISCIDOSE

S'inscrire sur Strava 



STRAVA

# Sur ordinateur



Rendez-vous sur [www.strava.com](http://www.strava.com)



Google

strava



Tous

Images

Vidéos

Nouvelles

Livres

Plus

Outils

Environ 98 500 000 résultats (0,30 seconde)



Strava

<https://www.strava.com>

Strava | Application de course à pied, de cyclisme et de randonnée  
- Entraînez-vous, suivez et partagez

Strava connecte des millions de coureurs, cyclistes, randonneurs, marcheurs et autres personnes actives à travers les sports qu'ils aiment, le tout sur notre application mobile et notr...

# Sur ordinateur



Choisissez parmi les possibilités de création de compte

The screenshot shows the Strava website's registration page. At the top, the navigation bar includes the Strava logo, links for 'Fonctionnalités', 'Challenges', and 'Abonnement', and a 'Se connecter' button. The main content area features a central text block with the heading 'Motivation garantie par la communauté' and a sub-heading 'Suivez vos progrès et encouragez-vous les uns les autres. Rejoignez gratuitement plus de 100 millions de personnes actives sur Strava.' Below this, there are four registration options: 'S'inscrire avec Facebook', 'S'inscrire avec Google', 'S'inscrire avec Apple', and 'S'inscrire avec une adresse e-mail' (highlighted in orange). At the bottom, a disclaimer states: 'En vous inscrivant sur Strava, vous acceptez les conditions d'utilisation. Consultez notre politique de confidentialité.' The page is flanked by two vertical image strips: the left one shows a social media post from Adriana Marcos and a group of runners, while the right one shows a thumbs-up icon, a shoe icon, a cyclist, and a smartphone displaying a running route on a map.

# Sur ordinateur



Inscrivez votre e-mail, votre mot de passe et cliquez sur "S'inscrire"

S'inscrire avec Facebook

S'inscrire avec Google

ou

E-mail

cvasseur@vaincrelamuco.org

Mot de passe

Les mots de passe doivent contenir au moins 8 caractères.

**S'inscrire**

En vous inscrivant sur Strava, vous acceptez les conditions d'utilisation. Consultez notre politique de confidentialité.

Vous êtes déjà membre ? [Connexion](#)

Créez votre profil en remplissant les champs demandés

### Créer votre profil

Cela vous procurera un espace où stocker vos entraînements et permettra à vos amis de vous trouver.

Prénom

Camille

Nom

VASSEUR

Anniversaire ?

2.. avril 1998

Sexe ?

Une femme

**Continuer**

# Sur ordinateur



Choisissez en fonction de vos préférences



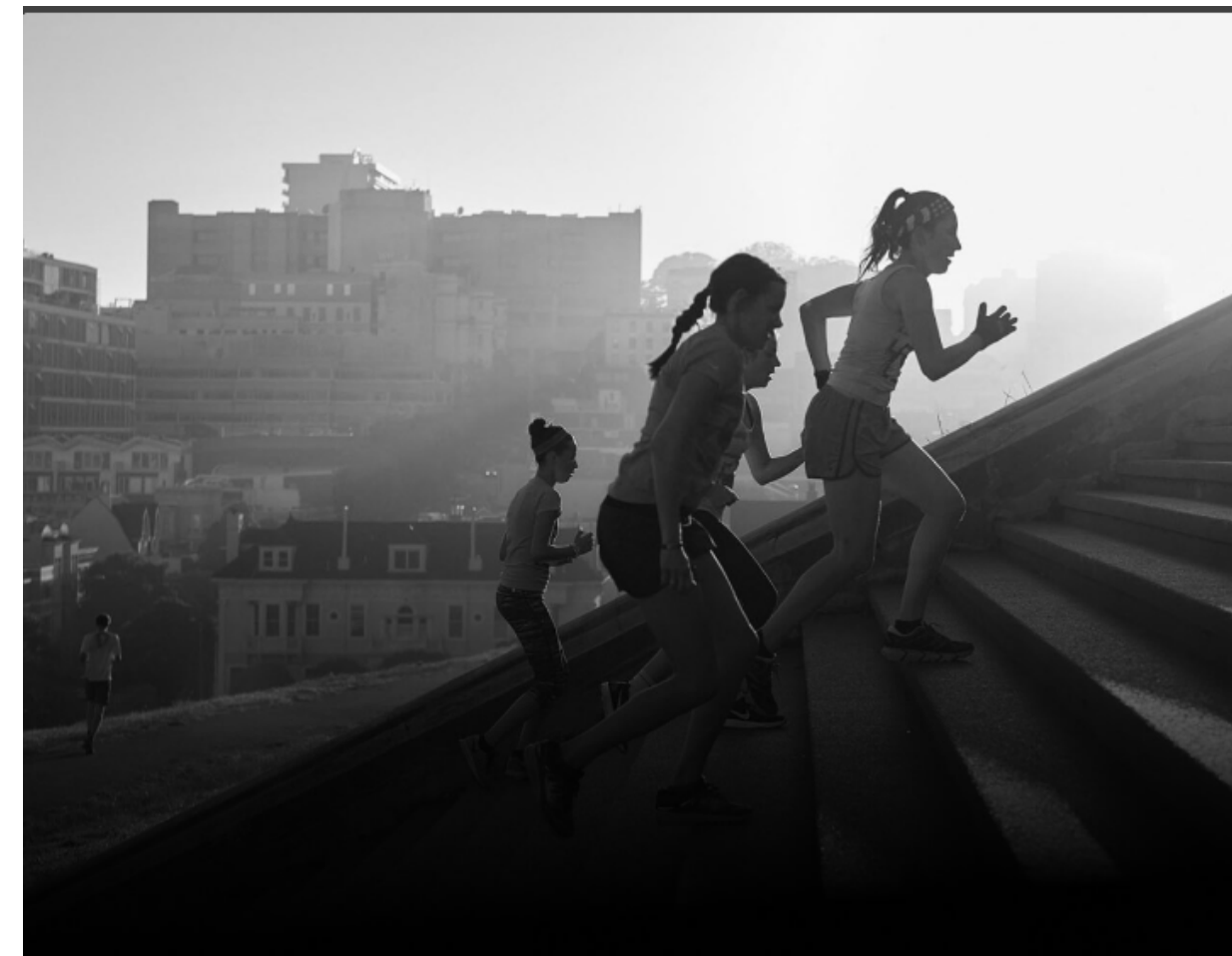
## Voulez-vous rester informé(e) ?

De temps en temps, nous aimerions vous envoyer des e-mails pour vous informer rapidement des nouvelles fonctionnalités, vous fournir des visualisations de données personnalisées ou vous proposer des promotions et offres de Strava et de ses partenaires que nous pensons que vous apprécierez. Tout cela reste entre nous – nous ne partageons et ne vendons pas vos coordonnées, et vous pouvez changer ces réglages à tout moment.

Non

Oui !

Cliquez sur “Peut-être plus tard”

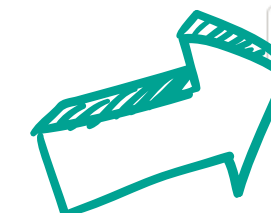


## Nous vous offrons la première partie

Essayez gratuitement l'abonnement et arrêtez-le à tout moment.

Peut-être plus tard

Commencer l'essai gratuit



# Sur ordinateur



Cliquez sur “Commencer”



**Bienvenue, Camille !**

Commencez à charger vos activités, mesurez-vous à vos amis, créez votre propre communauté, et surtout amusez-vous !

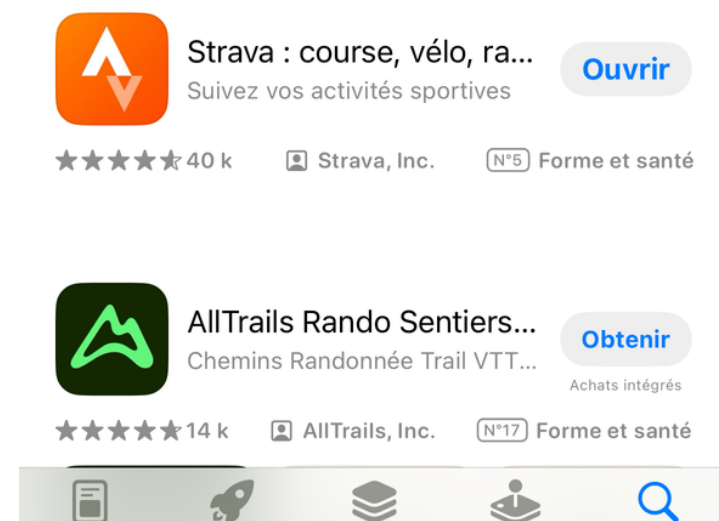
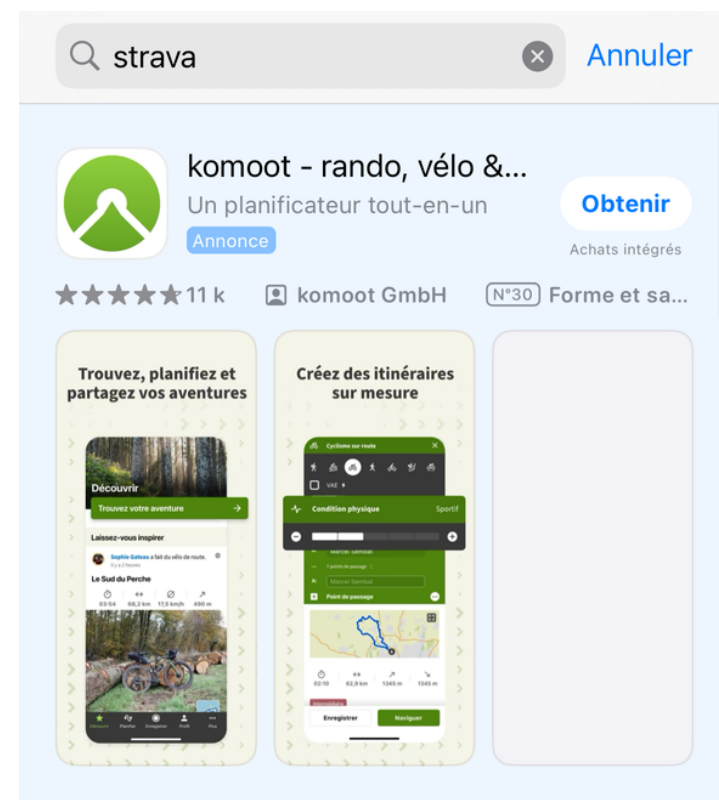
**Commencer**

Votre compte est créé !

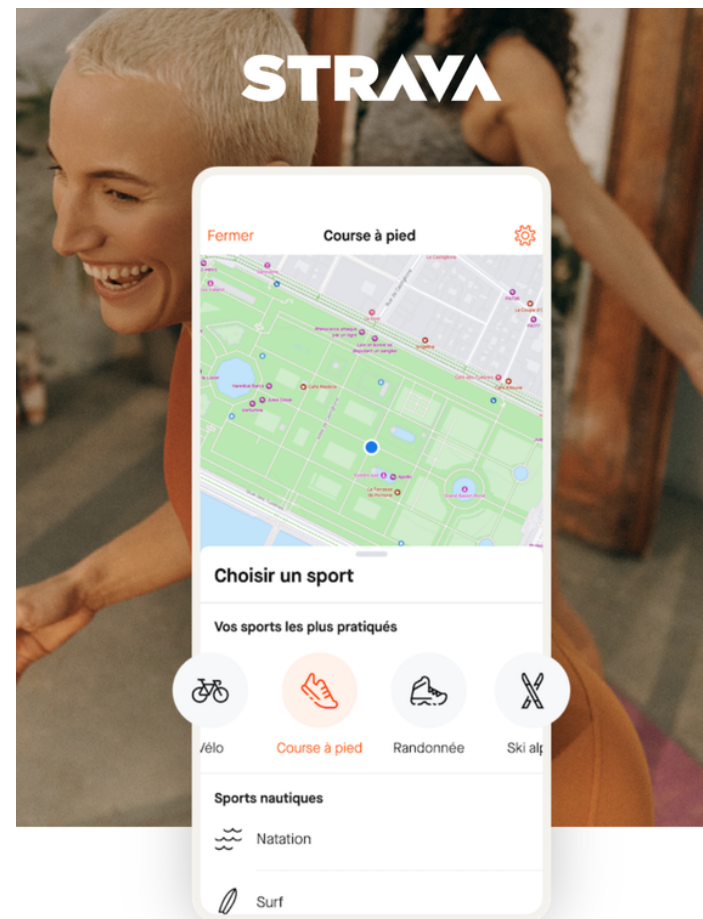
The screenshot shows the Strava website dashboard for a user named Camille VASSEUR. The page is in French and features a navigation bar with the Strava logo and links for 'Tableau de bord', 'Entraînement', 'Explorer', and 'Challenges'. A prominent orange button labeled 'Commencer l'essai' is visible in the top right. Below the navigation bar, a yellow banner prompts the user to confirm their email address (cvasseur@vaincrelamuco.org). The main content area is divided into several sections: a profile card for Camille VASSEUR showing 0 subscriptions, 0 followers, and 0 activities; a 'Commencer' section with a 'Commencer l'essai' button; a section for 'Enregistrez votre première activité' with a 'Connecter un appareil' button; and a section for 'Découvrez ce que font vos amis'. On the right side, there are sections for 'Les Clubs sur Strava' and 'Vos amis sur Strava'. At the bottom, a progress bar shows 'CETTE SEMAINE' with '0 km' completed.

# Sur Smartphone

Rendez-vous sur votre espace Apple Store, Play Store...



Cliquez sur "Inscrivez-vous gratuitement"



Suivez toutes vos activités au même endroit.

Inscrivez-vous gratuitement

Connexion

Complétez avec votre adresse mail puis votre mot de passe

## Créer un compte

E-mail

E-mail

Mot de passe

Mot de passe

Les mots de passe doivent contenir au moins 8 caractères.

S'inscrire

En vous inscrivant, vous acceptez nos [Conditions d'utilisation](#). Consultez notre [politique de confidentialité](#).

ou



Continuer avec Google



Continuer avec Facebook



Continuer avec Apple



# Sur Smartphone

Choisissez vos options en fonction de vos préférences\*

## Qu'attendez-vous par-dessus tout de la part de Strava ?

Dites-nous ce que vous voulez accomplir, et nous vous aiderons à atteindre vos objectifs.

Partager mes activités avec d'autres personnes...

M'entraîner en vue d'un événement ou d'un objectif...

Suivre mes activités et mes entraînements

**Faire le plein de motivation et prendre mes ressources...**

Trouver de nouveaux itinéraires pour mes activités...

Me mesurer aux autres sur Strava

Continuer

## Quels sont les sports qui vous intéressent ?


Voici un aperçu de tout ce que Strava a à vous offrir. Quand vous voudrez enregistrer une activité, vous aurez le choix parmi plus de 30 types de sport.

 Course à pied ✓

 Vélo ✓

 Marche

 Randonnée

 Natation

 Aviron

 Crossfit ✓

Continuer

## À quelle fréquence prévoyez-vous de suivre vos activités ?

Que vous visiez une sortie marche par jour, une sortie vélo par semaine ou une randonnée par mois, nous vous aiderons à atteindre votre objectif.

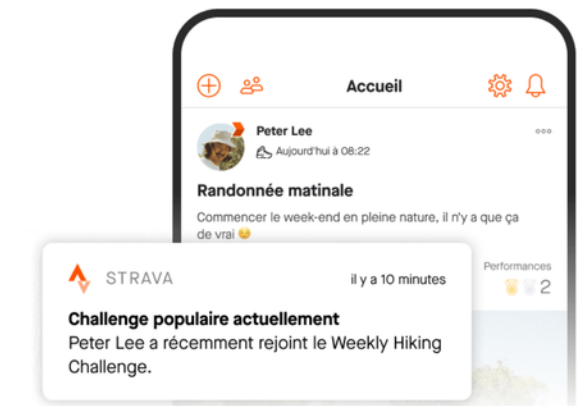
Plusieurs fois par mois

Une fois par semaine

**2 à 4 fois par semaine**

Au moins 5 fois par semaine

Continuer



## Maintenez le lien avec ce qui vous motive

Sélectionnez « Autoriser » pour recevoir des notifications. Vous recevrez notamment :

- Vos statistiques mensuelles
- Des informations sur les nouvelles fonctionnalités
- Des témoignages de la communauté

Autoriser

Pas maintenant

# Sur Smartphone

Cliquez sur "Passer"

Abonnement

Passer

Essayez le meilleur de Strava.

Le premier mois est offert.

#### Aujourd'hui

Accédez aux fonctionnalités sur abonnement, comme les itinéraires, les classements de segments, l'analyse avancée de l'entraînement, et bien plus encore.

#### Dans 28 jours

Vous recevrez un rappel indiquant la fin de votre essai.

#### Dans 30 jours

Vous paierez le montant de l'abonnement. Vous pouvez annuler à tout moment avant

#### Essai gratuit de 30 jours

59,99 €/an (5,00 €/mois) après l'essai

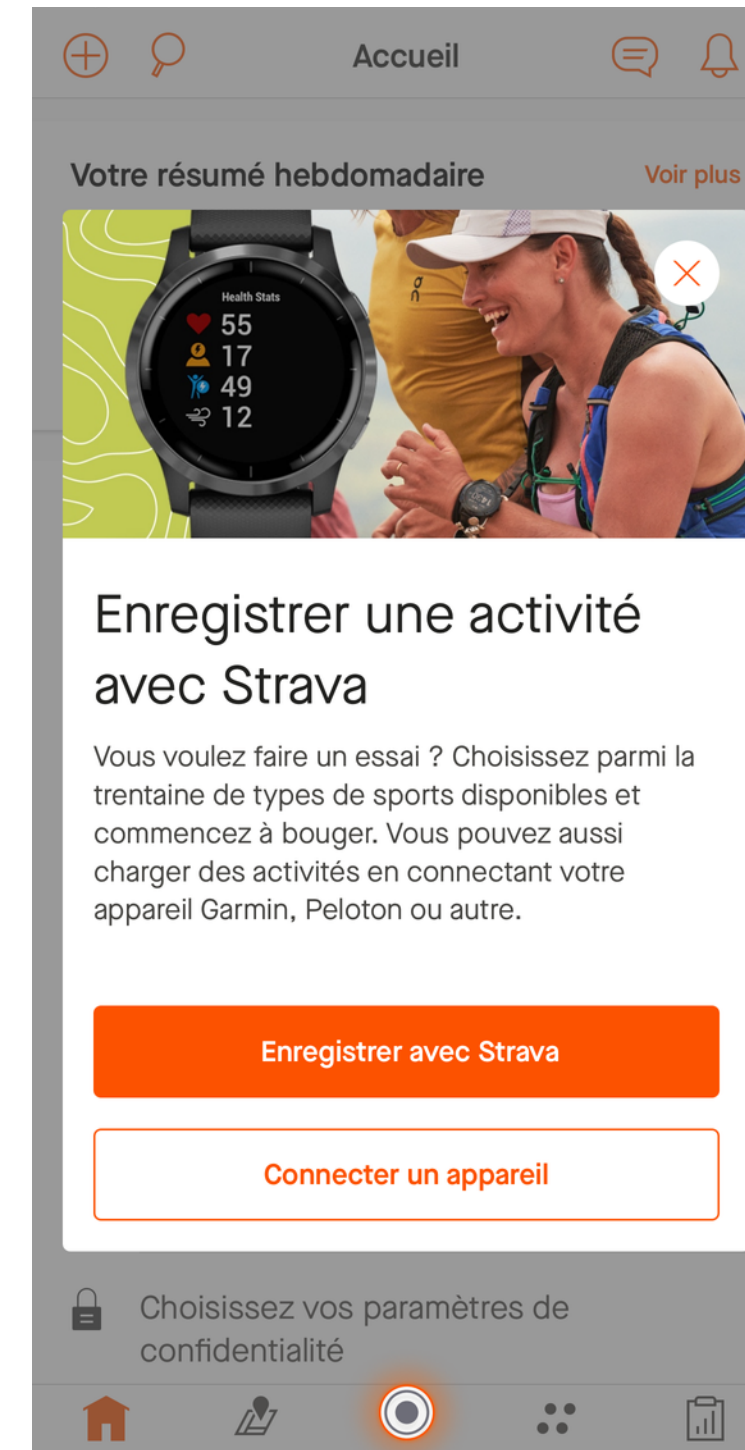
Commencer l'essai gratuit

Vous ne paierez rien jusqu'au mai 4. Annulez à tout moment jusqu'à 24 h avant la fin de votre essai.

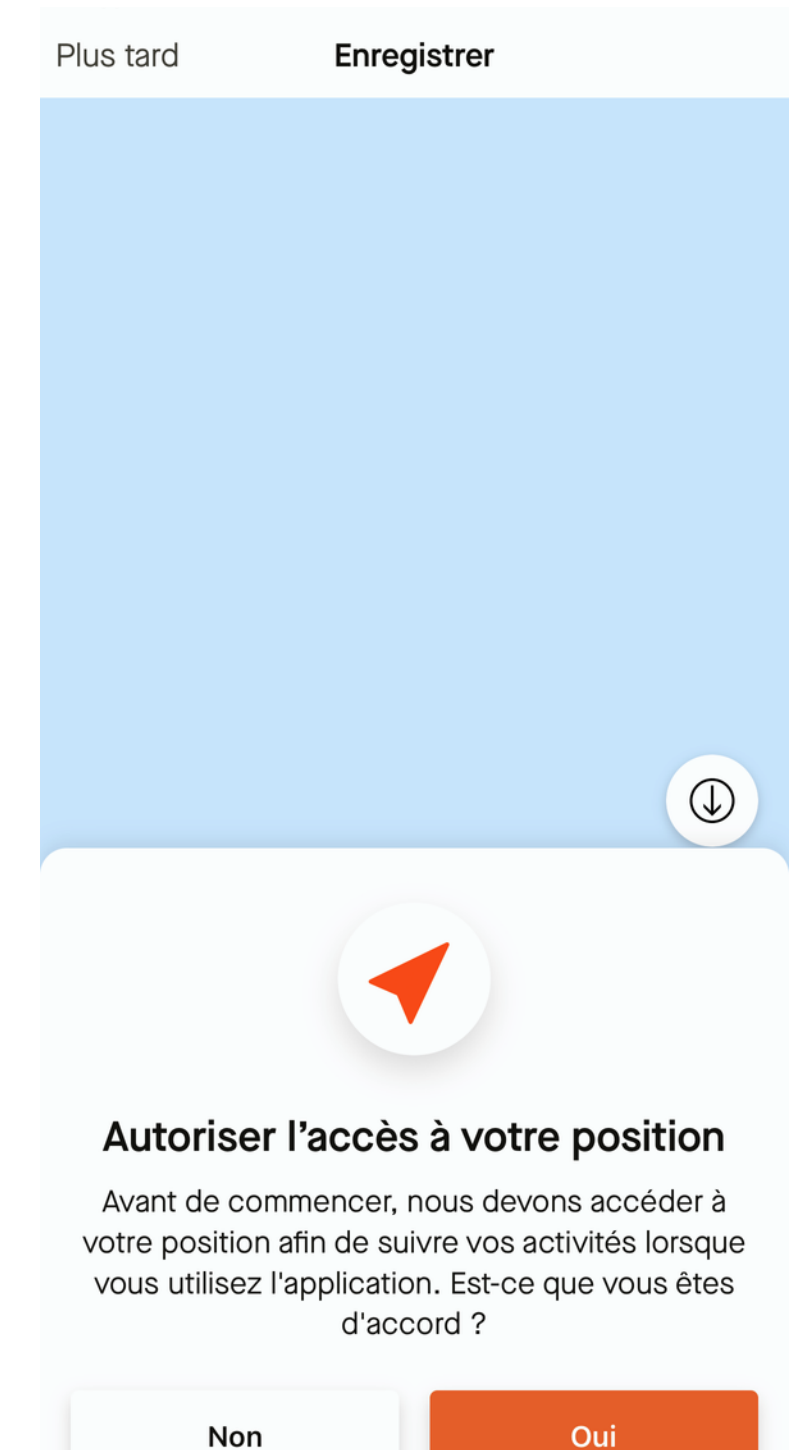
Cliquez sur "Ok"



Cliquez sur "Enregistrer avec Strava"



Cliquez sur "Oui"  
(C'est grâce à cela que l'application pourra comptabiliser vos km)



# Sur Smartphone

Cliquez sur "Autoriser lorsque l'app est active"

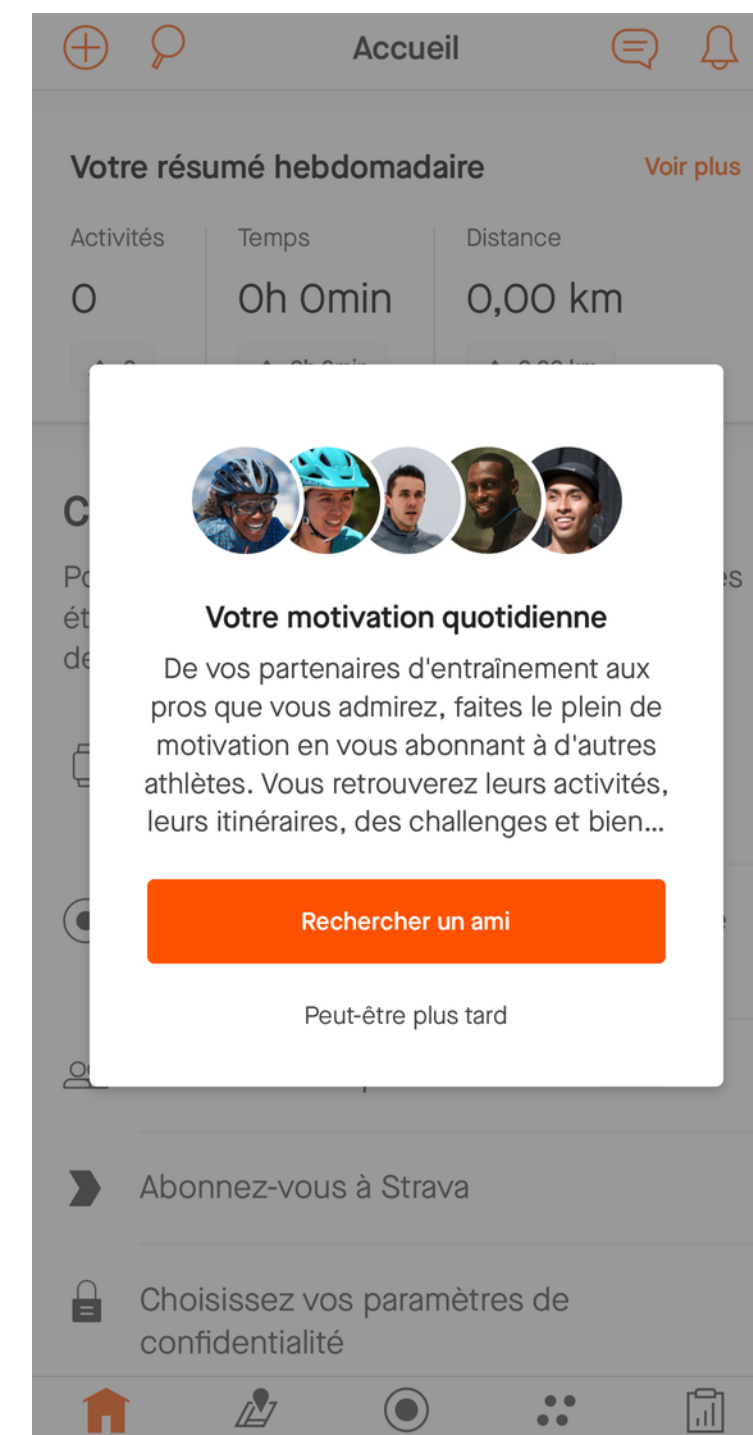
(Cela vous permettra de ne pas avoir à autoriser la géolocalisation à chaque fois que vous ouvrirez l'application)



Cliquez sur "Ok"

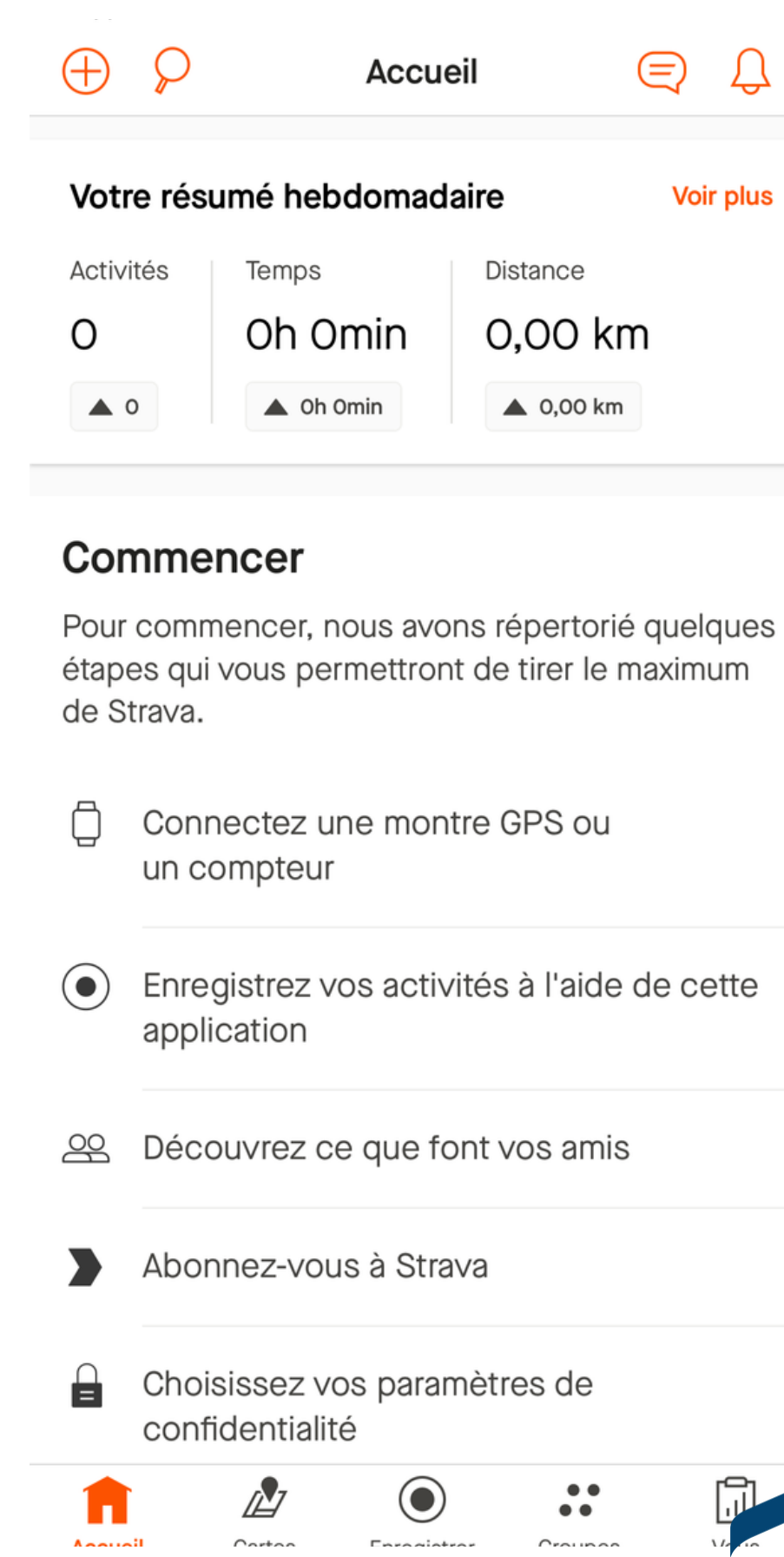


Choisissez votre option en fonction de vos préférences



# Sur Smartphone

Votre compte est créé !



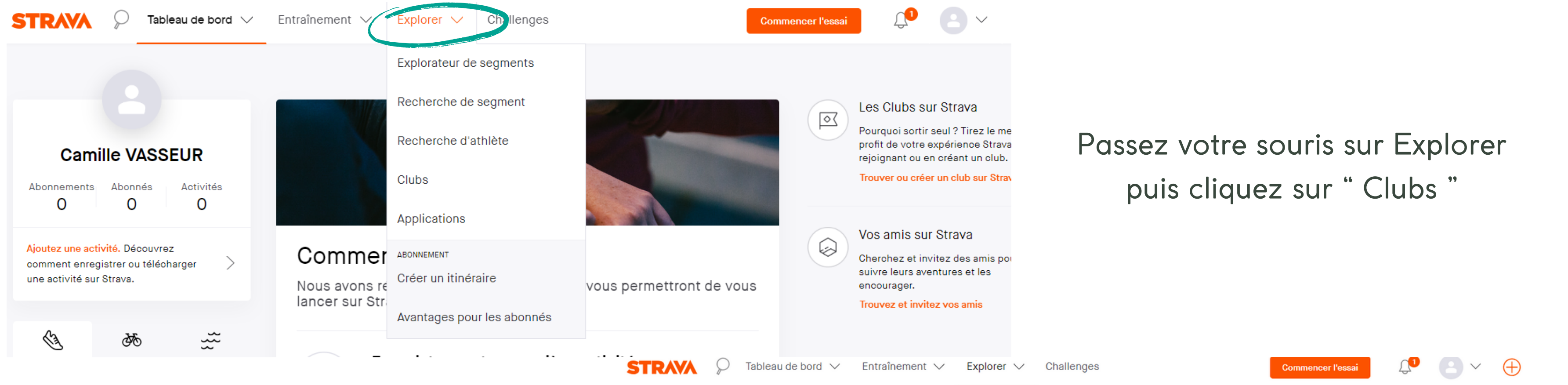
# Intégrez votre Club

A large orange square graphic with a folded top-right corner, containing the word STRAVA in white, bold, uppercase letters.

**STRAVA**

# Sur ordinateur

## Etape 1 : CHERCHEZ VOTRE CLUB



The screenshot shows the Strava website interface. The 'Explorer' menu is highlighted with a green circle. The 'Clubs' section is also visible, with the 'Rechercher' button highlighted with a green circle. The user profile 'Camille VASSEUR' is shown on the left, and the 'Clubs' search results are displayed below.

Passez votre souris sur Explorer puis cliquez sur "Clubs"

Entrez le nom de votre entreprise  
Cochez "tous" dans le type de sport  
Cliquez sur rechercher.

Sélectionnez votre groupe.

22

### Clubs

Créer un club

Banque française mutualist Lieu Type de sport Tous Type de club Tous Rechercher

Banque Française Mutualiste  
Paris, France

1 membre

Multisport

Club

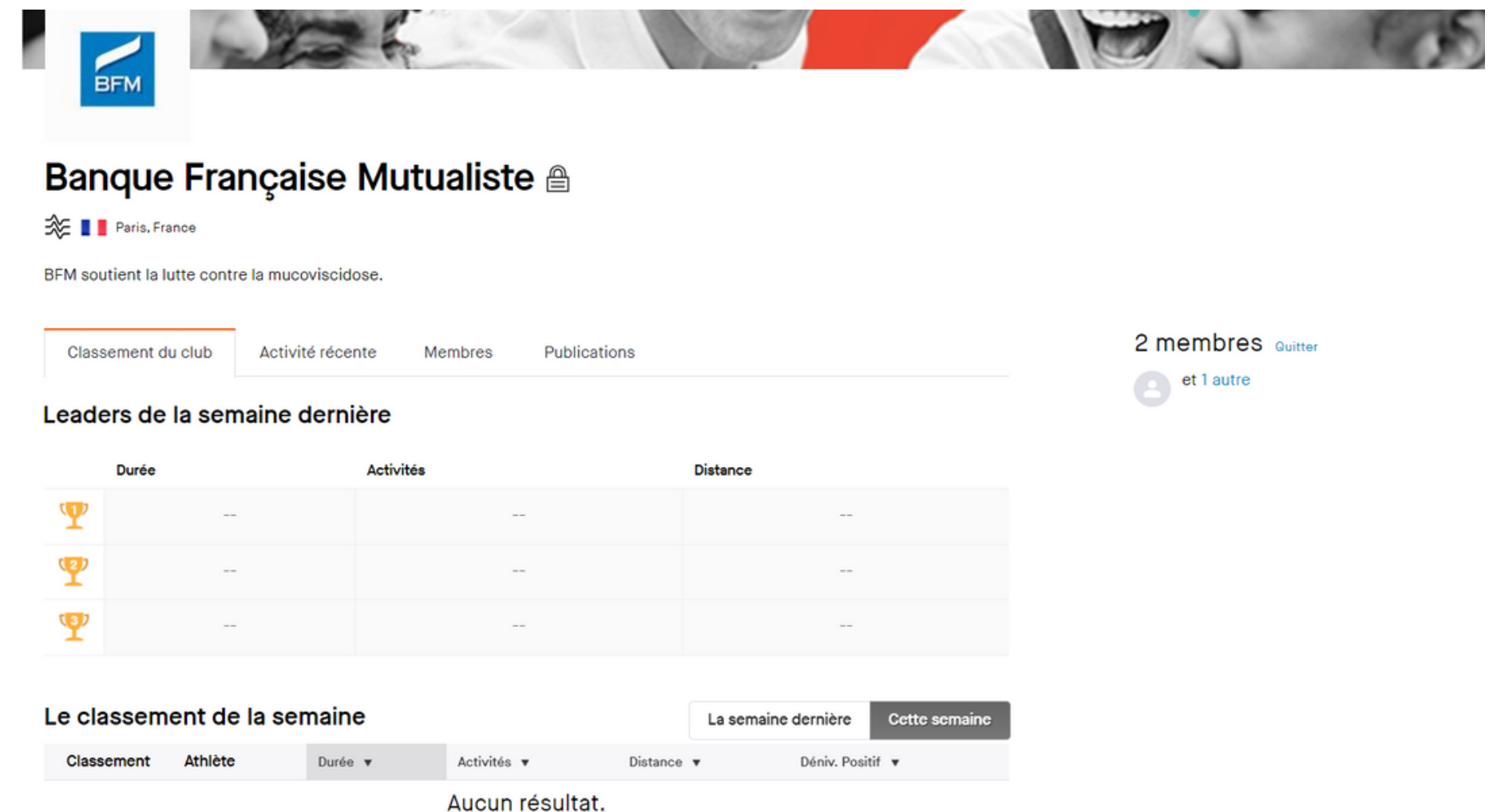
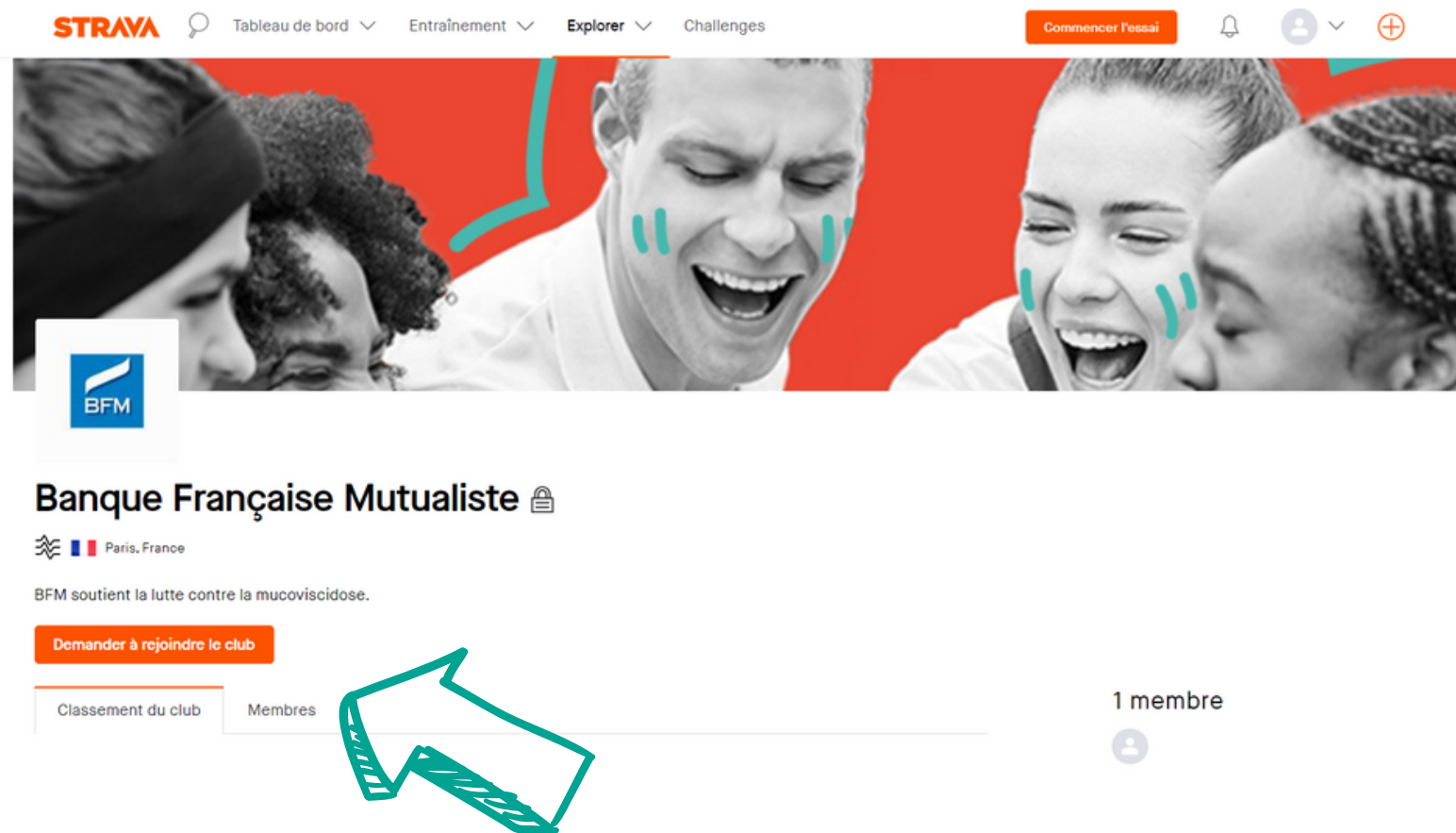
# Sur Ordinateur

## Etape 2 : INTÉGREZ VOTRE CLUB



Cliquez sur “Demander à rejoindre le club”

Une fois que l'administrateur aura accepté, vous serez intégré dans votre club



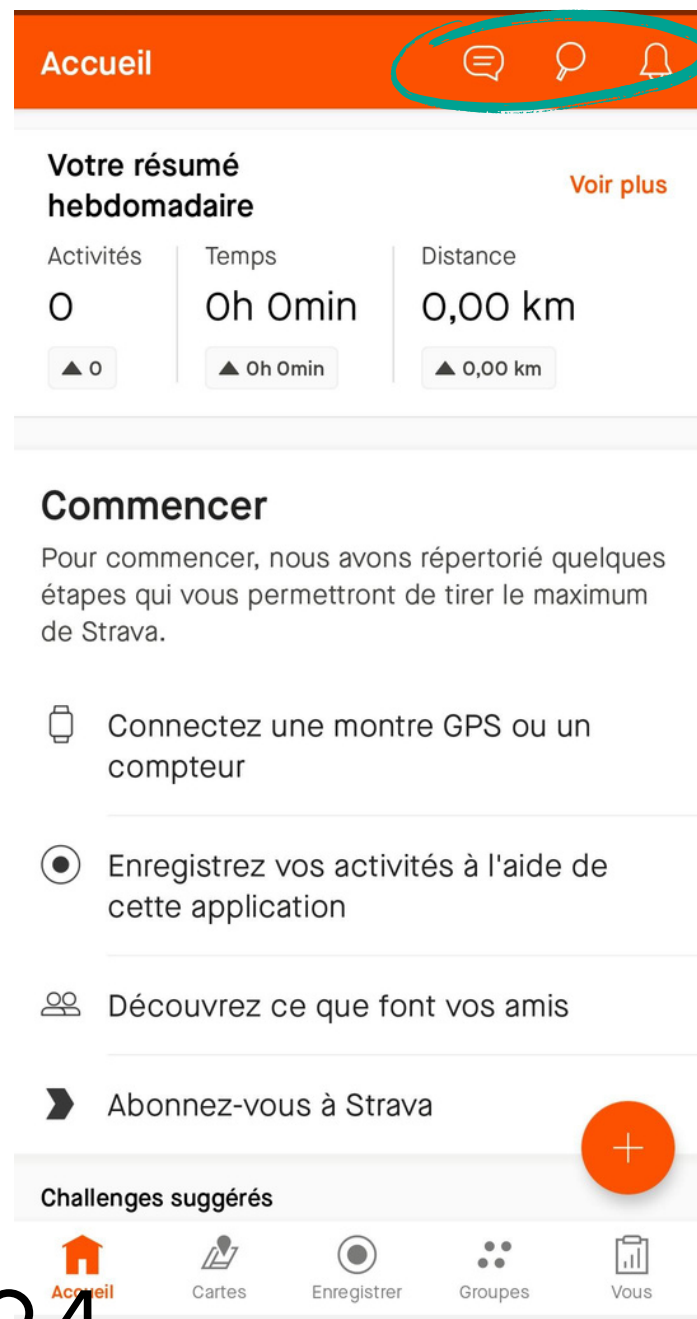
# Sur Smartphone

## Etape 1 : CHERCHEZ VOTRE CLUB

Cliquez sur "Club"

puis saisissez le nom de votre entreprise

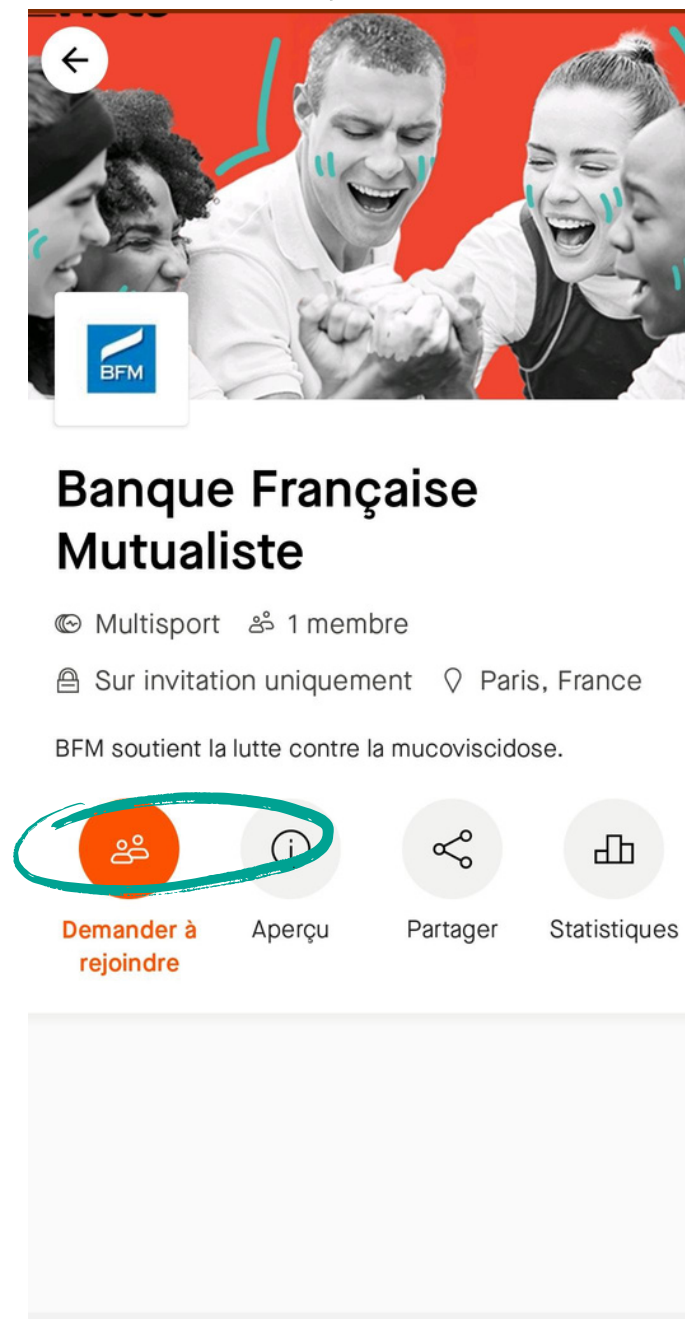
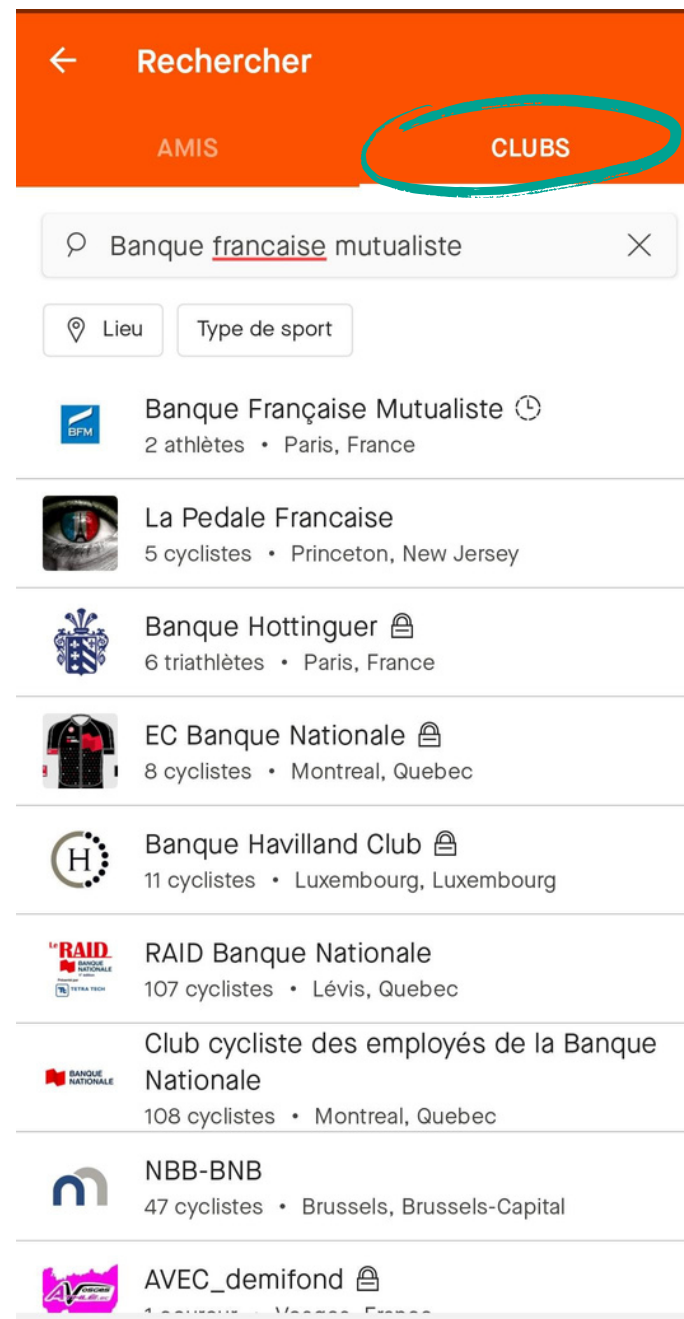
Cliquez sur la loupe



## Etape 2 : INTEGREZ VOTRE CLUB

Cliquez sur "Demander à rejoindre"

Une fois accepté, vous voici dans votre club !





Enregistrer vos kilomètres



**STRAVA**

# Sur Ordinateur

## Enregistrer les kilomètres manuellement

Cliquez sur le “ + ” puis sur “ Ajouter une saisie manuelle ”



strava.com/onboarding

**STRAVA** 🔍 Tableau de bord ▾ Entraînement ▾ Cartes Challenges

Commencer l'essai 🔔<sup>2</sup> 👤 ▾ +

👤

**Camille VASSEUR**

Abonnements	Abonnés	Activités
0	0	0

Ajoutez une activité. Découvrez comment enregistrer ou télécharger une activité sur Strava. >

**Commencer**

Nous avons répertorié quelques étapes qui vous permettront de vous lancer sur Strava.

Club

- 📄 Télécharger une activité
- 📄 Ajouter une saisie manuelle**
- 🗺️ Créer un itinéraire
- 📄 Créer une publication

Vos amis sur Strava

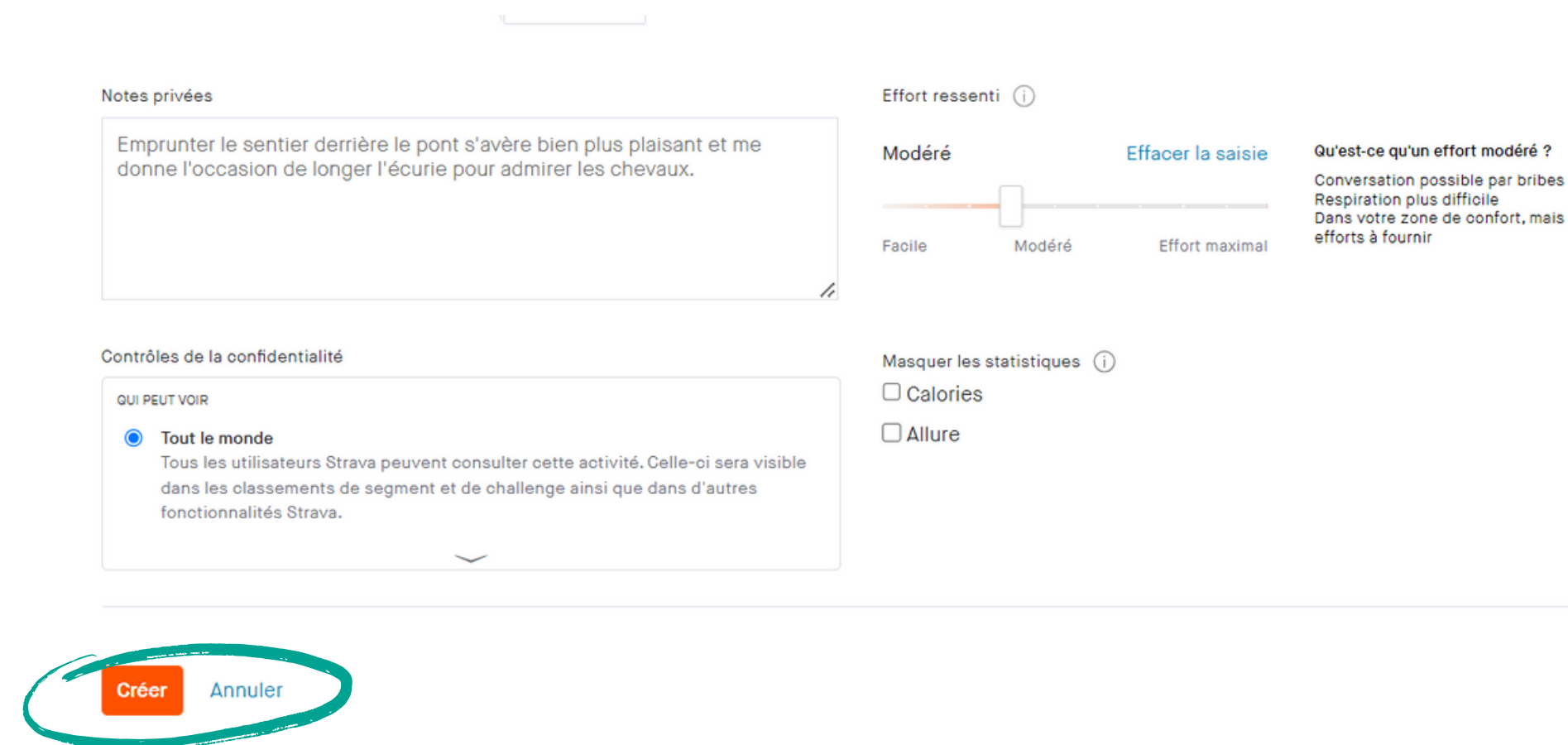
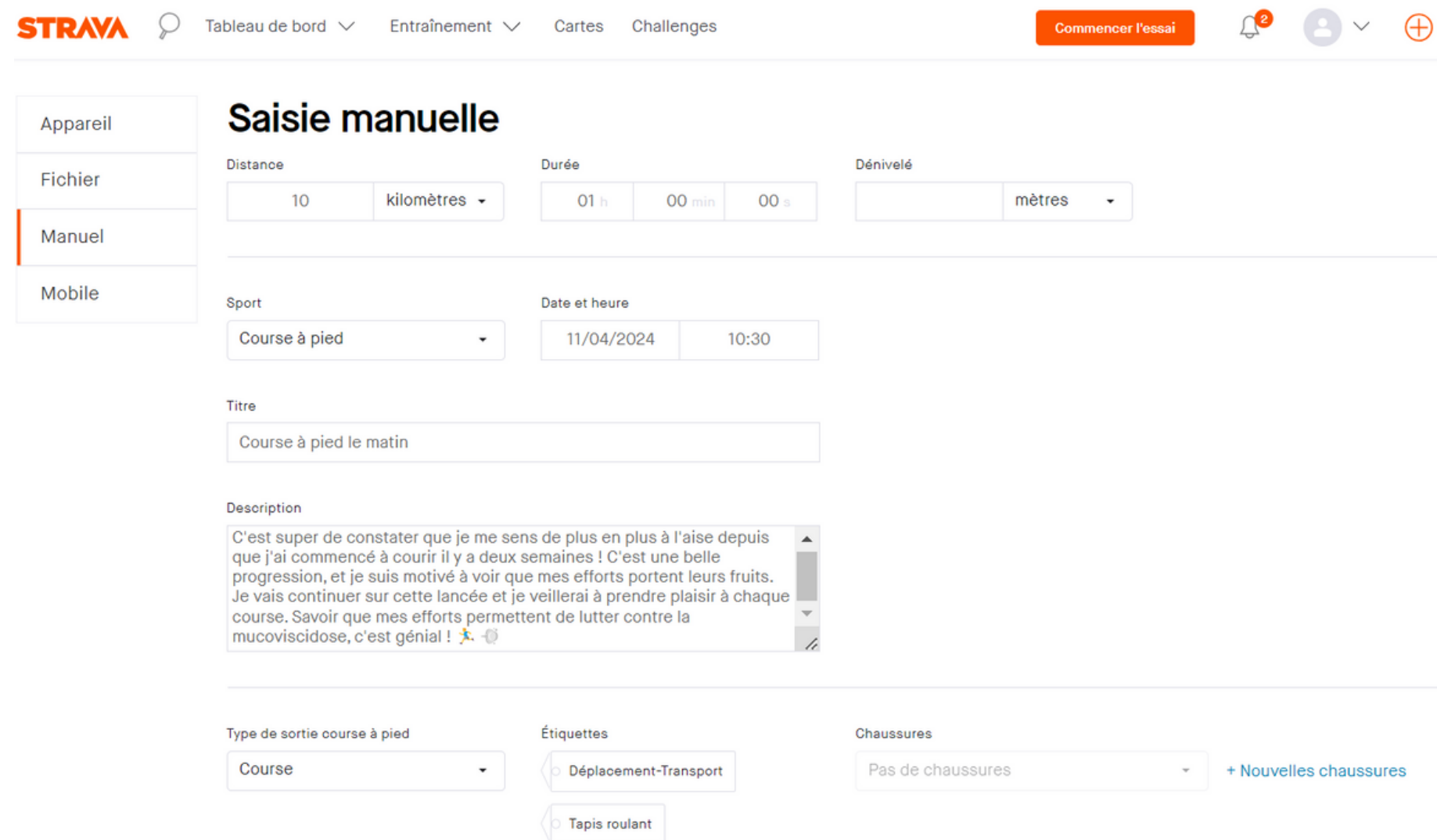
Cherchez et invitez des amis pour suivre leurs aventures et les encourager.

[Trouvez et invitez vos amis](#)

## Enregistrer les kilomètres manuellement

Remplissez les champs demandés, les descriptions sont optionnelles.

Puis cliquez sur “Créer”



## Enregistrer les kilomètres manuellement

Votre enregistrement de kilomètre manuel est terminé



The screenshot shows the Strava interface for a user named Camille VASSEUR. The activity is titled "Course à pied le matin" and was recorded on Thursday, April 11, 2024, at 10:30. The activity details are: 10.00 km distance, 1:00:00 duration, and 6:00 /km pace. The user has written a post about their progress and motivation, mentioning their struggle with cystic fibrosis. There are also private notes about a pleasant path behind a bridge and a stable.

**STRAVA**  Tableau de bord  Entraînement  Cartes Challenges Commencer l'essai   

  Camille VASSEUR – Course     0  0 

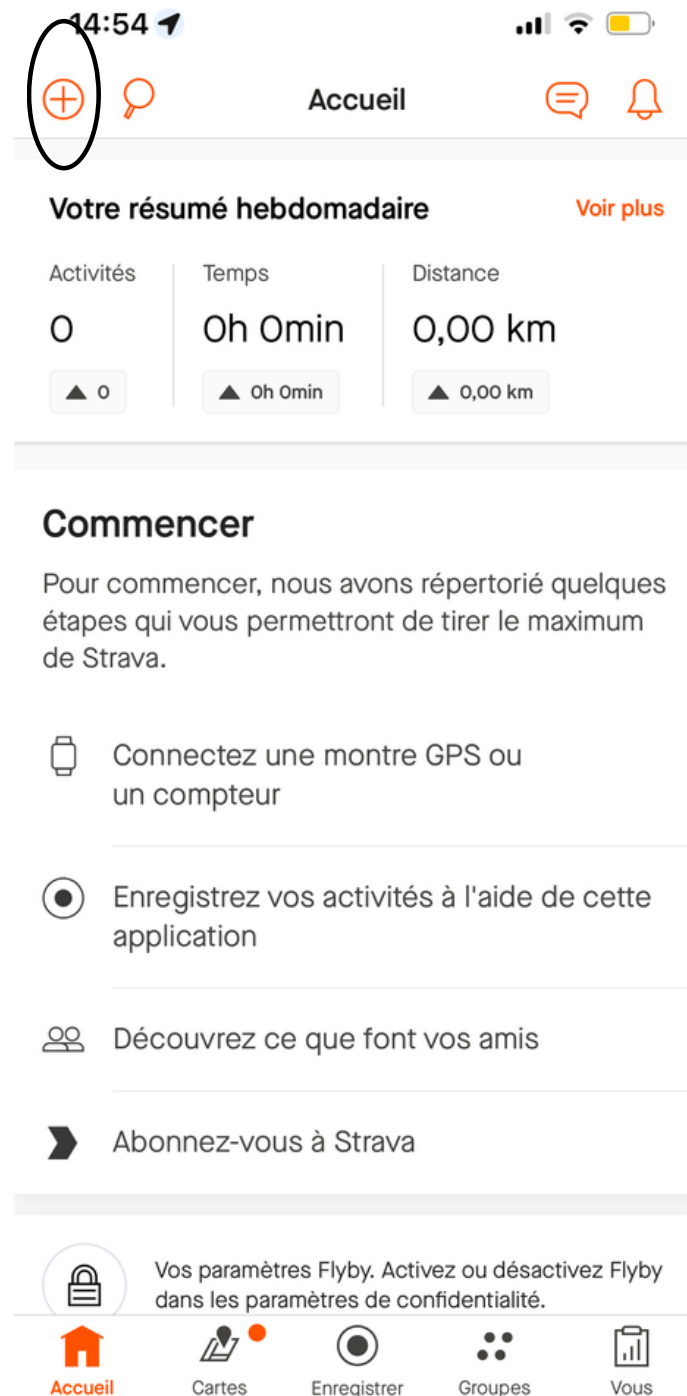
 10:30, le jeudi 11 avril 2024  
**Course à pied le matin**  
C'est super de constater que je me sens de plus en plus à l'aise depuis que j'ai commencé à courir il y a deux semaines ! C'est une belle progression, et je suis motivé à voir que mes efforts portent leurs fruits. Je vais continuer sur cette lancée et je veillerai à prendre plaisir à chaque course. Savoir que mes efforts permettent de lutter contre la mucoviscidose, c'est génial ! 🏃🏻 -🧘

NOTES PRIVÉES  
Emprunter le sentier derrière le pont s'avère bien plus plaisant et me donne l'occasion de longer l'écurie pour admirer les chevaux.

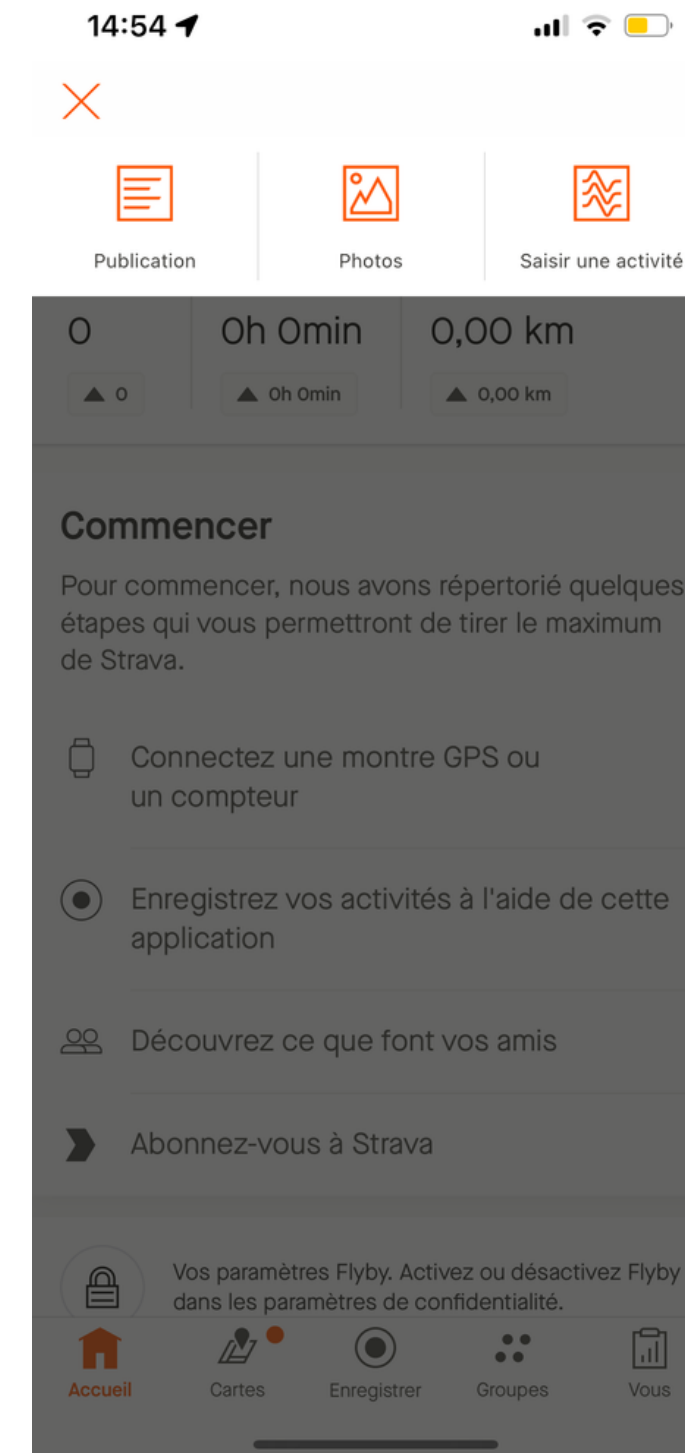
Distance: 10,00 km | Durée: 1:00:00 | Allure: 6:00 /km  
Chaussures: —

# Sur Smartphone

## Enregistrer les kilomètres manuellement



Allez dans votre accueil,  
puis cliquez sur le “+”



Cliquez sur “ Saisir  
une activité”

# Sur Smartphone



## Enregistrer les kilomètres manuellement

Remplissez les champs, les photos et descriptions sont optionnelles

14:54

Annuler Ajouter une activité

Course à pied dans l'après-midi

Comment ça s'est passé ? Partagez plus d'infos sur votre activité et utilisez @ pour mentionner quelqu'un.

Course à pied

Ajouter des photos/vidéos

Statistiques de l'activité

aujourd'hui, 14:54

00:00:00

0,00 km

0:00/km

Sauvegarder l'activité

14:54

Annuler Ajouter une activité

Type de sortie course à pied

Qu'avez-vous ressenti lors de cette activité ?

Rédigez ici des notes privées. Vous seul(e) pourrez les voir.

Ajoutez du matériel !

Visibilité

Visibilité

Tout le monde

Masquer les statistiques

Choisir

Masquer l'activité

Ne pas publier l'activité dans les flux Accueil ou Club

Cette activité sera toujours visible sur votre profil

Sauvegarder l'activité

14:55

Accueil

Votre résumé hebdomadaire

Activités	Temps	Distance
1	1h 0min	6,00 km

Bravo !

Maintenant que vous avez téléchargé votre première activité, profitez encore plus de Strava en vous abonnant à vos amis.

Découvrez ce que font vos amis

Abonnez-vous à Strava

Camille Vasseur

Aujourd'hui à 13:55

Course à pied dans l'après-midi

Distance	Allure	Temps
6,00 km	10:00 /km	1h 0min

Bravo !

Trouvez des amis qui vous inspireront pour votre prochaine activité.

Accueil Cartes Enregistrer Groupes Vous

Votre activité sportive est désormais enregistrée

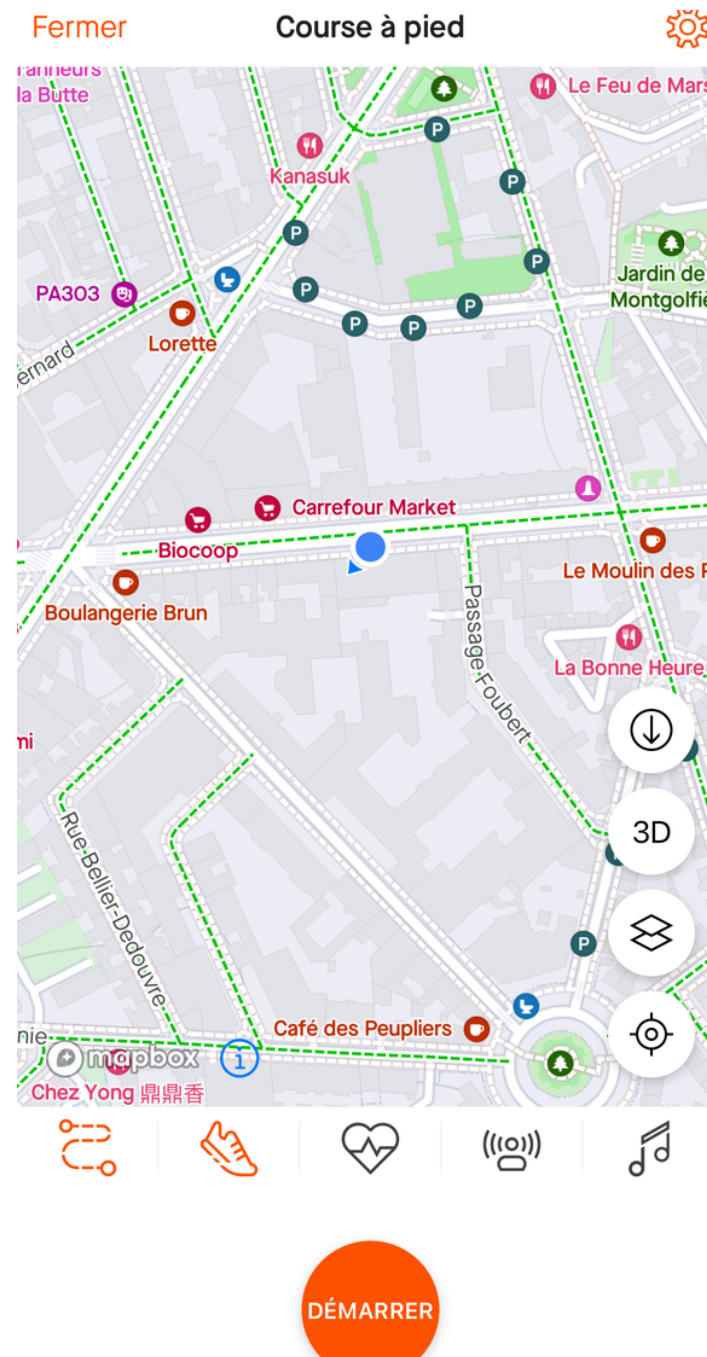
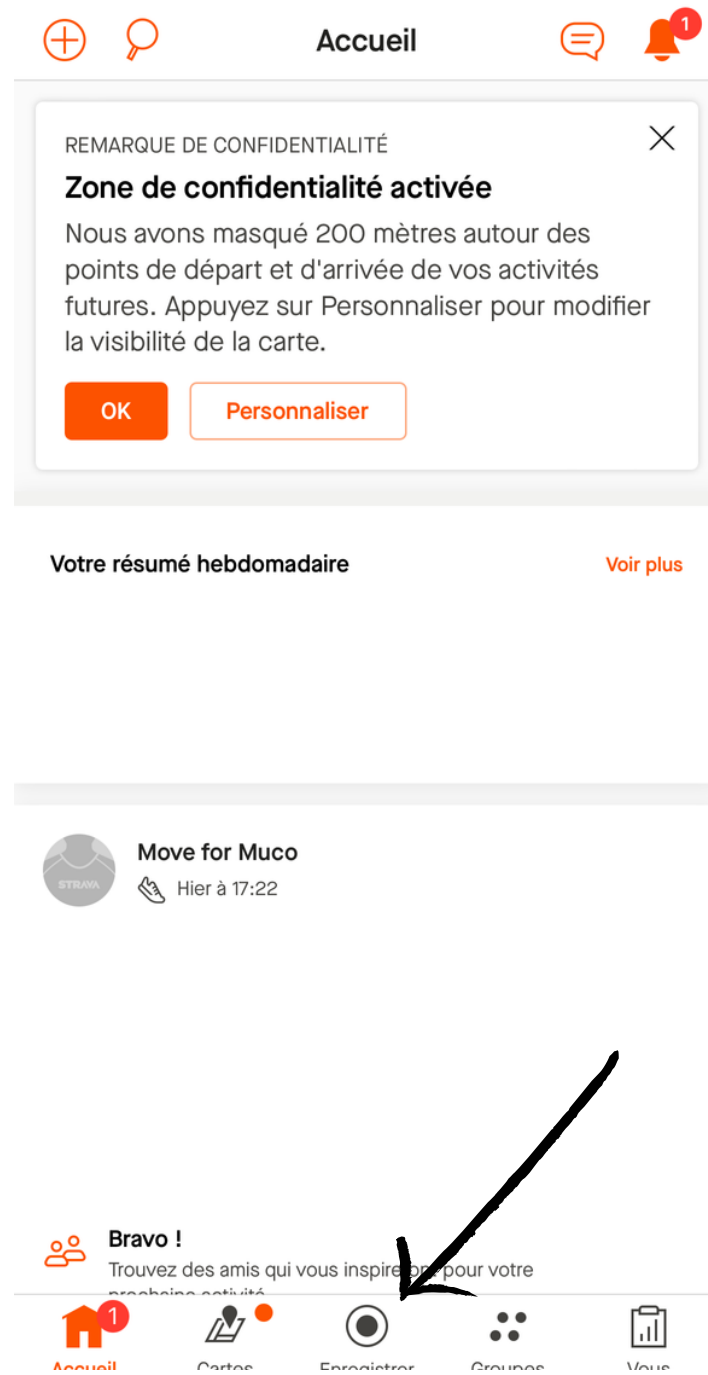
# Sur Smartphone

## Enregistrer les kilomètres en live

Cliquez sur “Enregistrer”

Cliquez sur “Démarrer”, vous pouvez désormais aller faire votre activité physique

Cliquez sur ce bouton, une fois votre activité physique terminée



TEMPS  
**01:35:45**

ALLURE MOYENNE  
**2:46**  
/KM

DISTANCE  
**34,58**  
KILOMÈTRES

# Sur Smartphone

## Enregistrer les kilomètres en live



Masquer Course à pied

ARRÊTÉ

TEMPS: 01:35:49

DISTANCE (KM): 34,58

ALLURE MOYENNE (KM): 2:46

REPRENDRE TERMINER

32

Cliquez sur "Terminer"

Reprendre Sauvegarder l'activité

Qu'avez-vous ressenti lors de cette activité ?

Rédigez ici des notes privées. Vous seul(e) pourrez les voir.

Ajoutez du matériel !

Visibilité: Tout le monde

Masquer les statistiques: Choisir

Masquer l'activité: Ne pas publier l'activité dans les flux Accueil ou Club

Abandonner l'activité

Sauvegarder l'activité

Remplissez les champs demandés afin de sauvegarder votre activité

Reprendre Sauvegarder l'activité

Course du soir

Comment ça s'est passé ? Partagez plus d'infos sur votre activité et utilisez @ pour mentionner quelqu'un.

Course à pied

Ceci est une carte d'exemple. Vous verrez votre carte d'activité une fois que vous aurez enregistré.

Ajouter des photos/vidéos

Changer de type de carte

Détails: Type de sortie course à pied

Qu'avez-vous ressenti lors de cette activité ?

Rédigez ici des notes privées. Vous seul(e) pourrez les voir.

Sauvegarder l'activité

Profil Activités

Chercher par mot-clé

Move for Muco

Aujourd'hui à 17:22

Course du soir

Distance: 34,58 km | Allure: 2:46 /km | Temps: 1h 35min

Bien joué, continuez sur votre lancée en participant à un challenge !

Bravo !

Trouvez des amis qui vous inspireront pour votre prochaine activité.

Vous pouvez maintenant partager des activités dans vos messages.

Accueil Cartes Enregistrer Groupes Vous

Votre activité est maintenant enregistrée !

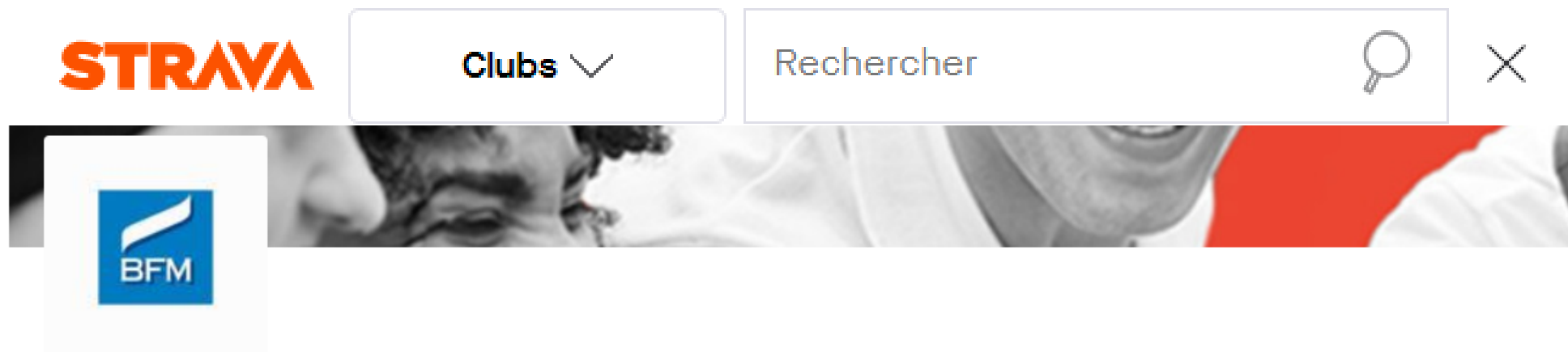


Partager vos expériences  
avec vos collègues



**STRAVA**

# Votre club STRAVA

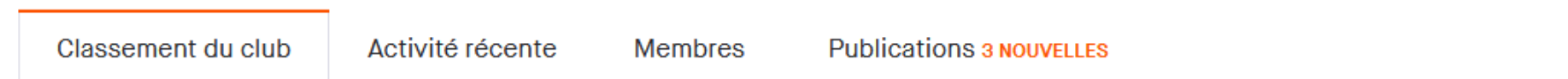


Tapez le nom de votre club dans la barre de recherche










## Banque Française Mutualiste de Paris

 Paris, France

BFM soutient la lutte contre la mucoviscidose.



### Leaders de la semaine dernière

	Durée	Activités	Distance
	 Camille VASSEUR 1:00:00	 Camille VASSEUR 1	 Camille VASSEUR 10,0km
	 Helena Menguy 31:39	 Helena Menguy 1	 Helena Menguy 4,9km
	--	--	--

Bienvenue dans votre club !

Ici, vous découvrirez le classement hebdomadaire, les récentes activités de vos collègues, la liste des membres de votre club et les dernières publications de vos pairs. N'hésitez pas vous aussi à partager vos propres actualités pour discuter de vos progrès et de vos défis.

# Votre club STRAVA



Supprimer

**Banque Française Mutualiste de Paris** [Modifier le club](#)

Paris, France

BFM soutient la lutte contre la mucoviscidose.

[Ajouter un événement de club](#)

**Interagissez avec vos collègues,  
cela renforcera leur engagement !**

**Bienvenue dans votre club !**

**Vous pouvez y ajouter des événements supplémentaires au challenge (les défis proposés par l'équipe VLM ou un événement interne par exemple)**



**Camille VASSEUR**

11 avril 2024



**Course à pied le matin**

C'est super de constater que je me sens de plus en plus à l'aise depuis que j'ai commencé à courir il y a deux semaines ! C'est une belle progression, et je suis motivé à voir que mes efforts portent leurs fruits. Je vais continuer sur cette lancée et je veillerai à prendre plaisir à chaque course. Savoir que mes efforts permettent de lutter



Distance  
10,00 km

Allure  
6:00 /km

Temps  
1h 0min

Soyez le premier à envoyer des kudos !



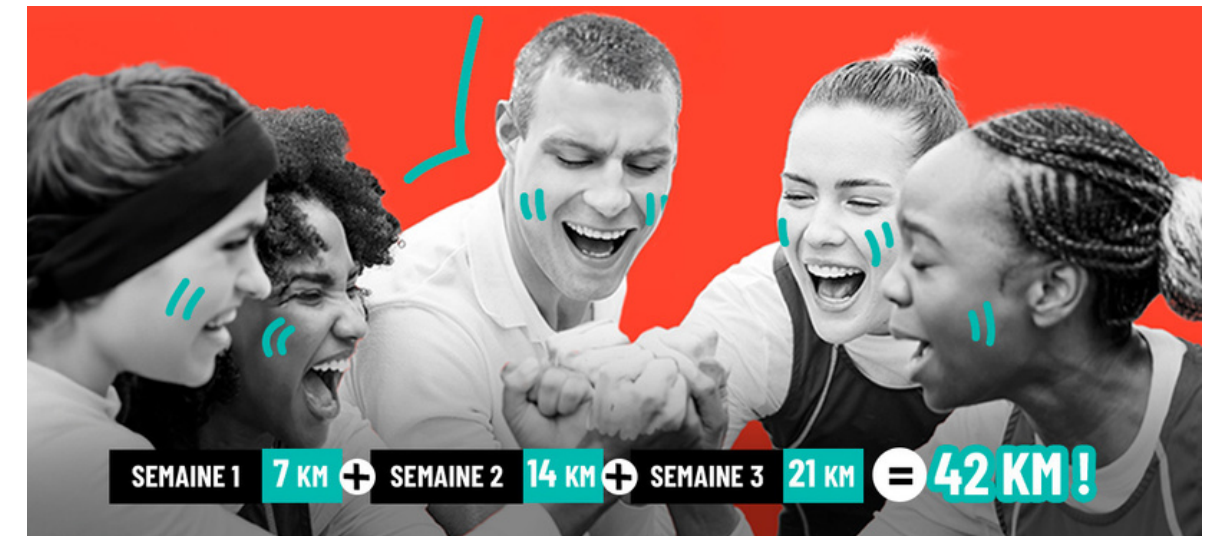
# Kit de communication



affiche A4 & A3



Bannière Facebook



Visuel organisation du challenge



Bannière LinkedIn



Signature de mail

LES  
**VIRADES**  
**DE L'ESPOIR**

UN ÉVÉNEMENT **VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE** DEPUIS 1985

### La Virade de Paris, Jardin d'acclimatation




**Course  
de 5 ou 10 km**



**Marche  
de 8 km**



- **Inscriptions** prises en charge **par la Banque Française Mutualiste**
-  **Certificat médical obligatoire** (courses à pied 5 & 10 km)
- **Présence d'un stand BFM** pour réunir tous les coureurs et créer un événement fédérateur !

Une prochaine communication vous parviendra courant de l'été 2024

# Contacts

## **Vaincre la Mucoviscidose - Flora DEMORY**

Référente pour la communication

Responsable partenariats entreprises et mécénat

01 40 78 91 63 | [fdemory@vaincrelamuco.org](mailto:fdemory@vaincrelamuco.org)

## **Banque Française Mutualiste**

Direction des Relations Mutualistes

### **Anne-Valérie LANNE**

06 75 19 00 39 | [avlanne@bfm.fr](mailto:avlanne@bfm.fr)

### **Hélène MENGUY**

01 58 10 98 45 | [hmenguy@bfm.fr](mailto:hmenguy@bfm.fr)

