

Vita'Marche, l'application qui transforme chaque balade en une petite aventure

Et si vos prochaines découvertes étaient à deux pas de chez vous ?

Remonter les rives de la Saône à Auxonne, suivre les traces de la Chouette dans les ruelles secrètes de Dijon, s'élever sur les hauteurs d'Alésia ou flâner parmi les terrasses de Buffon : la Côte-d'Or est un territoire qui mérite que l'on prenne le temps de le parcourir, à pied, avec pour seul objectif de se sentir bien. C'est exactement la promesse de Vita'Marche, la nouvelle application gratuite lancée par Kalivi, le groupement interrégimes des caisses de retraite de Bourgogne-Franche-Comté.

UNE APPLICATION QUI DONNE ENVIE DE SORTIR



Vita'Marche n'est pas une application de sport. C'est une invitation à la balade, douce, libre et inspirante. Elle propose d'emblée dix parcours balisés en Côte-d'Or, tous déclinés en version courte et longue pour s'adapter à l'envie du moment : les berges tranquilles d'Auxonne, les ambiances nature de Longvic, les vignes de Chenôve, le silence de l'abbaye de Fontenay ou encore les contreforts légendaires d'Alésia. Autant d'itinéraires pour découvrir ou voir autrement des lieux que l'on croit déjà connaître.

Chaque parcours est classé par niveau de difficulté (facile, intermédiaire ou difficile) et accompagné d'un guidage intégré, pour marcher en toute sérénité, même en terrain inconnu. Chaque parcours balisé complété permet de débloquer une carte de prévention. Celle-ci offre des conseils fiables et validés par des experts, autour de sujets clés tels que

l'alimentation, le sommeil, l'activité physique ou l'hydratation. Ces cartes s'accumulent au fil du temps pour constituer une collection personnelle de bonnes pratiques.

Pour ceux qui préfèrent tracer leur propre chemin, le mode « Parcours libre » comptabilise chaque pas, que l'on soit en forêt, en ville ou simplement dans son quartier. Ici, chaque sortie compte.

Vita'Marche permet à chacun de suivre ses distances parcourues, ses sorties et les parcours réalisés, qu'ils soient libres ou thématiques. Une invitation à avancer à son rythme, tout en cultivant durablement de bonnes habitudes.

**Aucun abonnement, aucun engagement.
Le téléchargement est sécurisé et garanti
par les plateformes officielles.**



**Marchez malin,
vivez bien !**



**POUR TÉLÉCHARGER
L'APPLICATION
GRATUITE
SCANNEZ-MOI**



UN COMPAGNON DE ROUTE PAS COMME LES AUTRES



Ce qui fait de Vita'Marche bien plus qu'un guide, c'est son compagnon de balade : un chien fidèle qui accompagne chaque utilisateur, grandit avec lui, et s'épanouit au fil des sorties. Plus on marche, plus il évolue. Ce mécanisme, en apparence anodin, change profondément la dynamique : on sort pour soi, mais aussi pour lui.

« Nous ne voulions pas faire une application de prévention de plus. Nous voulions faire une application que les gens ont envie d'utiliser, encore et encore, parce qu'elle leur procure du plaisir et leur fait du bien à la santé et au moral. Le bien-être, lui, s'installe tout seul au fil des sorties. »

*Léa BOILLAUT, Chargée de développement et conseil Action Sociale,
Carsat Bourgogne-Franche-Comté.*

10 PARCOURS POUR REDÉCOUVRIR LA CÔTE-D'OR

Vita'Marche propose dès aujourd'hui **dix parcours pensés pour éveiller la curiosité à chaque sortie**. Certains se font en moins d'une heure ; d'autres invitent à plus de patience. Tous ont en commun d'être faciles d'accès et clairement balisés, pour une **expérience simple et sereine**.

Chaque parcours Vita'Marche est associé à des **questions et quiz thématiques**. Au fil de la balade, les marcheurs sont invités à tester leurs connaissances sur la santé et les manières de la préserver. Une façon simple et agréable de nourrir sa curiosité, stimuler ses neurones... tout en entretenant ses bonnes habitudes.

Derrière Vita'Marche, il y a une certitude : marcher régulièrement est l'un des gestes les plus efficaces pour avancer en âge en bonne santé. Avec cette application, les Caisses de retraite régionales franchissent une nouvelle étape dans leur engagement pour le bien vieillir actif, en s'appuyant sur ce que la région a de plus précieux : ses paysages, son patrimoine (urbain ou rural), ses villages, et cette capacité rare à offrir, à deux pas de chez soi, de quoi s'émerveiller

À PROPOS DE KALIVI

Kalivi est le groupement interrégime des caisses de retraite de Bourgogne-Franche-Comté (Carsat BFC, MSA Bourgogne, MSA Franche-Comté, Agirc-Arrco). Structure dédiée au bien vieillir, Kalivi accompagne les retraités de la région à travers ses programmes de prévention santé globale et son action d'accompagnement des retraités au maintien à domicile. Vita'Marche est la dernière innovation de Kalivi pour favoriser le vieillissement en bon santé le plus longtemps possible, complémentaire aux autres actions du groupement et toujours au bénéfice des retraités de la Région

Site internet : www.kalivi-bfc.fr

CONTACT PRESSE

Pour toute demande de renseignements complémentaires ou pour organiser une interview, merci de contacter :

Kévin Martin - Chargé de communication -
kevin.martin@carsat-bfc.fr - 06.98.56.04.23

LIENS EXTERNES

Site Vita'Marche : www.kalivi-bfc.fr/vitamarche

Tous les parcours :

www.kalivi-bfc.fr/vitamarche-tous-les-parcours