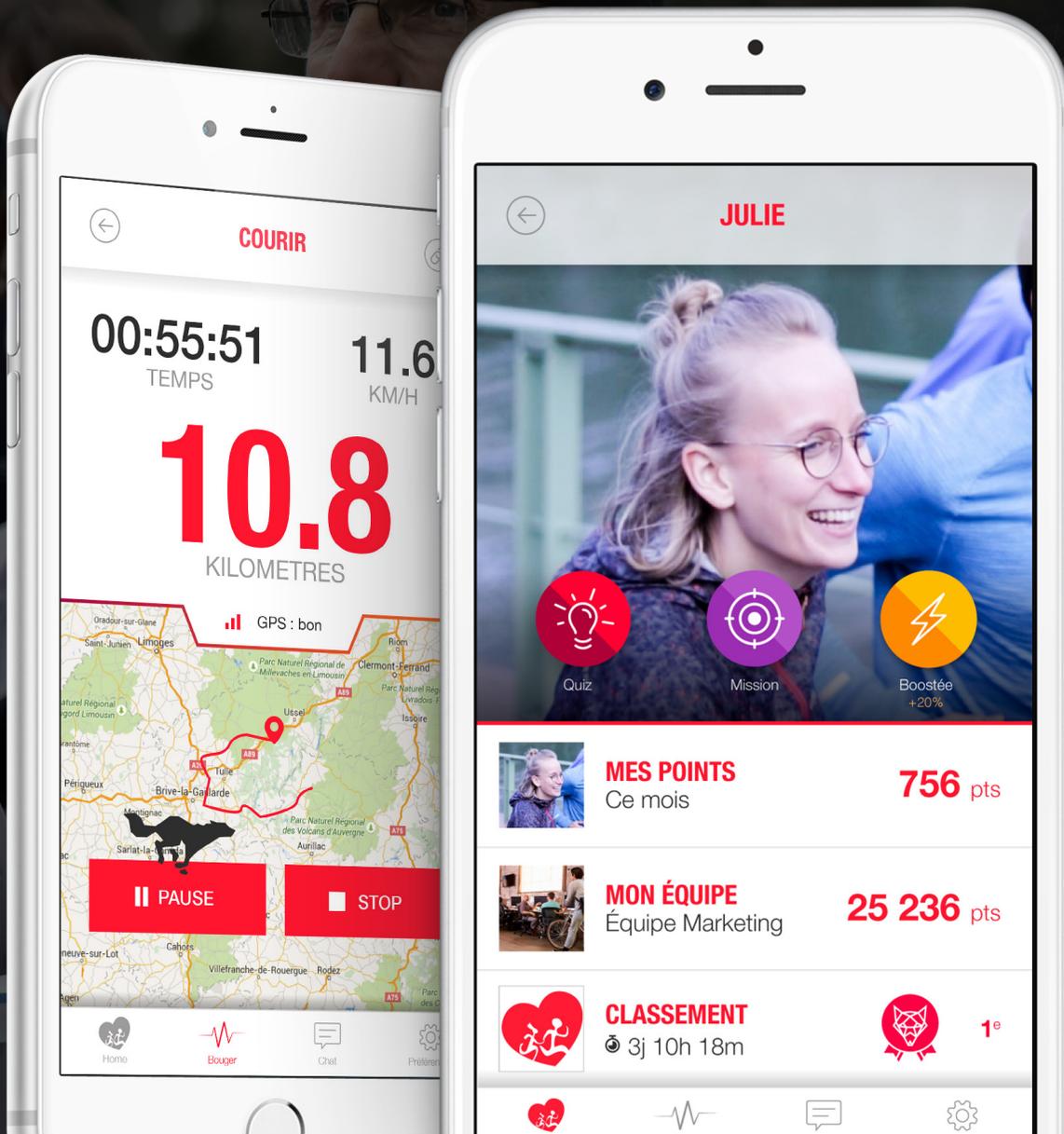




**LES FOULÉES  
DE L'ASSURANCE**  
ENSEMBLE. BOUGEONS POUR LE CŒUR

Guide Utilisateur

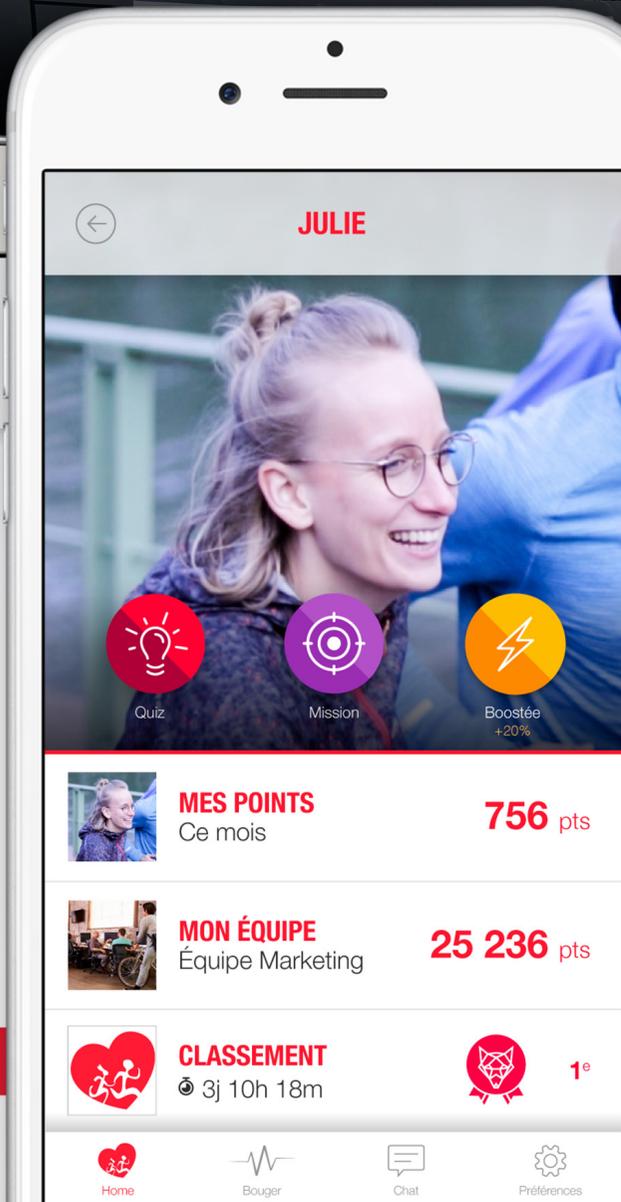


## COMPATIBILITÉ SMARTPHONE

FDA2019 est disponible sur :

- **Android** - à partir de la version 4.1
- **iPhone** - à partir de l'iOS 8

Malheureusement, FDA2019 n'est pas disponible sur **Windows Phone**.



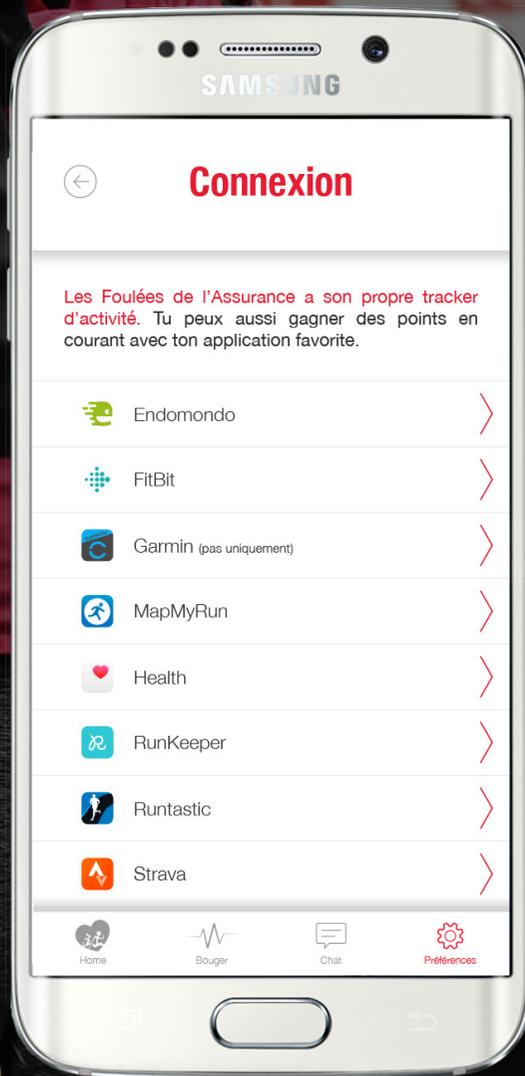
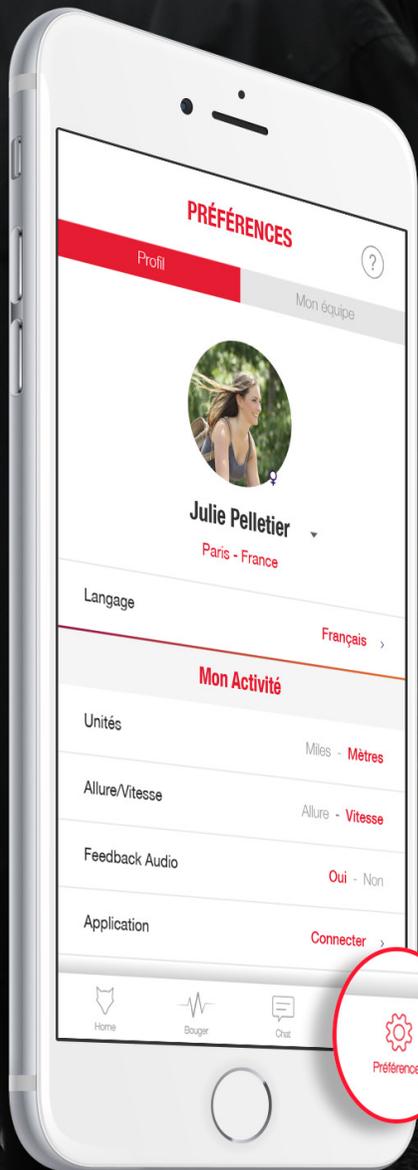
## HOMEPAGE

Une fois connecté à l'application, vous arrivez directement sur la page d'accueil, qui recense toutes les informations relatives au **challenge**.

Vos points personnels, ceux de votre équipe et le classement figurent sur cette page.

Vous pouvez aussi directement accéder au chat ou encore lancer une activité physique depuis cette page via le menu inférieur.



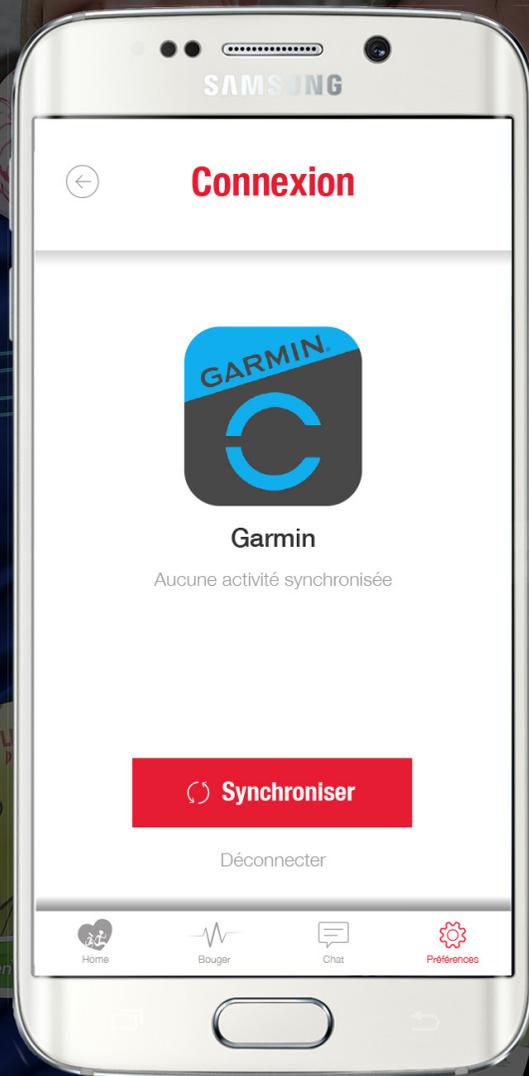
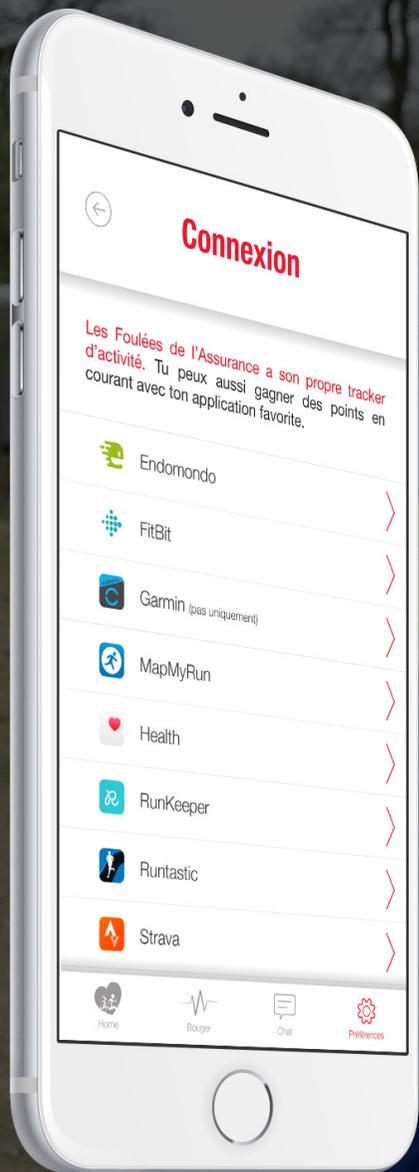


## PRÉFÉRENCES

Les informations personnelles (nom, prénom, ville...) sont modifiables depuis la page des «**préférences**».

D'autres options permettent de changer les valeurs ou unités visibles à l'écran lors d'une course (km, vitesse...).

Si vous avez l'habitude de courir avec votre application préférée, vous pouvez la **connecter** depuis cette page (Strava, Runkeeper...).



## SYNCHRONISER DES APPLICATIONS TIERCES

Vous utilisez une **application tierce** pour effectuer vos activités physiques ?

Aucun souci, voici la démarche à suivre :

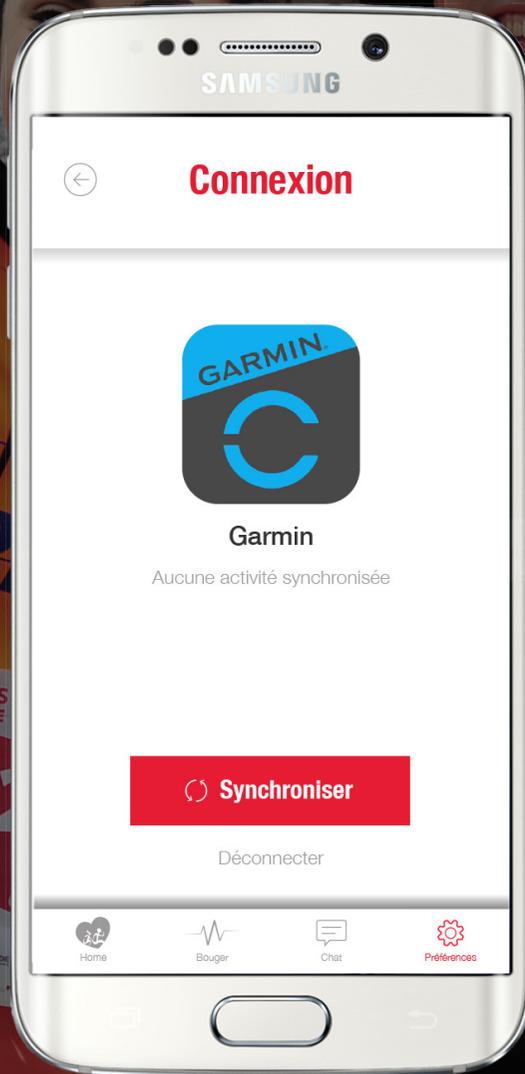
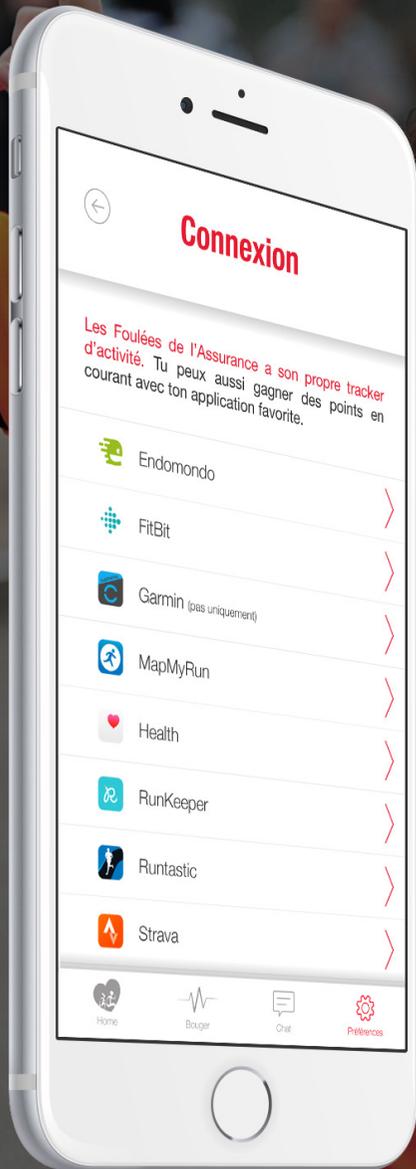
### Sur l'application :

- Se rendre sur la page « préférences » en bas à droite,
- Sélectionner « applications »,
- Choisir son application tierce et entrer les détails de son compte.

### Sur le web :

- Rendez-vous sur l'onglet **Challenge Numérique** du site des **Foulées de l'Assurance**
- Cliquer sur la flèche en haut à droite (à côté de la photo de profil),
- Sélectionner « Tracker »,
- Choisir son application tierce et entrer les détails de son compte.

**Liste des trackers :** Health (Santé) ou Google Fit, Strava, Runkeeper, MapMyRun, Endomondo, Runtastic, Garmin (*pour les pas uniquement*)



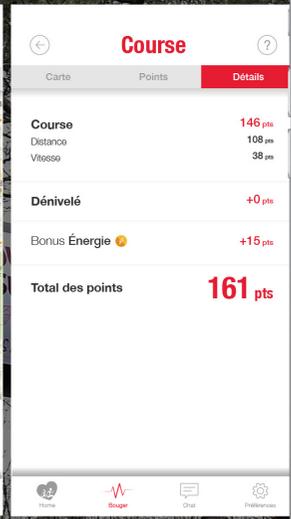
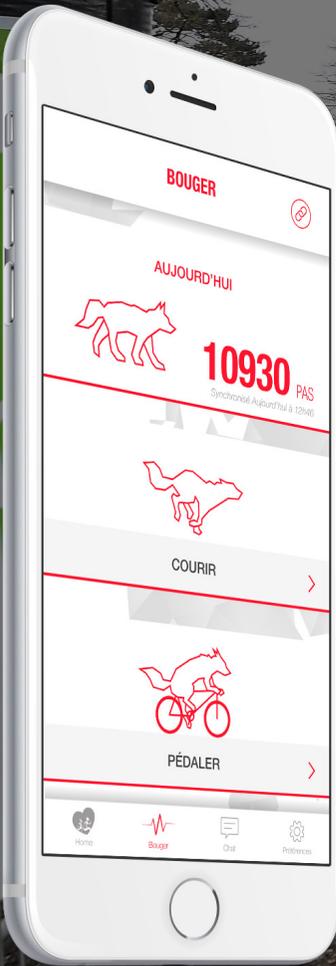
## CONNEXION GARMIN

Il est possible de **synchroniser** vos pas accumulés avec Garmin. Pour cela, il vous suffit de vous rendre sur la **page «préférences»** puis d'aller sous la rubrique **«application»** et de choisir **Garmin**.

Il est important de :

- Autoriser l'accès à l'application,
- Entrer ses identifiants Garmin Connect,
- Appuyer sur le bouton «Synchroniser»

NB : Pour que la synchronisation Garmin soit effectuée, il faut s'être inscrit sur Garmin avec son adresse mail et non avec Facebook ou Google+.



# ACTIVITÉS ET PERFORMANCES

Pour démarrer une activité il vous suffit d'appuyer sur le bouton «bouge» du menu inférieur, qui offre l'accès à l'interface des activités. Une fois le GPS synchronisé, cliquez sur «démarrer».

Pour terminer l'activité, appuyez sur «arrêter». Un récapitulatif de la performance apparaît. Les points marqués à la suite d'une course sont ajoutés à votre compteur personnel, mais aussi à celui de l'équipe.

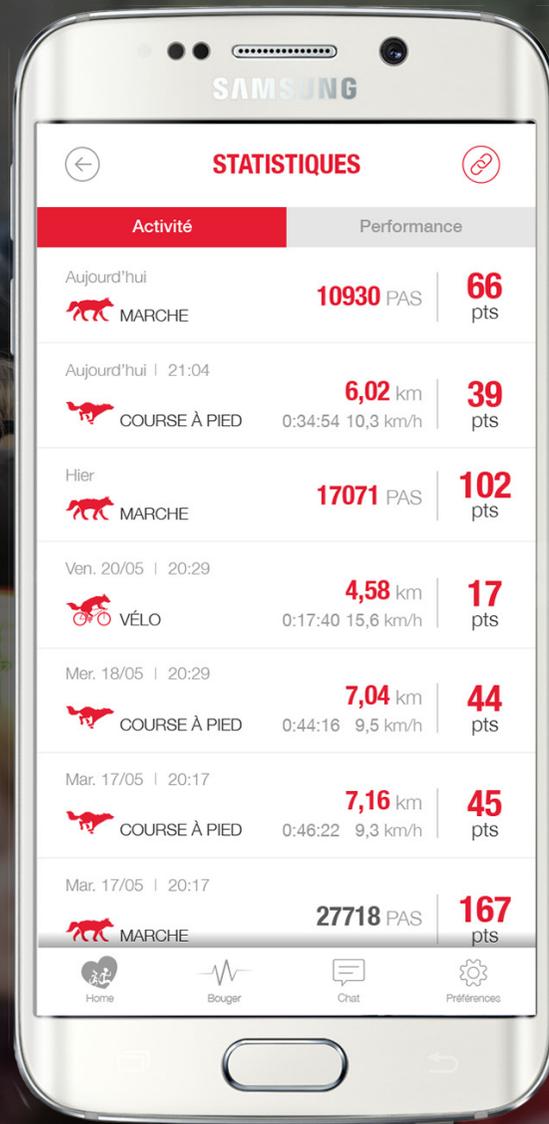
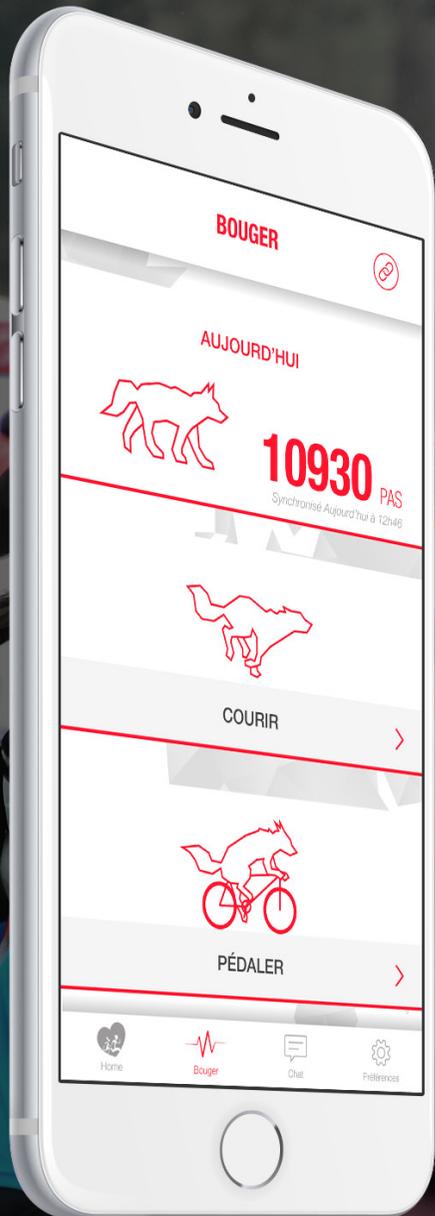
**NB :** Il est important d'avoir une connexion internet lors du lancement et de l'arrêt de l'activité.

Si vous utilisez le tracker **FDA2019** pour enregistrer votre activité physique, pensez à bien fermer toutes les autres applications ouvertes sur votre téléphone.



# CALCUL DES POINTS

## MARCHE



Les points de la marche sont comptabilisés selon le nombre de **pas**.

**100 pas = 0,6 points**

Si vous êtes sur **Android**, il est conseillé de télécharger l'application **Google Fit** et de la synchroniser à l'application **FDA2019**.

Sur Android avec Google Fit et iPhone, l'historique est de **10 jours**. Il est donc conseillé d'ouvrir l'application au moins tous les 10 jours pour ne pas perdre ses données.

Pour les téléphones Android sans Google Fit, une connexion quotidienne est conseillée car le téléphone ne garde pas l'historique des pas en mémoire.

**Points de la marche**

60 pts pour 10000 pas

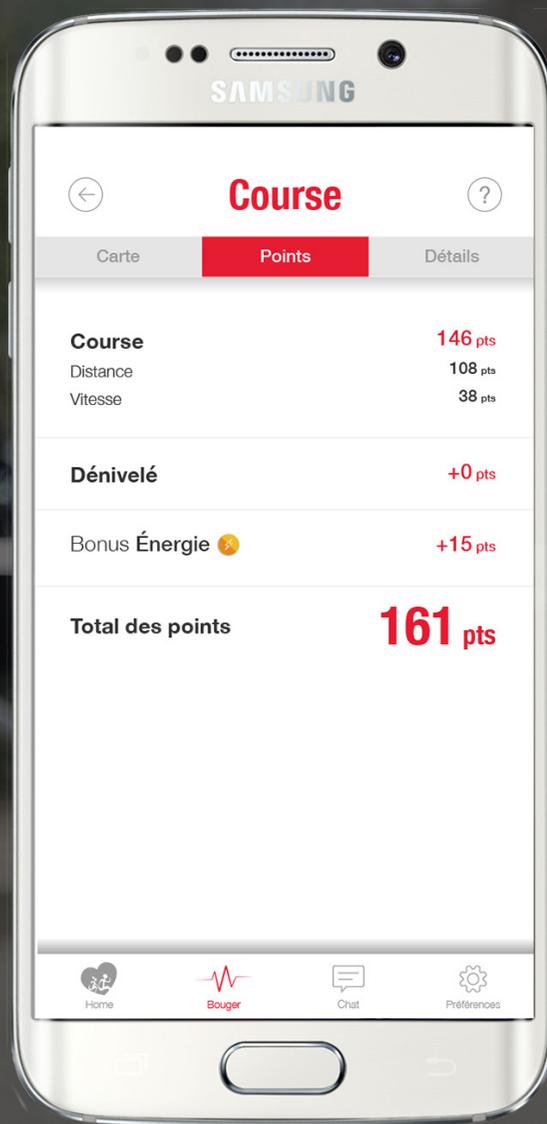
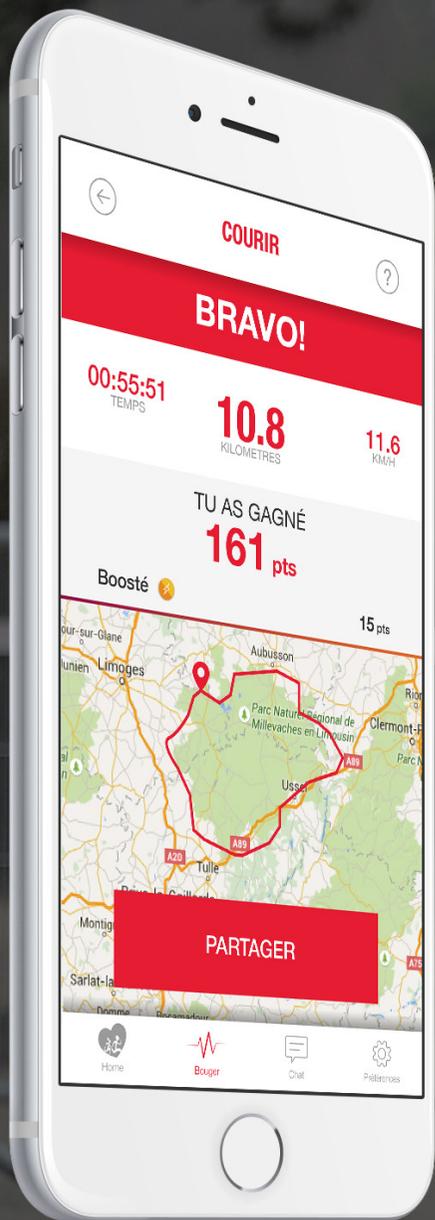


# CALCUL DES POINTS

## COURSE À PIED

Les points des courses sont comptabilisés selon une formule de calcul prenant en compte la **distance**, la **vitesse** ainsi que le **dénivelé** et les **boosts**.

Seules les courses au-dessus de 5 km/h et de plus de 1 km de distance seront prises en compte.



### Points Distance

5pts pour 1km



### Points Vitesse

3% \* pts distance \* vitesse



### Dénivelé

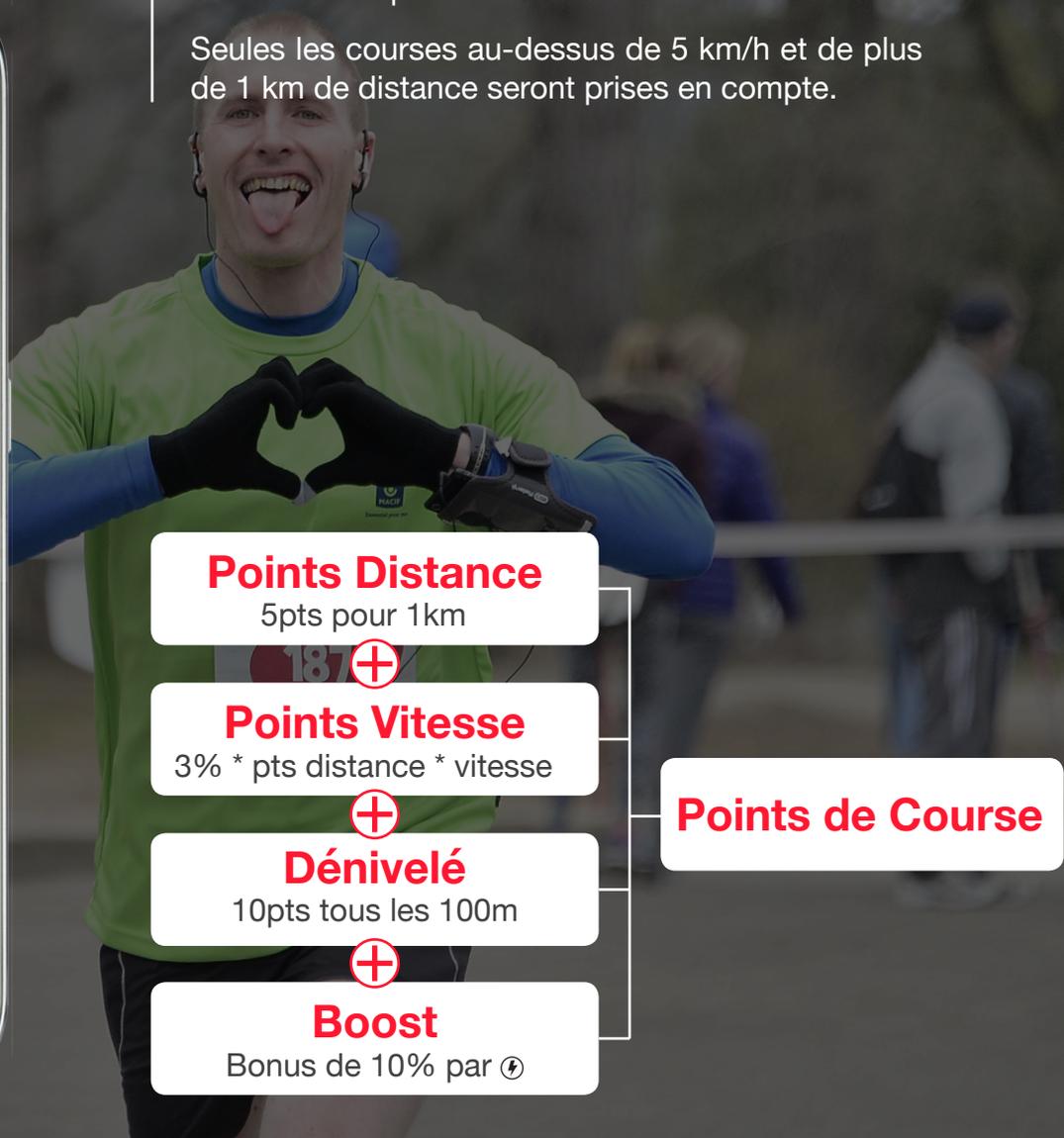
10pts tous les 100m



### Boost

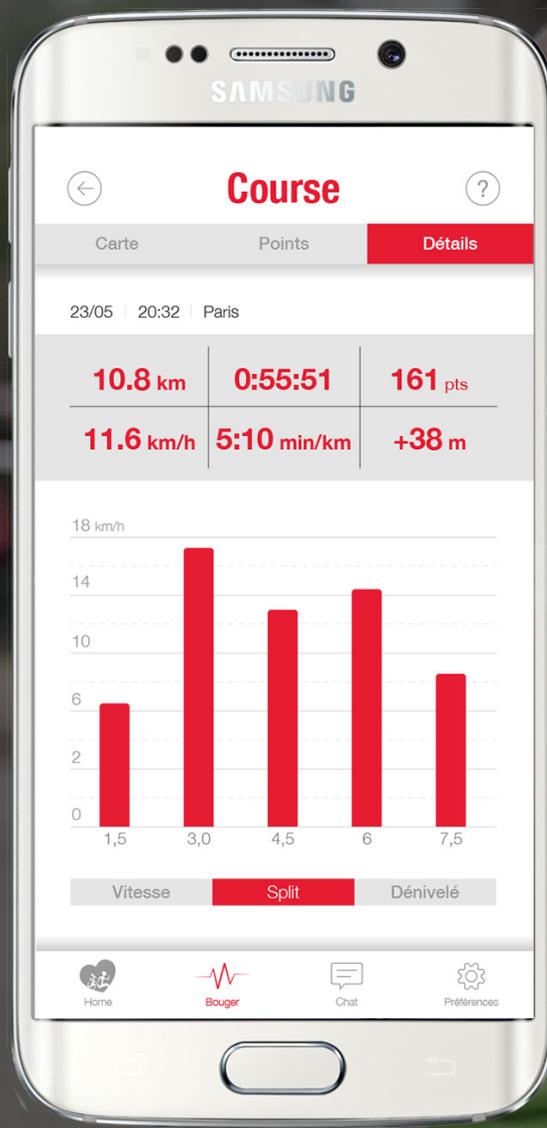
Bonus de 10% par ⚡

### Points de Course





# POINTS DE COURSE



Les points prennent en compte la **distance** et la **vitesse** d'une course.

*Points de distance :*

5 pts pour 1 km parcouru.

*Points de vitesse :*

3% des points de distance x la vitesse.

*Points de la course :*

points de distance + points de vitesse.

*Exemple : 10.8 km à 11.68 km/h*

- *Points distance :*

$$10.8 * 5 = 54$$

*(si c'était 10.89 on aurait arrondi à 10.8, on tronque au dixième).*

- *Points vitesse :*

$$54 * 3\% * 11.6 = 18.792$$

*(pour 11.68 on retient 11.6).*

- *Points de la course :*

$$54 + 18.792 = 72.792 < 73$$

*(on arrondi à l'entier du dessus).*

**Points Distance**

$$10.8 \text{ km} * 5 = 54$$

**Points Vitesse**

$$54 * 3\% * 11.6 = 18.792$$

**Points de Course**

$$54 + 18.792 = 73$$



## DÉNIVELÉ

Un bonus est accordé par tranche de 100 mètres de dénivelé positif.

ex : 80 m de dénivelé = 0 point  
120 m = 10 pts  
180 m = 10 pts  
320 m = 30 points

*Notre algorithme de mesure du dénivelé, recalcule le dénivelé pour éviter les problèmes liés aux vieux GPS. Il est donc naturellement différent que celui que vous pouvez avoir avec l'utilisation d'une montre. Par exemple les montées inférieures à 10m ne sont pas prises en compte.*

*Dans notre exemple : seules les 3 montées supérieures à 10m ont été comptabilisées pour un total de 38m ce qui ne rapporte pas de bonus.*

### Points Distance

$$10.8 \text{ km} * 5 = 54$$



### Points Vitesse

$$54 * 3\% * 11.6 = 18.792$$



### Dénivelé

$$38\text{m de dénivelé} = 0$$

### Points de Course

$$54 + 18.792 + 0 = 73$$



# BOOST

Chaque jour, un **boost** vous est offert. Une fois activé sur un membre de l'équipe, il permet d'**augmenter** le nombre de points de la course de **10%**. Il est possible d'être boosté jusqu'à 3 fois par jour. 1 boost est valable **24h**.

Exemple : Pour votre run de 10.8 km à 11.68 km/h

- Points de la course : 73
- Ajout du boost :  $73 + 10\% * 73 = 80.3 > 80$



**Points de Course**  
73

**Boost**  
 $10\% * 73 > 7.3$

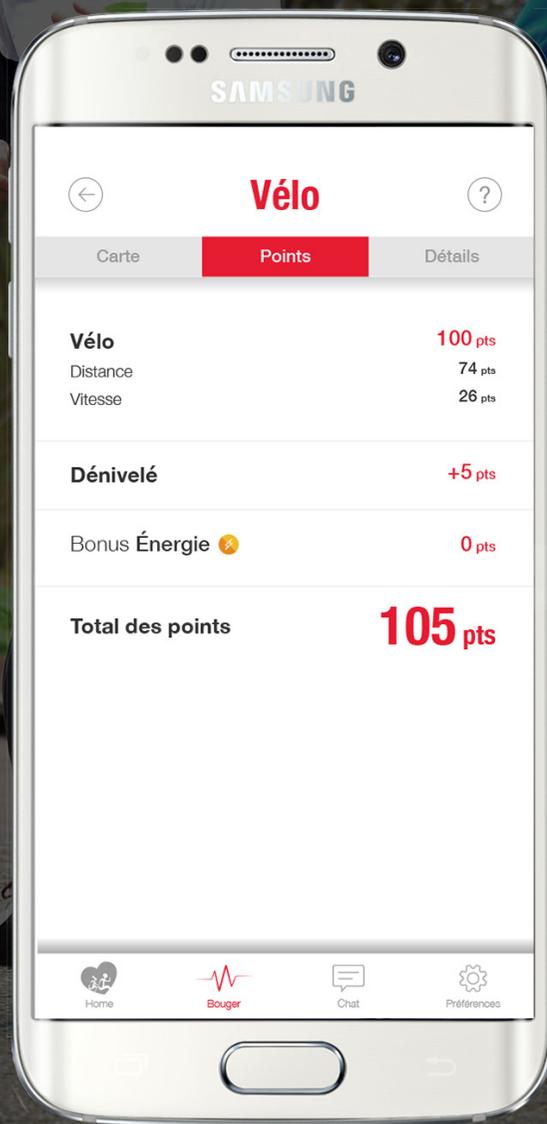
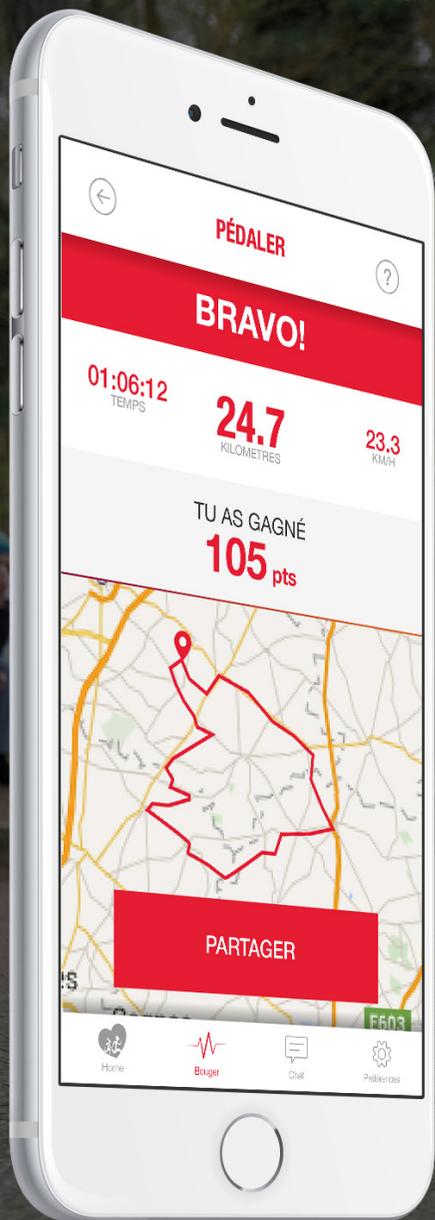
**Points de Course**  
 $73 + 7.3 = 80.3 > 80$



# CALCUL DES POINTS VÉLO

Les points pour le vélo sont comptabilisés selon une formule de calcul prenant en compte la **distance**, la **vitesse** ainsi que le **dénivelé** et les **boosts**.

Seuls les trajets au-dessus de 5 km/h et de plus de 1 km de distance seront pris en compte.



## Points Distance

3pts pour 1km



## Points Vitesse

1,5% \* pts distance \* vitesse



## Dénivelé

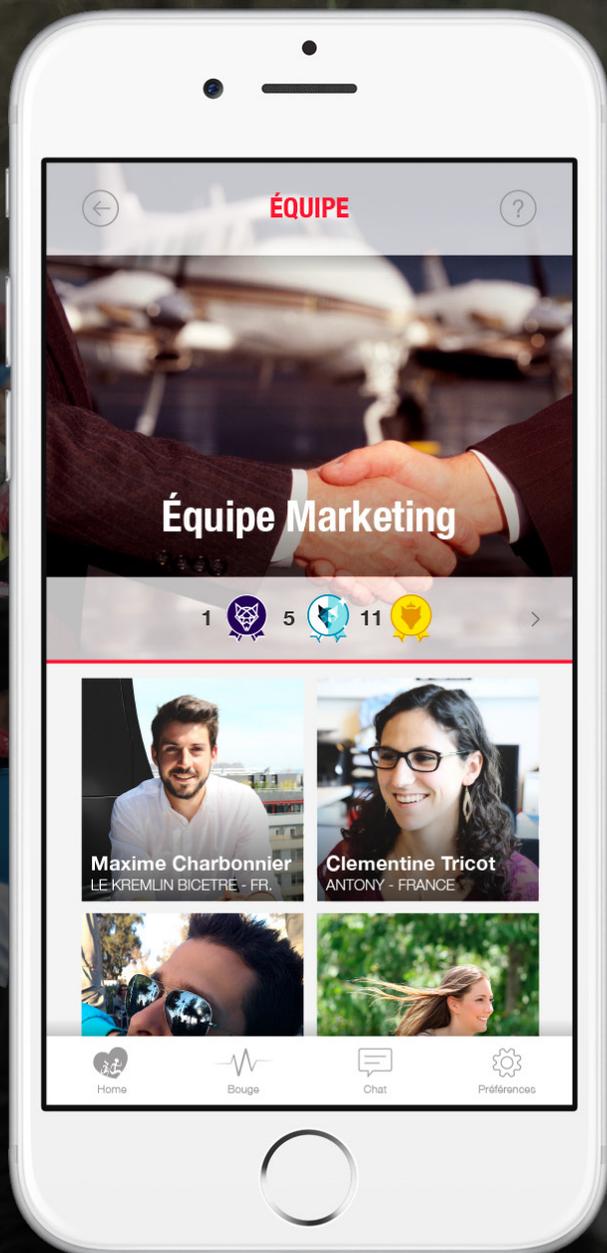
5pts tous les 100m



## Boost

Bonus de 10% par ⚡

## Points Vélo



## PROGRESSION EN ÉQUIPE

Le détail des informations de votre équipe est disponible en cliquant sur «**Mon équipe**» dans la homepage.

Vous pouvez ainsi consulter en détail la **progression** de tous vos coéquipiers, votre classement, le **nombre de blasons** remportés, etc ...



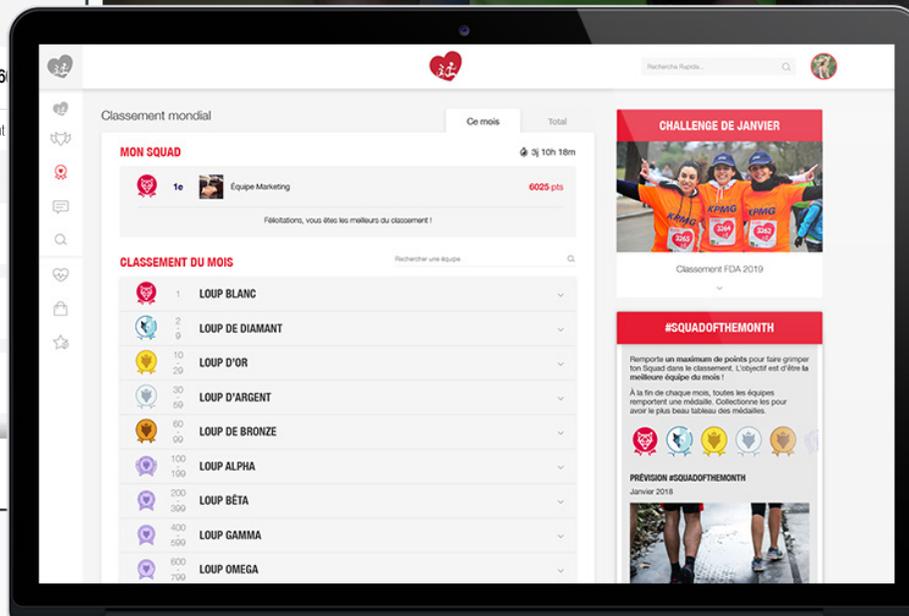
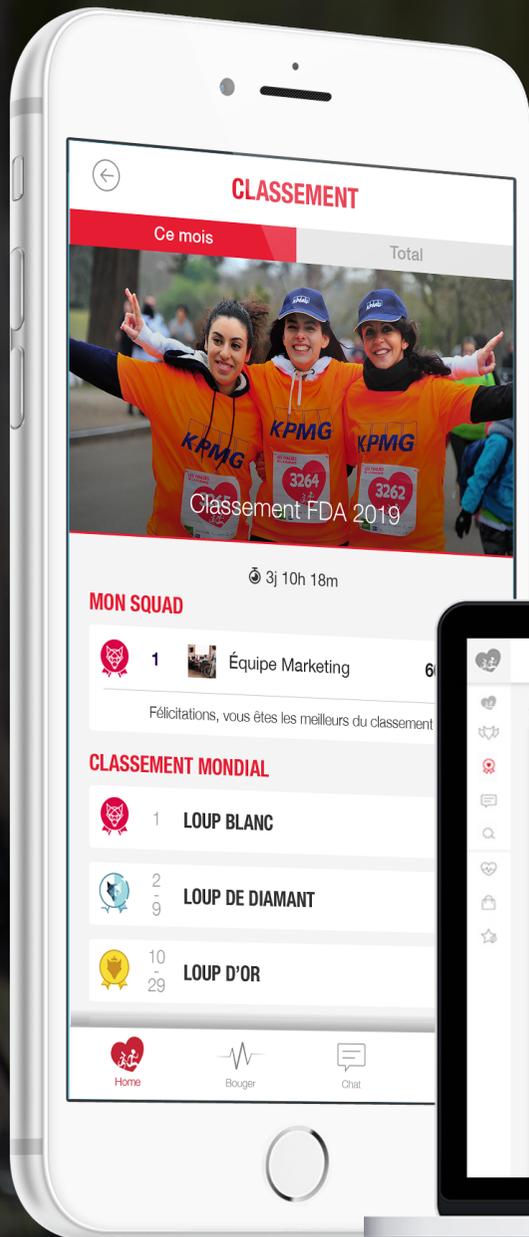
# CLASSEMENT

**Tous les mois 1 objectif : être l'équipe du mois  
#EquipedumoisFDA2019**

Les points de chaque membre de votre équipe sont additionnés en temps réel, et sont visibles dans le classement du mois.

**Toutes les équipes** obtiennent une médaille (Loup Blanc, Loup de Diamant, Loup d'Or, Loup d'Argent, Loup de Bronze...)

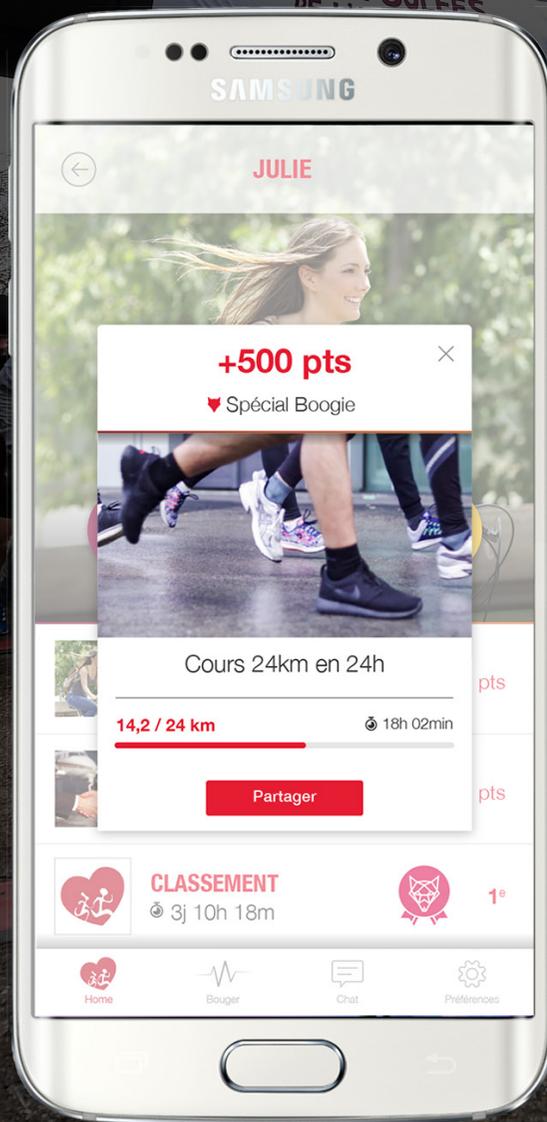
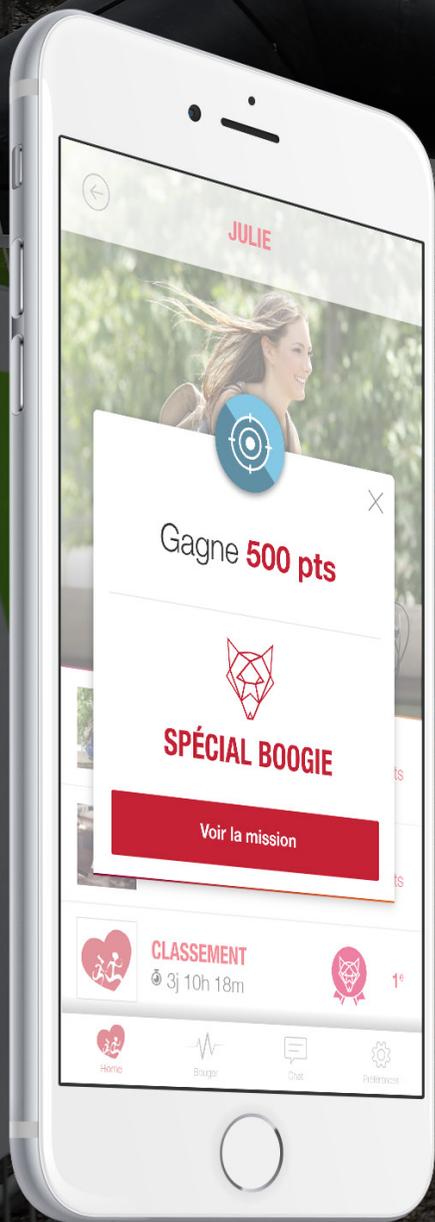
Le classement des médailles est visible dans l'onglet «classement total».





## CHAT

La **messagerie instantanée** vous offre la possibilité **d'échanger** avec vos coéquipiers en privé ou en équipe afin de **féliciter**, **d'encourager** ou **d'organiser** la prochaine course en groupe.



## MISSIONS

Directement accessible depuis la homepage, les missions proposées offrent un **challenge** supplémentaire et un nouvel **objectif** à atteindre.

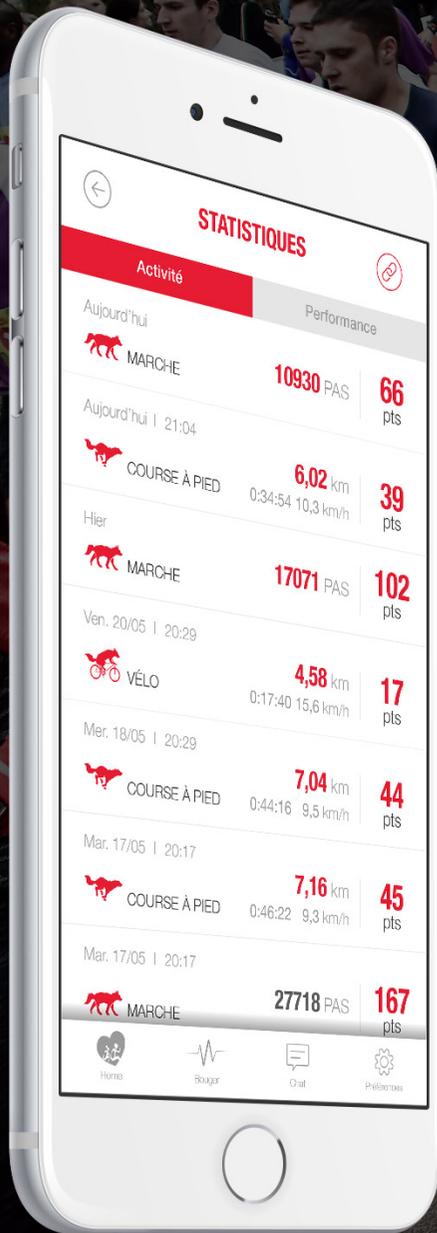
Restez attentif, une mission peut arriver à tout moment !



## QUIZ

Le **quiz** apparaît sur la homepage. Il permet de tester la **culture générale** de chacun. Il est le moyen idéal pour faire gagner encore plus de points à son équipe.

Une **question sur divers sujets** (sport, santé, bien-être) et **une seule bonne réponse** à trouver. Répondre correctement permet de **récolter des points supplémentaires**.



## STATISTIQUES

Les **statistiques personnelles** permettent de vérifier vos progrès et performances.

L'onglet «**activité**» regroupe toutes vos activités depuis votre première connexion à l'application.

L'onglet «**performance**» offre plusieurs vues sur les statistiques selon la période et le paramètre sélectionné.