

DU 13 FÉVRIER AU 22 MARS 2024  
CHALLENGE DIGITAL

15<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION



**LES FOULÉES  
DE L'ASSURANCE**

ENSEMBLE, BOUGEONS POUR LE CŒUR

**GUIDE D'UTILISATION**

UN ÉVÉNEMENT SPORTIF AU PROFIT DE LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Au profit de



ASSOCIATION  
ADICARE



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

DU 13 FÉVRIER AU 22 MARS 2024  
**CHALLENGE DIGITAL**

15<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

## SOMMAIRE

- P 3 Installation application
- P 4-5 Connexion
- P 6-7 Choix du capteur
- P 8 Écran challenge
- P 9 Écran classement
- P 10 Écran activité
- P 11 Écran chat
- P 12 Paramètres





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

DU 13 FÉVRIER AU 22 MARS 2024  
**CHALLENGE DIGITAL**

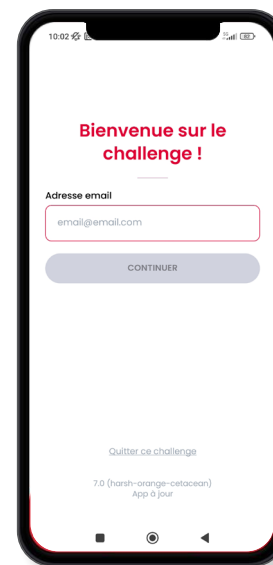
15<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

## CONNEXION

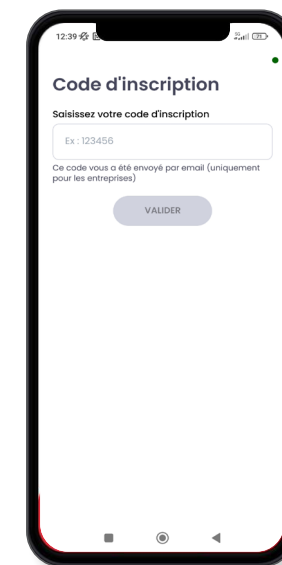
**FOULÉES DE L'ASSURANCE EST DISPONIBLE SUR :**

Android : à partir d'**Android 6.0 Marshmallow**

iPhone : à partir d'**iOS 12**



Renseignez l'adresse mail utilisée lors de votre inscription et cliquez sur le bouton « continuer »



Entrez le code reçu par mail par votre référent pour intégrer directement votre entreprise.





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

DU 13 FÉVRIER AU 22 MARS 2024  
**CHALLENGE DIGITAL**

15<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

## CONNEXION



PODOMÈTRE

OU

**STRAVA**<sup>™</sup>

OU

**GARMIN**<sup>®</sup>

OU

**POLAR**<sup>®</sup>

PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

OU

**fitbit**<sup>®</sup>

OU

**SUUNTO**

CONQUER NEW TERRITORY

1. Lors de votre connexion, la configuration du podomètre est proposée pour que vos pas du quotidien soient pris en compte. **Si vous avez une montre connectée ou l'application Strava, des indications supplémentaires vous seront proposées pour les configurer.**
2. Pour un décompte optimal des performances, **l'app doit être utilisée en mode « capteur » uniquement lorsque vous courez.** Le reste du temps, elle doit être en mode podomètre.
3. L'utilisation de GoogleFit est obligatoire pour tous les utilisateurs sous Android.





## PODOMÈTRE

### COMPTABILISATION DES KM :

L'application « Foulées de l'assurance » récupère vos pas selon votre système d'exploitation puis les convertit en km sous la conversion de 1 km = 1 538 pas

- Si vous êtes sur Android, **il est obligatoire** de télécharger l'application « Google Fit », de l'activer avec votre compte Google et de la **synchroniser à l'application** « Foulées de l'assurance ».
- Si vous êtes sur iOS, il n'est pas nécessaire de télécharger une application supplémentaire. Il est en revanche conseillé de **se connecter quotidiennement** à l'application pour ne pas perdre les données du téléphone.

### UTILISATION D'UNE MONTRE CONNECTÉE OU DE STRAVA :

Si vous avez une montre connectée ou l'application Strava, vous pouvez changer de capteur à tout moment lors du challenge. Allez dans les paramètres capteurs puis connectez-vous au capteur souhaité.





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

DU 13 FÉVRIER AU 22 MARS 2024  
**CHALLENGE DIGITAL**

15<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

## MONTRES CONNECTÉES

### COMPTABILISATION DES KM :

L'application «Foulées de l'assurance» est compatible avec les montres connectées Garmin, Polar, Fitbit et Suunto. Si vous souhaitez en utiliser une, sélectionnez la dans les paramètres avant votre course. Connectez-vous au compte associé à cette montre. Une fois votre course terminée, vous pouvez revenir sur l'application pour valider votre course et repasser en mode podomètre.



**Le basculement en mode podomètre à la fin de votre course est indispensable pour que vos km sur la fin de votre journée soient comptabilisés.**





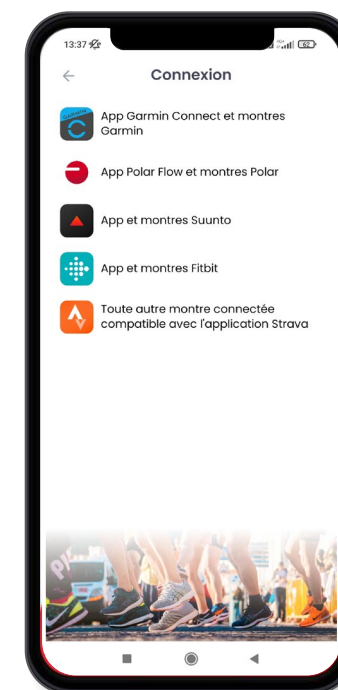
# STRAVA

## COMPTABILISATION DES PAS :

L'application « Foulées de l'assurance » est compatible avec l'application de running Strava. Si vous souhaitez l'utiliser, avant votre course, sélectionnez le capteur « Strava » dans les paramètres et connectez-vous à votre compte Strava (**sans passer par un compte Google**). Une fois votre course terminée, vous pouvez revenir sur l'application pour valider votre course et repasser en mode podomètre.



**Une fois que votre course apparaît sur l'app, le basculement en mode podomètre à la fin de votre course est indispensable pour que vos km sur la fin de votre journée soient comptabilisés.**





## ÉCRAN CHALLENGE

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

### COMPTEUR :

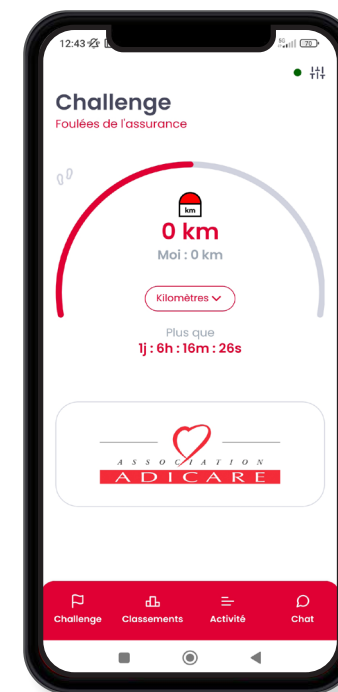
- Le chiffre en rouge est le total des km des participants
- Moi : Le total de mon activité personnelle

### FILTRES :

Vous pouvez afficher votre score en :

- Kilomètres
- Points

**NB :** En déroulant la page, vous aurez accès aux quiz et missions. La jauge verte indique l'état de votre avancée sur une mission.







## ÉCRAN CLASSEMENT

Sur l'écran « classement », vous pourrez consulter votre classement selon les filtres que vous choisirez.

VOUS POUVEZ FILTRER SELON

### LE TYPE DE CLASSEMENT :

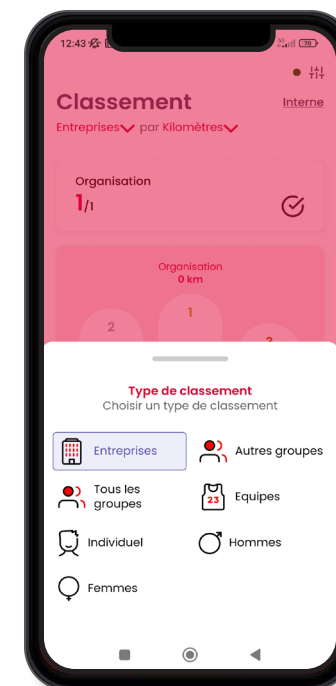
- Entreprises
- Individuels
- Equipes
- Homme/femme

### LA MÉTRIQUE

- Kilomètres
- Points
- Km/personne
- Nombre de participants

### Résultat du challenge :

vous avez la notion « En cours »  
(pendant la durée du challenge)  
et « Terminé » (lorsque le challenge  
est terminé).





## ÉCRAN ACTIVITÉ

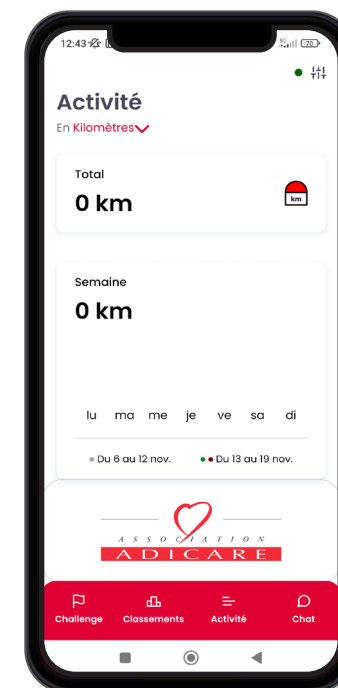
Sur l'écran « Activité », vous retrouvez toutes les statistiques liées à votre activité personnelle.

**VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE CHANGER LA MÉTRIQUE SELON VOTRE ENVIE :**

- Kilomètres
- Points

Le troisième encadré représente votre activité vs la semaine précédente (en rouge pour une régression, en vert pour une progression).

**NB :** A côté « d'activité » vous pouvez cliquer sur « Bonus » afin de vous détailler les quiz et missions réussis.



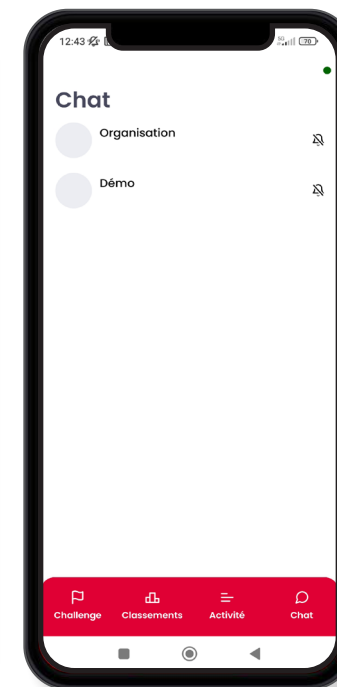


## ÉCRAN CHAT

Sur l'écran « Chat », vous pourrez retrouver tous vos collaborateurs dans des conversations privées.

### VOUS SOUHAITEZ MOTIVER VOTRE ÉQUIPE ?

En cliquant sur la cloche, vous pouvez activer ou désactiver les notifications.



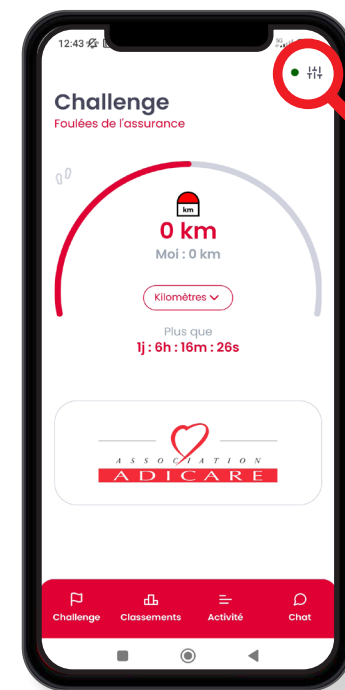


## PARAMÈTRES

**VOUS SOUHAITEZ MODIFIER VOS INFORMATIONS  
PERSONNELLES, CONTACTER LE SUPPORT OU CHANGER DE CAPTEUR ?**

Cliquez en haut à droite de l'écran (disponible sur toutes les pages),  
et vous aurez accès aux paramètres de l'application.

**NB :** Si vous changez régulièrement de capteur, pensez bien à le faire  
avant de réaliser votre course sinon l'activité ne sera pas prise en compte.  
Revenez en mode podomètre dès que votre course est terminée.



## CONTACT

[contact@adae-challenge.com](mailto:contact@adae-challenge.com)  
[www.lesfouleesdelassurance.com](http://www.lesfouleesdelassurance.com)



**LES FOULÉES  
DE L'ASSURANCE**  
ENSEMBLE, BOUÉONS POUR LE CŒUR

Au profit de



ASSOCIATION  
**ADICARE**