

Manuel d'utilisation de l'application mobile du « Duel intercommunal Coop de suisse.bouge »

Introduction

À partir d'avril 2020, les minutes de mouvement effectuées lors d'activités individuelles (yoga, course à pied, ballade, vélo, home-trainer, etc.) en plein air (si autorisé*) ou à la maison, peuvent être comptabilisées grâce à l'application mobile. De plus tu peux créer un challenge virtuel et inviter tes amis, ta famille, les membres de ton club à y participer et ainsi les motiver à garder la forme!

* Merci de respecter en tout temps les mesures d'hygiène et les recommandations des autorités fédérales et cantonales.

Comment utiliser l'app

- Télécharge l'app mobile du «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge » (gratuit)
- Crée ton compte et choisis la commune pour laquelle tu veux accumuler des minutes de mouvement
- Utilise la fonction start&stop pour démarrer et stopper le chrono lors de tes activités individuelles
- Tes statistiques personnelles et tes résultats dans les challenges augmenteront avec chaque minute que tu effectues. Tes minutes de mouvement seront également additionnées dans le compteur général qui rassemble les minutes de la Suisse entière.

En cas de question, contacter suisse.bouge par email: support@schweizbewegt.ch

Installation

L'application peut être installée et fonctionne sur des smartphones dotés d'Apple iOS et Google Android. Les smartphones doivent satisfaire les critères suivants :

- Au minimum, iOS 10 ou Android 5.1

Pour installer l'application sur le smartphone, ouvre l'App Store/Play Store de ton smartphone et recherche l'application "Duel intercommunal Coop de suisse.bouge ». Tu la trouveras également avec les mots de recherche : «suisse.bouge» ou «duelintercommunal»



Suis les instructions d'installation qui s'affichent. Si des demandes d'autorisation apparaissent, par exemple pour l'accès à la caméra ou la connexion à Internet, accepte-les.

Table des matières:

| | | |
|----|--|--------|
| 1. | Ecrans d'introduction | 3 |
| 2. | Choix de la commune | 3 |
| 3. | Ecran d'accueil | 4 |
| 4. | Inscription | 5 |
| 5. | Self-Tracking / accumuler des minutes de mouvement | 5 - 6 |
| 6. | Créer des challenges | 7 |
| | 6.1 challenge individuel | 8 |
| | 6.2 challenge de groupes | 9 - 10 |

1. Ecrans d'introduction



- Démarrer l'app mobile du «Duel intercommunal Coop de suisse.bouge »
- Les écrans d'introduction présentent un récapitulatif de l'app

2. Choix de la commune

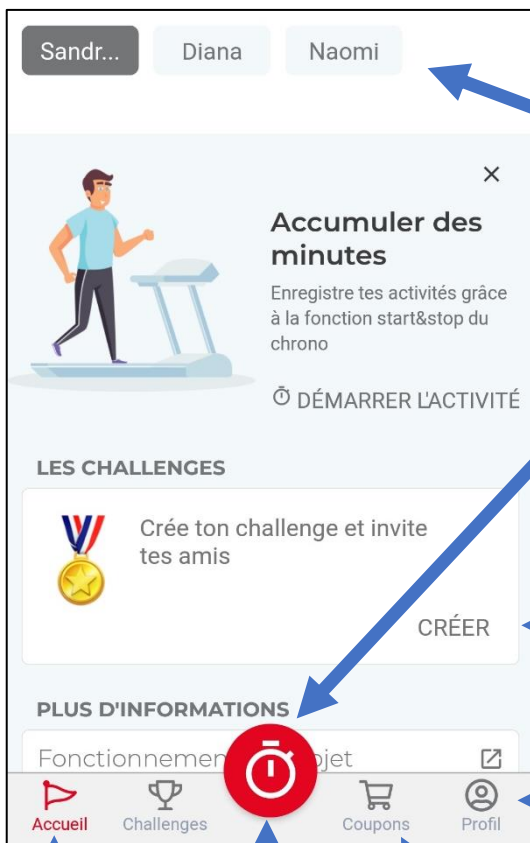


- Choisir la commune pour laquelle on accumulera des minutes de mouvement
- Attention: ce choix ne peut plus être modifié par la suite

3. Ecran d'accueil

Le sommet de l'écran varie entre

- le total des minutes de mouvement accumulé dans toute la Suisse et,
- le total des minutes de mouvement accumulé pour la commune choisie.



Statistiques personnelles (par jour) de l'utilisateur principal de l'app et, si enregistré, de ses enfants.

Enregistrer les minutes de mouvement

Créer, accéder aux challenges

Modifier le profil

Écran d'accueil

Enregistrer les minutes de mouvement

Coupon-électronique

Créer, accéder aux challenges

4. Inscription

L'inscription ne se fait qu'une fois – avant la première activité ou avant la création du premier challenge. Ces informations peuvent être modifiées en tout temps sous «Profil»

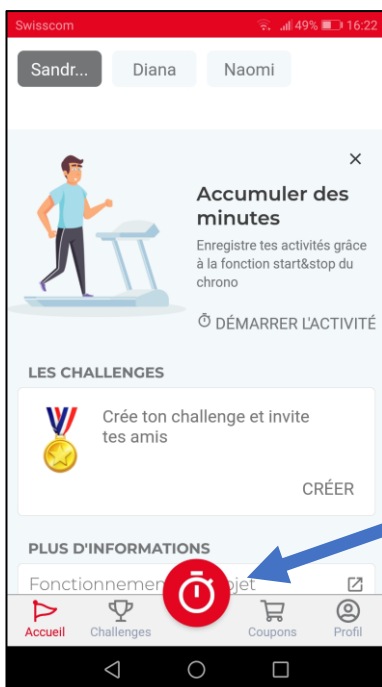
Deux inscriptions sont possibles :

- uniquement l'utilisateur principal de l'app
- l'utilisateur principal de l'app + ses enfants (au maximum 3 enfants)

Attention : les minutes de mouvement accumulées par les enfants ne seront pas comptabilisées dans le résultat des challenges



5. Self-Tracking – enregistrement des minutes de mouvement (écran principal)



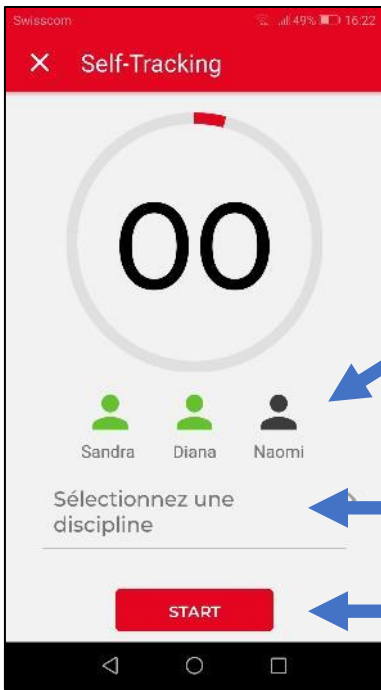
Pour démarrer l'enregistrement des minutes de mouvement, cliquer soit

- sur l'image centrale « accumuler des minutes »

ou

- sur le chrono rouge

La durée maximum d'une activité est de 240 minutes. Le chrono s'arrête automatiquement après 240 minutes.

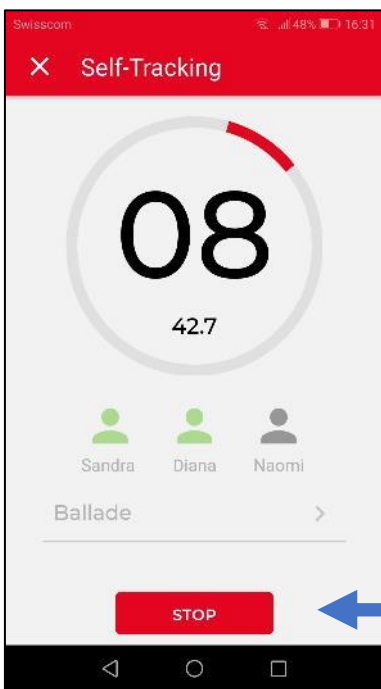


Définir qui fait l'activité

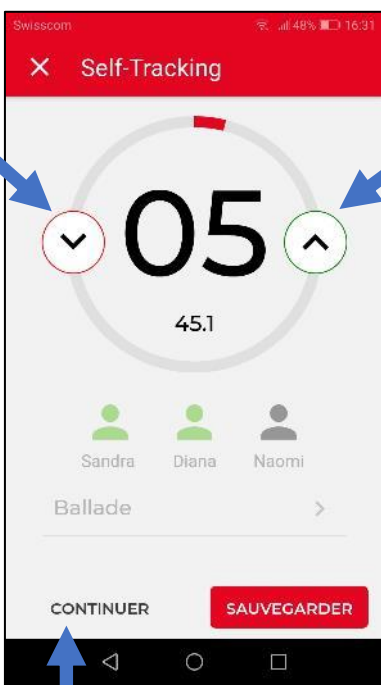
- en vert => cette personne participe à l'activité
- en gris => cette personne ne participe pas à l'activité

Choisir la discipline grâce à liste à disposition. Si la discipline n'est pas disponible dans la liste, cliquer sur « autre discipline » et enregistrer la nouvelle discipline.

Appuyer sur « start » pour démarrer le chrono



Appuyer sur « stop » pour arrêter le chrono



Corriger les minutes si nécessaire

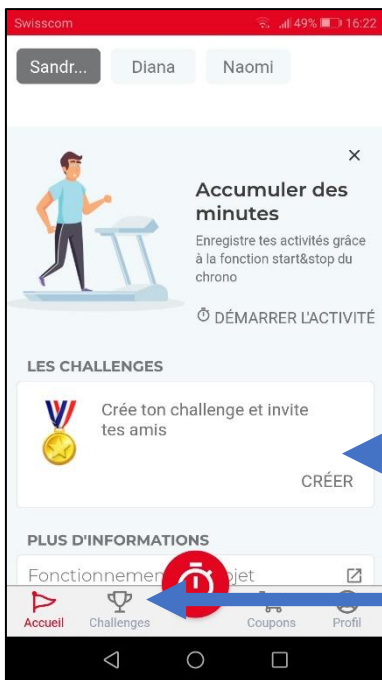
- flèche rouge pour diminuer les minutes
- flèche verte pour re-augmenter les minutes

Sauvegarder les minutes. Les minutes iront sur

- les statistiques personnelles
- le compteur de la commune choisie
- le compteur national de la Suisse

Continuer l'activité

6. Les challenges (écran principal)



Pour créer un challenge, cliquer soit

- sur «créer un challenge»

soit

- sur «challenge» dans la navigation du bas



Choisir le genre du challenge, soit

- un challenge individuel (personne A contre personne B contre personne C, etc.)

soit

- un challenge de groupes (plusieurs groupes qui se défient les uns les autres)

Au maximum 10 groupes différents

Les minutes de mouvement enregistrées par self-tracking seront directement reportées dans les classements des challenges.

Attention:

uniquement les minutes accumulées par l'utilisateur principal de l'app comptent pour les challenges. Les enfants (enregistrés en complément) ne peuvent pas accumuler de minute pour les challenges.

6.1. Le challenge individuel (personne A contre personne B, contre personne C, etc.)



Définir le nom du challenge
L'administrateur du challenge peut modifier cette information par la suite.

Définir la durée du challenge.
Le challenge peut durer 1 ou plusieurs jours, plusieurs semaines.
Le challenge débute au plus tôt le 1^{er} avril et doit se terminer au plus tard le 28 juin 2020.
La durée du challenge ne peut plus être modifiée par la suite.



Inviter les participants

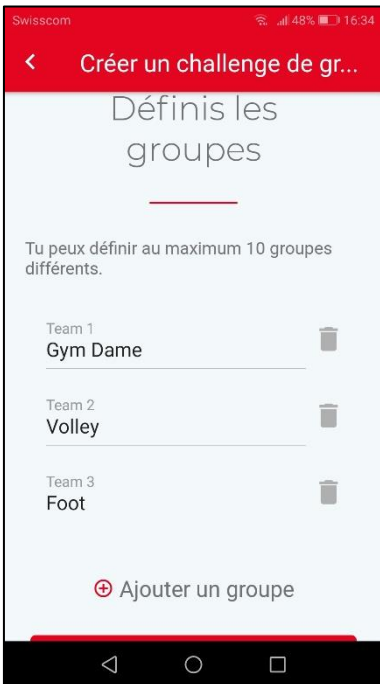
le nombre de personnes qui peut participer au challenge n'est pas limité



Déterminer par le biais de quel canal les invitations seront envoyées.

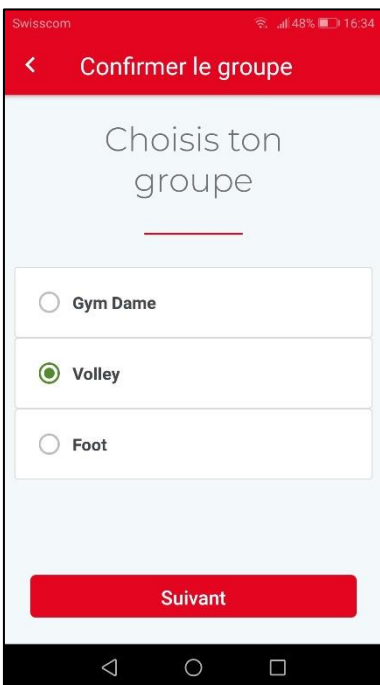
La personne qui reçoit l'invitation peut la décliner ou l'accepter.
Elle peut également faire suivre l'invitation à d'autres personnes (effet boule-de-neige)

6.2. Le challenge de groupe



- Définir les différents groupes qui vont se défier
- maximum 10 groupes
- le nombre de participants par groupe n'est pas limité

L'administrateur du challenge peut modifier ces informations par la suite.



Choisir son équipe

Chacun des participants qui accepte le challenge, pourra choisir lui-même son équipe.

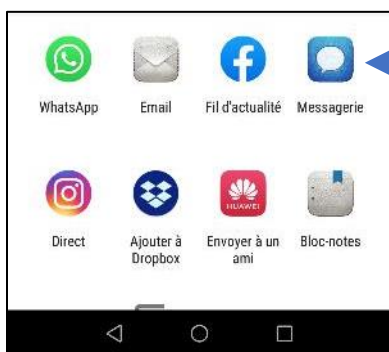


Définir le nom du challenge.
L'administrateur du challenge peut modifier cette information par la suite.

Définir la durée du challenge.
Le challenge peut durer 1 ou plusieurs jours, plusieurs semaines.
Le challenge débute au plus tôt le 1^{er} avril et doit se terminer au plus tard le 28 juin 2020.
La durée du challenge ne peut plus être modifiée par la suite.



Inviter les participants



Déterminer par le biais de quel canal les invitations seront envoyées

La personne qui reçoit l'invitation peut la décliner ou l'accepter.
Elle peut également faire suivre l'invitation à d'autres personnes (effet «boule de neige»)

Les classements visibles sont actualisés en permanence:



classement des participants tous groupes confondus

- classement entre les groupes
- nombre de participants par groupe
- classement des participants par groupe (cliquer sur le groupe)

un projet de
suisse.bouge