

DU 4 MARS AU 28 MARS 2025  
CHALLENGE DIGITAL

16<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



## 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 Social Wall & Selfie challenge
- P 12 Écran chat
- P 13 Paramètres





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

DU 4 MARS AU 28 MARS 2025  
**CHALLENGE DIGITAL**

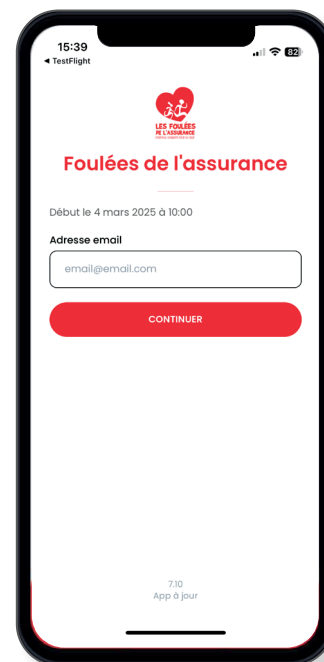
16<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

## CONNEXION

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

Android : **version 8.0 minimum**

iOS : **version 13.4 minimum**



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





## CONNEXION



PODOMÈTRE



1. Lors de votre connexion, la configuration du podomètre est proposée pour que vos kilomètres du quotidien soient pris en compte.  
**Si vous avez une montre ou application de sport, des indications supplémentaires vous seront proposées pour les configurer.**
2. Pour un décompte optimal des performances, utiliser une montre ou une application de sport uniquement lorsque vous effectuez une activité sportive (que ce soit de la course, de la marche, de la randonnée ou même du tapis roulant, tout est pris en compte). Le reste du temps, l'application doit être en mode podomètre.
3. La synchronisation de l'application Google Fit avec l'application Santé Connect, et la synchronisation entre l'application Santé Connect et l'application « Foulées de l'assurance » est obligatoire pour tous les utilisateurs sous Android.  
La synchronisation de l'application Apple Santé avec l'application « Foulées de l'assurance » est obligatoire pour tous les utilisateurs sous iOS.





## PODOMÈTRE

### COMPTABILISATION DES KM :

L'application « Foulées de l'assurance » récupère vos km via votre système d'exploitation afin de les afficher sur l'application.

- 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 Santé Connect** puis à l'application « Foulées de l'assurance ».
- Si vous êtes sur iOS, il est obligatoire de télécharger l'application « Apple Santé » et de la synchroniser à l'application « Foulées de l'assurance ».
- Il est conseillé de se connecter quotidiennement à l'application « Foulées de l'assurance ». Ne pas se connecter pendant plusieurs jours peut amener à des performances qui ne seront pas prises en compte.

### UTILISATION D'UNE MONTRE OU APPLICATION DE SPORT :

Si vous avez une montre connectée ou l'application Strava, vous pouvez changer de capteur à tout moment lors du challenge. Allez dans « Montres et apps de sport » puis connectez-vous à l'application de sport souhaitée.





# 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 du quotidien soient comptabilisés.**





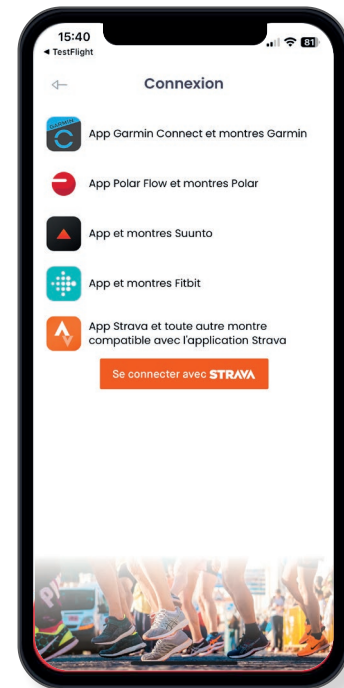
# STRAVA

## COMPTABILISATION DES KM :

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 du quotidien 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
- La jauge rouge signifie l'état d'avancé de l'objectif du challenge

### 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 :

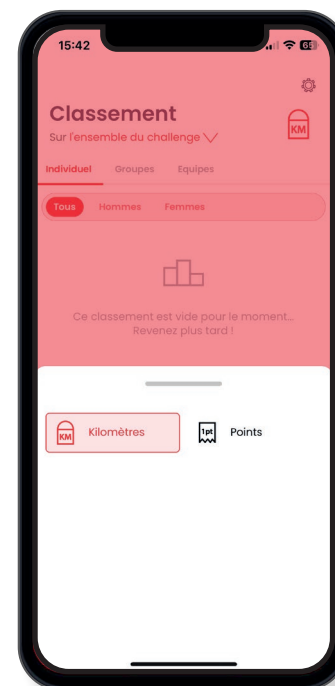
- Entreprises
- Individuels
- Equipes
- Homme/femme

#### LA MÉTRIQUE :

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

#### VOUS POUVEZ LIMITER LE CLASSEMENT :

- Sur l'ensemble du challenge
- Au sein de votre groupe (si vous faites partie d'un groupe)





## ÉCRAN ACTIVITÉ

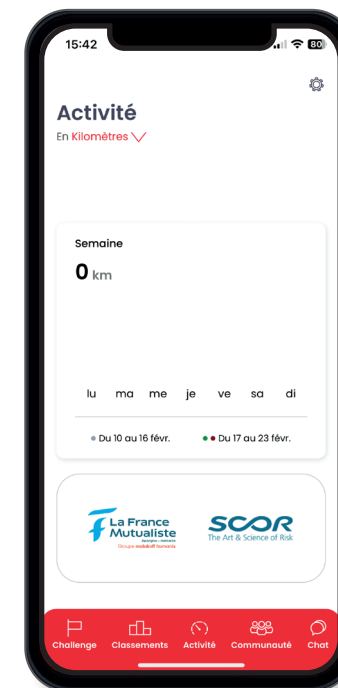
Sur l'écran « Activité », vous retrouvez toutes les statistiques liées à votre activité personnelle.

**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.





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

DU 4 MARS AU 28 MARS 2025  
**CHALLENGE DIGITAL**

16<sup>ÈME</sup>  
ÉDITION

## SOCIAL WALL & SELFIE CHALLENGE

Sur l'écran « communauté », vous pourrez visualiser les publications Instagram ayant le hashtag **#fouleesdelassurance**.

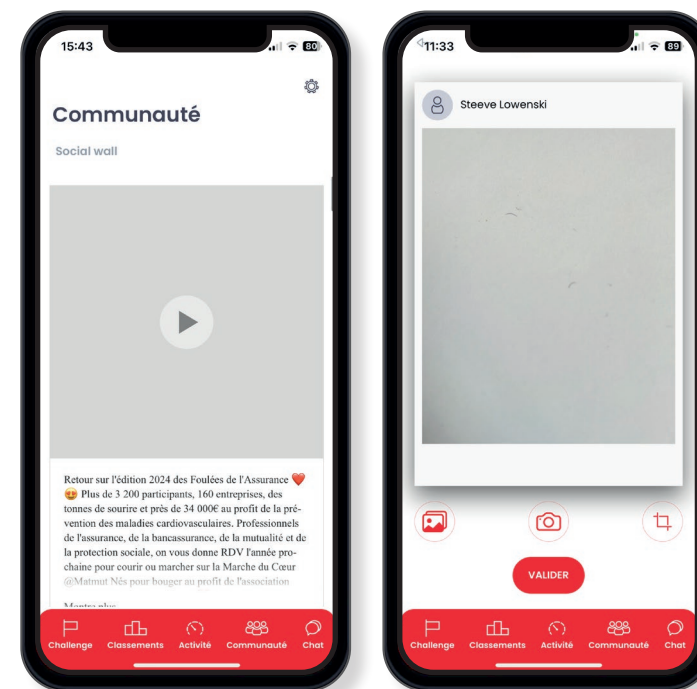
### VOUS VOULEZ PARTAGER VOS EXPLOITS ?

- **Apparaissez sur le Social Wall** en ajoutant le hashtag **#FouleesDeLAssurance** à vos publications Instagram.

- **Partagez votre exploit en un clic !**

Prenez un selfie ou sélectionnez une photo depuis votre téléphone, puis utilisez le bouton « Partager un selfie » pour le publier sur vos réseaux sociaux.

Si votre post contient le hashtag **#FouleesDeLAssurance** et est posté sur Instagram, il apparaîtra sur le Social Wall. Vous pouvez aussi simplement l'enregistrer dans votre album photos.



assistance@lebouging.com / [www.lesfouleesdelassurance.com](http://www.lesfouleesdelassurance.com)

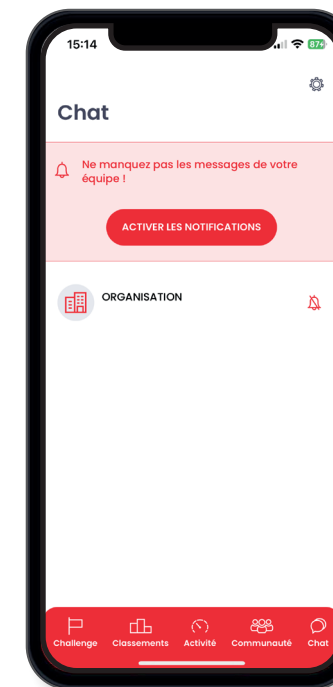
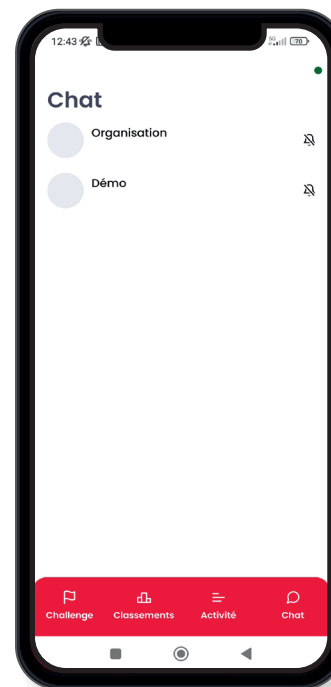


## ÉCRAN CHAT

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

[assistance@lebouging.com](mailto:assistance@lebouging.com)  
[www.lesfouleesdelassurance.com](http://www.lesfouleesdelassurance.com)

**le bouging** BOUGEZ  
SOUTENEZ  
ENGAGEZ



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

Au profit de



ASSOCIATION  
**ADICARE**