



Application propulsion

Guide de l'utilisateur

propulsion

Contenu

Introduction	3
Créer son compte et synchroniser ses données	
Télécharger l'application ProPulsion	5
Créer son compte	6
Connecter une application de suivi d'activité	7
Contenu de l'application	
Points d'activité	10
Moyenne 7 jours	11
Paliers	11
Défis et missions	12
Quiz	12
Points et récompenses	13
Profil	13

Vous êtes choyé !

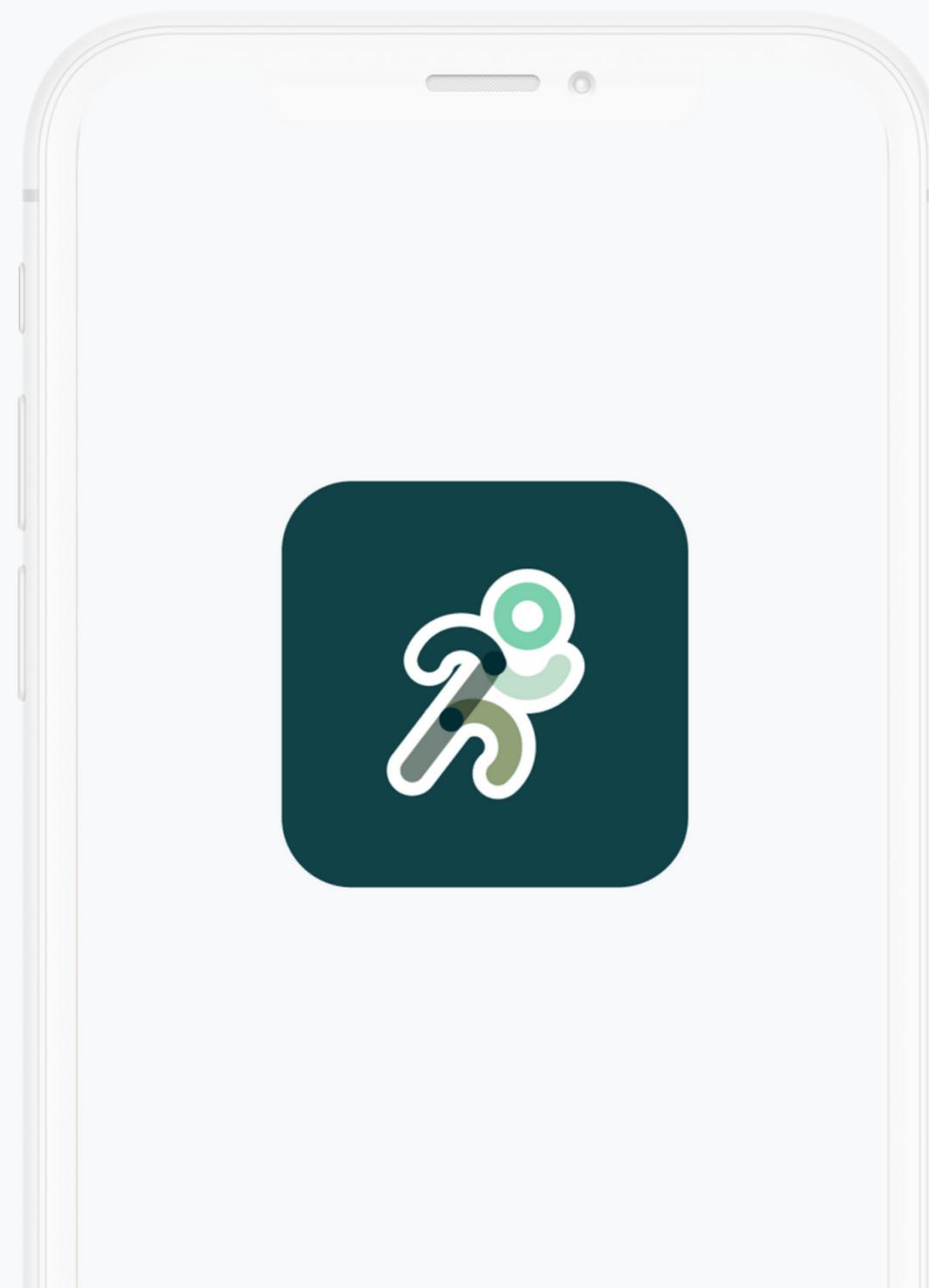
Votre entreprise a choisi ProPulsion pour vous faire bouger, quel bon choix ! Dans cette application, vous pourrez connecter votre montre de sport ou votre téléphone intelligent afin de synchroniser vos activités, participer aux défis, compléter des quiz et accumuler des points.



Créer son compte et synchroniser ses données

Étape 1 **Télécharger l'application ProPulsion**

Vous pouvez télécharger l'application en cherchant "ProPulsion" dans le Apple store ou Google Play Store ou bien simplement cliquer sur un des liens suivants

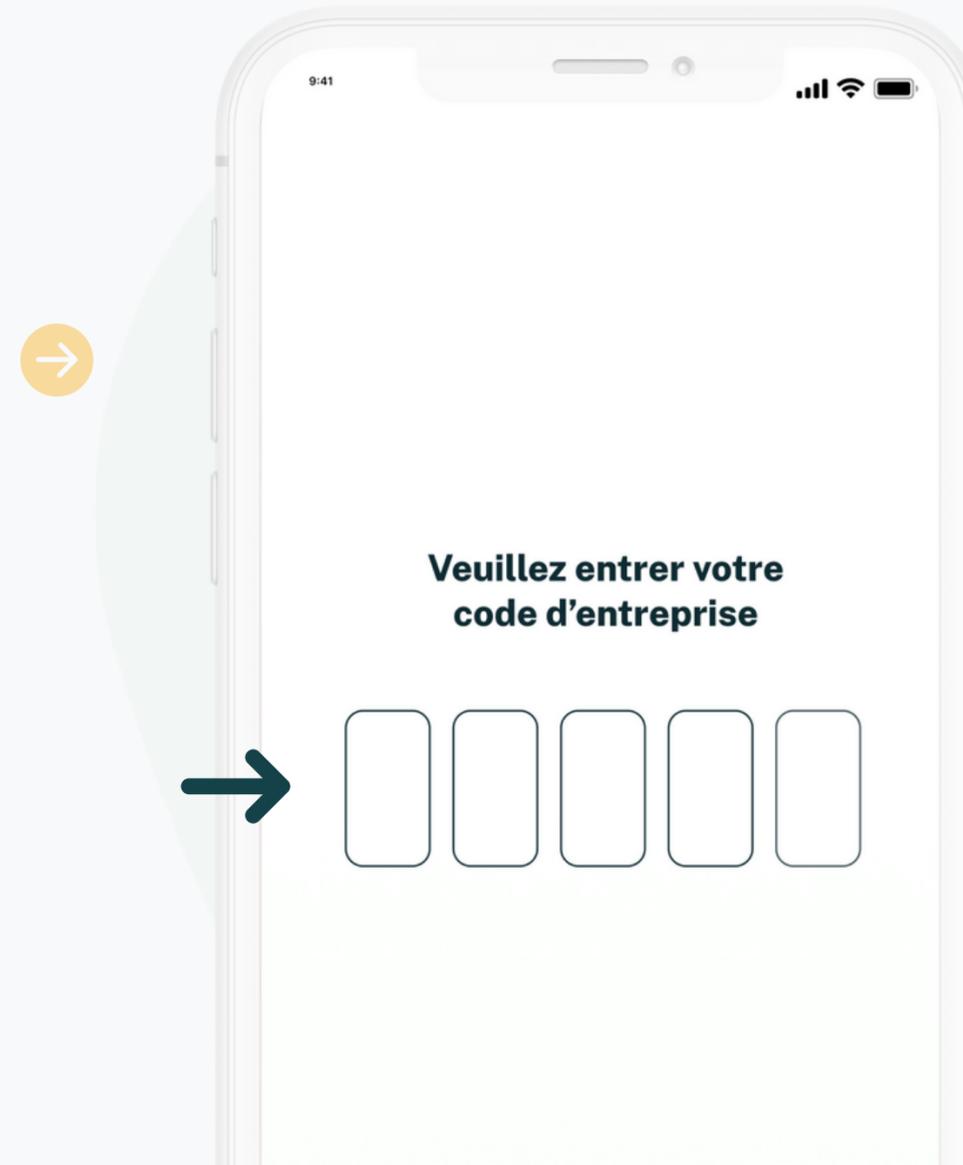


Étape 2 Créer son compte

Cliquez sur
"créer mon compte"



Entrez le code entreprise fournit
par votre entreprise



Inscrivez votre courriel
professionnel et complétez le
processus de connexion



Étape 3 **Connecter une application de suivi d'activité**



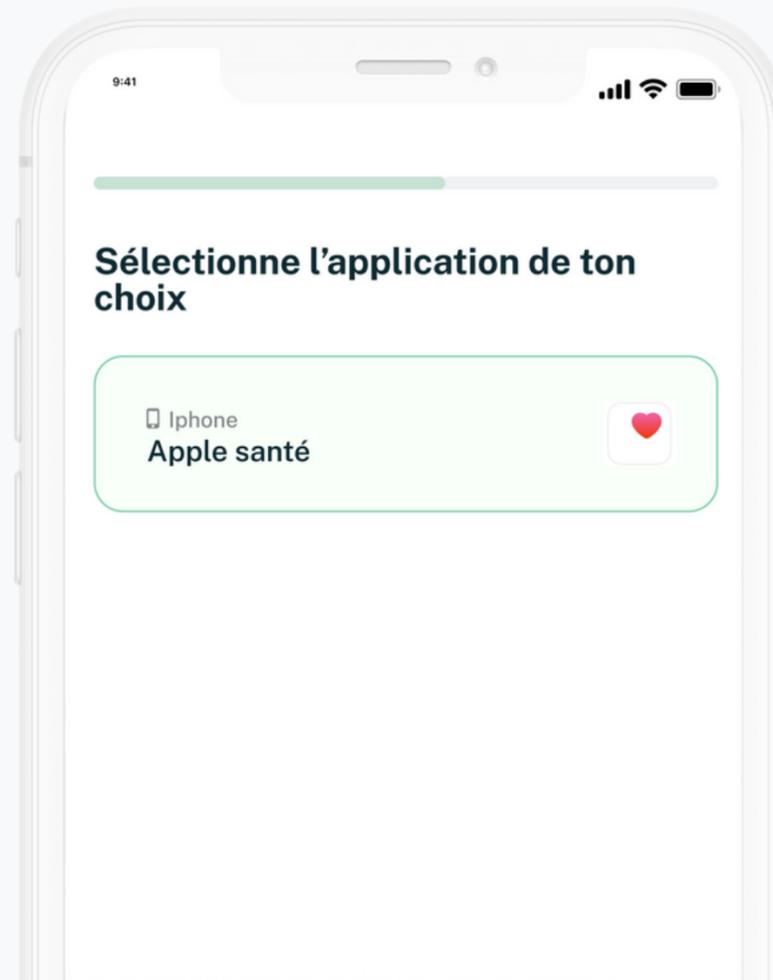
Téléphone Android

Vous aurez à connecter l'application Google fit pour le suivi de vos activités. Si vous n'avez pas l'application dans votre téléphone, vous aurez à la télécharger préalablement.



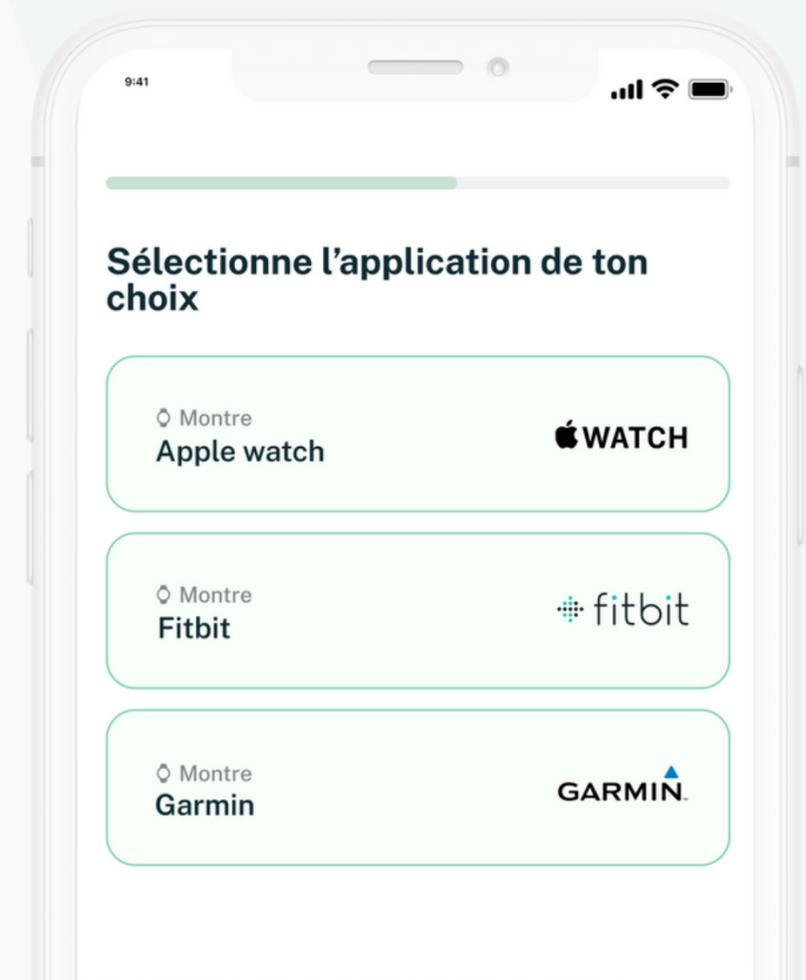
Téléphone Iphone

Vous aurez à connecter l'application Apple santé pour le suivi de vos activités. Cette application est automatiquement installée dans votre téléphone.



Montre d'activité

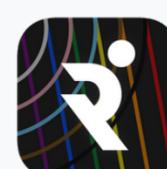
Vous pourrez connecter votre montre Apple Watch, Fitbit ou Garmin pour le suivi de vos activités.



★ Astuce

Autres applications d'entrainement

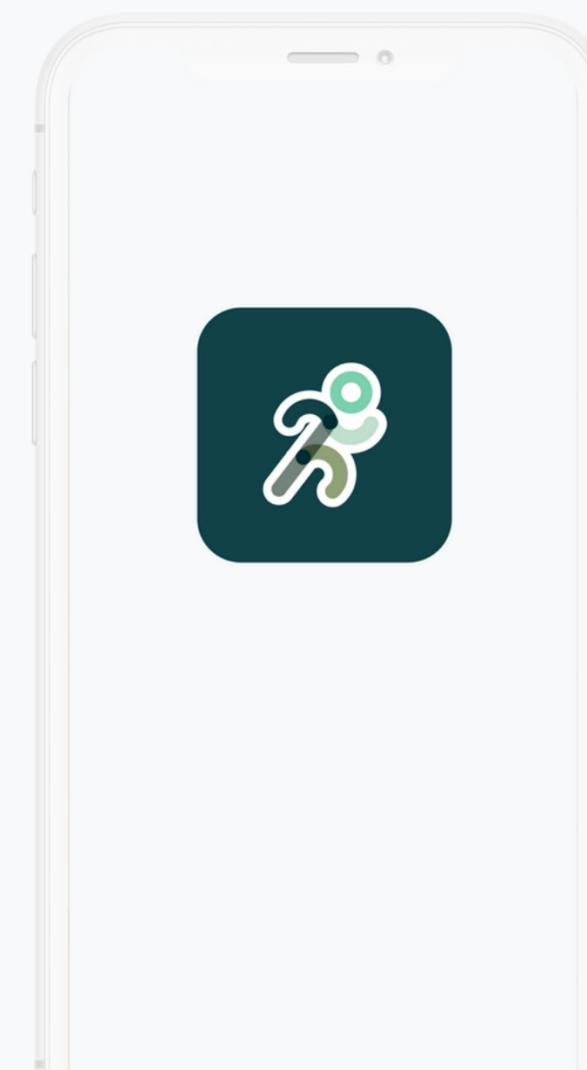
Si vous utilisez d'autres applications d'entrainement ou de mise en forme, connectez-les à votre application de suivi sélectionnée, afin que vos données se synchronisent automatiquement dans l'application ProPulsion



Apple WATCH

fitbit.

GARMIN™

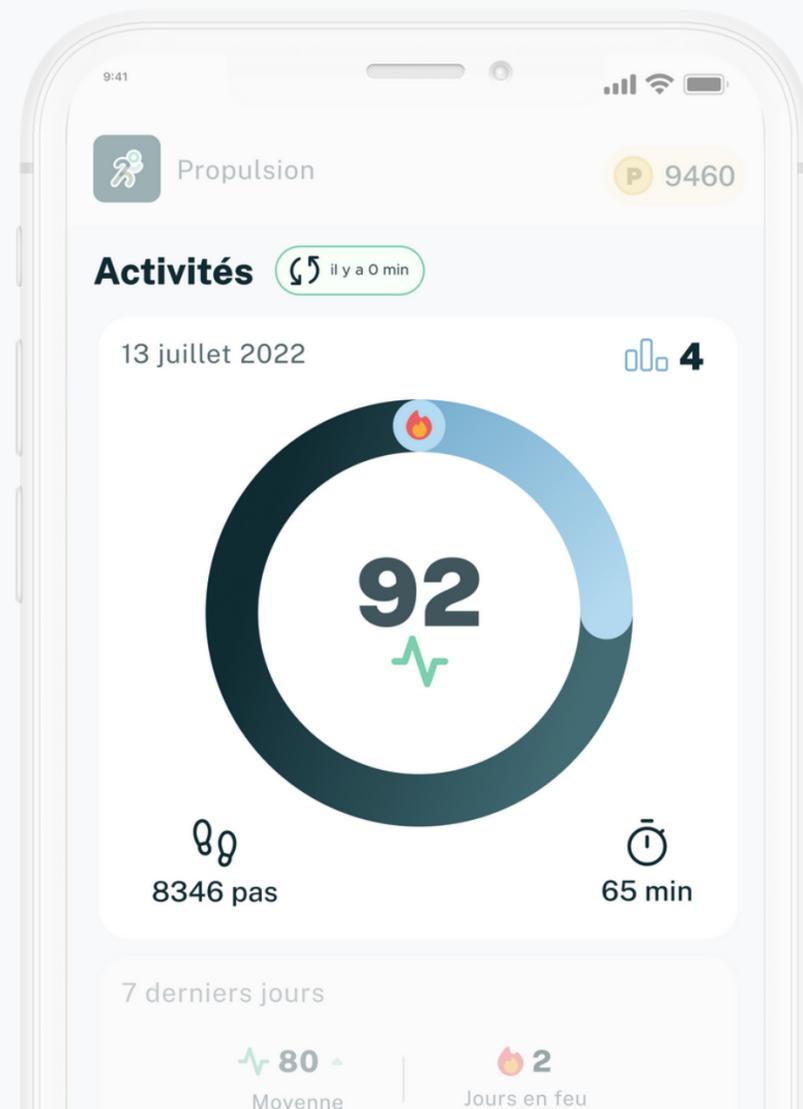




**Bienvenue dans
l'application !**

Points d'activité

Chaque jour, vous avez la possibilité de générer jusqu'à 100 points d'activité. Un maximum de 30 pour vos pas et un maximum de 70 pour vos minutes d'activité d'intensité modérée à élevée.



Ajout manuel d'une activité

Vous pourrez ajouter manuellement une activité en choisissant le type, la durée et l'intensité



 Ajouter une activité



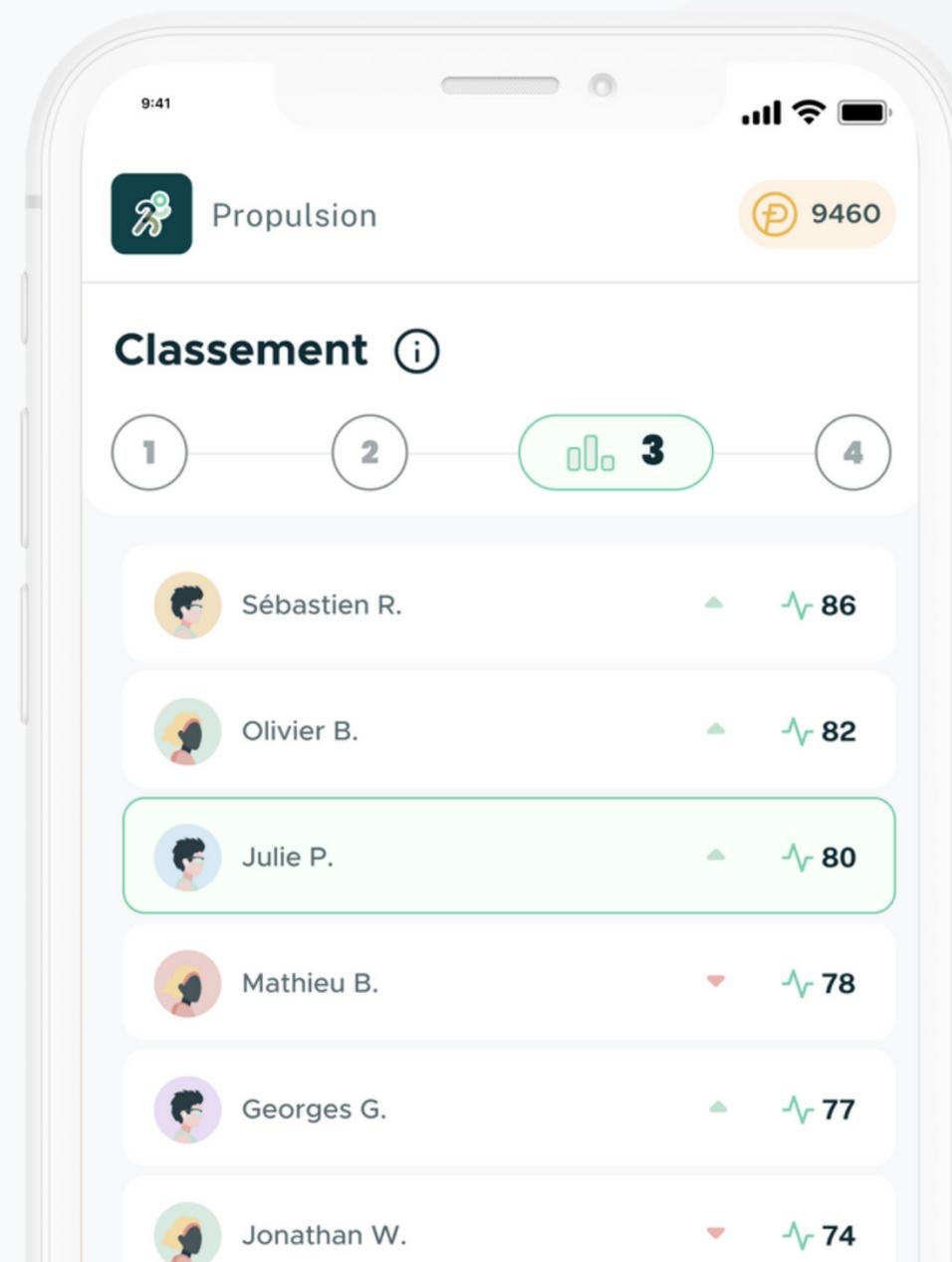
Moyenne 7 jours

Vous obtenez ensuite une moyenne basée sur vos points d'activité générés dans les 7 derniers jours.



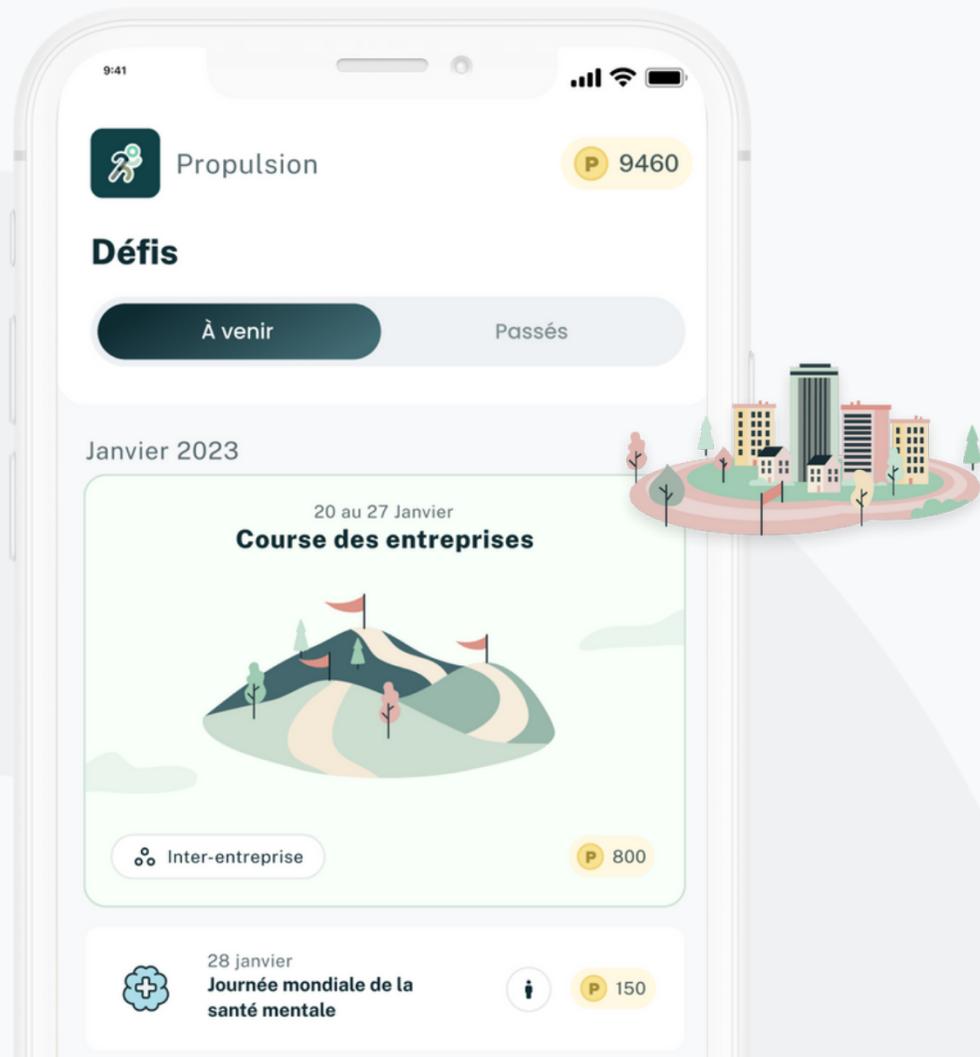
Paliers

Vous êtes ensuite classé par paliers, avec des collègues ayant un niveau d'activité similaire.



Défis et missions

La section défi vous permet de visualiser, de façon chronologique, les défis d'équipe et les missions individuelles en cours, à venir ou passés. Ces "challenges" ont différents niveaux de difficulté et la complétion vous donne des points et des badges.



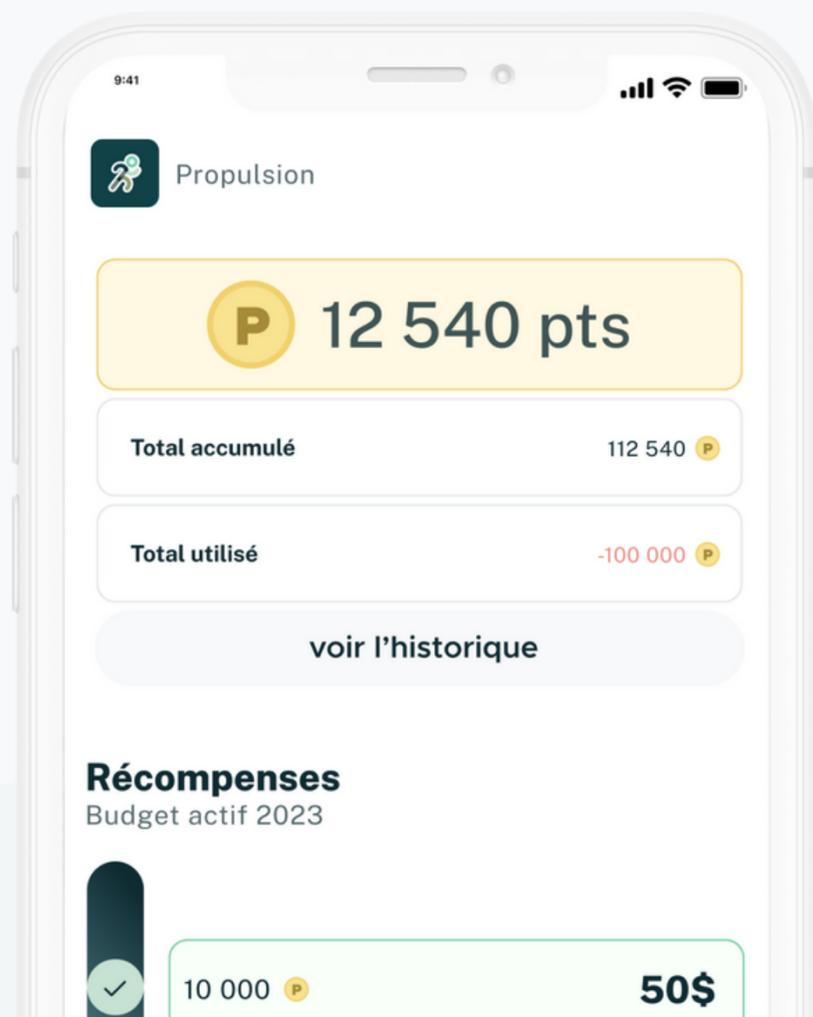
Quiz

Vous pouvez compléter des quiz afin d'obtenir des points. Les sujets de ces quiz portent sur la nutrition, le sommeil, les saines habitudes, le sport et le bien-être.



P Points et récompenses

Vous accumulez des points grâce à vos activités quotidiennes, la participation à des défis et la complétion des quiz. Dans cette section, vous pouvez voir un résumé de vos points accumulés et les récompenses atteignables, fixées par votre entreprise.



Profil

La section profil vous permet de voir vos records et badges. Vous pouvez aussi accéder aux réglages pour apporter des changements au niveau de vos appareils connectés et vos informations personnelles.

