

## Manuel d'utilisation de l'application mobile du « Duel intercommunal Coop »

### Introduction

**Durant le mois de mai**, les minutes de mouvement effectuées lors d'activités individuelles (yoga, course à pied, balade, vélo, home-trainer, etc.) ou lors d'activités de groupes peuvent être comptabilisées grâce à l'application mobile. De plus tu peux créer un ou des duels et inviter tes amis, ta famille, les membres de ton club à y participer et ainsi les motiver à garder la forme!

### Comment utiliser l'app

- Télécharge l'app mobile du «Duel intercommunal Coop » de suisse.bouge – schweiz.bewegt (gratuit)
- Crée ton compte et choisis la commune pour laquelle tu veux accumuler des minutes de mouvement – enregistre tes enfants dans ton compte (si ils n'ont pas encore de smartphone)
- Utilise la fonction start&stop pour démarrer et stopper le chrono lors de tes activités
- Si tu as oublié de démarrer ton chrono ou si tu n'as pas ton smartphone avec toi lors de ton activité, tu peux enregistrer tes minutes manuellement.  
Si tu as fait une erreur lors de l'enregistrement manuel, tu peux effacer l'enregistrement et refaire un nouvel enregistrement. L'enregistrement ne peut être supprimé que le jour de la saisie.
- Toutes les minutes que tu enregistres augmentent automatiquement le total de tes minutes, s'inscrivent dans tes duels en cours, augmentent le compteur de ta commune ainsi que le compteur de la suisse.

**En cas de question, contacter suisse.bouge par email: [support@schweizbewegt.ch](mailto: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 ». Tu la trouveras également avec les mots de recherche : «suisse.bouge» ou «duelintercommunal»



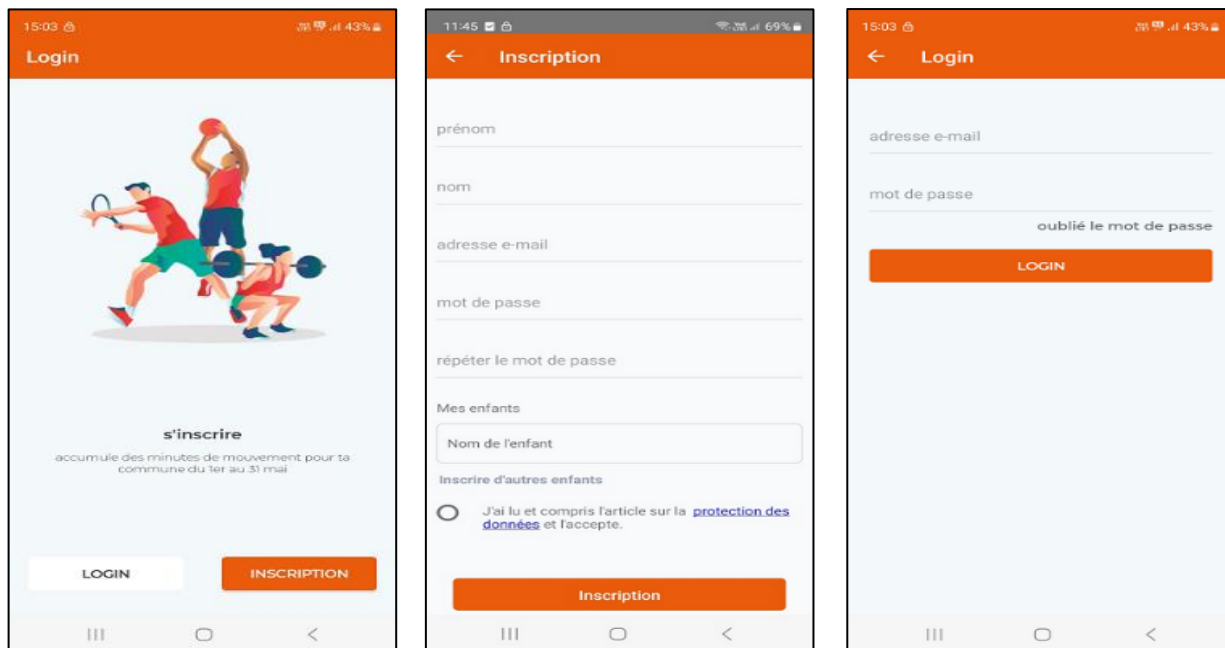
Suis les instructions d'installation qui s'affichent. Si des demandes d'autorisation apparaissent, par exemple pour l'accès à la caméra ou la connexion à Internet, accepte-les.

Si tu as déjà utilisé l'app l'an passé, assure-toi d'avoir actualisé l'application afin que tu puisses profiter de toutes les nouveautés.

## Table des matières:

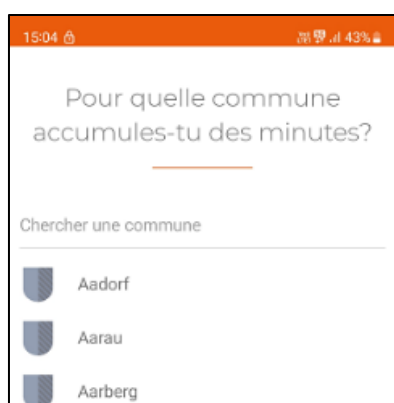
1. Inscription / Login	2
2. Choisis ta commune	2
3. Ecran d'accueil	3
4. Enregistrer les minutes de mouvement	4 – 5
5. Créer des challenges	6 – 7

## 1. Inscription / Login



- Crée ton compte en cliquant sur «inscription», l'inscription ne se fait qu'une fois. Ces informations peuvent être modifiées en tout temps sous «Profil» (situé sur l'écran d'accueil)
- 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 duels
- Le login te permet d'accéder à ton compte après avoir déconnecté ton compte ou d'avoir accès à ton compte sur différents appareils (tablette ou différents smartphone).

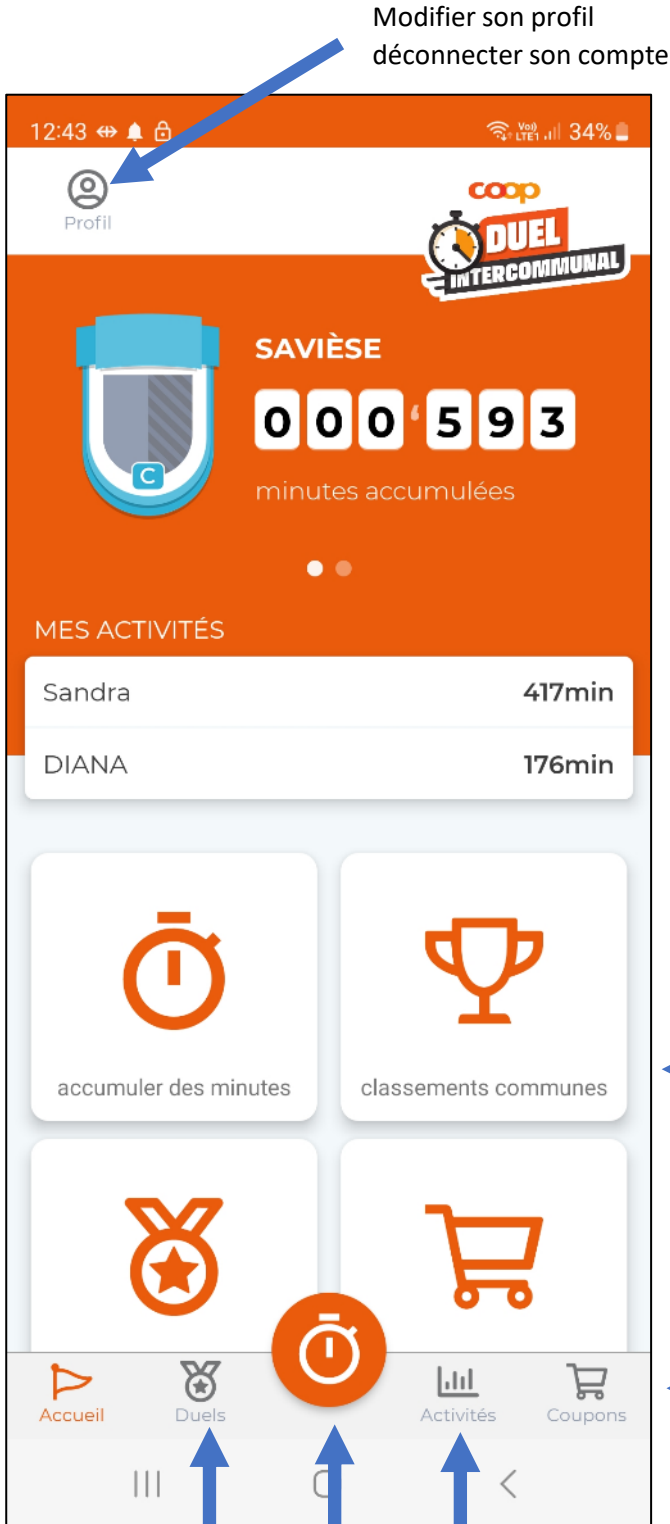
## 2. Choisir ta commune



- Choisis la commune pour laquelle tu accumuleras des minutes de mouvement
- Attention: ce choix ne peut plus être modifié par la suite

### 3. Ecran d'accueil

- Le sommet de l'écran (fonction swipe) varie entre
- le total des minutes de mouvement accumulé dans ta commune,
  - le total des minutes de mouvement accumulé dans toute la Suisse



Nbre total de minutes accumulées par l'utilisateur principal de l'app et, si enregistré, de ses enfants.

Accéder aux statistiques (liste des activités et des minutes effectuées)

Clique sur les différentes icônes pour accéder au chrono, aux classements des communes, sur la liste de tes duels, etc.

Coupon-électronique

Créer, accéder aux duels

Accéder à ses statistiques

Enregistrer les minutes de mouvement

#### 4. Enregistrer les minutes de mouvement



Sur l'écran d'accueil, clique sur l'un des chronos

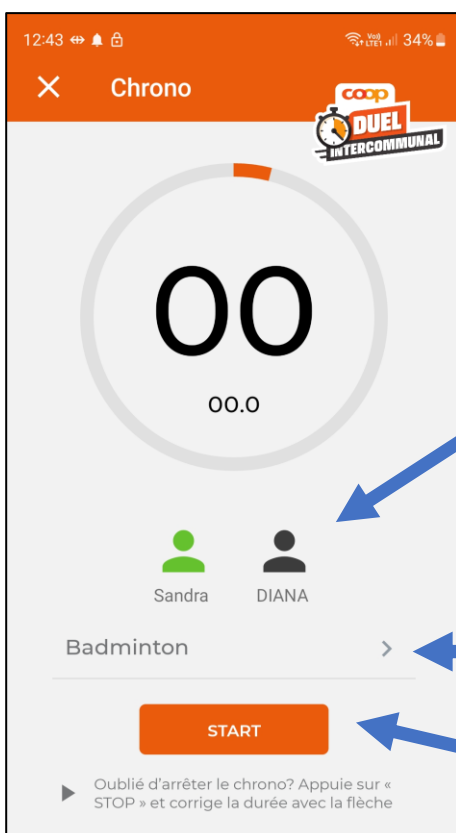


accède au chrono

Utilise cette fonction si

- tu as oublié de faire démarrer ton chrono
- si tu n'avais pas ton natel lors de l'activité

#### 4.1 Enregistrer les minutes de mouvement avec le chrono



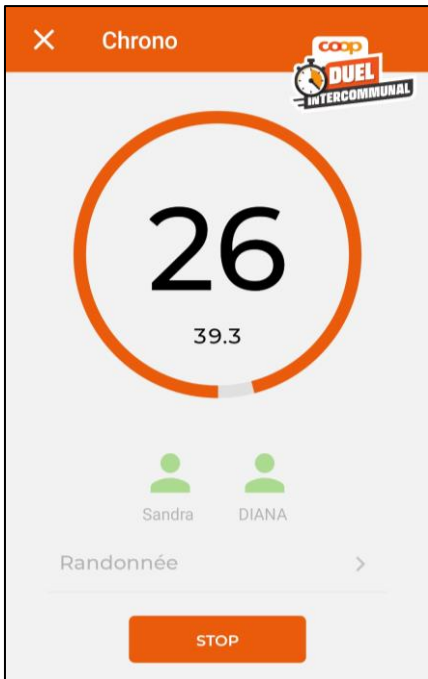
Définis qui fait l'activité

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

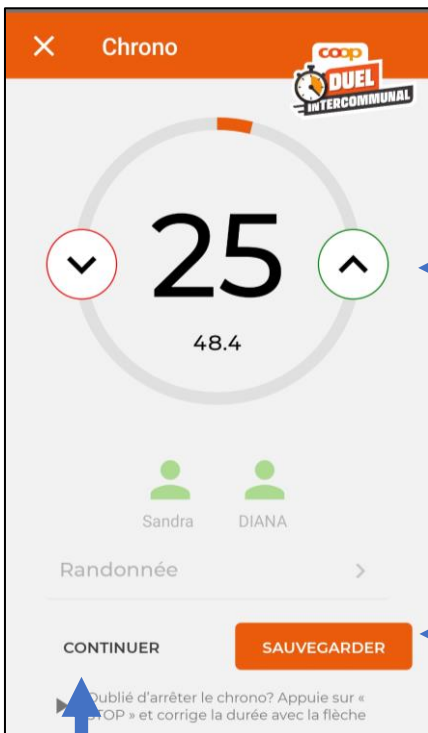
Choisis la discipline grâce à liste à disposition. Si la discipline n'est pas disponible dans la liste, clique sur « autre discipline » et enregistre la nouvelle discipline.

Appuie sur « start » pour démarrer le chrono

## Enregistrer les minutes de mouvement avec le chrono (suite)



Appuye sur « stop » pour arrêter le chrono



La durée maximum d'une activité est de 240 minutes. Le chrono s'arrête automatiquement après 240 minutes, les minutes seront uniquement enregistrées si tu cliques sur «sauvegarder»

Corrige les minutes si nécessaire  
- flèche rouge pour diminuer les minutes  
- flèche verte pour re-augmenter les minutes

Sauvegarde les minutes. Les minutes iront sur  
- les statistiques personnelles  
- le compteur de la commune choisie  
- le compteur national de la Suisse  
- sur tous tes duels «en cours» (les enfants ne peuvent pas participer aux challenges)

Redémarrer / continuer l'activité

### 4.2 Enregistrer les minutes de mouvement manuellement



Utilise cette fonction si:

- tu as oublié de faire démarrer ton chrono
- si tu n'avais pas ton natel lors de l'activité

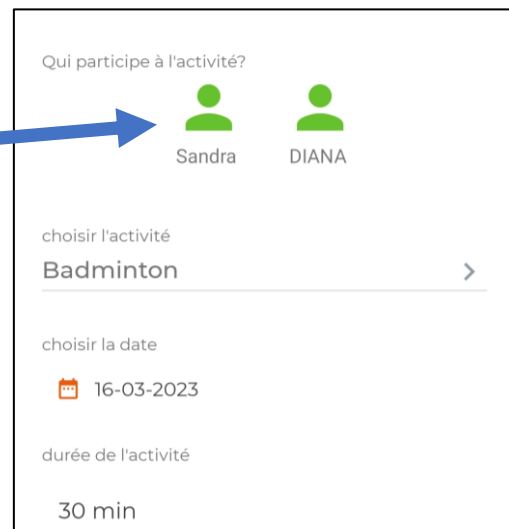
- Détermine qui fait l'activité (si tu as des enfants inscrits dans ton compte)

- Détermine l'activité

- Détermine la date

- Détermine la durée de l'activité

Si tu as fait une erreur lors de l'enregistrement, tu peux effacer l'enregistrement (sous «activités») et refaire un nouvel enregistrement. L'enregistrement ne peut être supprimée que le jour de la saisie.



## 5. Créer un duel



Sur l'écran d'accueil, clique sur le symbole du duel



Choisis le genre du duel, soit

- un **duel l'un contre l'autre** (personne A contre personne B contre personne C, etc.)

**ou**

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

**Remarques:**

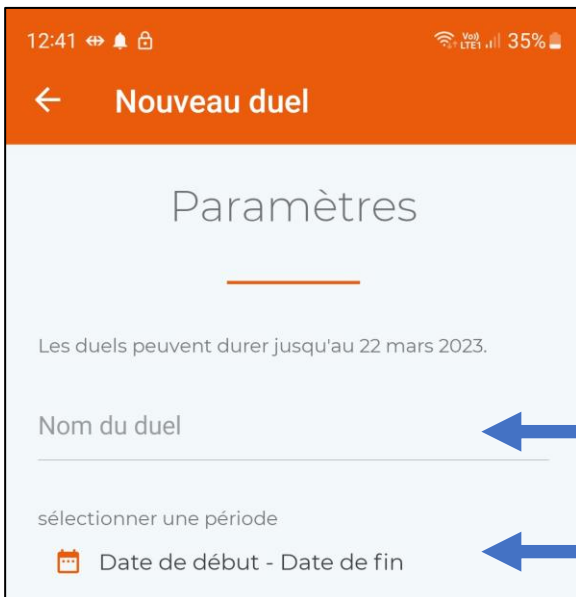
Les minutes de mouvement enregistrées seront directement reportées dans tous tes duels en cours.

Lorsque tu crée un duel tu es la seule personne qui peut **administrer**: modifier le nom du duel, exclure un/des participant(s), annuler le duel

**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 duels.

### 5.1. Le duel l'un contre l'autre (personne A contre personne B, contre personne C, etc.)

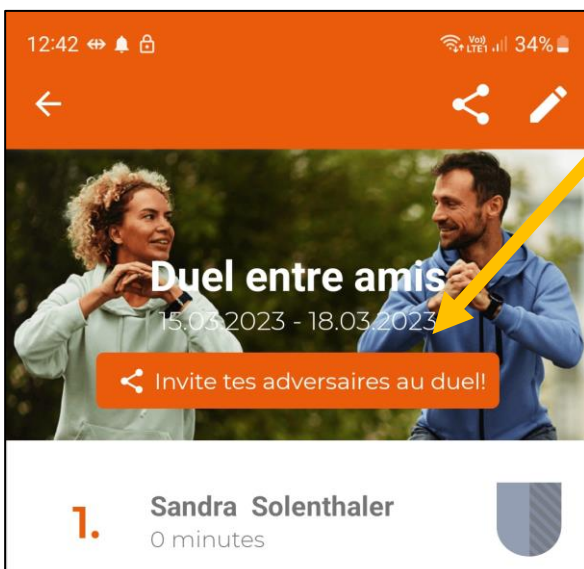


Définis le nom du duel

Définis la durée du duel

Le duel peut durer 1 ou plusieurs jours, plusieurs semaines. Le duel débute au plus tôt le 1<sup>er</sup> mai et doit se terminer au plus tard le 31 mai.

La durée du duel ne peut plus être modifiée par la suite.



Invite les participants:

Tu peux utiliser différents canaux pour inviter tes amis, ta famille, etc.



Le nombre de personnes qui peut participer au duel n'est pas limité.

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).

## 5.2. Le duel de groupe (groupe A contre groupe B contre groupe C, etc.)



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

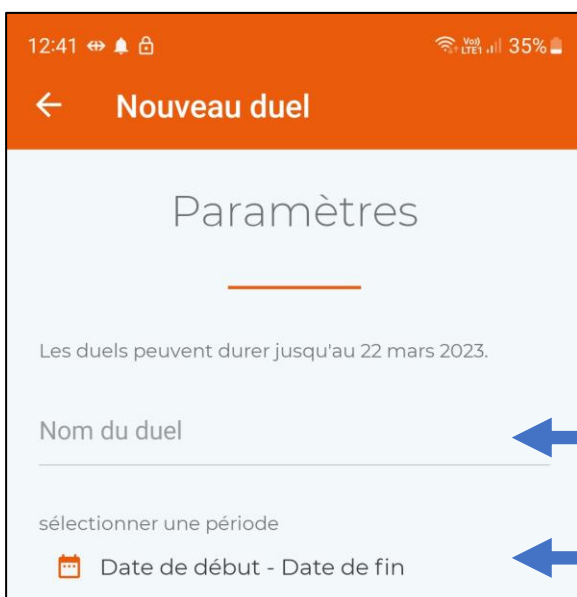
En tant qu'administrateur du duel, tu peux par la suite modifier le nom du duel, celui des groupes et/ou exclure un participant.



Choisis ton équipe/groupe

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

Si un des participants choisi la fausse équipe, tu peux, en tant qu'administrateur, exclure ce participant, lui renvoyer l'invitation du duel, afin qu'il puisse refaire le bon choix.



Définis le nom du duel.

Définis la durée du duel.

Le duel peut durer 1 ou plusieurs jours, plusieurs semaines.

Le duel débute au plus tôt le 1<sup>er</sup> mai et doit se terminer au plus tard le 31 mai.

La durée du duel ne peut plus être modifiée par la suite.



Invite les participants



Détermine 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:



Clique sur «participants» pour voir le classement des participants tous groupes confondus

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