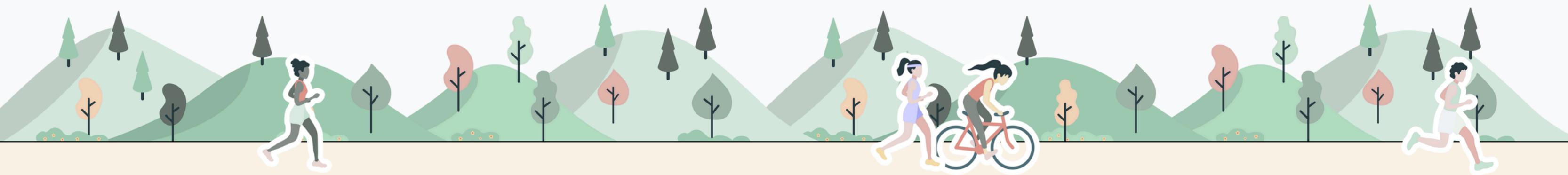


Guide de l'utilisateur



Contenu



Créer son compte et synchroniser ses données

Téléchargez l'application ProPulsion	4
Code d'accès et création de son compte	5
Synchronisez vos activités avec Propulsion	6



Contenu de l'application

Activités quotidiennes	9
Score actif et paliers	10
Tendances et empreinte carbone	11
Défis et missions	12
Quiz et système de récompense	13
Profil et centre d'aide	14

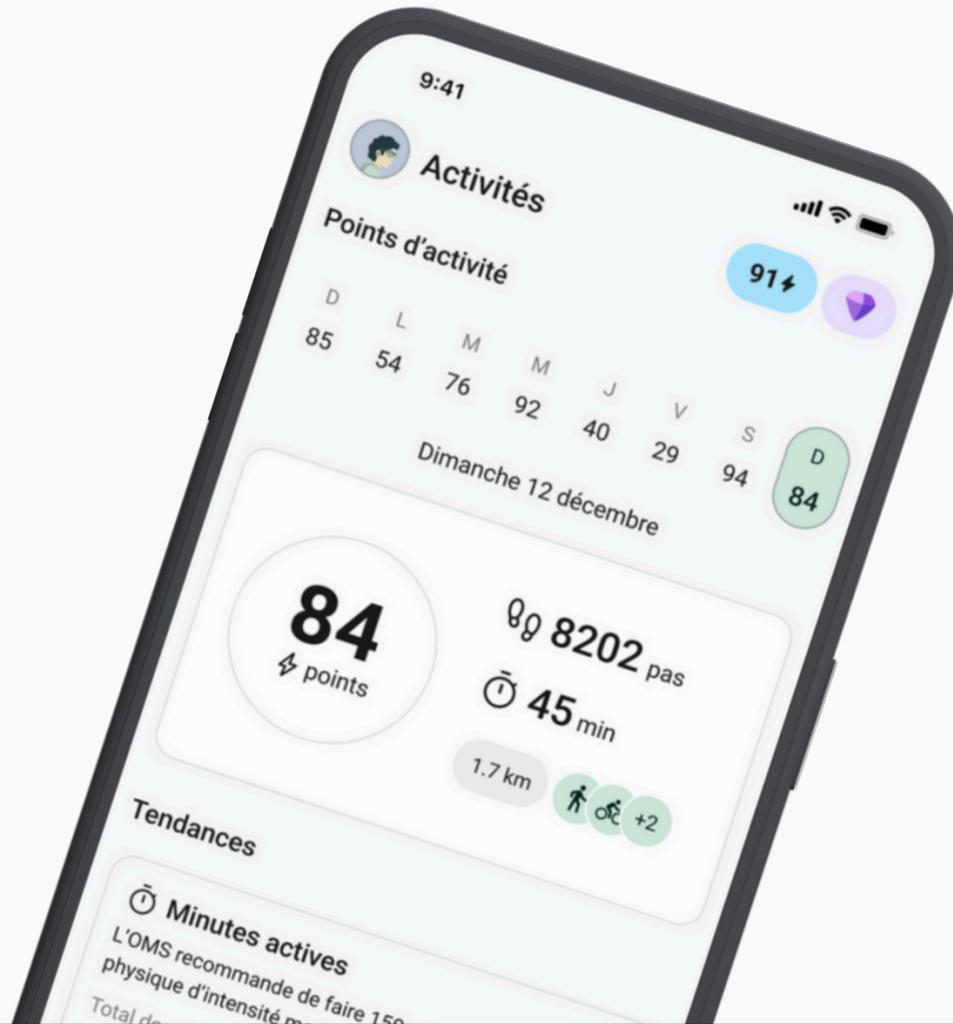
Créer son compte et synchroniser ses données



1

Téléchargez l'application ProPulsion

Cherchez "Propulsion" dans l'Apple Store, dans le Google Play Store ou en cliquant sur un des liens suivants.

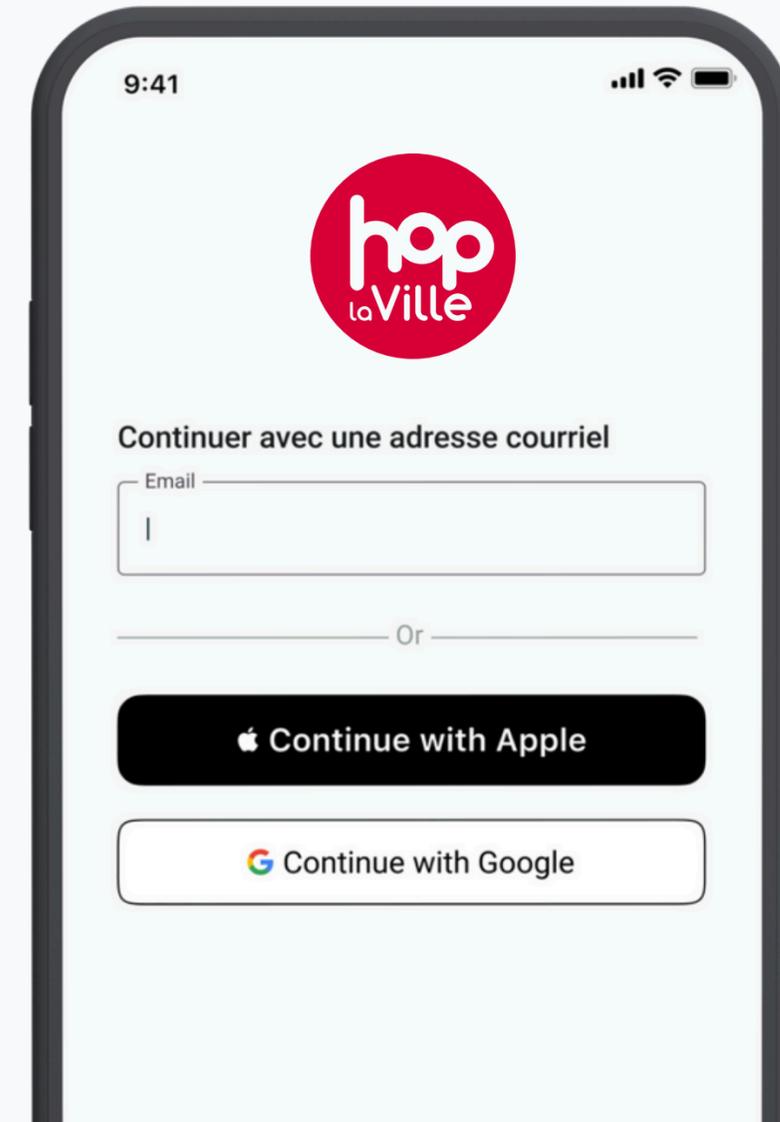


2

Entrez votre code d'accès



Créez votre compte



3

Synchronisez de vos activités



Téléphone Android

ou



Téléphone Iphone

ou

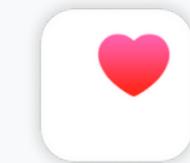


Montre d'activité



L'application Google Fit à jour est nécessaire pour la synchronisation.

Propulsion synchronise avec l'application Google Fit pour le suivi de vos pas, de vos entraînements et de vos distances parcourues.



apple santé

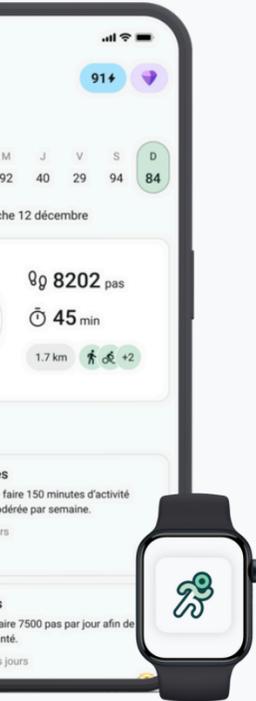
L'application Apple Santé à jour est nécessaire pour la synchronisation.

Propulsion synchronise avec l'application Apple Santé pour le suivi de vos pas, de vos entraînements et de vos distances parcourues.

Apple WATCH

GARMIN. fitbit.

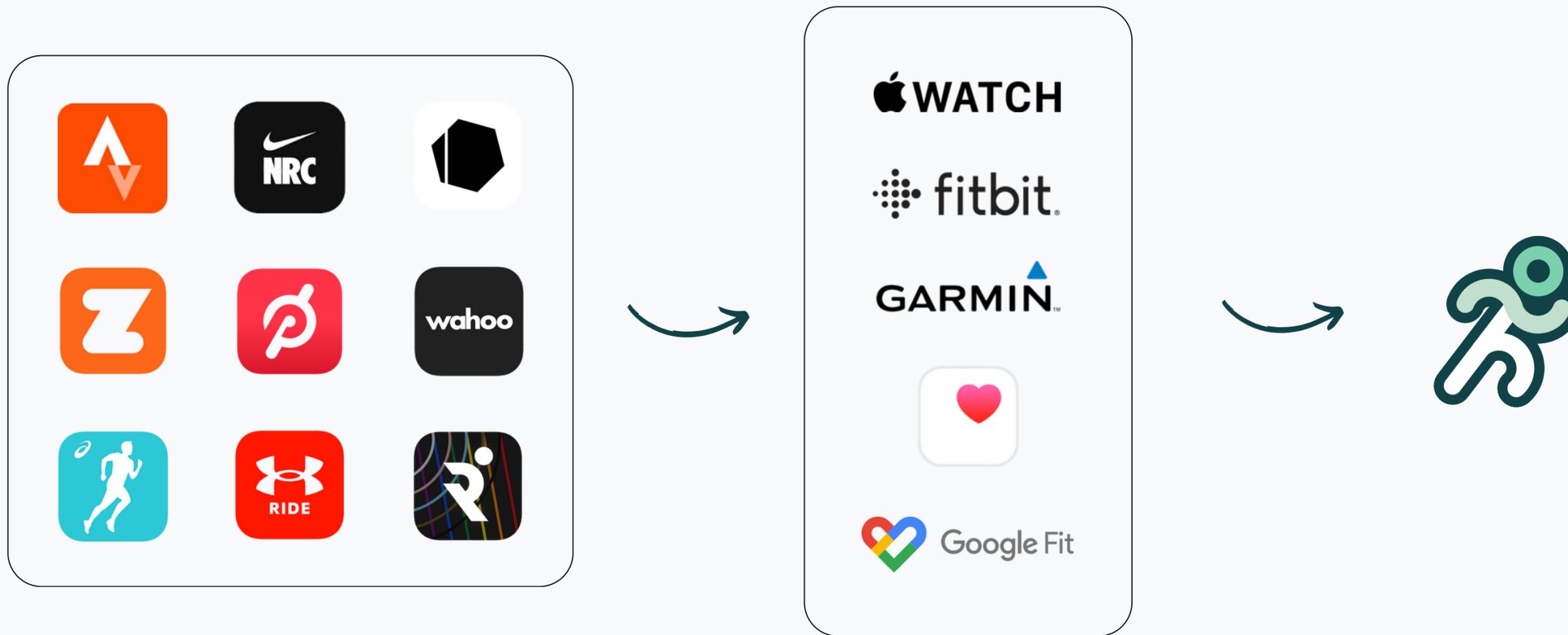
Vous pourrez connecter votre montre Apple Watch, Fitbit ou Garmin pour le suivi de vos pas, de vos entraînements et de vos distances parcourues.



4

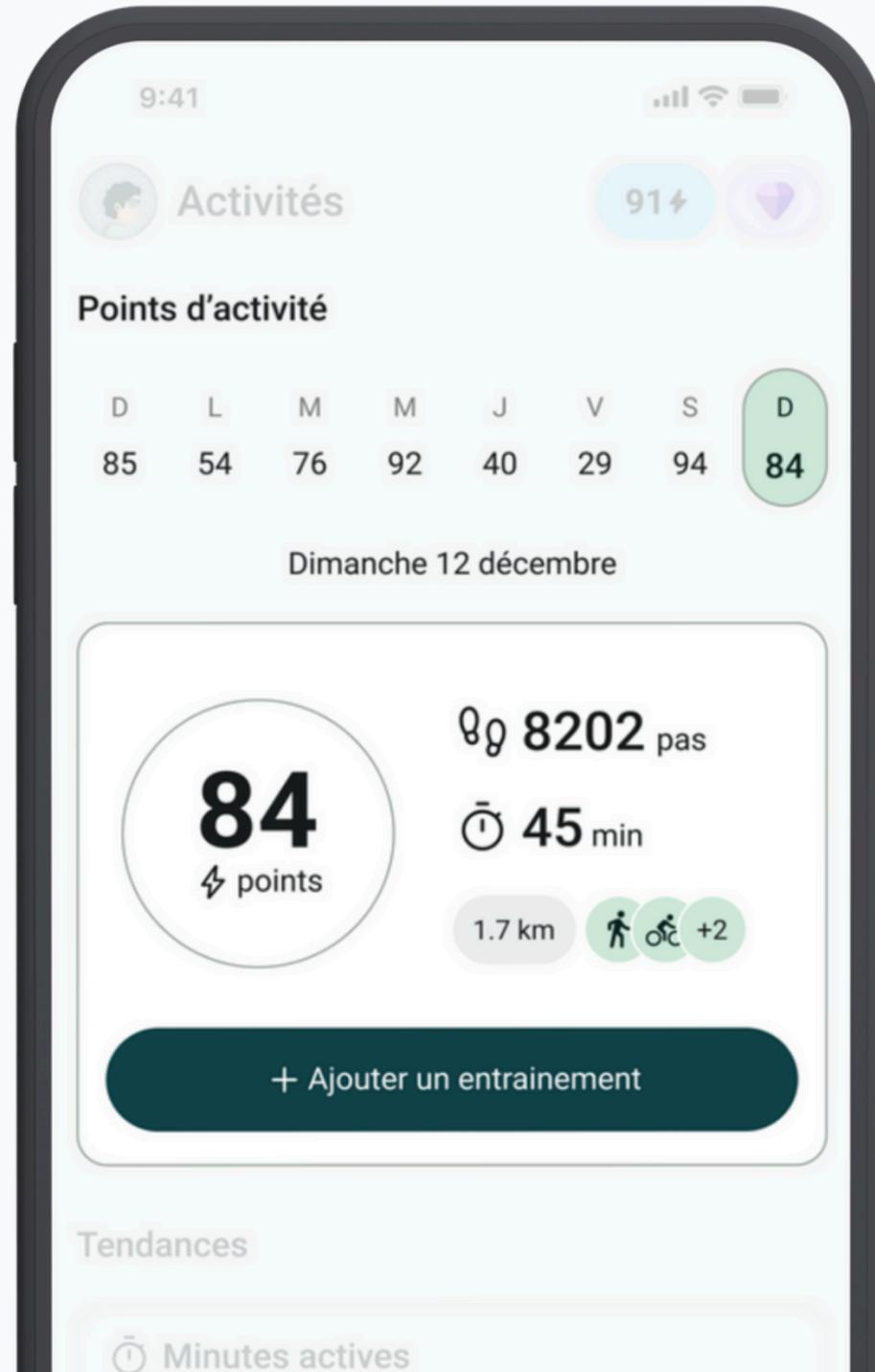
Synchronisez vos autres applications de sport (optionnel)

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



**Bienvenue dans
l'application !**





Vos activités quotidiennes

Chaque jour, accumulez jusqu'à 100 points en fonction de votre nombre de pas et de minutes actives.



Ajout manuel d'une activité

Vous pourrez ajouter manuellement un entraînement en choisissant le type, la date, la durée et la distance.

+ Ajouter un entraînement



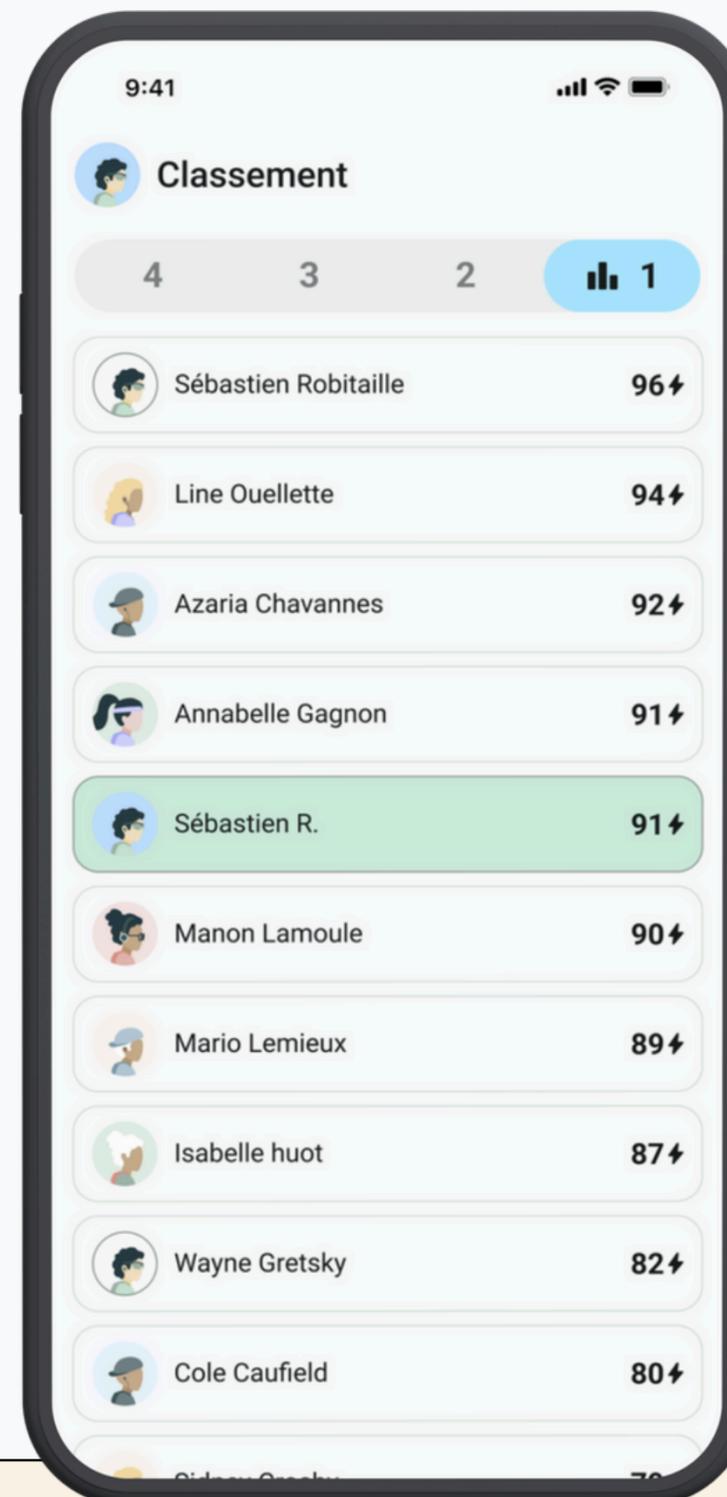
Votre score actif

Il s'agit d'un indicateur de votre niveau d'activité, basé sur la moyenne de vos points d'activité des 7 derniers jours.



Le classement par paliers

Votre score actif vous place dans un palier avec des collègues au niveau d'activité similaire.



Vos tendances



La section "Tendances" vous permet de mesurer votre activité par rapport aux recommandations officielles en matière d'activité physique.

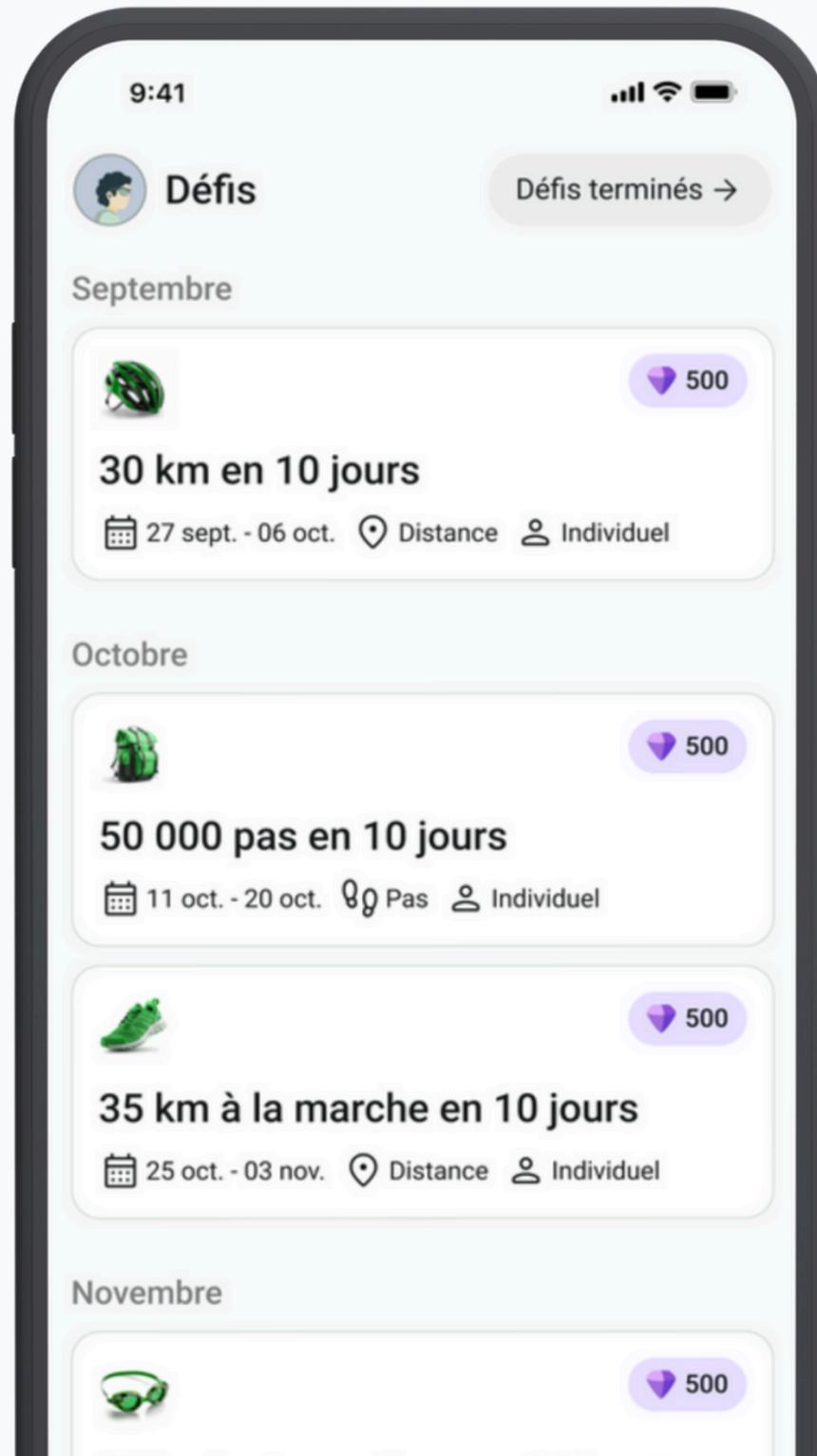


Votre empreinte carbone



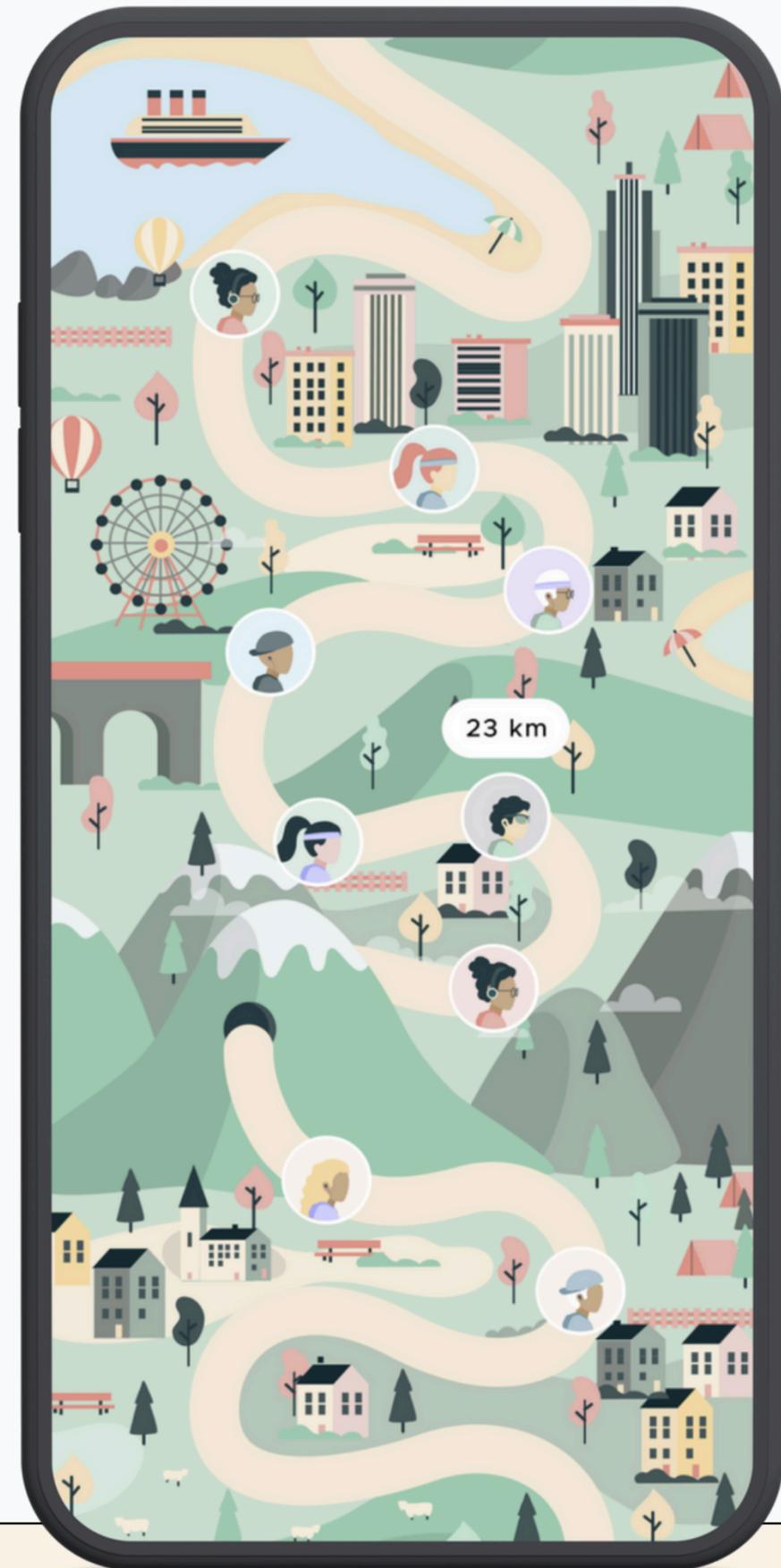
La fonctionnalité de l'empreinte carbone vous aide à comprendre l'impact de vos déplacements actifs sur l'environnement.





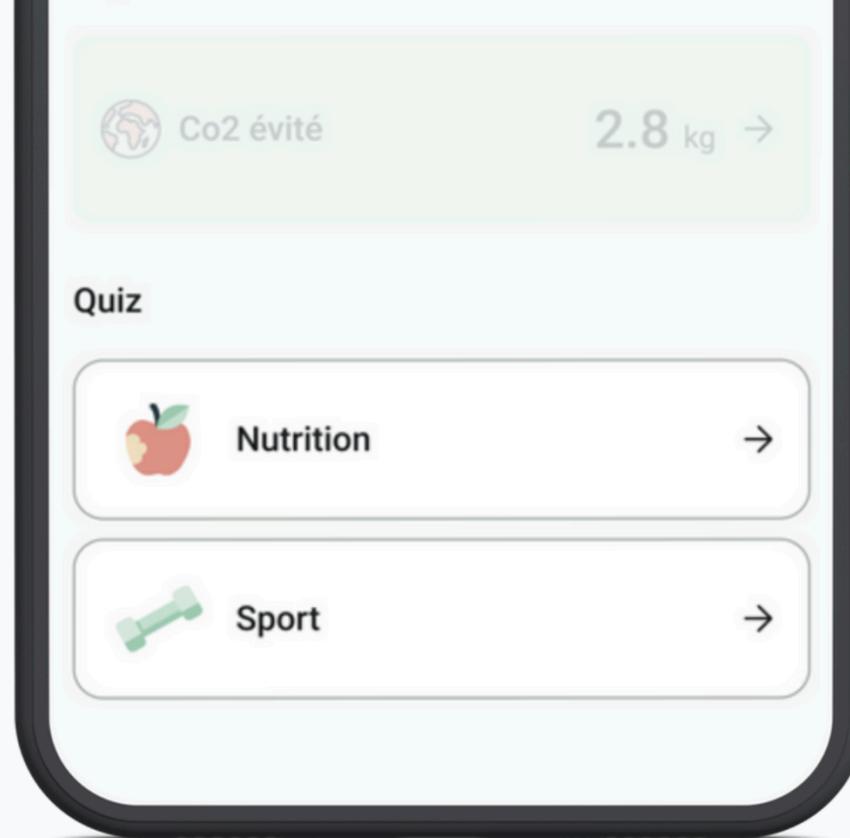
Les défis et missions

La section défi vous permet de visualiser les défis et les missions individuelles en cours, à venir ou passées. Découvrez différents modes de défi et restez actif.



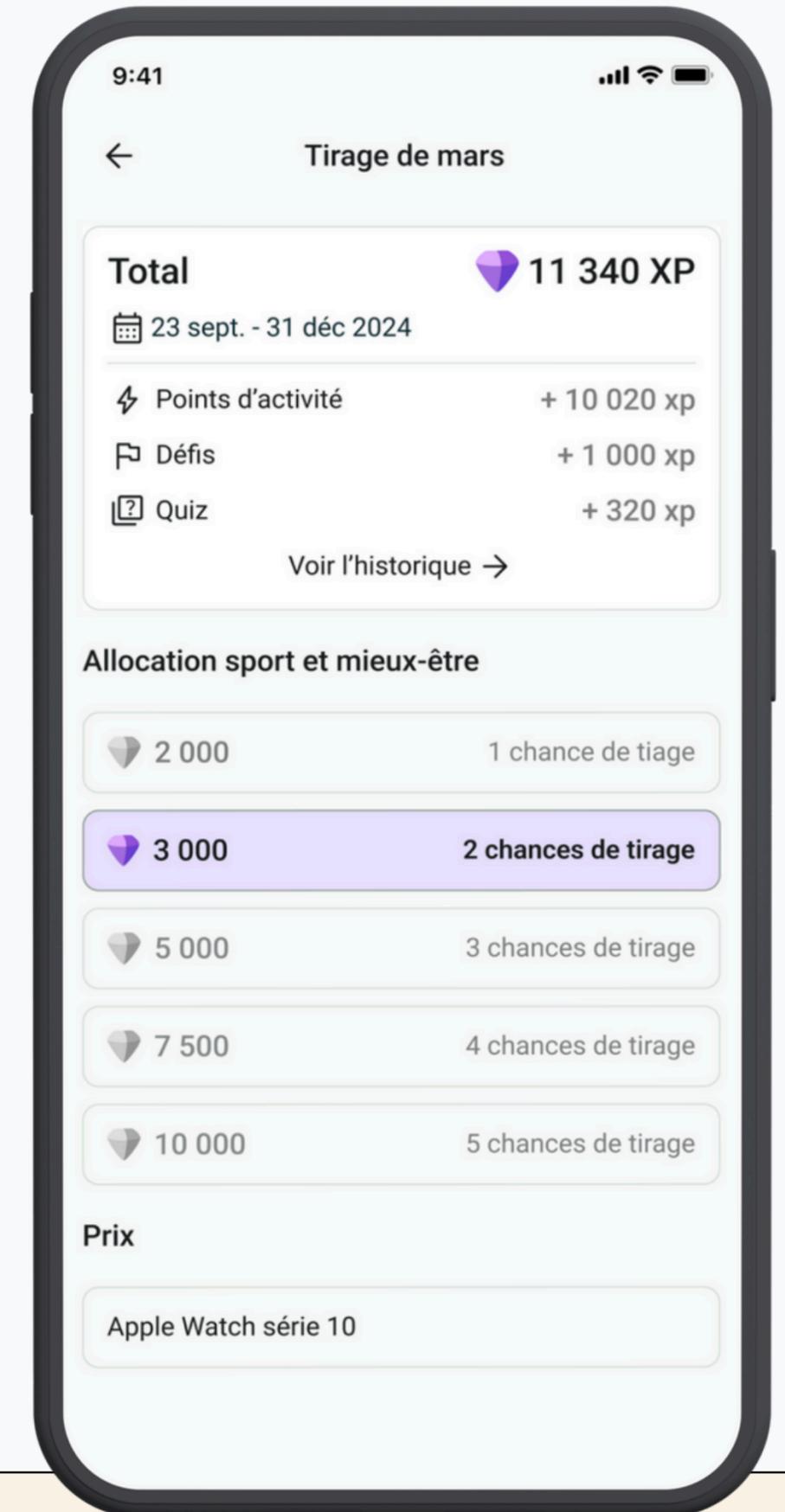
Les quiz

Complétez des quiz et sondages portant sur la nutrition, le sommeil, les saines habitudes, le sport, le bien-être et l'environnement.



Le système de points et de récompenses

La section XP vous donne un résumé de votre cumul de points d'activités, de défis et de quiz, en plus des récompenses atteignables, déterminées par votre organisation.



Votre profil



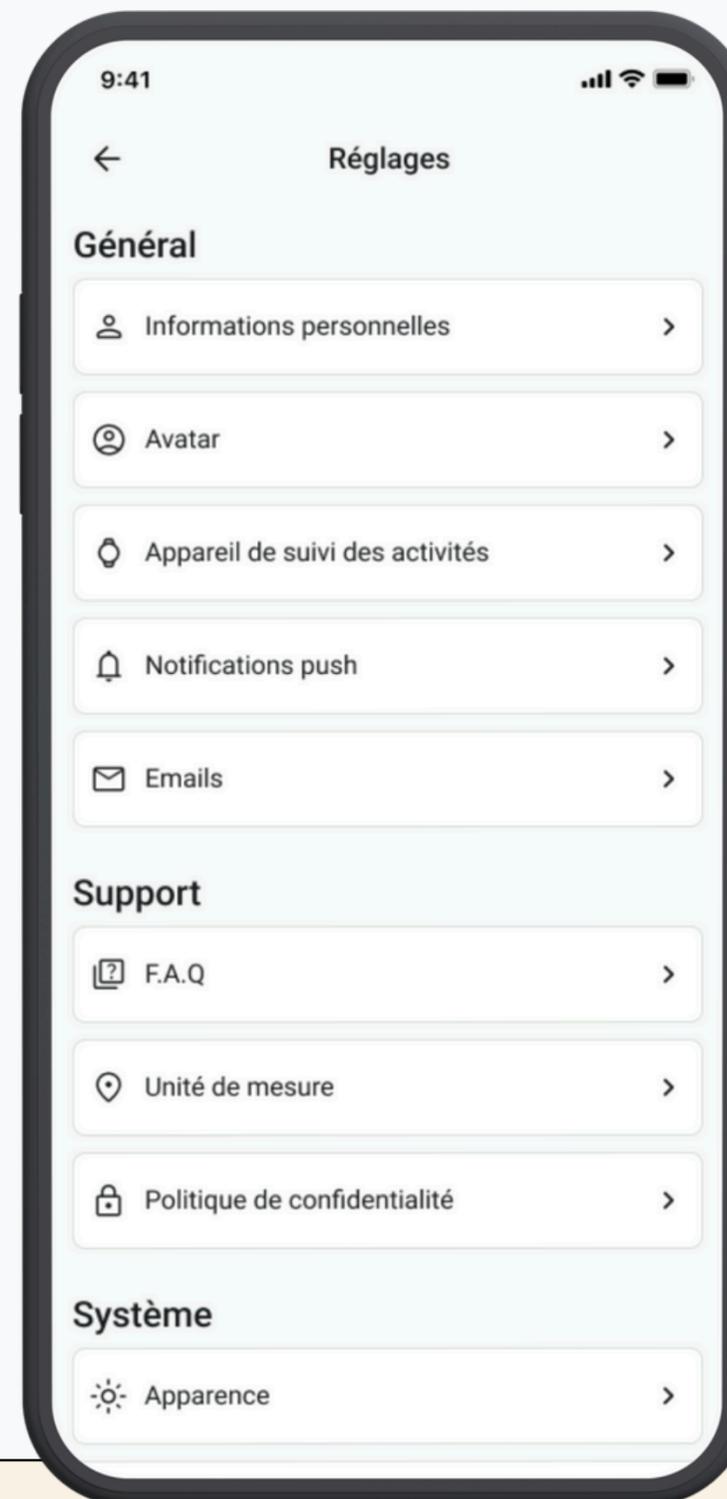
La section profil vous permet de voir vos records d'activité et vous donne accès aux réglages de l'application.



Les réglages et les ressources



La section réglages vous permet de consulter vos informations et d'accéder au centre d'aide pour les utilisateurs.



PROPUSSION • ÉQUIPES ACTIVES • ENTREPRISE EN SANTÉ

