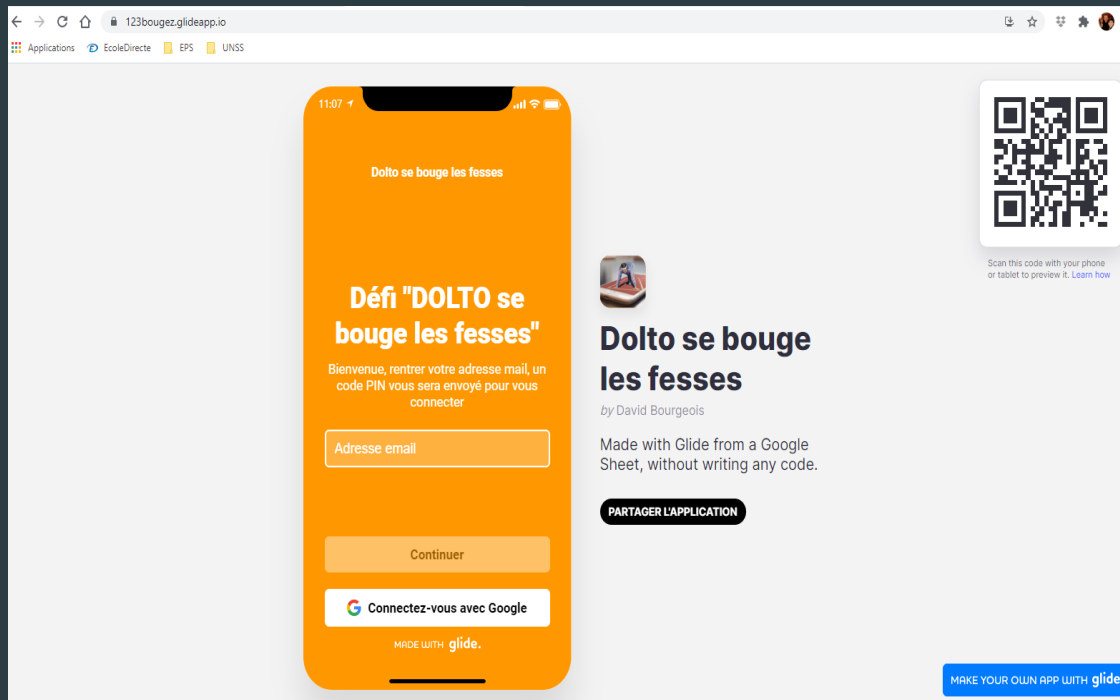


# Dolto se bouge les fesses

Notice explicative de l'application

# Présentation

- ▶ Application ouverte à tous les membres de la communauté du Collège DOLTO (élèves, enseignants, vie scolaire, direction, agents, et même parents)
- ▶ Application pour tous les volontaires
- ▶ OBJECTIFS :
  - ▶ Se défier les uns les autres pendant les vacances, autour des activités physiques que l'on va pratiquer.
  - ▶ Se bouger un peu et se forcer à sortir de nos écrans
- ▶ QUI EST CONCERNE ?
  - ▶ Tous les volontaires de DOLTO
- ▶ CA CONCERNE QUELLES ACTIVITES ?
  - ▶ Activités sportives (Tennis, VTT, Course, Marche, Marche nordique...)
  - ▶ Activités physiques qui ne sont pas sportives (Yoga, Renforcement, Balade en forêt ...)
  - ▶ Activités domestiques (Aller chercher le pain, promener le chien, faire le ménage ...)
- ▶ COMMENT CA MARCHE ?
  - ▶ C'est tout l'enjeu de cette notice
  - ▶ Vous aurez un détail pas à pas pour vous guider à chaque étape

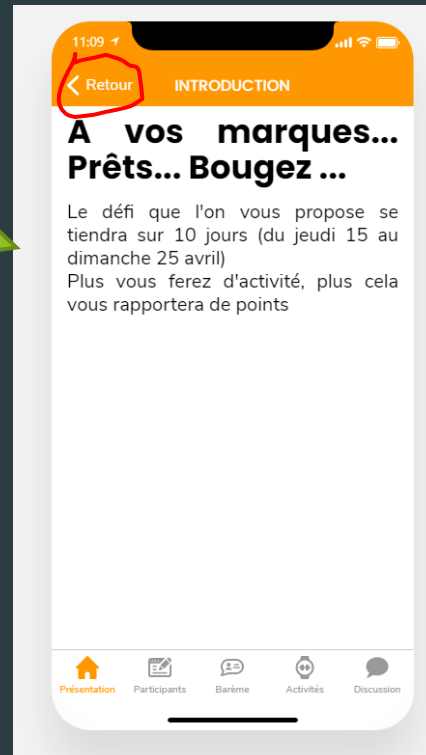


## Connexion

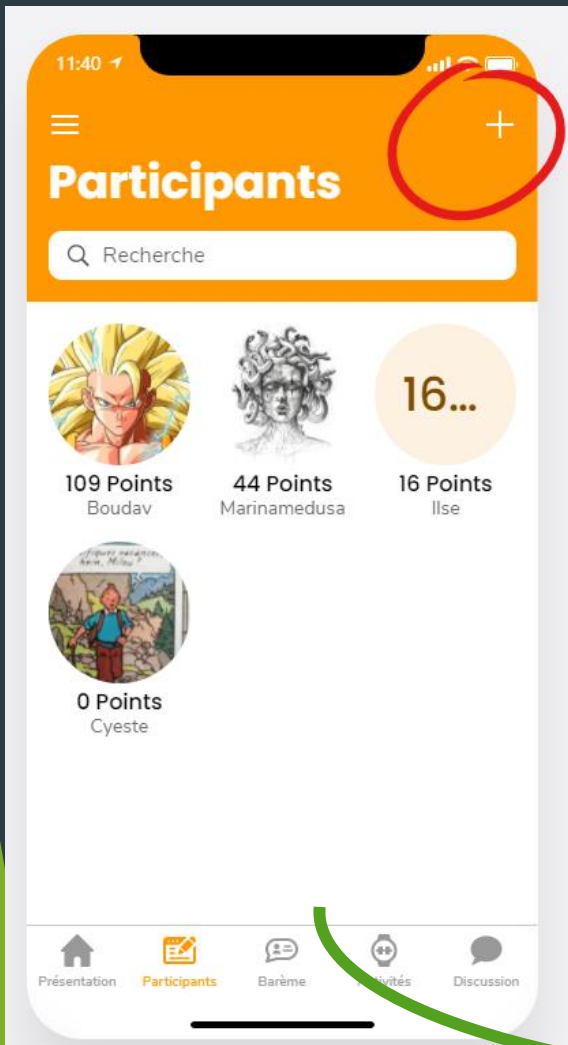
- Pour se connecter, 2 possibilités :
- Se connecter sur votre navigateur internet à l'adresse [123bougez.glideapp.io](https://123bougez.glideapp.io)
- Scanner le QR code présent en haut à droite. Certains téléphones ou tablettes ont un lecteur de QR code intégré à l'appareil photo, sinon téléchargez une appli dédiée sur Google Store ou Apple store.
  
- Vous pouvez vous connecter avec un compte Google (plus simple) ou une autre adresse mail
- Si vous optez pour ce 2<sup>e</sup> choix, un code PIN à 5 chiffres vous sera envoyé à l'adresse indiquée. Il faudra le rentrer pour aller plus loin.
- Evitez le compte ENT, cela ne fonctionne pas.

# Présentation

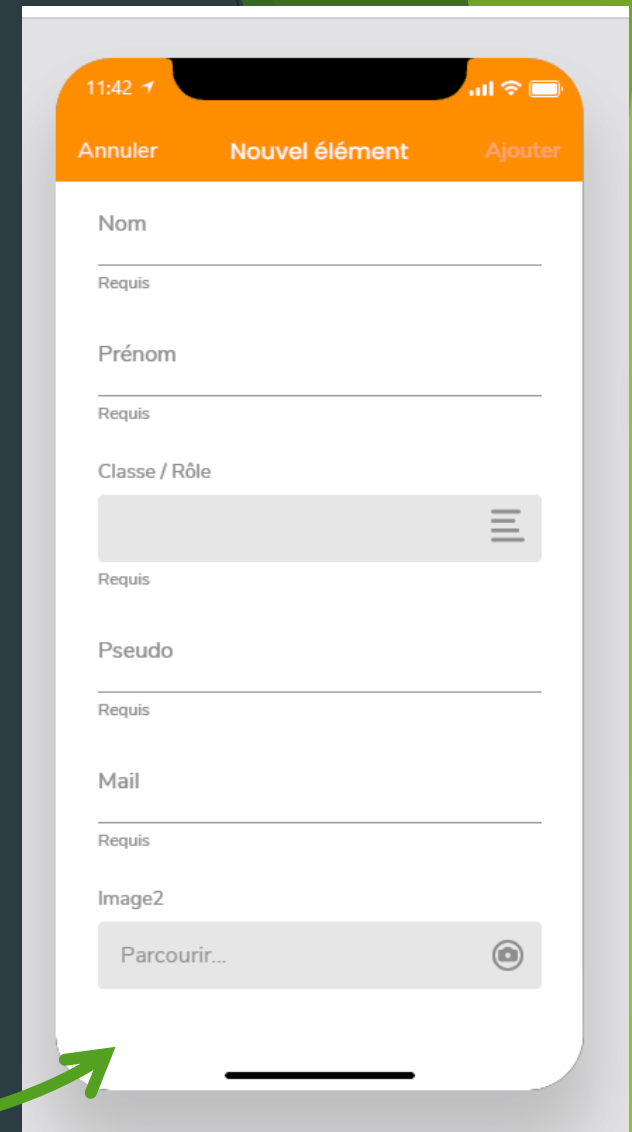
- Une fois connecté, vous arrivez sur cette page de présentation. Vous y trouverez des informations générales concernant l'application
- Tous les menus sont interactifs, il suffit de cliquer et de lire. Vous pouvez aussi revenir en arrière avec le bouton « RETOUR »



# Inscription

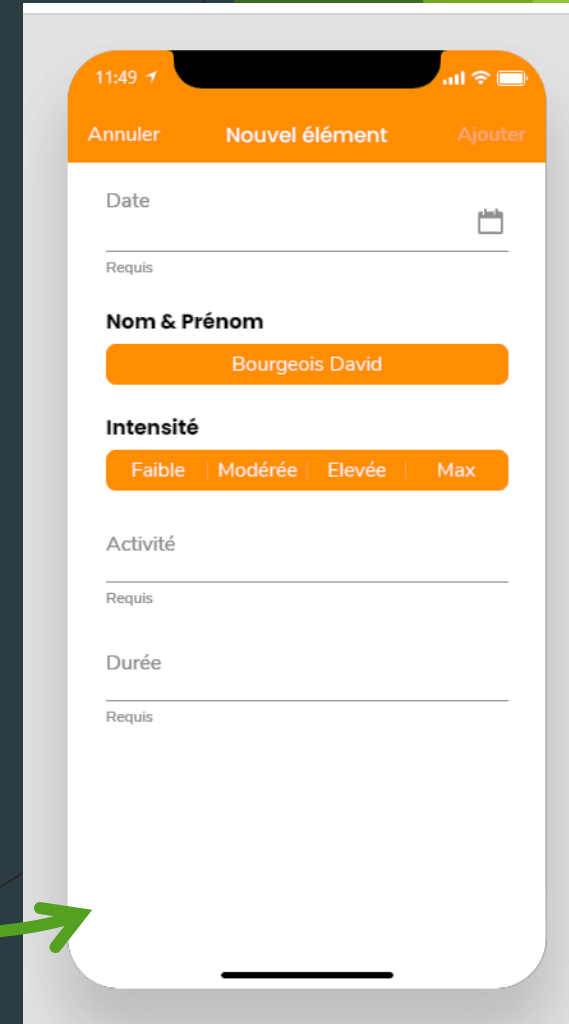
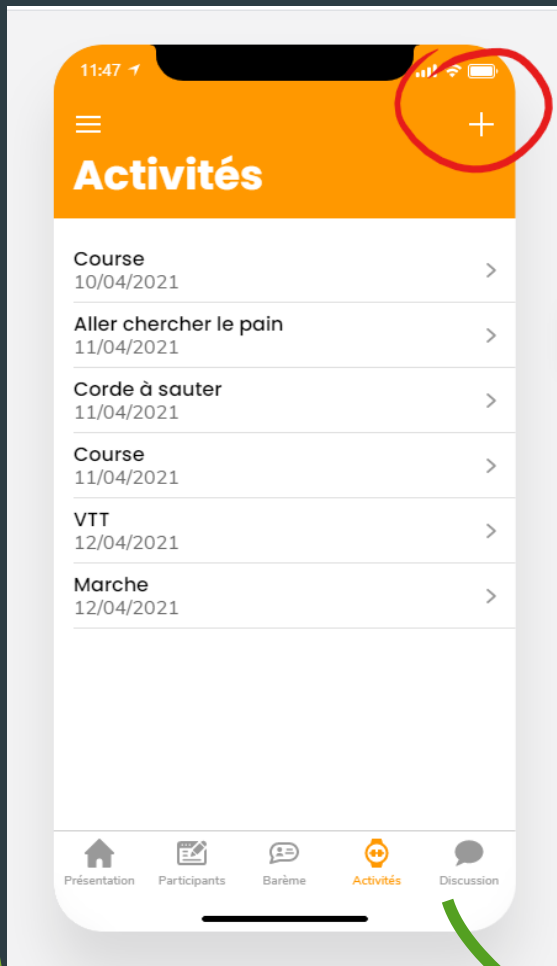


- Pour s'inscrire, rendez-vous sur l'onglet Participants. Tous les participants inscrits y sont référencés en fonction du nombre de points marqués
- Cliquez sur le « + », un formulaire s'ouvre.
- Remplissez tous les champs.
- Le mail est celui utilisé lors de la connexion
- L'image sera votre avatar durant le défi. Merci de choisir un animal, un héros de BD ou de dessin animé, un personnage historique ou mythologique. Il faut télécharger l'image avant, car le petit appareil photo ouvrira soit votre bibliothèque perso soit appareil photo
- Par contre, pas de photo de vous ou de célébrité vivante.
- « Ajouter » en haut vient de se mettre en brillant, cliquez dessus. Vous êtes inscrit



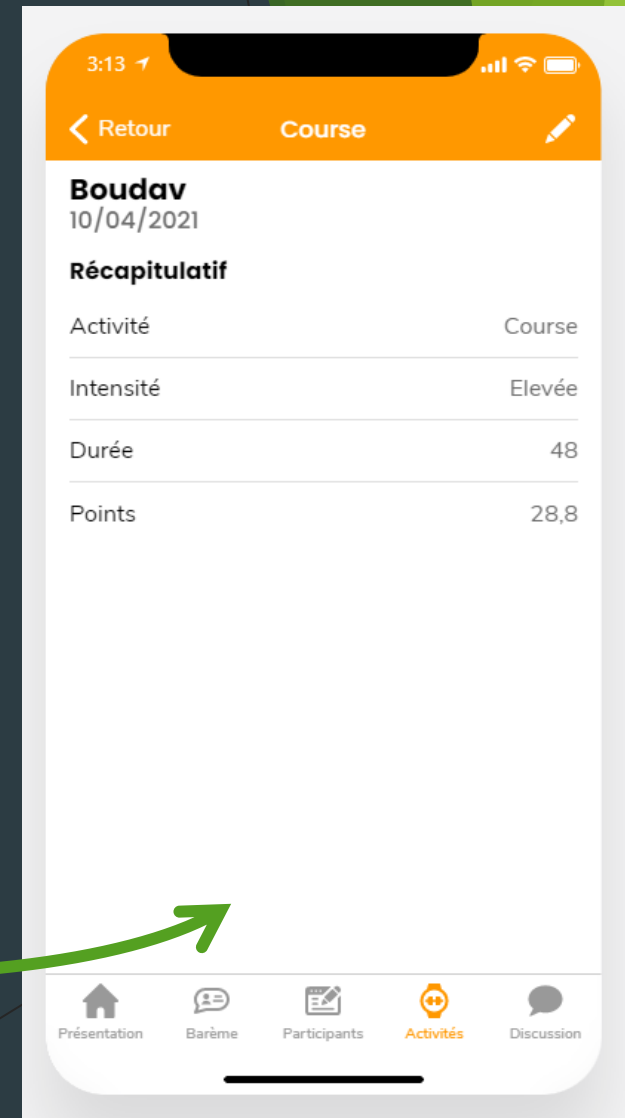
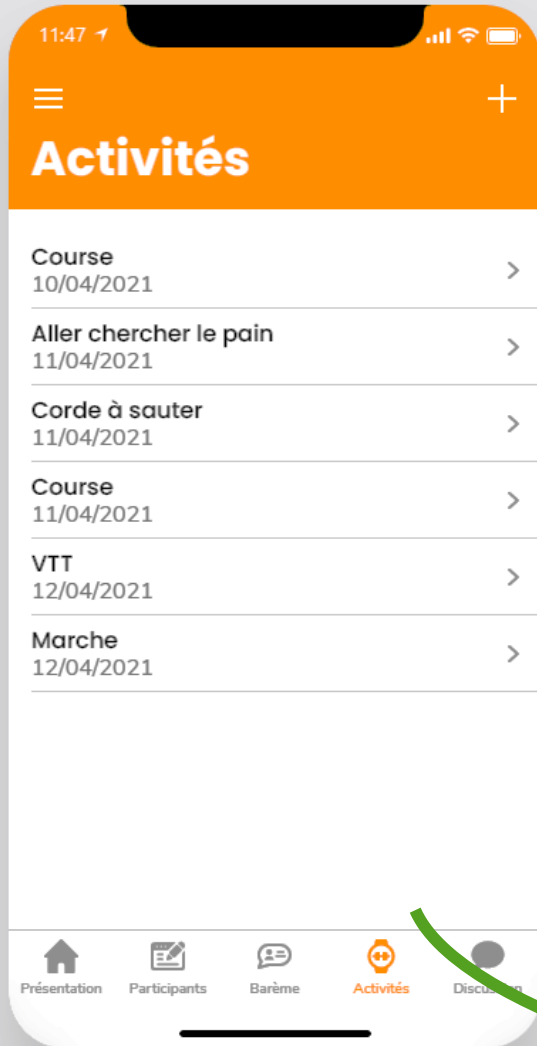
# Créer une nouvelle activité

- Pour créer une nouvelle activité, cliquez sur le « + », le formulaire s'ouvre.
- Rentrez la date (par défaut, c'est la date du jour)
- Seul votre nom et prénom apparaît (c'est normal, vous ne pouvez rentrer que des données vous concernant), cliquez dessus, votre nom devient blanc.
- Cliquez sur l'intensité de l'effort fourni (se référer à l'onglet « Barème » pour classer vos activités)
- Rentrez l'activité faite ainsi que la durée de l'effort
- Si tout est bon, « ajouter » devient brillant et sélectionnable
- Sinon, vérifiez que vous avez rempli tous les champs, notamment le nom et l'intensité en cliquant dessus (le choix devient blanc)



# Voir ses activités

- Une fois que vous aurez rentré une activité, vous pourrez voir ce que vous avez fait.
- En cliquant sur chaque activité, vous aurez un récapitulatif de cette dernière, la possibilité de la modifier ou de la supprimer, si nécessaire.
- Vous n'avez accès qu'à vos propres activités et ne pouvez donc modifier que ces dernières
- Si vous faites plusieurs activités dans la journée, vous pouvez ajouter une activité par activité faite (par exemple : balade en forêt, promener le chien le matin, VTT, promener le chien le soir)
- Le défi est basé sur la confiance. Soyez FAIRPLAY. Ce n'est qu'un jeu, après tout ...



# Voir le classement et quelques infos sur les concurrents

- Une fois que vous avez rentré une activité et une fois la mise à jour effectuée, le classement est mis à jour.
- Vous pouvez voir qui est en tête, combien de points vous sépare d'un autre concurrent.
- Vous pouvez aussi voir les infos des participants au défi.
- Les données rentrées ne se mettent pas automatiquement à jour. Aussi, je procéderai à une actualisation régulière (2 à 3 fois par jour, vers 10h, vers 15h et vers 19h).
- Ne vous inquiétez pas si rien n'apparaît immédiatement, les formules utilisées doivent être copiées, dès qu'une nouvelle activité est rentrée.

