Charte de participation au défi « Tous à pied en BFC »

Cadre du défi

Le réseau d'acteurs du Programme National Nutrition Santé (PNNS), en lien avec le réseau Sport Santé, organise la 3ème édition du **défi "Tous à pied en Bourgogne-Franche-Comté", du 9 au 29 juin 2025.**

Participer au challenge c'est :

- Encourager les personnes à marcher davantage de façon ludique avec une application sur leur smartphone
- Inciter les entreprises et collectivités à rejoindre le réseau PNNS et à mettre en place des actions sur la nutrition auprès des publics
- Promouvoir l'activité physique et sportive auprès des salariés et lutter contre la sédentarité, dans le cadre de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVTC)

Le défi est soutenu financièrement par l'Agence Régionale de Santé BFC et co-porté par l'Association Promotion Santé BFC et le Réseau Sport Santé BFC. La Ligue de Judo et la MNT BFC sont également partenaires du défi régional pour la 3ème édition.

Le défi « Tous à pied en BFC » s'inscrit à l'échelle régionale dans le cadre des actions de promotion de la santé et notamment de la promotion de l'activité physique et sportive et de la lutte contre la sédentarité au travail ; et plus largement de la mise en place d'actions Nutrition auprès des salariés des entreprises, associations, structures, institutions et au sein des collectivités employeurs.

Le défi s'adresse de ce fait prioritairement aux salariés des structures et collectivités. Cependant l'inscription au défi reste ouverte à tout un chacun, à titre individuel, à partir de 15 ans.

Le défi se déroulera **du lundi 09 juin 00h01 au dimanche 29 juin à 23h59.**

1- Modalités d'inscription

a- Pour les utilisateurs d'un téléphone « Android », téléchargez l'application **« Google Fit »**. Pour les utilisateurs d'un téléphone « IPhone », l'application **« Apple santé »** est normalement préinstallée sur votre appareil. Ces applications sont nécessaires pour comptabiliser les pas et synchroniser les activités réalisées durant le défi.

b- Téléchargez **l'application mobile « TEAMUPP »**, disponible en téléchargement gratuit et compatible sur Apple et Android. L'installation de l'application implique l'acceptation des Conditions Générales d'Utilisation (CGU) ainsi que la politique de confidentialité de TEAMUPP.

c- Créez votre compte lors de votre 1ère connexion, en renseignant le code du défi régional : **sportsantebfc**

d- Renseignez votre Nom, Prénom, ainsi que votre adresse mail professionnelle

e- Vous pouvez rejoindre une équipe existante de votre choix ou créer une nouvelle équipe. Pour constituer votre équipe, formaliser un nom d'équipe sous le format suivant : **Pseudo équipe/Nom de l'entreprise ou de la structure_département**

f- Connectez l'Apple santé ou Google Fit à l'application Teamupp en suivant les instructions

2- Constitution des équipes

Il sera possible de constituer des équipes de 10 participants maximum.
Au sein d'une même entreprise/structure, plusieurs équipes peuvent être constituées, le nombre d'équipe n'est pas limité.
Pour communiquer au sein de votre équipe, un chat vous est proposé.

Une fois dans une équipe, tous les points seront automatiquement ajoutés au total de l'équipe.

3- Règles d'attribution des points

Ce défi est un défi de marche connectée, dont l'objectif est de mobiliser le plus grand nombre de participants autour de l'atteinte du plus grand nombre de pas réalisés en région Bourgogne-Franche-Comté. Ce défi sera ponctué d'activités supplémentaires, non obligatoires.
Les kms parcourus et la réalisation des activités supplémentaires seront valorisés par l'attribution individuelle et/ou collective de points.

Pour que l'application compte vos pas, il est nécessaire d'avoir toujours votre téléphone sur vous.

Objectif	Point	Description
Marche quotidienne	8 points tous les 1000 pas	Parcourir le plus grand nombre de pas quotidiennement
Quiz	10 points de participation à chaque quiz (Quelques soient vos réponses aux questions) + 5 points par réponse juste = 30 points maximum par quiz réalisé, attribués à votre total individuel de points	Tester vos connaissances sur l'alimentation, l'activité physique et sportive, les démarches nutrition-santé en entreprises et collectivités, et la santé 2 quiz de 4 questions seront proposés chaque semaine (du lundi au dimanche inclus) **Pensez à vous inscrire toutes les semaines sur chacun des quiz pour les réaliser et les valider**
Défis activité physique	160 points supplémentaires attribués aux points totaux de l'équipe	1 défi supplémentaire par équipe sera proposé chaque semaine (du lundi au dimanche inclus), permettant de gagner collectivement des points supplémentaires, comptabilisés au classement en équipe. Ils n'affecteront pas le classement individuel. **Pensez chaque semaine à vous inscrire sur chacun des défis avant de les réaliser afin que les pas réalisés soient pris en compte pour la validation du défi « Activité physique »**

- Tous les participants s'engagent à participer de manière honnête et transparente, en respectant les règles
- En cas de non-respect des règles, des sanctions telles que la réduction de points ou la disqualification de l'équipe pourront être prises par les organisateurs.

Validation des points :

Grace à l'application téléchargée, vous pourrez suivre facilement vos progrès tout au long du défi. La synchronisation des pas effectués et des points acquis lors des activités supplémentaires (défis activité physique et quiz) sera prise en compte lorsque vous vous rendrez sur **l'onglet « Mes activités »** de l'application. Chaque jour, en fin de semaine, peu importe le moment… mais pensez à le faire régulièrement !

4- Récompenses :

Le défi « Tous à pied en BFC » s'inscrit dans le cadre d'actions de promotion de l'activité physique et sportive et de la lutte contre la sédentarité au travail ; et plus largement de la mise en place d'actions Nutrition auprès des salariés des entreprises, associations, institutions et au sein des collectivités employeurs.
Les récompenses seront de ce fait attribuées selon les conditions suivantes :

- **La meilleure équipe de salariés d'une entreprise, institution, association ou d'une collectivité sera récompensée par la Ligue de Judo BFC, avec à la clé une action d'accompagnement collective en activité physique et sportive, sur site.**
- **Les 5 meilleurs participants au classement se verront récompensés par la MNT (Mutuelle Nationale Territoriale) avec un kit santé.**

Le classement des équipes sera basé sur le classement, en équipe en moyenne, classement par nombre de points par équipe au prorata du nombre de membres, pour un traitement équitable de ces dernières.

5- Autres informations

Une foire aux questions (FAQ) est disponible pour tout complément via l'application.

Pour toute demande d'assistance, en cas de problème technique, Teamupp met à votre disposition un centre d'aide accessible aux horaires de bureau : https://teamuppsupport.zendesk.com/hc/fr