



REGLEMENT CHALLENGE

Dépassement de soi-Persévérance-Plaisir

Vous voulez reprendre une activité physique, améliorer vos performances ou tout simplement vous challenger ? Vous êtes au bon endroit !

FIT by SMARTCARE est le lieu idéal pour se bouger et rester en bonne santé.

Les challenges organisés par FIT by SMARTCARE ont pour objectifs de vous aider à avoir une activité physique constante.

Savez-vous que l'organisation mondiale de la santé recommande, pour les adultes de 18 à 64 ans, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue par semaine ? Nous allons vous aider à atteindre ces objectifs 😊

Pour le bon déroulement des challenges, quelques règles à respecter, d'où ce règlement que **nous vous conseillons de lire en entier avant le début de chaque challenge**. Pour toutes questions complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter par mail, via WhatsApp ou sur notre page Facebook.

Article 1 : Il ne sera pas possible de s'inscrire à un challenge ayant déjà débuté.

Article 2 : Lors de votre inscription à un challenge, vous pourrez choisir/modifier votre niveau parmi trois niveaux : **débutant**, **intermédiaire** ou **avancé**. Le niveau débutant est le niveau par défaut

Article 3 : Il n'est pas possible de rétrograder de niveau d'un challenge à un autre ; par exemple il vous sera impossible de passer du niveau avancé au niveau intermédiaire.

Article 4 : Du fait de la différence des conditions physiques entre les hommes et les femmes, chaque niveau se divise en deux sous catégories « **homme** » et « **femme** ». Il y'aura donc deux classements par niveau durant les challenges.

**Article 5 : Objectifs à respecter par niveau**

Niveaux	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Objectif minimal journalier (course à pied)	3 km	6 km	10 km
Nombre de jours maximum de repos pour un challenge hebdomadaire	3 jours	2 jours	1 jours
Nombre de jours maximum de repos pour un challenge mensuel	12 jours	8 jours	4 jours
Profil	Adapté pour les personnes ayant une activité modérée ou nulle	Adapté pour les personnes avec une activité physique régulière	Adapté pour les personnes ayant une activité physique intense et régulière
Recommandations	Un avis médical est conseillé	Un avis médical est conseillé	Un avis médical est recommandé

Article 6 : Vos données d'activités seront automatiquement collectées chez notre partenaire STRAVA. Tous les challengeurs doivent donc télécharger l'application STRAVA et y créer un compte. Si vous utilisez un objet connecté pour vos activités, pensez à importer vos données d'activité sur STRAVA à la fin de chaque activité.

Article 7 : Tous les challengeurs devront s'inscrire au club de SMARTCARE « <https://www.strava.com/clubs/smartcare> ». Vous verrez en temps réel l'évolution des autres challengeurs et ne manquerez ainsi aucun de nos évènements.

Article 8 : Pour collecter vos données sur votre compte STRAVA, il vous faut activer votre connecteur STRAVA sur le site sportif (<https://fit.smartcare.fr/>) ou sur le site médical (<https://dmp.smartcare.fr/>). Suivez les étapes décrites dans cette vidéo YouTube : <https://youtu.be/W0SpxAVkrX8> .



Article 9 : Avant le début d'une activité, pensez à lancer l'enregistrement de cette dernière sur l'application STRAVA tout en veillant à choisir la bonne activité : pour un challenge de course à pied bien choisir « course à pied » dans l'application ; pour un challenge marche, bien choisir « marche ».

Article 10 : Chaque matin, les données d'activité de la veille seront collectées (ce qui vous laisse toute la journée pour atteindre vos objectifs 😊). Cependant, il ne sera pas possible de collecter les données d'activité vieilles de deux jours ou plus. Rassurez-vous donc que vos données d'activités de la journée soient présentes sur votre compte STRAVA.

Article 11 : Toute activité ajoutée manuellement dans STRAVA ne sera pas prise en compte durant le challenge.

Article 12 : Il n'est pas possible de cumuler deux activités. Une journée équivaut à une activité. Du coup si vous êtes inscrits au niveau débutant et faites 2 km le matin et 1 km l'après-midi, soit 3km au total, il sera considéré que vous n'avez pas atteint votre objectif.

Article 13 : Si vous avez effectué plusieurs activités physiques durant une journée, seule celle avec la meilleure performance sera prise en compte.

Article 14 : Si à la fin du challenge deux ou plusieurs challengeurs d'un même niveau et d'une même sous-catégorie (homme/femme) sont ex aequo (même nombre de jours d'activité avec objectif minimal atteint), un autre paramètre sera utilisé pour les départager. Exemple : La vitesse pour un challenge course à pied ou un challenge de marche.

Article 15 : Sera disqualifié du challenge tout challengeur ayant effectué plus de jours de repos que ce qui est permis dans sa catégorie (un challengeur du niveau intermédiaire qui comptabilise 9 jours de repos ou plus durant un challenge mensuel sera disqualifié).

Article 16 : Sera déclaré vainqueur du challengeur, tout challengeur ayant atteint l'objectif minimal de sa catégorie (un challengeur du niveau intermédiaire avec 3 jours de repos ou plus et étant en tête de liste durant un challenge hebdomadaire ne sera pas déclaré vainqueur car n'ayant pas atteint l'objectif minimal pour sa catégorie).



Article 17 : Certains de nos challenges sont sponsorisés avec des lots à gagner. Ces lots pourront être remis en nature ou sous forme de bons d'achats à utiliser sur les sites de ces derniers. Le principal sponsor est « <https://sale.smartcare.fr> » site de vente de produits médicaux en ligne.

Article 18 : A la fin de chaque challenge avec remise de prix, une vérification d'identité sera faite. La remise des prix se fera dans les pays où la plateforme est localisée (possibilité de faire une procuration pour le retrait du prix). Les photos des gagnants avec leurs prix seront publiées sur les réseaux sociaux de la plateforme FIT by SMARTCARE.

Quelques conseils pour vous aider durant vos activités physiques

- Une bonne posture durant vos activités physiques est importante pour éviter des douleurs lombaires.
- Pensez à vous étirer plusieurs fois durant la journée.
- Pensez à bien vous hydrater. Il est conseillé de boire minimum 1.5 litre d'eau par jour.

Nous collaborons avec plusieurs coachs sportifs que vous retrouverez sur notre plateforme et qui pourront vous accompagner avec des conseils personnalisés.

Bon courage à tous et à toutes !!!

Douala, le 25 Avril 2021