



Société  
canadienne  
du cancer

squad  
easy

# Guide d'utilisation



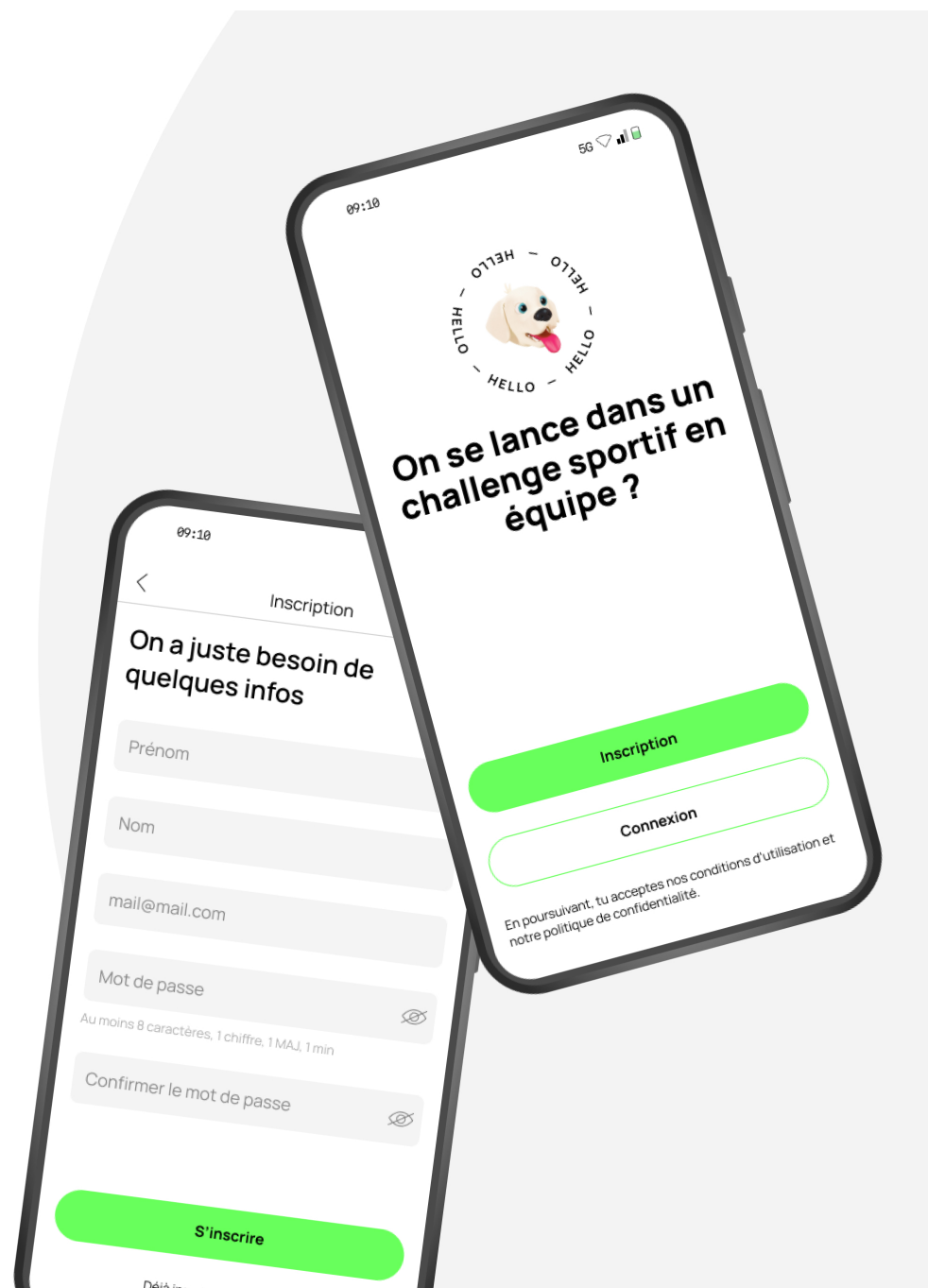
# Inscription

Accédez à l'application pour la première fois en 3 étapes très simples.

- 1 **Téléchargez** l'application "Squad Easy" sur l'[AppStore](#) ou le [Google Play Store](#)
- 2 Cliquez sur inscription et créez votre compte en **entrant le code "DEFI50"** qui vous a été communiqué
- 3 Créez ou rejoignez  **votre équipe**

Et voilà, vous pouvez maintenant commencer à bouger !

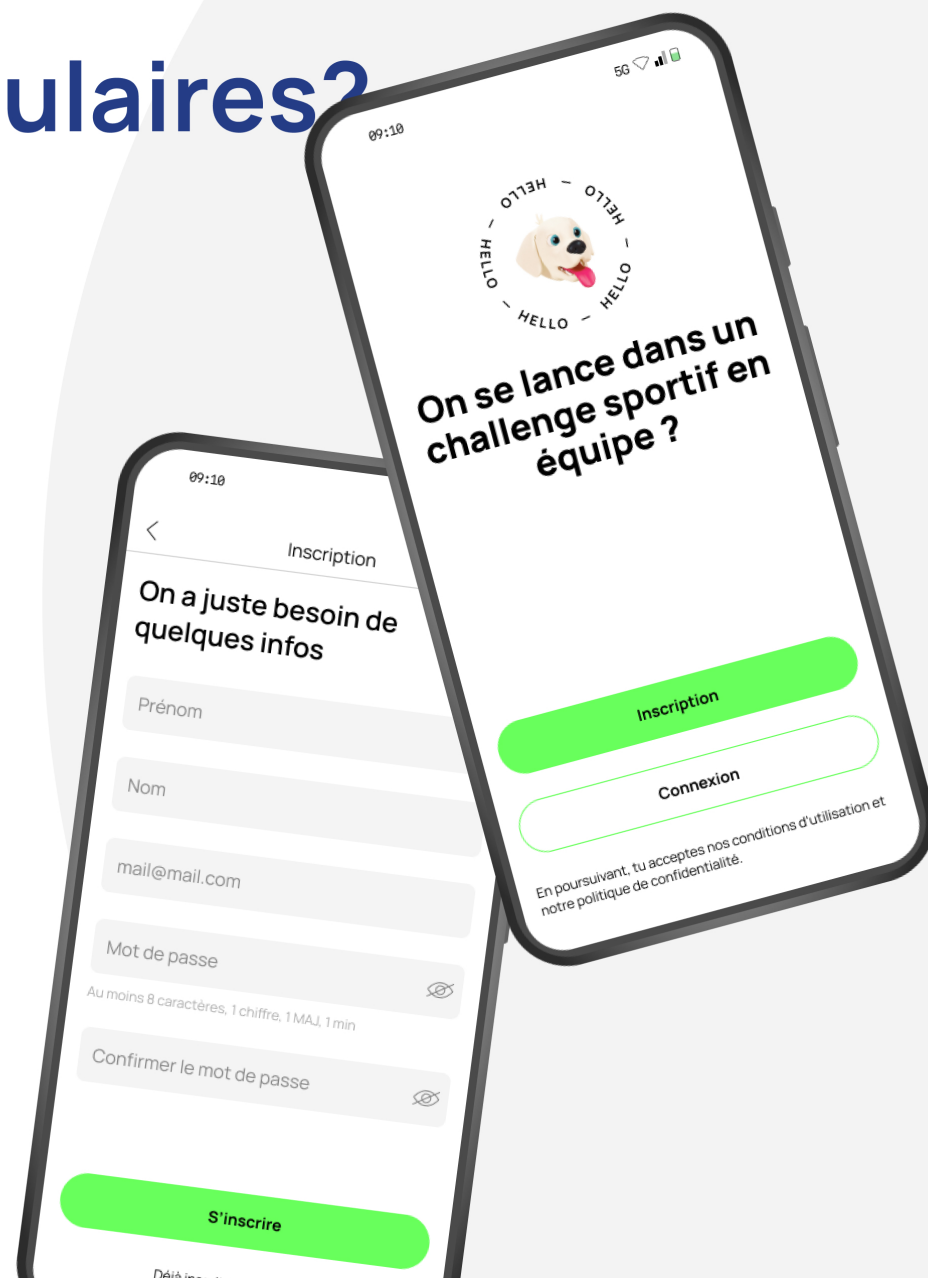
NB : l'application est compatible à partir d'iOS 13 et Android 8.



# Pas de données cellulaires?

Si vous n'avez pas de données cellulaires, vous pouvez quand même participer et cumuler des points :

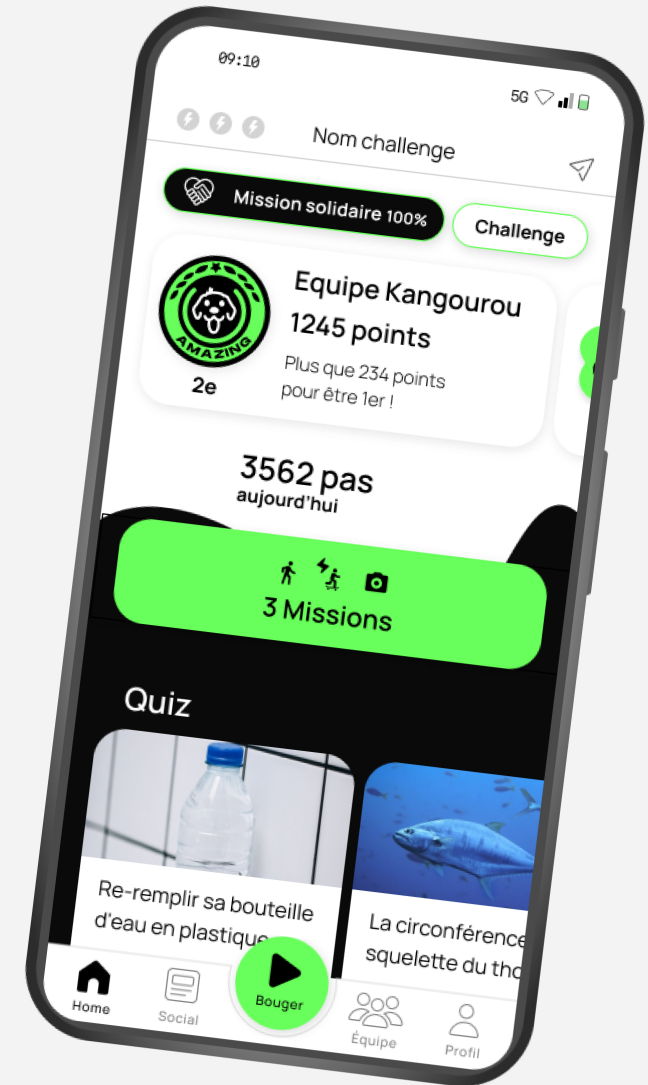
- En effet, le podomètre de votre cellulaire ou tablette enregistre les pas sans avoir besoin de données cellulaires;
- Il faut simplement s'assurer au préalable que la synchronisation des pas est activée dans les paramètres. [Voir tutoriels.](#)
- Vous pourrez également gagner des points en participant au défi photo et en répondant au quizz



# Premiers pas

La page d'accueil recense l'accès au **profil**, les informations relatives au **challenge**, le **Mode Superactif**, les **quiz** et l'accès aux autres pages de l'application !

- L'encart challenge vous donnera accès aux **détails de votre challenge**.
- Plus bas, il vous est possible de suivre votre **nombre de pas** journalier.
- Le **Mode Superactif** permet d'accéder à l'ensemble des **activités** avec leur **missions** en cours.
- Enfin, vous retrouverez également la liste de vos **quiz**.



# Activités physiques

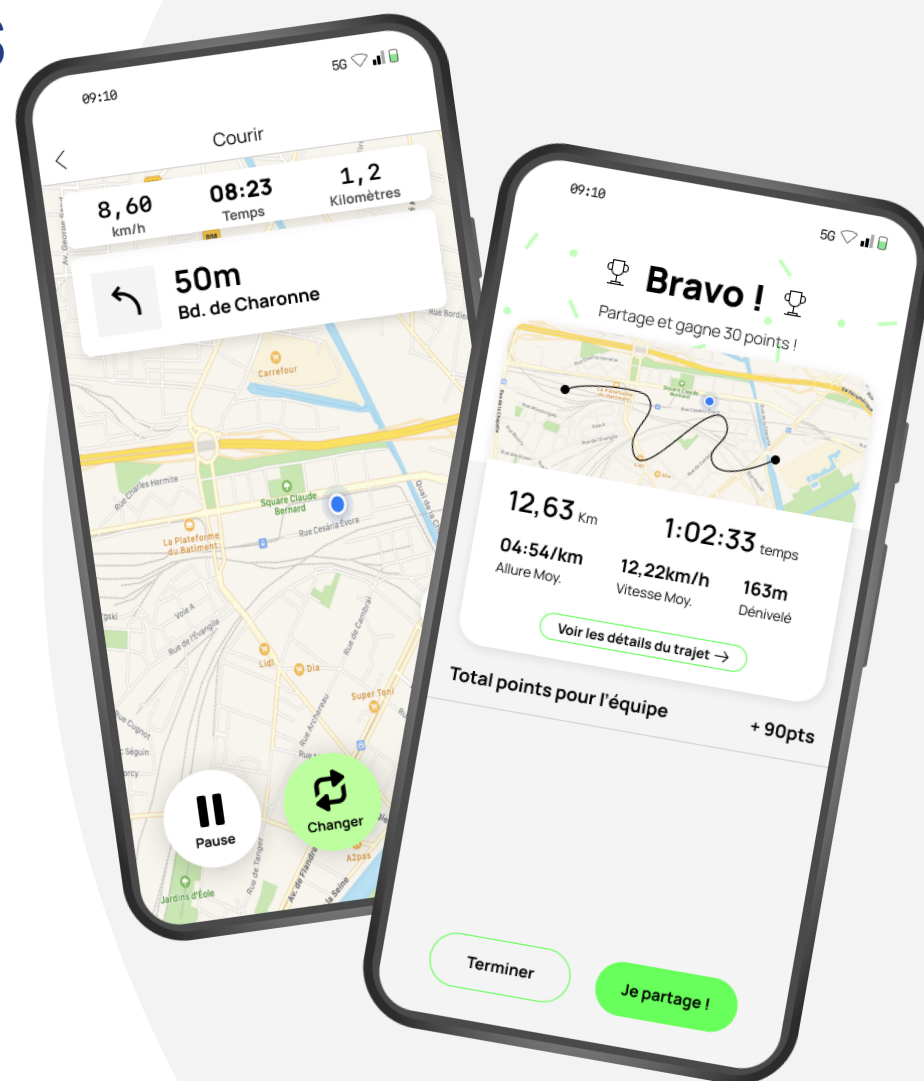
Démarrez une activité depuis le Mode Superactif de l'application. Par exemple, il vous suffit de cliquer sur **“Courir”** ou **“Pédaler”**.

Une fois le GPS synchronisé, cliquez sur **“Démarrer”**. Maintenez le bouton **“pause”** enfoncé pour permettre une pause de la course. Pour terminer l'activité, appuyez sur **“Terminer”**.

Un récapitulatif de la **performance** apparaît. Les points marqués à la suite d'une sortie sont ajoutés à votre compteur personnel, mais aussi à celui de **l'équipe**.

**Le comptage des pas**, quant à lui, est **automatique**.

Il se synchronise sur votre application **Google Fit** (pour Android) et **Apple Santé** (pour iOS) pour un **suivi plus précis**.



NB : il est important d'avoir une connexion internet et de fermer les autres applications utilisant le GPS sur votre téléphone pour éviter les problèmes de synchronisation.

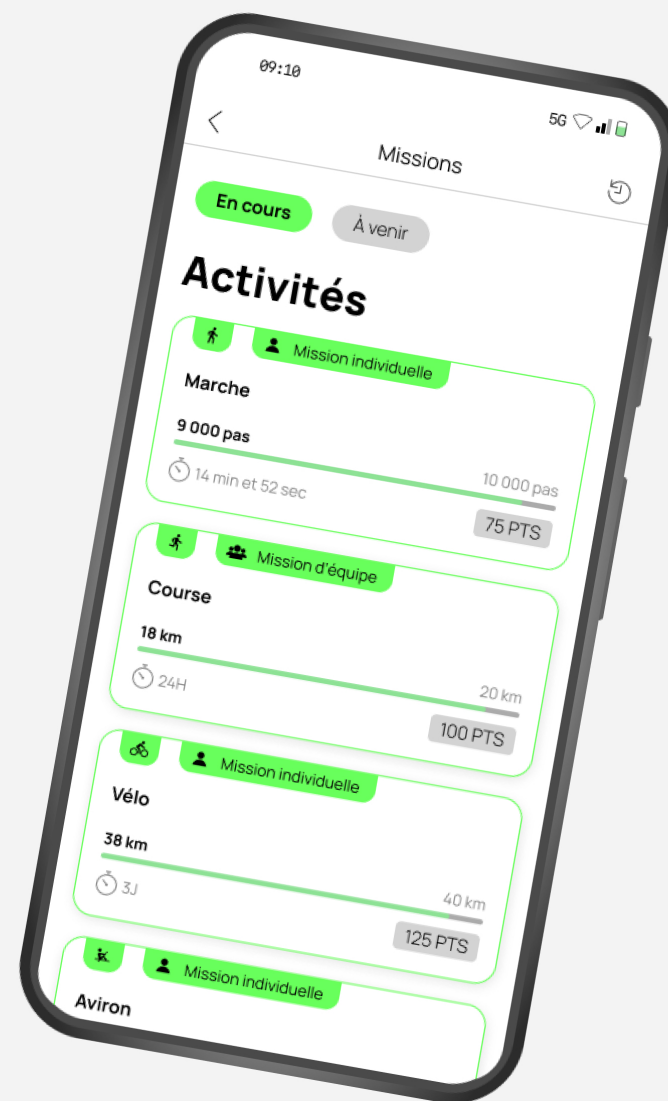
# Les missions

Directement accessibles depuis le **Mode Superactif**, les missions proposées offrent un défi supplémentaire et un nouvel **objectif à atteindre**.

Chaque mission est **liée à son activité** ! Les **missions** peuvent être **individuelles** ou en **équipe**.

Restez attentif-ve, une mission peut arriver à tout moment !

NB : lancer une activité fait automatiquement progresser votre mission ! Vous n'avez pas besoin de l'activer.



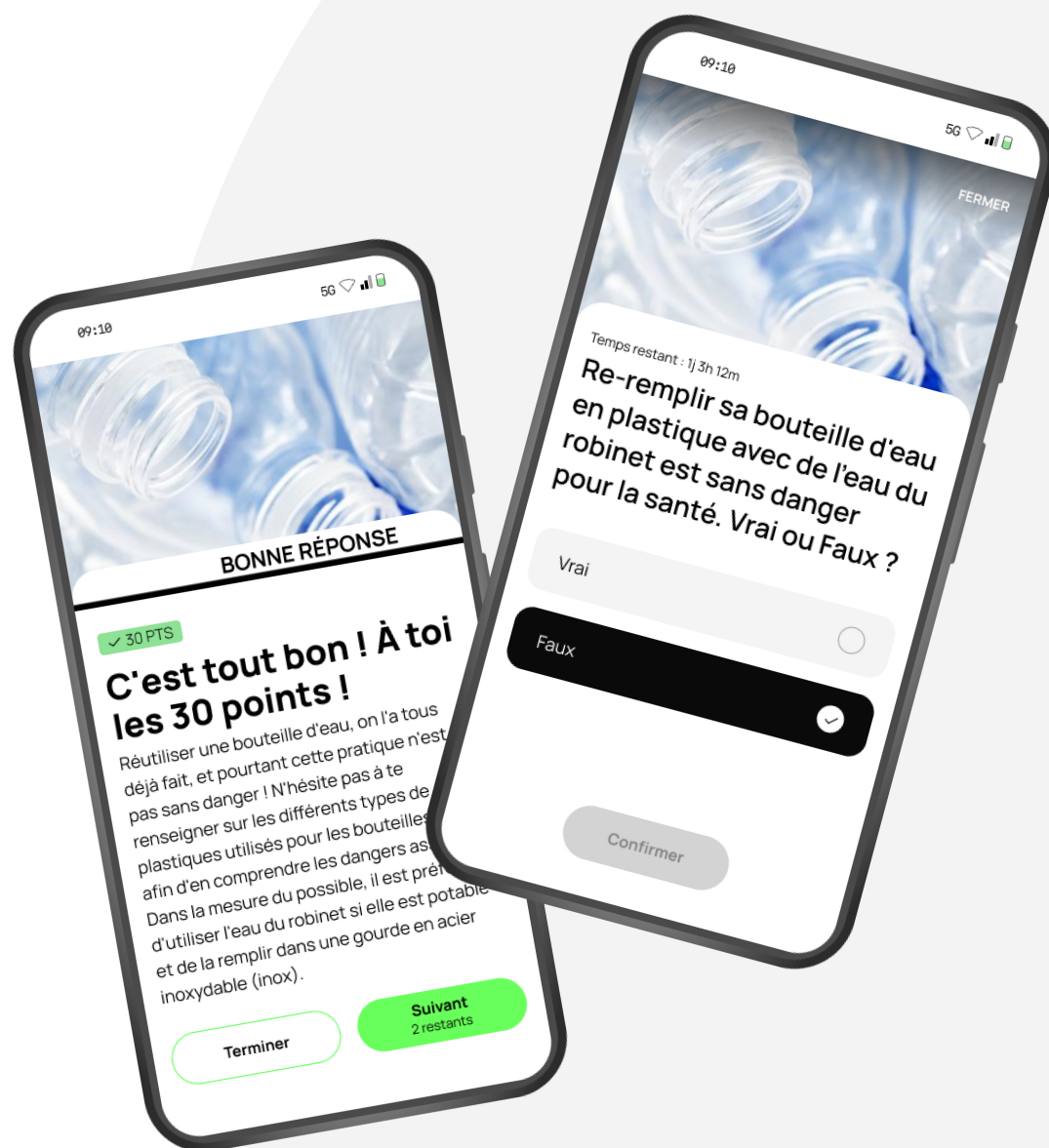
# Les quiz

Les quiz apparaissent sur la [page d'accueil](#). Ils permettent de tester la **culture générale** de chacun.e. Ils sont un moyen idéal pour faire gagner encore plus de points à son **équipe**.

**Une question** sur divers sujets (sport, santé, écologie) et une ou plusieurs **bonnes réponses** à trouver.

Répondre correctement permet de remporter des **points supplémentaires**.

NB : vous pouvez consulter les anciens quiz auxquels vous avez répondu en faisant défiler les cartes de quiz !

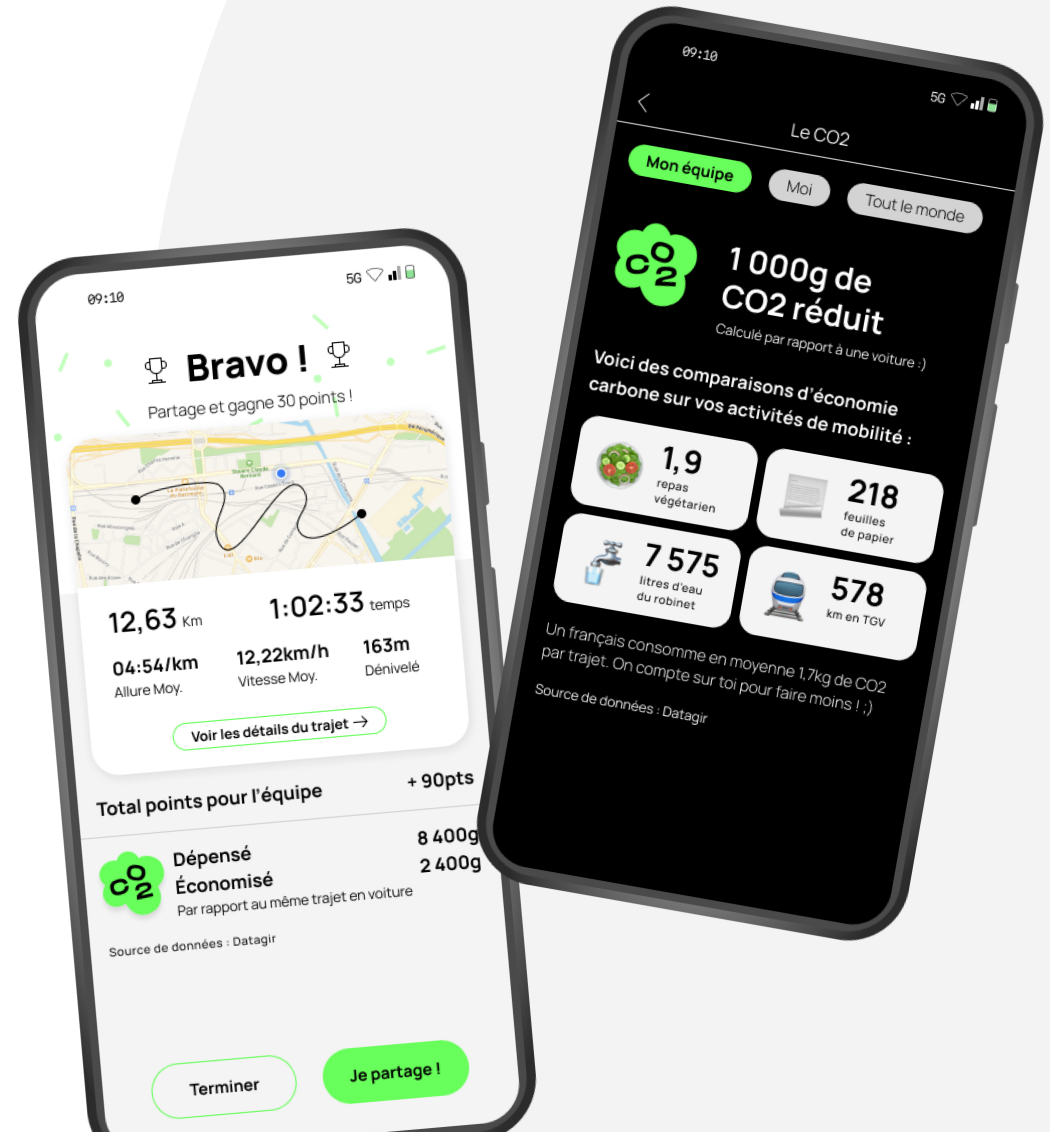


# Mobilité carbone

Une fois votre activité “courir” ou “pédaler” terminée, vous pouvez voir le **CO2 économisé** lors de votre **déplacement** en cochant la case “**Déplacement / mobilité**”.

Retrouvez le **CO2 économisé** par votre équipe sur la page d'accueil de l'application.

Depuis ce même encart, accédez au CO2 réduit par votre équipe, vous-même et l'ensemble des participant·e·s. Vous y trouverez des **comparaisons d'économie carbone** !





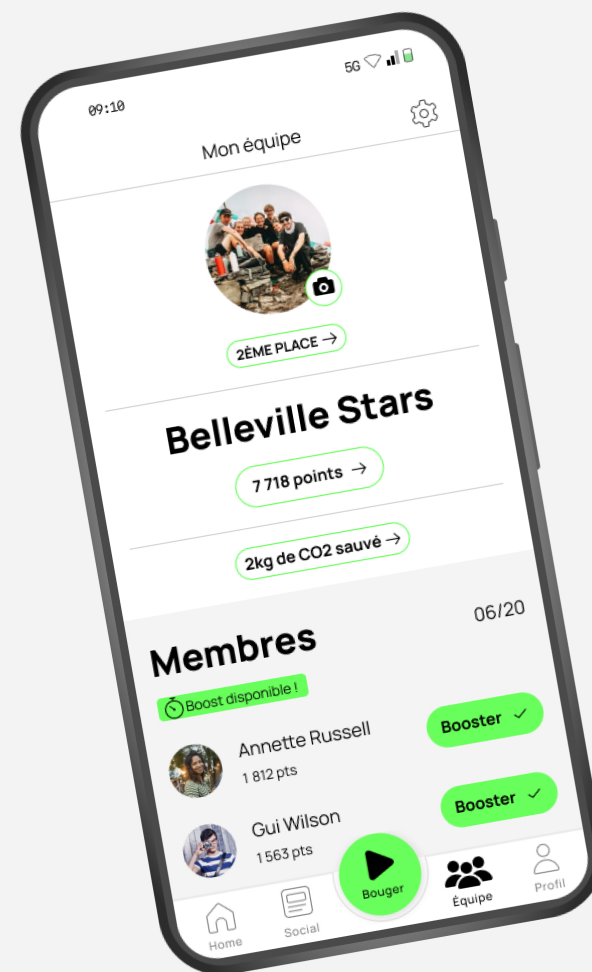
# L'équipe

Toutes les informations de votre équipe sont disponibles en cliquant sur "**Équipe**" dans le menu du bas.

Vous pouvez ainsi consulter le **détail** des points de votre équipe, la **progression** de tous vos coéquipiers, votre **classement**, le nombre de **médailles** remportées, etc ...

C'est également sur la page "**Équipe**" que vous pouvez utiliser votre **boost** sur l'un de vos **coéquipiers** !

NB : vous ne pouvez rejoindre qu'une seule équipe à la fois. Si vous changez d'équipe, les points remportés jusqu'alors restent liés à votre ancienne équipe !



# Les points

Chaque effort est **récompensé** 🔥

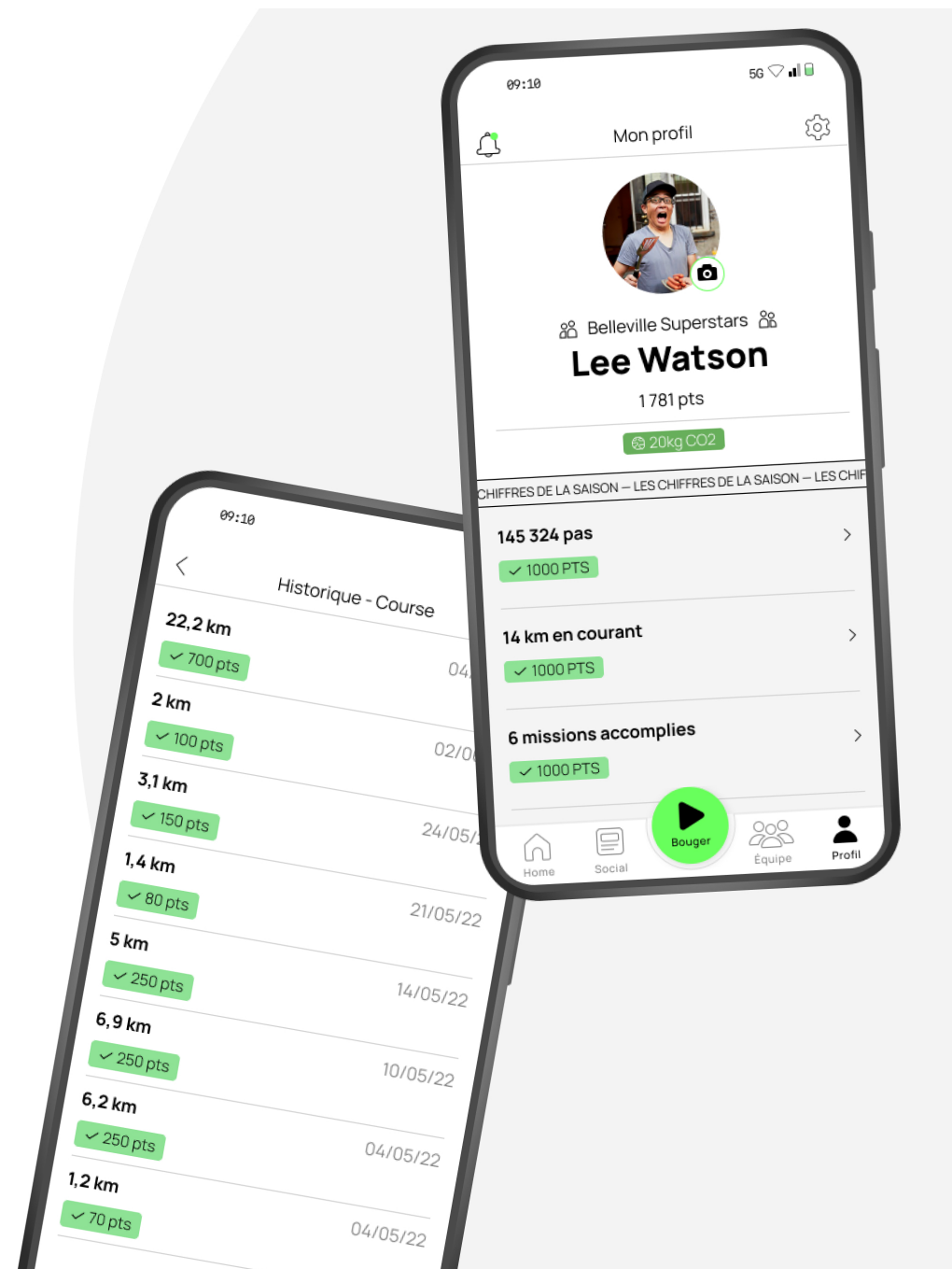
Répondre à un quiz, compléter une mission ou lancer une activité physique **rapporte des points** pour votre équipe.

Notre algorithme calcul vos points **en fonction de l'activité** (marche, course, vélo).

- Pour **la marche**, seul le nombre de pas compte.
- Pour **la course à pied** et **le vélo**, nous prenons en compte la distance, la vitesse et le dénivelé.

Vous pouvez retrouver le détail du calcul dans notre **F.A.Q.**

NB : pensez bien à lancer votre application tous les 10 jours car votre téléphone ne stocke pas l'historique des pas au delà de cette durée.



# Les boosts

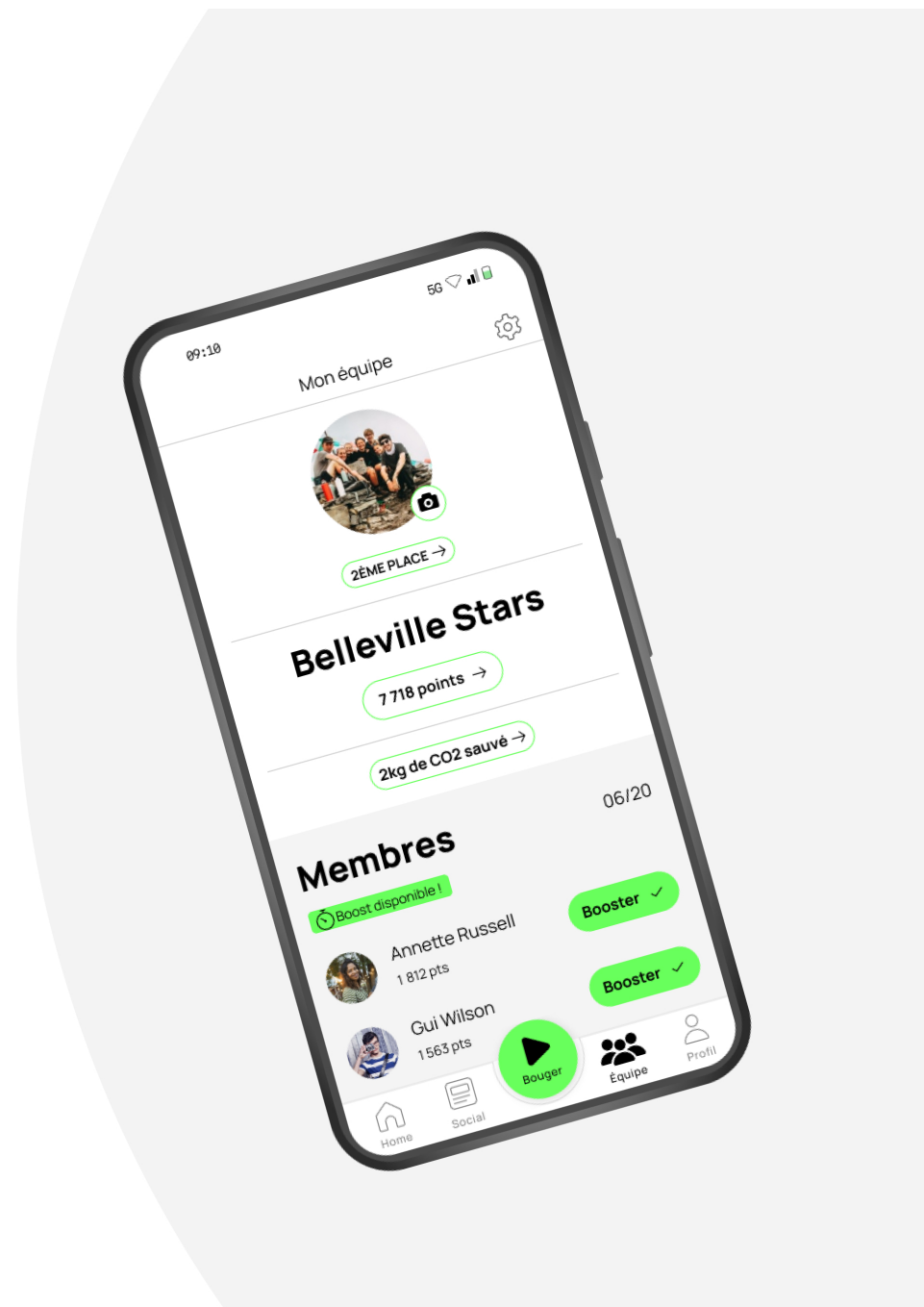
Chaque jour, vous disposez d'un boost qui ne peut être utilisé qu'**une seule fois** et se recharge au bout de **24 h**.

**Boostez** le membre de votre équipe que vous voulez pour **augmenter les points** qu'il gagnera de 10 % pour les prochaines 24 h.

En tant que membre d'une équipe, vous pouvez être boosté jusqu'à **3 fois simultanément**.

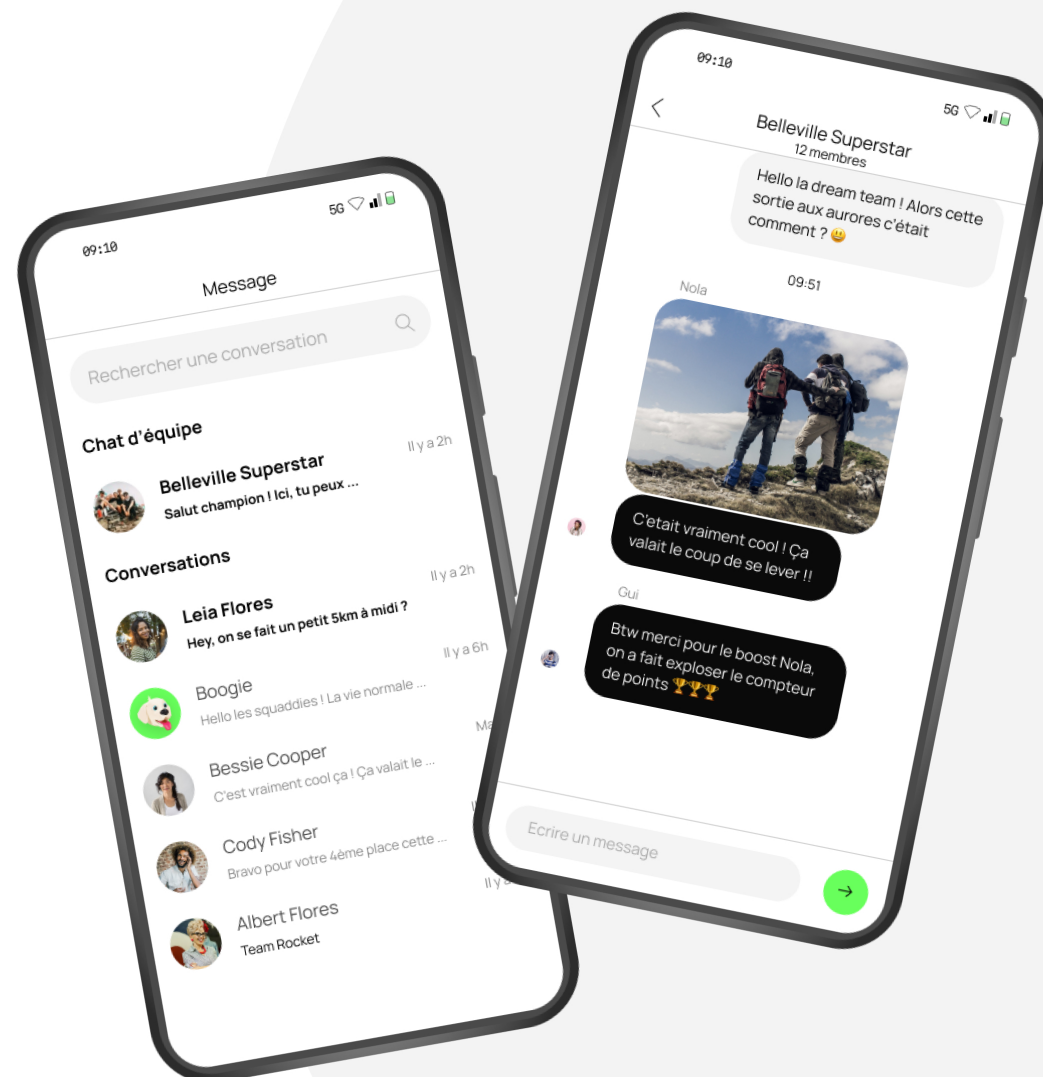
À vous d'avoir la meilleure **stratégie** pour gagner un maximum de points !

NB : vous pouvez utiliser le chat d'équipe pour demander des boosts avant de lancer une activité et gagner encore plus de points !



# La messagerie

Échangez en direct avec vos coéquipiers en privé ou en équipe afin de **féliciter**, **encourager** ou **organiser** la prochaine course en groupe directement depuis la fonctionnalité de **messagerie**.



# Le classement

Les points de chaque membre de votre équipe sont additionnés **en temps réel**, et sont visibles dans le **classement**.

En fonction des points, toutes les équipes obtiennent une **médaille** !

Le classement des médailles est visible dans l'onglet "**Équipe**" puis "**classement**".

NB : si votre challenge se déroule sur plusieurs saisons, un classement total comptabilise les médailles gagnées tout au long du challenge.

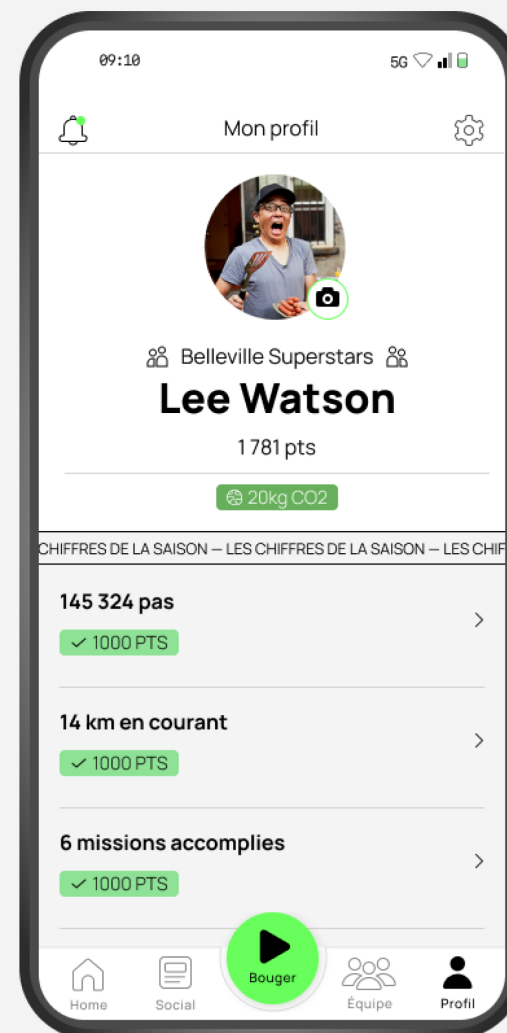


# Performance

Vous pouvez suivre votre **progrès** à travers vos performances personnelles.

Depuis votre **profil**, vous retrouverez l'**historique** de toutes vos sorties et vous pouvez consulter les **détails** de votre performance.

Distance, durée, vitesse ou encore les points gagnés grâce à votre activité, vous retrouverez toutes les **informations de votre sortie**.



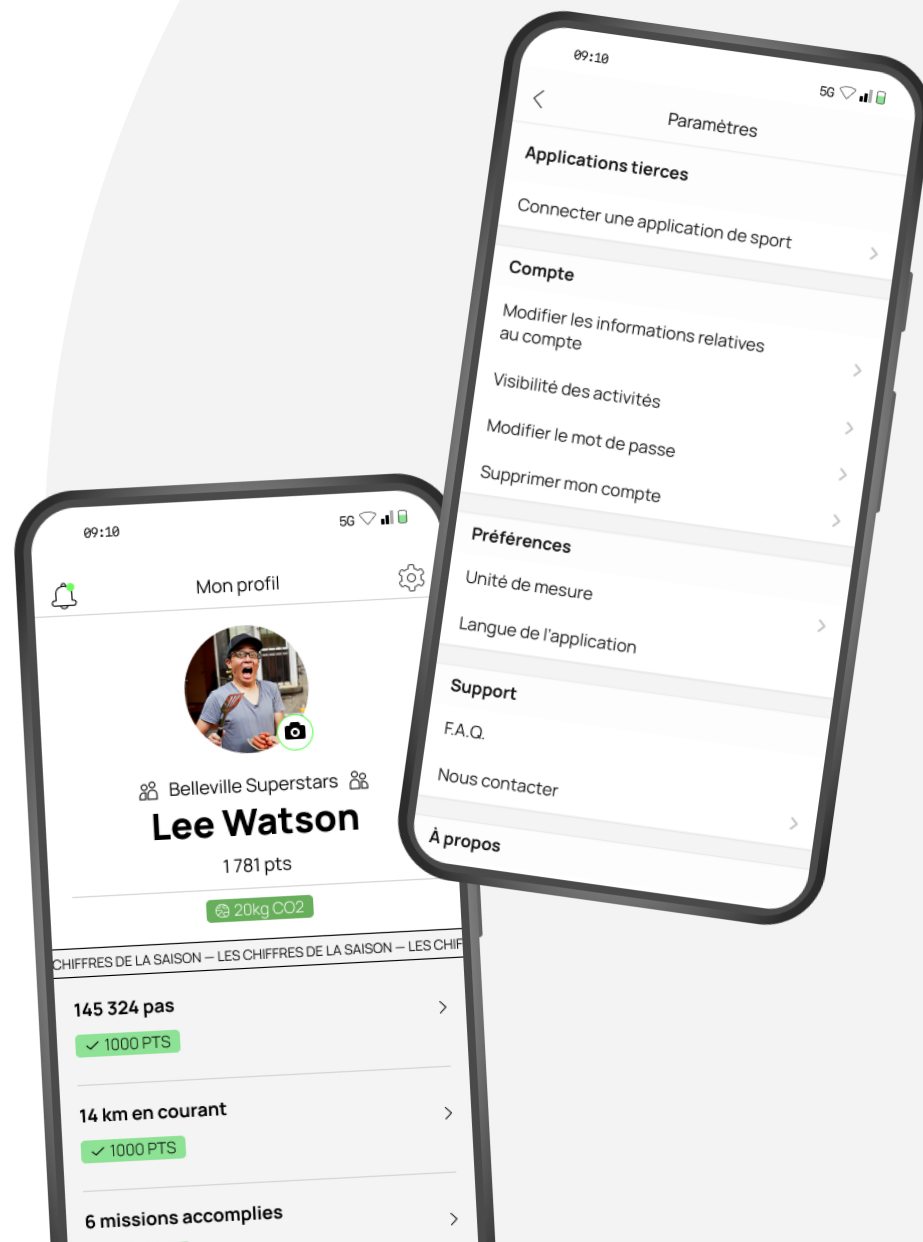
# Paramètres

Depuis la page profil, cliquez sur “**Paramètres**” , vous pouvez modifier les informations de votre **compte** (photo de profil, nom, prénom, mot de passe...), les **préférences** relatives aux unités visibles à l'écran lors d'une course (km, miles...), ou encore la **langue** de l'application.

Enfin, vous pouvez contacter le **support** en cas de soucis grâce au formulaire de contact ou sur l'adresse mail de Boogie

→ boogie@squadeasy.com

NB : et si l'application vous plaît, c'est également ici que vous pouvez la noter :)



# Connexion app. tierce

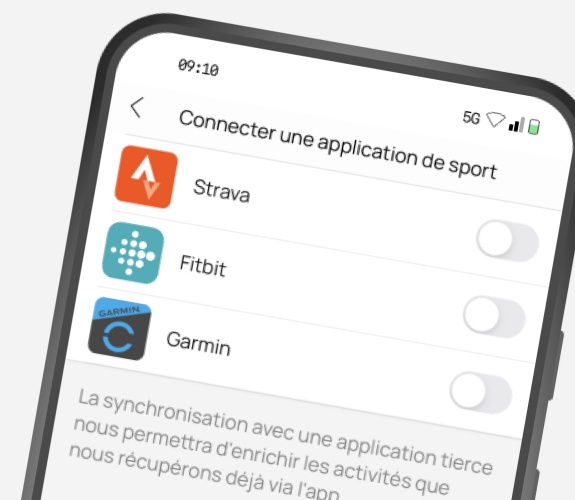
Vous utilisez **Strava**, **Garmin** ou **Fitbit** pour effectuer vos activités physiques ?

Vous pouvez la **connecter** à Squadeasy lors du premier lancement de l'application ou en vous rendant sur la page "**Paramètres**".

- **Cochez** la case correspondant à l'application tierce de votre choix
- Cliquez sur "**connecter**"
- Laissez vous guider par les instructions à l'écran
- **Et voilà !** Votre application est maintenant synchronisée avec Squadeasy

**Important !** Si vous utilisez une montre connectée; pour synchroniser vos pas de marche, il est impératif de la synchroniser avec l'app Santé (iOS) ou Google Fit (Android).

NB : Vous pouvez supprimer la connexion entre Squadeasy et votre application tierce à tout moment en cliquant sur "supprimer".

The Strava logo is displayed in a bold, orange, sans-serif font.The Garmin logo features the word "GARMIN" in a black, bold, sans-serif font, with a blue triangle above the letter "I".The Fitbit logo consists of a cluster of blue dots of varying sizes to the left of the word "fitbit" in a lowercase, blue, sans-serif font.





Société  
canadienne  
du cancer

squad  
easy

# À vous de jouer !

Pour toute question ou besoin de support, vous pouvez envoyer un message sur  
**[boogie@squadeasy.com](mailto:boogie@squadeasy.com)**

Pour tout besoin de support concernant l'utilisation de l'application, Pour des questions plus générales sur le Défi 50+, vous pouvez envoyer un message à  
**[virginie.delannoy@cancer.ca](mailto:virginie.delannoy@cancer.ca)**