



GUIDE DU PARTICIPANT

NOUVEAU

TABLE DES MATIÈRES

- 1 Mot de bienvenue (p. 1)
- 2 Connecter votre application fitness (p. 2)
- 3 Personnaliser votre page (p. 5)
- 4 Choisir votre objectif personnel (p. 6)
- 5 Remercier vos donateurs (p. 7)

Ensemble, marchons, courons et roulons pour la vision!



Fondation des
maladies de l'œil
Voir • Savoir • Prévoir

MOT DE BIENVENUE

Chers participants et chères participantes,

Nous sommes ravis de vous accueillir au Défi sportif FMO, une expérience interactive qui se déroulera tout au long du mois de septembre 2024. Cette initiative est dédiée non seulement à l'activité sportive, mais aussi à la solidarité pour une cause qui nous tient tous à cœur : la recherche sur les maladies de l'œil. Votre engagement et votre énergie au cours de ce mois contribueront à rendre notre mission plus forte et plus visible.

Durant ces 30 jours, nous vous invitons à vous dépasser, à interagir avec les autres participants, et à partager vos réussites et vos défis. Ensemble, nous faisons un pas de plus vers un avenir où les maladies de l'œil seront mieux comprises, mieux traitées, et où la qualité de vie des patients sera améliorée.

Nous savons l'importance de l'activité physique, mais très peu connaissent l'importance de la lumière naturelle pour un fonctionnement optimal de notre corps. Passer du temps à l'extérieur et s'exposer à la lumière naturelle, qui contient une quantité significative de lumière bleue, est associé à une réduction du risque de développement de la myopie. Une exposition adéquate à la lumière naturelle pendant l'enfance peut contribuer à un développement oculaire normal, réduisant ainsi le risque de myopie.

Merci de vous engager pleinement dans ce défi, de donner le meilleur de vous-même chaque jour, et de faire une différence. Que ce mois soit marqué par la détermination, la solidarité et le succès collectif!

APPLICATION FITNESS

Connectez votre application fitness à la plateforme du Défi sportif FMO pour suivre votre progrès.

En utilisant Fitbit, Strava, MapMyFitness ou Garmin pour enregistrer vos entraînements, vos distances s'ajouteront automatiquement à votre décompte.

À noter : *Si vous utilisez votre application fitness sans montre intelligente, nous vous suggérons d'utiliser l'application Strava ou MapMyRun.*

Suivez les 4 étapes suivantes pour suivre automatiquement vos KMs :

- 1** Téléchargez l'application Fitbit, Strava, MapMyFitness ou Garmin et configurez votre compte sur l'application choisie.
- 2** Connectez-vous à votre compte du défi sur la plateforme.
- 3** Sous l'onglet *Connectez votre application Fitness préférée*, cliquez sur l'application choisie.
- 4** Suivez les indications en pop-up (prompts) pour connecter votre compte (voir page suivante pour les détails)



Nous vous recommandons de connecter votre application fitness à la plateforme en avance pour éviter tout enjeu technique.

Besoin d'aide? N'hésitez pas à nous contacter :
evenement@fondationoeil.com

APPLICATION FITNESS

Lors de votre prochain entraînement, sélectionnez *Démarrer votre entraînement* dans l'application sur votre téléphone (ou votre montre intelligente connectée à l'application fitness). Une fois que vous avez terminé votre entraînement, enregistrez votre entraînement et votre distance sera publiée dans le décompte sur votre page le lendemain.

Voici les détails pour suivre vos performances selon votre application choisie :

STRAVA

Vous devez démarrer votre entraînement, arrêter votre entraînement, puis ENREGISTRER votre entraînement.



Vous devez démarrer une activité et l'enregistrer. Si aucune activité n'est enregistrée, votre activité cumulée sera synchronisée à la fin de la journée. Si vous rencontrez des problèmes, essayez de synchroniser à la fois votre montre Fitbit et l'application Fitbit sur votre téléphone intelligent.



Vous devez démarrer votre entraînement, arrêter votre entraînement, puis ENREGISTRER votre entraînement.



Vous devez démarrer votre entraînement, arrêter votre entraînement, puis ENREGISTRER votre entraînement.

**Vos performances seront mises à jour chaque jour
avec les distances de la veille.**

**Besoin d'aide? N'hésitez pas à nous contacter :
evenement@fondationoeil.com**

PERSONNALISER VOTRE PAGE DE PROFIL

En vous connectant à votre compte, vous aurez accès à votre tableau de bord vous permettant de personnaliser votre page de profil et suivre le progrès de vos activités.



Modifier votre photo de profil et votre bannière et mettez votre page personnelle à jour.

The screenshot shows the user profile page for Gabrielle Ouellet. The page includes the FMO logo, navigation links, and a 'JE M'INSCRIS' button. The profile section displays the name 'Gabrielle Ouellet', the amount '\$10', and a progress bar. Three red callout boxes with arrows point to specific elements: 'Cliquez ici pour ajouter votre photo de profil' points to the profile picture icon; 'Cliquez ici pour modifier votre bannière' points to the banner image; and 'Cliquez ici pour mettre votre page de profil à jour' points to the 'Modifier ma page' button in the bottom navigation bar.

**Besoin d'aide? N'hésitez pas à nous contacter :
evenement@fondationoeil.com**

CLUB STRAVA

Nous vous invitons à rejoindre notre Club Strava qui a été créé pour se rassembler et se motiver à accomplir nos objectifs personnels.

À noter : Il est entièrement **optionnel** de rejoindre notre Club Strava pour participer au Défi. Cette initiative a été mise en place pour ceux et celles qui souhaitent utiliser Strava autant comme application fitness pour le défi que comme réseau social.

Notre Club Strava vous permet de :



Partager vos entraînements du défi avec les autres participants.



Partager des photos de vos entraînements en solo et en groupe.



Partager vos histoires et anecdotes personnelles.



Aimer et commenter les entraînements des participants du défi.



Mais surtout, s'encourager et se motiver à accomplir nos objectifs personnels!

**[REJOINS LE CLUB STRAVA DÉFI
SPORTIF FMO EN CLIQUANT ICI](#)**

Besoin d'aide? N'hésitez pas à nous contacter :
evenement@fondationoeil.com

OBJECTIF FITNESS

Vous souhaitez avoir une suggestion d'objectif fitness pour votre défi? Vous pouvez modifier votre objectif en accédant à votre *Tableau de bord*, puis en cliquant sur *Mes activités*.

Sortir dehors pour mieux voir !

On estime qu'une augmentation d'**une heure par jour** du temps passé à l'extérieur pourrait réduire de 45 % la fréquence de la myopie chez les enfants.

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5599950/>



Distances suggérées :



MARCHE/COURSE

L'allure moyenne de marche est de 4 à 6 kilomètres par heure. Si vous parcourez 5 kilomètres par jour tout au long du mois de septembre pour le défi, vous accompliriez **150 kilomètres**.



VÉLO

L'allure moyenne de vélo est de 15 à 20 kilomètres par heure. Si vous parcourez 15 kilomètres par jour tout au long du mois de septembre pour le défi, vous accompliriez **450 kilomètres**.

Rappel : Le Défi sportif FMO c'est VOTRE défi personnel. L'important est d'aller à **votre rythme!**

Besoin d'aide? N'hésitez pas à nous contacter :
evenement@fondationoeil.com

VOS DONATEURS

Invitez vos proches à vous encourager en coutribuant avec un don sur votre page de profil.

En vous connectant à votre compte, vous pouvez voir tous vos donateurs. Nous vous encourageons à les remercier!

Voici deux merveilleuses façon de les remercier :



Vous pouvez trouver un modèle de courriel de remerciement sur votre tableau de bord, que vous pouvez partager directement ou copier/coller dans votre propre compte de messagerie.



Diffusez votre gratitude sur les réseaux sociaux (n'oubliez pas de *taguer* vos contributeurs !)

Où vont les dons?

Tous les dons soutiendront la mission de la Fondation des maladies de l'oeil visant à financer la recherche sur les maladies oculaires et à promouvoir la santé visuelle. **Tous les dons en ligne sont éligibles pour des reçus fiscaux.** À noter : *Le frais d'inscription au défi de 10 \$ ne sont pas éligibles aux recus de dons.*



Visitez le [site web](#) de la Fondation des maladies de l'oeil pour en apprendre plus sur ses initiatives.



Besoin d'aide? N'hésitez pas à nous contacter :
[**evenement@fondationoeil.com**](mailto:evenement@fondationoeil.com)

MERCI !

ENSEMBLE, MARCHONS, COURONS ET
ROULONS POUR LA VISION !



Besoin d'aide? N'hésitez pas à nous contacter :
evenement@fondationoeil.com