

Webinaire FR

COURIR POUR TOIT

Du 12 au 31 mars 2026



COURIR POUR TOIT

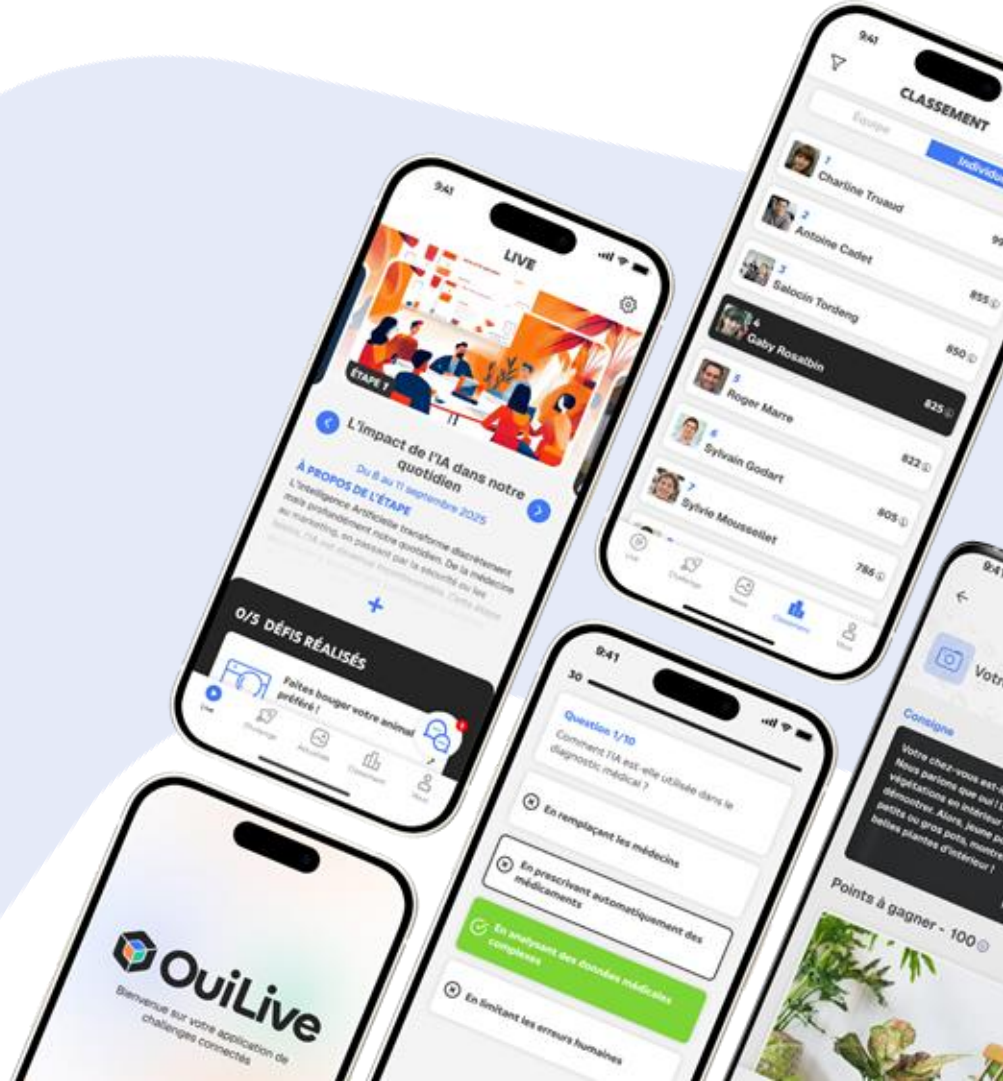
Du 12 au 31 mars

Restons connectés !

Téléchargez l'application OuiLive sur votre store en flashant ce QR code



Cliquez sur **Entrez le code** et saisissez le code
**fourni par email par votre entreprise ou
par Toit à Moi pour le Grand Public**



INSCRIPTION & CRÉATION D'UNE ÉQUIPE



Votre prénom

Alex

Votre nom

Ouillive

Votre adresse email professionnelle

testalexouilivetam@gm.com

Description

Présentez-vous en quelques mots !

Votre entité

Toit à Moi

Votre département

44 - Loire-Atlantique

11:26 4G

ÉQUIPE

Choisissez votre équipe pour ce Challenge !

Liste des équipes (1)

+ Créer une nouvelle équipe

OuiLive
1 membre
Mon équipe

i

5 MEMBRES MAX PAR
ÉQUIPE

Créer une nouvelle
équipe

OU

Rejoindre une équipe
existante

MÉCANIQUE DU CHALLENGE

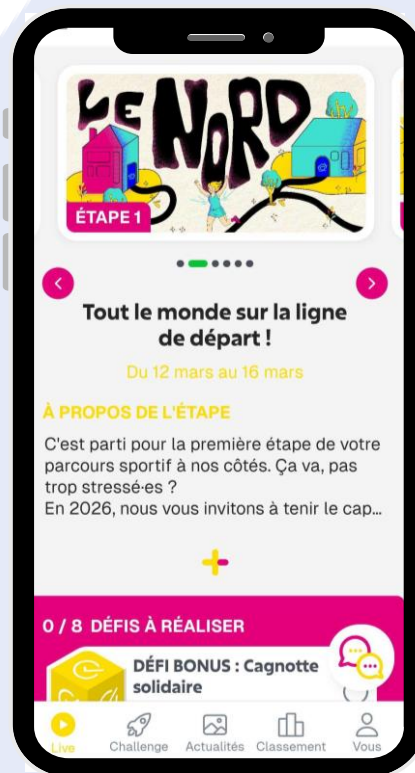


Un système d'étapes

Tout le monde avance au même rythme.

Des défis à réaliser

Dépassez-vous avec divers défis tout au long de l'évènement !



LES DÉFIS



Défi vidéo et photo

DÉFI VIDÉO

Les bonnes pratiques

Consigne du défi

Réalisez une vidéo où vous expliquez vos bonnes pratiques pour animer les Challenges à venir. Par exemple, en parler lors d'une réunion d'équipe, faire un webinar dédié, ajoutez des objectifs à atteindre sur le Challenge... Partagez tout ce qui vous vient en tête !

[En savoir plus →](#)

☐ À gagner - 100 🍌

☒ Publier mon défi sur le fil d'actualité

Choisir une vidéo

Quiz

Question 3 / 3

Combien de sessions de renforcement musculaire sont recommandées par l'OMS pour prévenir les troubles musculosquelettiques ?

☐ 1 par mois

☐ 1 toutes les deux semaines

☐ 1 par semaine

☐ 2 par semaine

Sondage

Question 1 sur 3

(un seul choix possible)

Vous pratiquez une activité sportive...

☐ Moins d'une heure par semaine

☐ 1 à 3 heures par semaine

☐ 3 à 5 heures par semaine

☐ Plus de 5 heures par semaine

Question suivante

Défi réalisation

ROUTINE ÉNERGIE QUOTIDIENNE

Consigne du défi

Prendre soin de sa santé, ça commence par de petits gestes répétés chaque jour. Quelques minutes suffisent pour renforcer votre corps, améliorer votre posture et booster votre énergie.

5 pompes

5 réalisations maximum

0

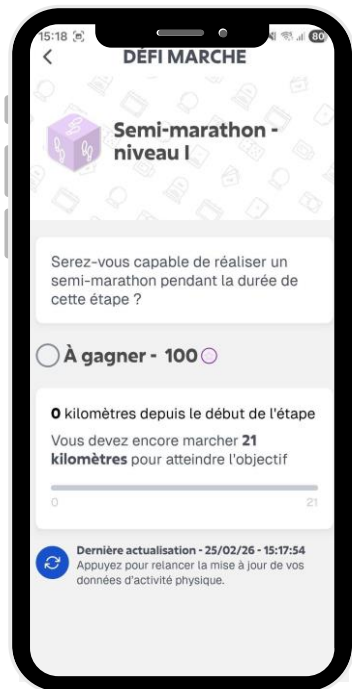
Utilisez les signes pour compléter

0

LES DÉFIS



Défi de pas



Défi vélo



Podomètres compatibles

Apple :

- Santé
- Fit

Android :

- Google Fit
- Samsung Health (uniquement Samsung)
- Mi Fitness (uniquement Xiaomi)
- Podomètre OuiLive intégré dans l'app

Montres connectées :

- Garmin
- Fitbit
- Polar
- Withings
- Coros

Cyclomètres compatibles

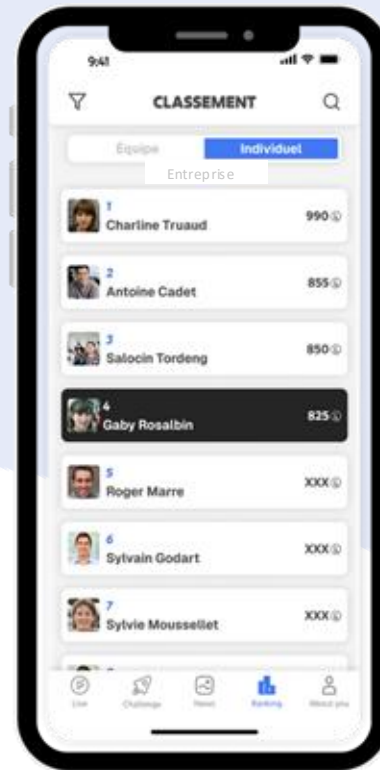
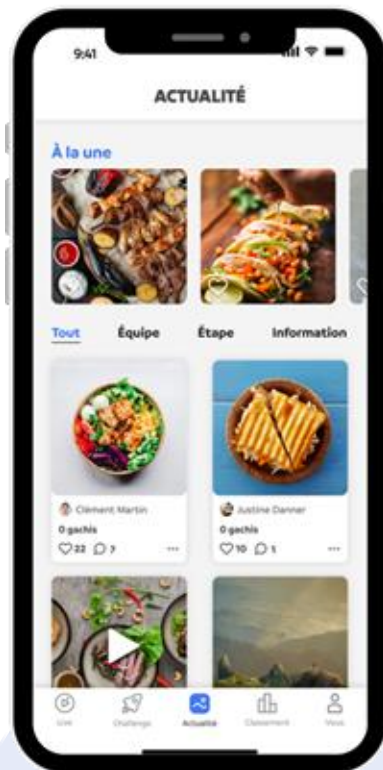
Apple & Android :

- Fit
- Strava

Montres connectées :

- Garmin
- Fitbit
- Polar
- Withings

FIL D'ACTUALITÉ, CHAT D'ÉQUIPE & CLASSEMENT



À VOS QUESTIONS !

Vous n'avez pas encore téléchargé l'application ?



Cliquez sur **Entrez le code** et saisissez le code
fourni par email par votre entreprise ou par Toit à
Moi pour le Grand Public



N'hésitez pas à contacter le support technique via l'application ou par mail via support@ouilive.co