

LES 10 CONSEILS POUR FAIRE UN BON CHALLENGE CONNECTÉ

- 1 Je télécharge l'appli **Teamupp** en avance pour accéder facilement aux défis dès le premier jour
- 2 Si j'ai déjà participé à la 1ère édition en 2024, je dois recommencer la procédure de création de compte sur Teamupp en 2025
- 3 Je synchronise Teamupp avec mon appli santé ou ma montre connectée (**Apple Health / Santé, Google Fit, Strava ou Garmin**) pour le décompte des pas et participer au challenge "fil rouge"
- 4 En cas de problème technique, je consulte le centre d'aide de Teamupp (Compte > Paramètres de l'application > Support) ou je leur envoie un mail à l'adresse support@teamupp.fr
- 5 Je n'oublie pas d'activer les **notifications** sur Teamupp pour être sûr de ne rien manquer !
- 6 Pour suivre le classement des équipes sur Teamupp, je prends bien en compte le classement "par équipe" et la "moyenne"
- 7 J'utilise le **chat général** pour échanger avec tous les participants du Challenge, toujours avec respect et bienveillance
- 8 Même en dehors du Challenge Connecté, je profite pour **bouger** un peu tous les jours !
- 9 J'**encourage** mes coéquipiers et les autres participants pour aller jusqu'au bout du Challenge le 22 juin !
- 10 Seul ou en équipe, je relève les défis dans la joie et la bonne humeur, car le Challenge Connecté, c'est avant tout une **action de prévention** !

