

Règlement du Défi podomètre Occitanie 2026

Du 13 Novembre au 16 Décembre 2026

Article 1 : Présentation de l'événement

Le Défi Podomètre Occitanie est un défi sportif connecté porté par la DRAJES Occitanie et la Ligue Occitanie du Sport d'Entreprise.

Ce défi podomètre connecté, ouvert à tous, invite chacun à bouger au quotidien, quel que soit son niveau ou sa pratique. L'objectif est de lutter contre la sédentarité, de favoriser l'activité physique et de permettre au plus grand nombre d'accéder à une pratique sportive, dans un esprit collectif et convivial.

Ce défi permet également de favoriser la cohésion et les échanges entre les collaborateurs, tout en restant accessible à tous sans modifier les journées de travail.

Article 2 : Inscription

2.1 Conditions d'inscription

Le défi est ouvert à toutes les entreprises de la région Occitanie, tous les salariés, sans distinction d'âge, de genre ou de condition physique, sous réserve d'une inscription préalable.

Processus d'inscription

Étape 1 — Formulaire d'inscription

Remplissez tous les champs du tableau.

Les participants recevront par mail le welcoming avec le QR Code vers l'application et l'accès au back office.

Étape 2 — Téléchargement

Télécharger l'application **MRC** depuis votre store : Apple Store (iOS/iPhone) ou Google Play Store (Android), ou via le QR Code.

Étape 3 — Connexion

Saisir dans l'application l'adresse e-mail utilisée lors de l'inscription, puis le code reçu par e-mail afin de vous connecter.

Étape 4 — Synchronisation de l'application Santé

La synchronisation de l'application Santé est indispensable pour comptabiliser les kilomètres réalisés pendant le défi.

- **iPhone** : Réglages → Confidentialité et sécurité → Santé → MRC → activer les autorisations nécessaires (pas, distance, etc.).
- **Android** : Paramètres → Applications → MRC → Autorisations → autoriser l'accès à Google Fit / Santé Connect.

Contact : assistance-mrc@ffse.fr — +33 (0)1 56 64 02 10

2.2 Droit d'inscription

La participation au défi podomètre Occitanie est gratuit.

Article 3 : Déroulement du challenge

3.1 Date et durée

Le Défi Podomètre Occitanie se déroulera du **13 Novembre à 8h00 au 16 Novembre 2026 à 23h59**.

La date limite d'inscription est le jeudi 12 novembre à 12h.

3.2 Mesure de la performance

Les kilomètres réalisés par chaque participant sont comptabilisés grâce à la synchronisation de l'application avec les données d'activité physique de son smartphone ou de son dispositif compatible.

Les participants peuvent marcher ou courir, en extérieur comme en intérieur. Pas d'équivalence pour les activités physiques hors course et marche, seuls les pas enregistrés par la montre connectée ou le smartphone sont comptabilisés.

3.3 Respect de la pratique

Les participants sont libres de choisir leur itinéraire et leur mode de pratique. Le défi podomètre est accessible à tous, quel que soit le niveau de pratique sportive.

3.4 Quiz et missions

Chaque jour durant la période du défi, les participants pourront participer à des **quiz et réaliser des missions** proposées dans l'application.

Ces quiz et missions permettent de **gagner des points supplémentaires** et de contribuer au classement général du défi.

Les participants sont invités à consulter régulièrement l'application afin de découvrir les nouveaux quiz et missions disponibles et de participer tout au long du défi.

Article 4 : Classement

Le classement est établi en fonction des performances réalisées par les participants pendant toute la durée du défi, ainsi que des points obtenus grâce aux quiz et aux missions.

Les résultats sont calculés automatiquement à partir des données synchronisées dans l'application.

Article 5 : Fair-play et respect des règles

Chaque participant s'engage à participer de manière loyale et à ne pas utiliser de moyen permettant de fausser ses résultats ou ceux des autres participants.

Toute tentative de fraude ou de manipulation des données pourra entraîner la suppression des résultats concernés et, le cas échéant, l'exclusion du participant du défi.

Article 6 : Assistance

En cas de difficulté lors de l'inscription, de la connexion à l'application ou de la synchronisation des données, les participants peuvent contacter l'assistance FFSE :

E-mail : assistance-mrc@ffse.fr

Téléphone : +33 (0)1 56 64 02 10

Article 7 : Acceptation du règlement

La participation au Défi podomètre Occitanie implique l'acceptation pleine et entière du présent règlement.

Article 4 : Classement et récompenses

Le classement sera établi à l'issue de la période du défi. Les résultats seront calculés selon les kilomètres parcourus par chaque participant.

Article 5 : Conditions de sécurité

5.1 Responsabilité individuelle : Les participants sont tenus de respecter les règles de circulation et de sécurité routière en vigueur sur leur parcours choisi. Ils participent à l'événement sous leur propre responsabilité.

5.2 Santé : Chaque participant doit s'assurer d'être en bonne condition physique pour participer à l'événement et doit prendre toutes les précautions d'usages nécessaires avant et pendant la course.

5.3 Assurance : En s'inscrivant à l'événement, le participant confirme qu'il est dans une condition physique et mentale appropriée et qu'il possède toutes les compétences requises pour participer à l'événement. Il est néanmoins conscient(e) que sa participation implique un certain niveau de risque. Par conséquent, il confirme que ni l'organisateur de l'événement (Ligue Occitanie du Sport d'Entreprise), ou l'une de ses entreprises associées ne sont à blâmer s'il se blesse.

Le participant doit être en possession d'une assurance responsabilité individuelle et d'une assurance accidents individuels valides couvrant sa participation. S'il porte préjudice à quiconque ou à sa propriété, il en accepte la responsabilité et il s'assure que l'organisateur, Ligue Occitanie du Sport d'Entreprise ou l'une de ses entreprises associées, ne subit aucun préjudice à cet égard.

Article 6 : Respect de l'environnement

Les participants s'engagent à respecter l'environnement tout au long de leur défi, à ne pas jeter de déchets et à adopter un comportement responsable.

Article 7 : Annulation ou modification de l'événement

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler l'événement en cas de force majeure ou pour toute raison indépendante de leur volonté.

Article 8 : Litiges

En cas de litige, les décisions des organisateurs seront souveraines. À la fin du défi, vous disposez de **24 heures pour synchroniser vos données**. Vous avez également **72 heures pour déposer une éventuelle réclamation** après la fin du défi.