

Chers élèves,

Notre école vous propose de participer au projet Formyfit@School. Ce projet a pour but final d'améliorer votre condition physique en vous suggérant un programme personnalisé d'activité physique. Chacun de vous bénéficiera d'un coaching sportif individualisé grâce à l'application Formyfit.

Qu'est-ce que Formyfit ?

Muni de votre smartphone avec l'application Formyfit installée, vous vous familiariserez à l'outil et pourrez réaliser un premier test afin de mesurer votre niveau. Sur base de votre niveau, un programme sportif adapté sera généré afin de vous accompagner et de vous faire progresser en douceur. Des sessions d'entraînements par semaine seront réalisées avec l'application en dehors des heures de classe. <http://blog.formyfit.com/formyfitschool/>

Comment procéder ?

Avant de commencer, nous vous invitons à suivre ce tutoriel afin de mieux comprendre comment installer correctement l'application Formyfit. Une fois l'installation effectuée, vous devrez vous lier à l'école avec le code licence **ARWSL720**. Ensuite, vous pourrez créer votre compte personnel et rejoindre votre classe. L'installation requiert une connexion à internet.

Votre pseudo sera votre prénom suivi de la première lettre de votre nom de famille.

L'application peut ensuite être utilisée sans réseau mobile. Une connexion à internet une fois par jour est conseillée afin de synchroniser vos activités avec la plateforme en ligne. Le tutoriel est disponible en ligne via ce lien <http://blog.formyfit.com/formyfitschool-pour-les-eleves/>

Challenge inter-classes

Nous vous lançons dès à présent un petit challenge inter-classes qui consiste à réaliser le plus de kilomètres. Tous les kilomètres parcourus lors de vos entraînements, mais aussi lors de vos trajets, seront comptabilisés sur votre compteur ainsi que celui de votre classe. Le défi se terminera le 18 avril et nous découvrirons quelle classe aura parcouru le plus de kilomètres.

Faire du sport à plusieurs est souvent plus motivant. Nous vous encourageons donc à vous entraîner avec vos amis ou en famille, tout en respectant le rythme conseillé par l'application.

Respect de vos données

La confidentialité des données personnelles des participants est garantie dans le respect du RGPD. Seuls vos professeurs d'éducation physique auront accès à un tableau de bord synthétisant vos activités et ne partageront pas ces données avec des tiers.

Nous espérons que grâce à cette technologie, vous serez motivés à bouger davantage, évitez la sédentarité et améliorerez votre santé.

Notre école souhaite développer ce magnifique projet, c'est une belle opportunité pour reprendre le sport ! Nous avons le soutien de notre direction et espérons avoir le soutien de tous vos parents.

Ensemble, nous pouvons faire évoluer les choses !

Les professeurs d'éducation physique