

NEWSTART 80 débute le 20 mars 2022 !!

Bienvenue au programme NewStart 80 ! Si c'est la première fois, tu seras surpris-e ! Si c'est la deuxième, tu seras enchanté-e. Oui, NewStart 80 fait bouger, pour le mieux, tous les aspects de la vie. Une belle expérience à vivre avec ton corps, tes relations et ton bien-être intérieur.

Nouveautés du programme NewStart 80

Pour sa version 2022, de nouvelles modalités sportives ont été ajoutées au programme NewStart 80. En plus de la marche, de la course, de la natation et du vélo, d'autres sports ont été intégrés tels que les raquettes à neige, le ski de randonnée, le vélo électrique, la rame, la danse, le fitness, etc. De plus, pour les activités comme la marche, le jogging et le vélo, tu peux notifier si le dénivelé a été faible, modéré, moyen ou élevé. Plus c'est dur, plus tu gagnes de points.

NewStart 80 en résumé

En résumé, pendant 80 jours, en solo et en équipe, tu es défié-e à marcher au moins 10 000 pas par jour (ou toute autre activité prévue) et à intégrer 11 nouvelles bonnes habitudes dans ton style de vie. Celles-ci vont crescendo tout au long de l'expérience.

Points bonus

L'adoption d'une bonne habitude dans ton style de vie te donne, à toi et à ton équipe, 1200 "pas" bonus quotidiennement. Par exemple, une semaine tu seras invité-e à boire 2 litres d'eau par jour et la suivante, en plus de cela, à ne pas regarder les écrans 1 heure avant de dormir. Chaque jour, « les défis » réussis te feront gagner 1200 « pas bonus » en plus de tes pas accumulés en faisant du sport.

Défis en équipes

Pour gagner encore plus de points, des défis sont proposés en équipes. Par exemple, pratiquer une activité sportive non pas seul-e mais avec d'autres membres de ton équipe permet de cumuler encore des « pas » supplémentaires. Histoire de vous réjouir ensemble !

Une question ? Contacte-nous via contact@vie-et-sante.ch

Alors, prêt-e ? On y va !

FAQ

Embarque pour un voyage de remise en forme de 80 jours, par équipe de 7 amis/collègues, avec le programme NewStart 80.

NewStart 80, qu'est-ce que c'est ?

Ce programme de remise en forme et de santé globale t'aidera à adopter un nouveau style de vie pour plus de bien-être, à travers des activités physiques régulières, de meilleurs choix nutritionnels, un sommeil de qualité et un équilibre intérieur renouvelé. Simple et ludique, ce programme favorise un esprit d'équipe, source de soutien et d'encouragement pour créer de nouvelles habitudes de vie, en douceur et durablement.

Quel est l'objectif du programme NewStart 80 ?

Le premier objectif de NewStart 80 est de te faire marcher ! Car marcher c'est la santé. Sachant que nous faisons en moyenne 5 000 pas par jour, nous te proposons de marcher au minimum 10 000 pas par jour pendant 80 jours. S'ajoutent à cela d'autres "bonnes habitudes" spécifiques à acquérir au long du programme pour améliorer ta qualité de vie. En somme, plus tu fais de pas et plus tu réussis les défis "bonnes habitudes", plus ton équipe et toi-même avez de chances d'être dans le haut du tableau et surtout de gagner en qualité de vie.

Comment comptabiliser mes pas ?

Tu as besoin d'un podomètre, appareil qui compte les pas que tu accomplis pendant la journée. Il te servira pour la marche et pour le jogging. C'est le seul matériel indispensable à ce programme de santé. Grâce au podomètre, tu pourras alors inscrire chaque jour le nombre de tes pas dans ton tableau de bord NewStart 80, ce qui te permettra d'observer ton évolution personnelle, l'évolution de ton équipe, mais aussi l'évolution des autres équipes.

La marche seule est-elle comptabilisée ?

Non. Il est également possible de faire du vélo, de la raquette à neige, de la natation, du fitness, etc. Le barème de comptage de « pas » est le suivant pour ces activités.

Barème des sports

Attention les différents dénivelés positifs sont basés sur une distance approximative de 7 km ou de 10 000 pas.

Marche	dénivelé (1) faible	0 – 100 m.	1 pas = 1 pas
Marche	dénivelé (2) modéré	100 – 250 m.	1 pas = 1,4 pas
Marche	dénivelé (3) moyen	250 – 400 m.	1 pas = 1,8 Pas
Marche	dénivelé (4) élevé	+ de 400 m.	1 pas = 2,2 pas

Jogging	dénivelé (1) faible	0 – 100 m.	1 pas = 1,2 pas
Jogging	dénivelé (2) modéré	100 – 250 m.	1 pas = 1,6 pas
Jogging	dénivelé (3) moyen	250 – 400 m.	1 pas = 2 Pas
Jogging	dénivelé (4) élevé	+ de 400 m.	1 pas = 2,4 Pas
Raquettes, ski rando	dénivelé (1) faible	0 – 100 m.	1 pas = 1,5 pas
Raquettes, ski rando	dénivelé (2) modéré	100 – 250 m.	1 pas = 2 pas
Raquettes, ski rando	dénivelé (3) moyen	250 – 400 m.	1 pas = 2,5 pas
Raquettes, ski rando	dénivelé (4) élevé	+ de 400 m.	1 pas = 3 pas
Vélo, VTT	dénivelé (1) faible	0 – 100 m.	1 km = 400 pas
Vélo, VTT	dénivelé (2) modéré	100 – 250 m.	1 km = 700 pas
Vélo, VTT	dénivelé (3) moyen	250 – 400 m.	1 km = 1000 pas
Vélo, VTT	dénivelé (4) élevé	+ de 400 m.	1 km = 1300 pas
Vélo électrique		1 km = 200 pas	
Natation		100 m. = 300 pas	
Autres sports : Rameur, danse, fitness, etc.			
Intensité faible		10 min. = 500 pas	
Intensité modérée		10 min. = 1000 pas	
Intensité élevée		10 min. = 1500 pas	

Qui peut participer ?

Ce programme est ouvert à toutes et à tous ! Toutefois, comprends bien qu'il s'agit d'un programme d'effort physique et de défis liés au style de vie. Il faut donc être dans des conditions permettant de participer de façon convenable et sans risque. Commence progressivement. En cas de doute, demande l'avis de ton médecin.

Combien cela coûte-t-il ?

Ce programme est totalement gratuit. Sa mise en place est organisée par la Ligue Vie et Santé de Suisse Romande et du Tessin.

Quand démarre le programme et combien de temps dure-t-il ?

Le programme NewStart 80 commence le 20 mars 2022 pour une durée de 80 jours, d'où le nom NewStart 80 !

Je veux participer : comment m'inscrire ?

Télécharge dès maintenant l'application NewStart 80 dans *Apple Store* ou *Google play*. Ou bien rendez-vous sur le site www.newstart80.com. Par ces biais, tu crées ton profil et suite à cela, trois options s'offrent à toi.

1- Tu crées une équipe de laquelle tu seras automatiquement le leader, et tu invites tes amis et connaissances pour compléter le groupe (jusqu'à 7 personnes).

2- Tu rejoins une équipe déjà existante grâce à une invitation du leader de l'équipe. L'invitation est un code envoyé par e-mail ou par un autre service de messagerie.

3- Tu rejoins le programme et automatiquement tu es le leader d'une équipe, mais tu n'invites personne. Tu vivras alors ce programme seul.e. Tu peux aussi inviter un nombre inférieur de participants que les 7 possibles. Toutefois, sache qu'en choisissant d'être seul.e ou d'avoir moins de participants dans ton équipe, tu diminue les chances d'être bien classé au classement en équipe.

Quand débutent les inscriptions ?

Il n'existe aucune démarche d'inscription officielle à faire auprès de la Ligue Vie et Santé Suisse. Il suffit de télécharger l'application ou de rejoindre le programme par son site internet (<https://newstart80.com>). Cela fait office d'inscription. Nous te recommandons vivement de le faire dès maintenant pour t'habituer et te familiariser avec le programme.

Pourquoi vaut-il mieux participer avec une équipe ?

Il t'est proposé de faire ce « voyage de 80 jours » avec une équipe composée de maximum 7 personnes. Ceci parce que la dynamique de groupe t'aidera à ne pas te sentir seul.e ! Le groupe te soutiendra et t'encouragera. Ne prends pas peur, il ne s'agit pas de voir tes co-équipiers tous les jours pendant 80 jours. Tout cela se fait de façon virtuelle. Toutefois, pendant les 80 jours, deux défis spéciaux t'inciteront à marcher avec ton équipe, si possible. Plus vous serez nombreux à ce rendez-vous, plus de points, toi et ton équipe, engrangerez.

Puis-je changer d'équipe ou changer le nom de mon équipe en cours de programme ?

Oui, sans problème. Chaque participant peut, à tout moment, demander à son leader de quitter l'équipe et créer la sienne ou en rejoindre une déjà existante (grâce au code envoyé par le chef de groupe). Le chef d'équipe, et lui seul, peut à tout moment changer le nom de l'équipe.

Est-ce possible de communiquer entre membres d'une équipe via l'application ?

Oui, tout à fait ! L'application inclut l'option de discuter entre membres d'une même équipe.

Techniquement, comment cela fonctionne ?

Chaque jour, rends-toi dans l'onglet « Habitudes » de l'application et indique (toutes les options sont possibles et cumulables) :

- Le nombre de pas réalisés,
- Le nombre kilomètres parcourus en vélo/natation,
- Le temps passé en faisant les autres activités sportives (celui-ci est automatiquement transformé en pas).

Le comptage total se fait automatiquement. Cela crée un classement individuel et un autre par équipe.

Même démarche pour les « Bonnes habitudes » tout au long des 80 jours. Par exemple, si tu réussis le défi du sommeil, il te suffit de cocher la bulle correspondante qui apparaît chaque jour dans l'onglet « Habitudes ».

Comment le programme peut-il savoir si j'ai bien fait les pas que j'enregistre ?

Il ne le peut pas ! Il y va de l'honnêteté de chacun. Ce programme se base sur la confiance en chaque personne qui participe. Nous espérons que chacun sera le plus honnête possible au moment de rentrer ses données.

Et si j'oublie d'insérer le nombre de mes pas le jour même sur l'appli ?

L'objectif est que tu insères tes données quotidiennement. À minuit, le compteur passe à la journée suivante. Mais si tu oublies, il suffit de cliquer sur l'onglet de la date oubliée et d'y introduire ce que tu as fait ce jour là. Par contre, en ce qui concerne les « Bonnes habitudes », il est impossible de revenir en arrière. Si tu ne les notifies pas le jour-même, tu rates les 1200 pas bonus du jour. Attention : les bonus « Bonnes habitudes » s'accumulent au fil des semaines, cela pourrait être une perte conséquente.

Pour réussir, faut-il « bouger » tous les jours de la semaine ?

Non, le samedi sera le jour de repos hebdomadaire. Aucun « pas » ne sera comptabilisé ce jour-là. Il sera d'ailleurs impossible de rentrer des données ce jour-là.

Quel accompagnement aurais-je pendant ces 80 jours ?

Dès que les défis spécifiques commencent, l'application ou le site font apparaître des informations et des conseils sous forme de vidéos en matière de nutrition, sommeil et bien-être. Des informations supplémentaires se trouvent dans l'onglet « Guides ».

En quoi consistent les bonnes habitudes ?

Alors que tu es invité.e à bouger pendant les 80 jours du programme NewStart 80, tu seras aussi « défié.e » à vivre de « bonnes habitudes » dans les domaines de l'alimentation, du sommeil et du bien-être. Si tu réussis « ces défis », des points bonus – comptabilisés en pas – seront ajoutés à ton compte. Depuis la date où « la bonne habitude » t'est proposée jusqu'à la fin de NewStart 80, tu recevras 1 200 pas bonus quotidiennement. Pour plus de détails consulte le site.

Alors, prêt.e pour améliorer ta santé de manière significative ?

Motivé.e pour retrouver la forme et faire le plein d'énergie ? Décidé.e à perdre quelques kilos ? Alors, NewStart 80 est là pour t'aider !