

# myStep.

## Ligne directrice Inscription/Aperçu.



S'inscrire  
maintenant.  
[my.css.ch/  
mystep](http://my.css.ch/mystep)

myStep.

La récompense de votre  
activité physique.

### Condition d'inscription à myStep

#### Compte chez le fabricant de podomètre

Vous disposez d'un compte personnel chez le fabricant de podomètre. Un compte est aussi nécessaire pour les membres de la famille de l'utilisateur du portail myCSS, s'ils comptent s'inscrire sur myStep.

#### Compte d'utilisateur myCSS

Vous êtes enregistré(e) sur le portail login client ou un utilisateur du portail administre votre compte.

my.css.ch

Inscription en ligne myStep (processus unique)

1

Saisie des données d'inscription  
> **Inscription d'autres membres de la famille**

2

Liaison avec le compte du podomètre

3

Confirmation de l'inscription

4

Aperçu myStep

Explications relatives à chaque élément de l'aperçu, p. ex. les données relatives aux pas, le droit à la rémunération, les statistiques des pas.

1

**myStep: une récompense pour vos pas**

Grâce à un podomètre électronique, le programme myStep incite au mouvement et contribue à une bonne santé. Si vous disposez d'un compte « santé », vous avez la possibilité de vous inscrire à myStep. Lorsqu'un objectif en termes de pas est atteint, myStep récompense l'auteur sous forme de rémunération pour les pas effectués.

**Collecter les pas**

- Le nombre de pas que vous effectuez chaque jour sont enregistrés au moyen d'un podomètre de la marque FITBIT®, Jawbone® ou Garmin® et sont ensuite synchronisés via votre compte utilisateur chez le fabricant.
- Chaque nuit, vos pas sont transférés sur votre compte myStep.

**Bénéficier d'une contribution pour les pas effectués**

- Chaque jour, vous pouvez obtenir les avoirs suivants :  
CHF 0.20 de 7500 à 9999 pas par jour  
CHF 0.40 à partir de 10 000 pas par jour  
La rémunération maximale des pas par année s'élève à CHF 146 (365 jours à CHF 0.40).
- Le versement est effectué automatiquement, à condition que l'avoir dans le domaine d'offre « Fitness » de votre compte « santé » soit suffisant au moment du décompte.

**Avantages de myStep**

- Possibilité d'une rémunération quotidienne pour les pas effectués
- Aperçu myStep personnel avec un nombre de pas transparent et actualisé
- Gestion simplifiée grâce à la synchronisation automatique pour les personnes seules et les familles
- Inscription et désinscription possibles à tout moment ; compte myStep gratuit
- Les assurés bénéficiant d'un bonus du compte « santé » reçoivent, tous les trois ans, une contribution aux frais supplémentaire de CHF 50 pour leur podomètre.

Les conditions de participation à myStep sont déterminantes.

[S'inscrire](#)

## Saisie des données d'inscription

- Ouvrez l'onglet «myStep» dans votre portail myCSS.
- La page «Avantages» contient toutes les informations nécessaires.
- Cliquez sur «S'inscrire» ou sélectionnez la catégorie «Inscription».
- Sélectionnez ensuite le fabricant de votre podomètre.
- Votre adresse e-mail est automatiquement insérée. Le cas échéant, modifiez-la.
- Cocher les deux cases afin de confirmer votre accord concernant les dispositions de participation et de protection des données et de déclarer que votre état de santé actuel vous permet de participer à ce programme.
- Cliquez sur «S'inscrire».

**myStep: un « pas » d'avance avec la CSS**

Un podomètre et c'est parti!  
Atteignez votre objectif en termes de pas et bénéficiez d'une rémunération pour les pas effectués pouvant aller jusqu'à CHF 146 par année (365 jours à CHF 0.40).

[Mes avantages myStep](#)

**Podomètre**

Sélectionnez le fabricant de votre podomètre pour synchroniser vos données:

[fitbit.](#) JAWBONE GARMIN.

**Données de contact**

Adresse e-mail: [ueli.muster@testmail.ch](mailto:ueli.muster@testmail.ch)

☒ Je certifie que la personne à inscrire accepte les conditions de participation et est d'accord que la CSS traite ses données.

☒ Je déclare que l'état de santé actuel de la personne à inscrire lui permet de participer au programme myStep.

[S'inscrire](#)

## Inscription d'autres membres de la famille

Chaque membre de la famille doit être inscrit de manière individuelle.

- Sélectionnez la catégorie «Inscription» puis le membre de la famille que vous souhaitez inscrire dans la colonne à gauche.

Puis reprenez à l'étape 4.

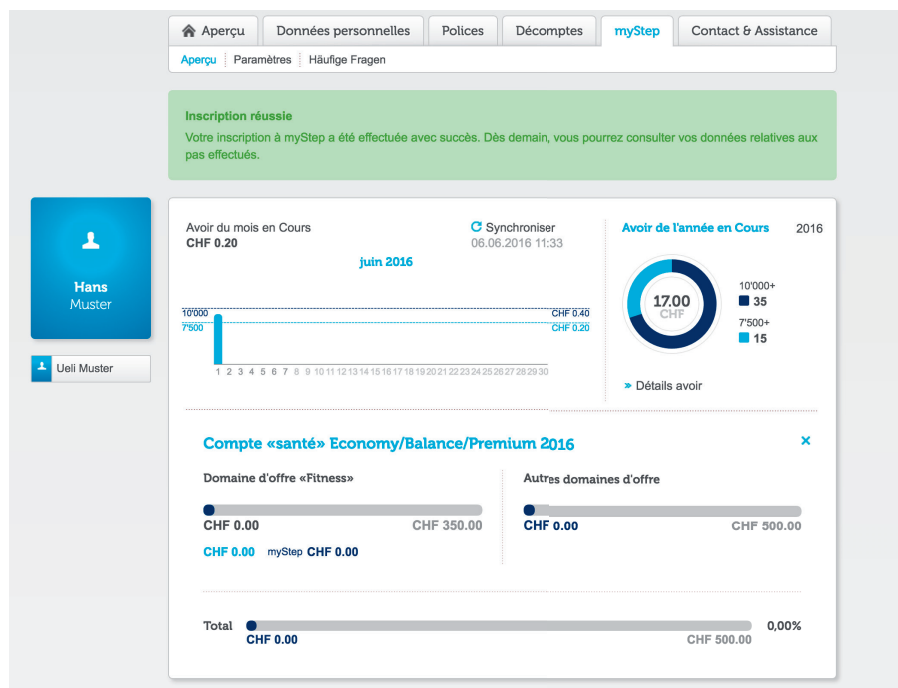
2

#### Liaison avec le compte du podomètre

- 9 Après avoir cliqué sur «Inscription», la fenêtre login du fabricant choisi s'ouvre.
- 10 Insérez le nom d'utilisateur de votre compte chez le fabricant et donnez votre accord pour que vos données relatives aux pas soient transmises à myCSS, respectivement myStep.

Exemple de compte chez le fabricant Fitbit® (en allemand).

3



#### Confirmation de l'inscription

Dès que le compte du podomètre est connecté, l'inscription est terminée et ce message apparaît.

Si ce n'est pas le cas, annoncez-vous une nouvelle fois.

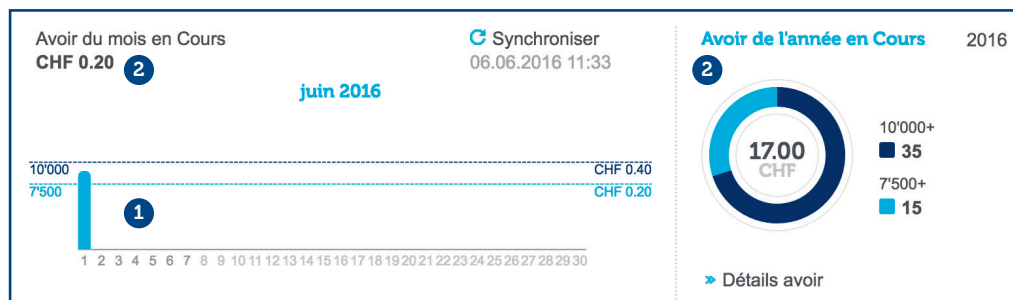


4

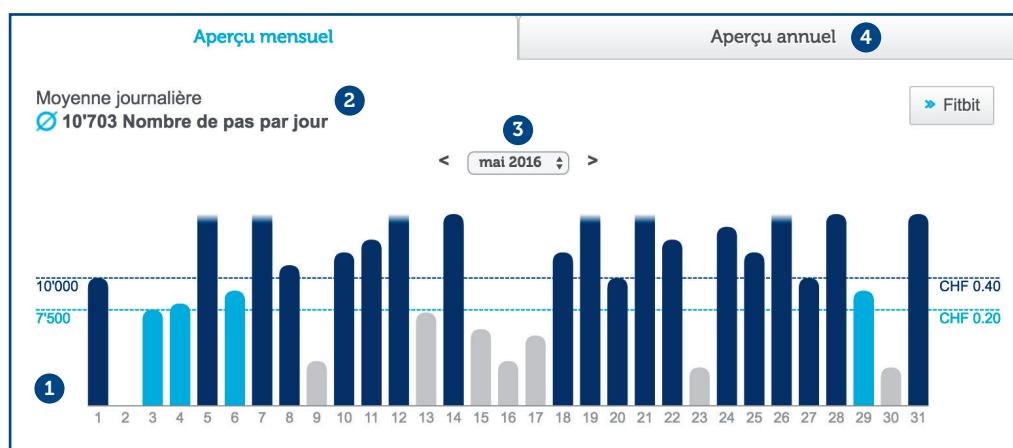


Une fois l'inscription à myStep réalisée avec succès, l'aperçu myStep personnel sera activé le lendemain (dès le 2 juillet 2016). Lorsque l'onglet myStep est ouvert dans le portail login client myCSS, l'aperçu myStep apparaît avec les données relatives aux pas synchronisées.

4

**Avoir actuel**

- 1 Montre le nombre de pas effectués durant le mois en cours sous forme de graphique à barres.
- 2 Montre l'avoir relatif au nombre de pas effectués durant le mois et l'année en cours, en tenant compte des prestations déjà perçues dans le domaine d'offre «Fitness» du compte «santé».

**Aperçu mensuel**

- 1 Montre le nombre de pas effectués chaque jours du mois en cours, sous forme d'un graphique à barres.
- 2 Montre la moyenne quotidienne durant le mois sélectionné.
- 3 Le client peut avancer et reculer sur une période maximale de douze mois à compter de la date d'inscription et jusqu'au mois en cours.
- 4 L'aperçu annuel illustre les données sur douze mois.

**Aperçu mensuel détaillé**

Contient les informations suivantes sur le mois en cours:

- 1 Avoir obtenu (en CHF)
- 2 Jours accomplis
- 3 Meilleur jour
- 4 Jour le plus faible

4

Date	Jour de la semaine	Pas	Degré de réalisation	Avoir
31.05.2016	mardi	15'000	Excellent	CHF 0.40
30.05.2016	lundi	3'000	Dommage	Aucun
29.05.2016	dimanche	9'000	Chouette	CHF 0.20
28.05.2016	samedi	15'000	Excellent	CHF 0.40
27.05.2016	vendredi	10'000	Excellent	CHF 0.40
26.05.2016	jeudi	18'000	Excellent	CHF 0.40
25.05.2016	mercredi	12'000	Excellent	CHF 0.40
24.05.2016	mardi	14'000	Excellent	CHF 0.40
23.05.2016	lundi	3'000	Dommage	Aucun
22.05.2016	dimanche	13'000	Excellent	CHF 0.40
21.05.2016	samedi	16'000	Excellent	CHF 0.40
20.05.2016	vendredi	10'000	Excellent	CHF 0.40
19.05.2016	jeudi	20'000	Excellent	CHF 0.40
18.05.2016	mercredi	12'000	Excellent	CHF 0.40
17.05.2016	mardi	5'500	Dommage	Aucun
16.05.2016	lundi	3'500	Dommage	Aucun
15.05.2016	dimanche	6'000	Dommage	Aucun
14.05.2016	samedi	15'000	Excellent	CHF 0.40
13.05.2016	vendredi	7'300	Dommage	Aucun
12.05.2016	jeudi	16'500	Excellent	CHF 0.40
11.05.2016	mercredi	13'000	Excellent	CHF 0.40
10.05.2016	mardi	12'000	Excellent	CHF 0.40
09.05.2016	lundi	3'500	Dommage	Aucun
08.05.2016	dimanche	11'000	Excellent	CHF 0.40
07.05.2016	samedi	18'000	Excellent	CHF 0.40
06.05.2016	vendredi	9'000	Chouette	CHF 0.20
05.05.2016	jeudi	16'000	Excellent	CHF 0.40
04.05.2016	mercredi	8'000	Chouette	CHF 0.20
03.05.2016	mardi	7'500	Chouette	CHF 0.20
02.05.2016	lundi	0	Dommage	Aucun
01.05.2016	dimanche	10'000	Excellent	CHF 0.40

### Liste des jours

Contient les informations suivantes pour chaque jour du mois en cours:

- Date
- Jour de la semaine
- Pas
- Degré de réalisation
- Avoir relatif au nombre de pas effectués

4

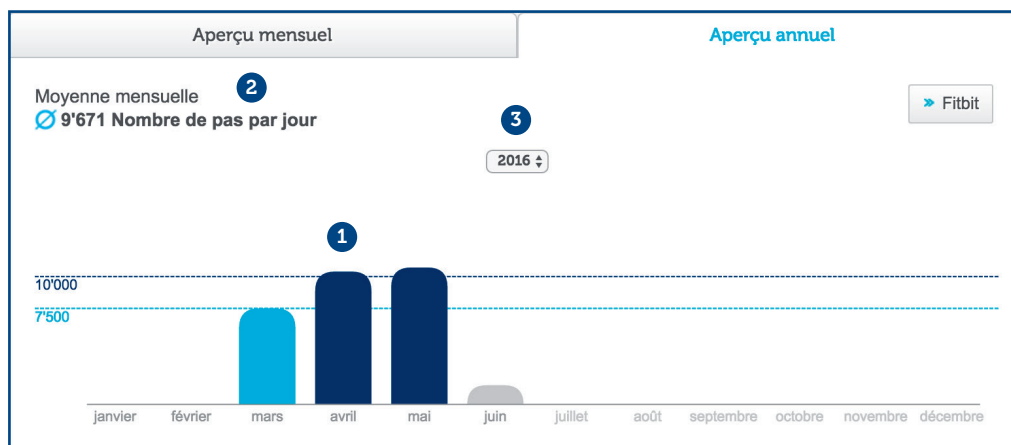
Mois	Ø Pas	Meilleur jour / Jour le plus Faible Jour	Meilleur jour / Jour le plus Faible Jour de la semaine	Jours avec objectif atteint 10'000+   7'500+	Avoir de l'année en Cours
juin 2016 »	<b>1'500</b>	mer. 01.06 - 9'000 mer. 01.06 - 9'000	mercredi - Ø 9'000 mercredi - Ø 9'000	0 Jours   1 Jours	<b>CHF 0.20</b>
mai 2016 »	<b>10'703</b>	jeu. 19.05 - 20'000 lun. 23.05 - 3'000	jeudi - Ø 17'625 lundi - Ø 3'250	19 Jours   4 Jours	<b>CHF 8.40</b>
avril 2016 »	<b>10'385</b>	jeu. 21.04 - 19'000 sam. 02.04 - 2'000	jeudi - Ø 17'960 lundi - Ø 4'150	15 Jours   10 Jours	<b>CHF 8.00</b>
mars 2016 »	<b>7'500</b>	jeu. 31.03 - 15'000 jeu. 31.03 - 15'000	jeudi - Ø 15'000 jeudi - Ø 15'000	1 Jours   0 Jours	<b>CHF 0.40</b>

### Liste des mois

Montre le détail des mois de l'année en cours:

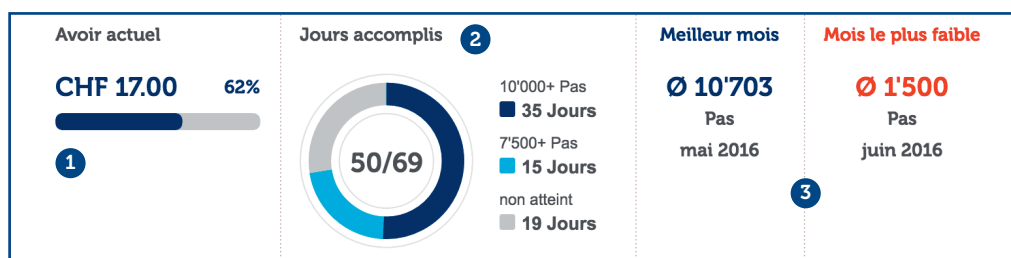
- Nombre moyen de pas
- Meilleur jour (de la semaine)/jour (de la semaine) le plus faible
- Jours accomplis (10 000/7500 pas)
- Avoir atteint (en CHF)

Note: le mois en cours ne s'affiche pas.



### Aperçu annuel

- 1 Montre, dans un graphique à barres, la moyenne des pas effectués par mois.
- 2 Montre la moyenne pour l'année sélectionnée.
- 3 Il est possible d'avancer et de reculer depuis la date de l'inscription jusqu'à la date actuelle.



### L'année en détail

Cet élément contient les informations suivantes au sujet de l'année en cours:

- 1 Avoir obtenu (en CHF), compte tenu des prestations déjà touchées pendant l'année en cours au sein du domaine d'offre «Fitness» du compte «santé».
- 2 Nombre de jours atteints
- 3 Meilleur mois/mois le plus faible



**Notices:** sous réserve de différences par rapport aux captures d'écran illustrées (screenshots).

FITBIT® est une marque déposée de Fitbit Inc. Le programme myStep utilise la plateforme de Fitbit. Fitbit n'a pas créé myStep, ne se charge pas de sa maintenance et n'est pas responsable de ses fonctionnalités.

JAWBONE et UP sont des marques commerciales d'AliphCom dba Jawbone. Le programme myStep utilise la plateforme UP de Jawbone. Jawbone n'a pas créé myStep, ne se charge pas de sa maintenance et n'est pas responsable de ses fonctionnalités.

Garmin® est une marque déposée de Garmin Ltd et de ses sociétés affiliées.

#### Assistance

Hotline myCSS 0844 277 397\*

Du lundi au vendredi de  
8h00 à 18h00

[mysupport@css.ch](mailto:mysupport@css.ch)

\*Frais de téléphone selon prestataire

#### Mentions légales

Publication: CSS Assurance SA

Version: 06.16

