

||| Manuvie

Vitalité^{MC}



Votre guide sur le programme Manuvie *Vitalité*

Vivez sainement
Obtenez des récompenses
Économisez

La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers



Bonjour!

Bienvenue au programme Manuvie *Vitalité*.

Tirez-vous une bûche et mettez-vous à l'aise. Mais pas trop non plus, car nous sommes là pour faire bouger les choses et changer votre point de vue sur la santé et l'assurance. Pourquoi? Parce que nous croyons que nous pouvons tous avoir un mode de vie sain et un plan financier sain – mais l'idée, c'est d'avoir une vision globale et des objectifs à réaliser un pas à la fois. Et le programme Manuvie *Vitalité* est le coup de pouce amical dont vous aviez besoin!

C'est comme si nous étions une petite voix qui est toujours là pour vous encourager et vous rappeler tout ce que vous pouvez accomplir quand vous **investissez dans VOUS-MÊME**. Et si vous adoptez un mode de vie sain, vous pouvez obtenir des récompenses et économiser. Alors, lancez-vous! Votre parcours vers une vie plus saine et plus heureuse vous attend. Et nous serons avec vous à chacune des étapes.

Portez-vous bien!

L'équipe du programme Manuvie *Vitalité*

Comment naviguer



Les onglets du menu latéral vous dirigent vers les différentes sections du document.

Ces icônes vous aideront à naviguer dans le document :



Page précédente



Table des matières



Page suivante



Cliquez ici pour en savoir plus



Table des matières

Comment le programme Manuvie *Vitalité* vous motive et vous aide à garder le cap

5

Pourquoi vous aimerez le programme Manuvie <i>Vitalité</i>	6
Votre mode de vie, votre choix	7
Une NOUVELLE approche de l'assurance	8
Participants heureux et satisfaits	9
Votre âge Vitalité	10
Technologie portable	11
Garmin	12
Montre Apple Watch	13

Comment le programme Manuvie *Vitalité* fonctionne-t-il?

14

Connaissez-vous votre état de santé?	15
Que sont les points Vitalité?	16
Niveau Vitalité	17
Niveau de récompense	18
Niveau Vitalité vs niveau de récompense	19
Les douces récompenses de l'effort accompli	20
Objectif hebdomadaire du programme de récompenses activité Vitalité	21
Points Vitalité vs objectif hebdomadaire	22
Partenaires de récompenses	23

Entreprendre le programme Manuvie *Vitalité*

24

Participer au programme	25
S'inscrire au programme	26
Définir ses objectifs	27
Élaborer un plan	28
Faire le suivi des activités	29
Garder le cap	30
Année 1 et année 2	31
À compter de la 2 ^e année	32
Récompenses	33
Récompenses du niveau Bronze	34
Récompenses du niveau Argent	35
Récompenses du niveau Or	36
Récompenses du niveau Platine	37
Votre première année de participation au programme Manuvie <i>Vitalité</i>	38

Renseignements essentiels

39

Protection des renseignements personnels	40
Les termes que vous devriez connaître	41
Mention juridique	43

Comment le programme Manuvie *Vitalité* vous motive et vous aide à garder le cap



Pourquoi vous aimerez le programme Manuvie <i>Vitalité</i>	6
Votre mode de vie, votre choix	7
Une NOUVELLE approche de l'assurance	8
Participants heureux et satisfaits	9
Votre âge Vitalité	10
Technologie portable	11
Garmin	12
Montre Apple Watch	13

Pourquoi vous aimerez le programme Manuvie *Vitalité*



Vivez sainement

Votre état de santé global est déterminé par les choix de vie que vous faites chaque jour, des petites habitudes aux grands changements. Le programme Manuvie *Vitalité* vous aide à mieux connaître votre état de santé et vous donne la motivation nécessaire pour continuer d'atteindre vos objectifs. Sentez-vous ce vent de motivation?



Obtenez des récompenses

Quand vous faites des choix santé, le programme Manuvie *Vitalité* vous récompense.

Plus vous faites de choix santé, plus vous pouvez obtenir de récompenses. C'est simple! Et vraiment génial.



Économisez

En plus de recevoir des récompenses pour vos choix santé, le programme Manuvie *Vitalité* vous permet aussi d'économiser sur le prix de votre assurance. Pensez-y un peu... en fin de compte, vous serez en meilleure santé et plus riche. Plutôt intéressant, non?

Pourquoi c'est important pour nous

L'engagement mondial de Vitality

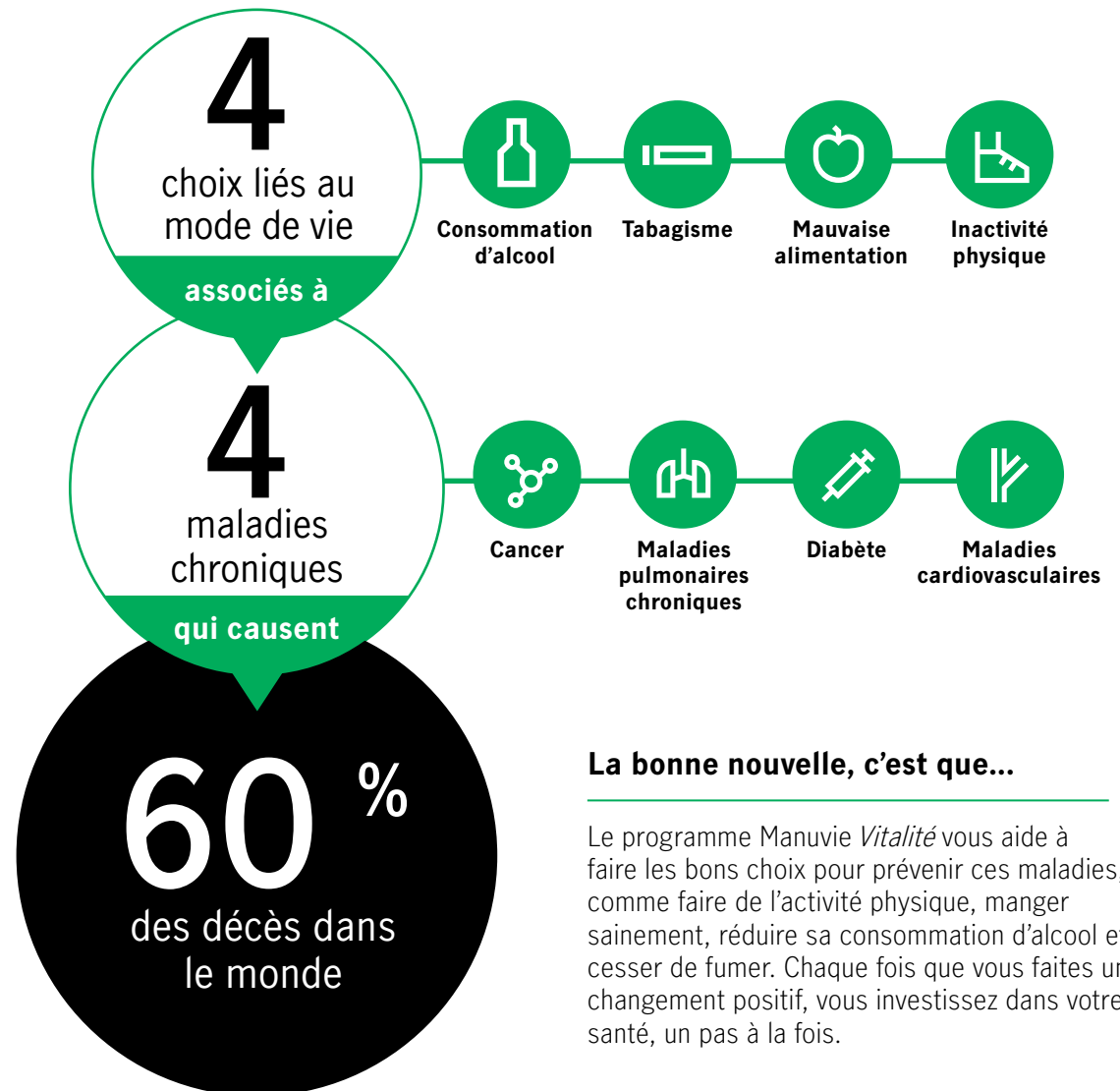
Nous nous engageons à améliorer la santé des Canadiens. C'est pourquoi nous avons pris un engagement avec The Vitality Group et d'autres assureurs d'envergure mondiale pour aider **100 millions de personnes à augmenter de 20 % leur niveau d'activité physique d'ici 2025.**

Un chiffre ambitieux? Tout à fait! Un objectif réalisable? Absolument!

Votre mode de vie, votre choix

Le saviez-vous?

... **60 %** des décès dans le monde peuvent être évités.



La bonne nouvelle, c'est que...

Le programme Manuvie *Vitalité* vous aide à faire les bons choix pour prévenir ces maladies, comme faire de l'activité physique, manger sainement, réduire sa consommation d'alcool et cesser de fumer. Chaque fois que vous faites un changement positif, vous investissez dans votre santé, un pas à la fois.

Une NOUVELLE approche de l'assurance



Ce programme m'a donné la motivation nécessaire pour adopter des habitudes de vie plus saines et faire de l'exercice régulièrement! »

Dylan – participant au programme Manuvie Vitalité

Le programme Manuvie *Vitalité* apporte un vent de fraîcheur en abordant votre santé et votre assurance sous un nouvel angle

Il existe un lien étroit entre votre état de santé et votre assurance, et beaucoup plus que vous le pensez. Les gens qui font des choix santé sur une base régulière ont tendance à soumettre moins de demandes de règlement, ce qui diminue les frais liés aux soins de santé et contribue à la prospérité de la collectivité en général. C'est l'exemple parfait du concept de valeur partagée – **lorsque vous réussissez, tout le monde y gagne**. Et le programme Manuvie *Vitalité* vous fournit les outils dont vous avez besoin pour améliorer votre santé afin de prévenir les maladies et les blessures, parce que vous ne voulez pas être malade ou blessé – et nous ne voulons pas ça non plus!

Venez comme vous êtes. Le programme est conçu pour s'adapter à vos besoins, parce que ce qui fonctionne pour vous peut être bien différent de ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre. Et lorsque vous trouvez ce qui fonctionne pour vous, tout le monde y gagne :



L'effet domino

Nous croyons qu'être en santé ne devrait pas être difficile. Nous pouvons tous y arriver! En fait, la science comportementale a démontré que les petits gestes peuvent avoir une grande incidence avec le temps – c'est l'effet domino. Et faire des choix santé, c'est plus facile avec le programme Manuvie *Vitalité*; nous vous aidons à planifier votre parcours vers un mode de vie sain et nous vous montrons toutes sortes de trucs pour réussir.



Ce que disent nos participants

Quelques-uns de nos membres ont pris le temps de s'arrêter « entre deux points Vitalité^{MC} » pour nous dire ce qu'ils pensent du programme Manuvie *Vitalité*. Voici ce qu'ils nous ont confié :

« Le programme Manuvie *Vitalité* m'a aidée à comprendre la bonne façon de gérer ma vie quotidienne, en me concentrant sur mes objectifs quotidiens. Maintenant, je me lève tôt, je fais mes exercices et je maintiens une bonne durée de sommeil. Ce n'est pas juste un programme... c'est la clé d'un mode de vie sain – pour tout le monde. »

— **Susanta**, participante, niveau Bronze

« L'enregistrement de mes pas m'aide à prendre conscience de l'exercice que je fais dans une journée. Je me sens plus optimiste et je me fixe des objectifs d'au moins 10 000 pas par jour. J'aime beaucoup les recettes santé aussi. La roue de Vitalité^{MC} et les carrés Vitalité^{MC*} sont non seulement des outils que j'apprécie, mais ils aident mes enfants à rester actifs et engagés et sensibilisent toute la famille à l'importance d'un mode de vie sain! »

— **Lianne**, participante, niveau Platine

« Depuis des années, les médecins me disent que si je ne change pas mes habitudes, je pourrais développer le diabète. Cette possibilité, combinée à la possibilité d'économiser sur le prix de mes primes et de la montre Garmin, m'a donné la motivation dont j'avais besoin pour arrêter de trouver des excuses et changer mon mode de vie. »

— **Milan**, participant, niveau Platine

« J'aime comment le programme m'aide à rester motivée, et à demeurer en santé et solide. Et ça, ça n'a pas de prix. C'est un rappel constant qui nous montre tous les jours que nous pouvons vivre notre vie pleinement si nous faisons des choix santé. »

— **Madonna**, participante, niveau Or

« J'aime le fait que je n'ai pas seulement souscrit une assurance vie... j'ai adhéré à un programme qui offre une saine compétition et la motivation pour m'aider à demeurer active et en santé! »

— **Lisa**, participante, niveau Argent

« Ma santé s'est améliorée depuis que je suis beaucoup plus active et que je surveille mon alimentation. Cet outil m'a aidée à me mettre en forme et me permet de rester motivée. Je me sens vraiment bien, et ça se voit aussi. Des abdos bien découpés à presque 50 ans, qui l'aurait cru? J'adore ça! »

— **Gabriele**, participante, niveau Platine

« Je suis beaucoup plus consciente de la façon dont les changements que je fais maintenant auront une incidence positive sur ma santé à long terme. Avec le programme Manuvie *Vitalité*, je me sens soutenue, et il y a beaucoup de ressources offertes. »

— **Janis**, participante, niveau Bronze

« J'aime comment il est facile de participer au programme. Cela inclut l'intégration de la montre intelligente, l'enregistrement du nombre de pas et les rabais sur des articles qui m'aident tout au long de mon parcours. »

— **Michael**, participant, niveau Or

* Le jeu carrés Vitalité n'est pas offert au Québec.

J'ai quel âge déjà?

Vous ne pouvez pas deviner l'âge d'une personne en comptant le nombre de bougies sur son gâteau d'anniversaire

L'âge d'une personne peut révéler beaucoup de choses à son sujet, mais en dit très peu sur son état de santé. En revanche, votre âge Vitalité^{MC} est très révélateur.

Votre âge Vitalité est un véritable indicateur de votre état de santé; il indique votre état de santé actuel basé sur votre état physique et votre mode de vie, comme vos habitudes alimentaires et de sommeil et votre niveau d'activité physique. En connaissant votre âge Vitalité, vous pouvez savoir où vous en êtes maintenant afin d'établir des objectifs pour améliorer votre santé.

En fin de compte, plus vous êtes en santé, plus votre âge Vitalité diminue. C'est le point de départ à partir duquel vous pouvez établir des objectifs clairs et réalistes visant à améliorer votre santé et à faire baisser ce chiffre.



Calculer votre âge Vitalité, c'est du gâteau!
Et vous n'avez pas besoin d'être un participant pour le faire.



Parlons technologie

La technologie prêt-à-porter, comme les moniteurs d'activité physique, fait le suivi des activités physiques, compte le nombre de pas effectués, mesure la fréquence cardiaque – et plus encore. Faire un peu plus d'exercice peut avoir une grande incidence sur votre état de santé global. Et utiliser un moniteur d'activité physique peut vous aider énormément à atteindre vos objectifs.



Regardez la vidéo « Suivi des activités » pour voir comme il est facile d'entrer des activités.

Pourquoi la technologie prêt-à-porter est-elle un moyen si efficace pour améliorer la santé? Parce qu'il est plus facile d'améliorer quelque chose que l'on peut mesurer!

Un moniteur d'activité physique aide à faire le suivi des mouvements que vous faites dans une journée. Et selon le dispositif que vous utilisez, il peut aussi mesurer votre fréquence cardiaque. Il suit vos mouvements pour capter des données précises sur vos activités quotidiennes, pour vous permettre d'apprendre et de vous améliorer.

Le programme Manuvie *Vitalité* simplifie la vie des utilisateurs d'un appareil Android ou d'un appareil iOS. À titre de participant, vous pouvez choisir un moniteur d'activité physique Garmin gratuit ou profiter de mises à niveau exclusives qui vous permettent de passer à la toute dernière technologie prêt-à-porter de **Garmin** ou de **Apple Watch**. Les deux options sont la source de motivation parfaite pour faire de petits (ou grands!) changements qui vous aideront à prendre votre santé en mains rapidement.

* - Vitalité. (2019). Récompenses Activité Vitalité^{MC} avec la montre Apple Watch motive les membres à faire de l'activité physique – Vitalité (Anglais seulement)



Avantages de la technologie prêt-à-porter

- Vous pouvez mesurer vos progrès et évaluer l'efficacité de votre programme d'exercice.
- Vous comprenez comment vos choix de mode de vie ont une incidence sur vous.
- Vous adoptez des habitudes saines.
- Vous apprenez à connaître votre corps, à vous concentrer sur ce qui fonctionne pour vous.
- Vous prenez des décisions éclairées pour votre prochaine étape, et trouvez la motivation voulue pour continuer.

Conseil infallible

1 Plus vous êtes actif, plus vous pouvez obtenir de récompenses. Et les moniteurs d'activité physique peuvent changer la donne pour vous. Par exemple, les participants ont enregistré **40 %** de plus de journées actives par semaine et une hausse de **22 %** du nombre moyen de pas par jour avec la montre Apple Watch offerte à titre d'incitatif. Commandez un moniteur d'activité physique (ou utilisez le vôtre) et synchronisez-le pour être encore plus motivé.

– Vitalité, 2019*

Parlons un peu plus du moniteur d'activité physique Garmin

Vous voulez un appareil qui se synchronise avec votre appli du programme Manuvie *Vitalité*, qui analyse le rendement de votre séance d'entraînement et qui est doté de la meilleure technologie de mesure de la fréquence cardiaque dans l'industrie? Pas de problème! Le moniteur Garmin fait tout cela. Et en tant que participant au programme Manuvie *Vitalité*, vous pouvez vous procurer un moniteur d'activité physique Garmin en profitant de prix exclusifs aux participants. Les moniteurs d'activité physique Garmin vous permettent d'entrer facilement une foule d'activités comme la marche, la course, le cyclisme, la natation, l'entraînement sur un appareil elliptique – bref, toute activité que vous faites pour obtenir des points Vitalité, améliorer votre niveau Vitalité^{MC} et accumuler encore plus de récompenses.

Une fois inscrit, vous pouvez :

1. Choisir

Un bracelet d'activité vivofit^{MD} 4 de Garmin
GRATUIT



ou

2. Passer à

vivoactive^{MD} 3



fēnix^{MD} 5



«

J'aime porter le moniteur Garmin. Je trouve que ce petit dispositif a changé la donne. »

Elena – participante au programme Manuvie *Vitalité*

Et + encore

Choisissez parmi les plus récents moniteurs d'activité physique de Garmin, y compris notamment les appareils vivoactive 3 et fēnix 5.

Vous paierez le prix en ligne du dispositif que vous choisissez, moins 112,50 \$. Ça, c'est une bonne affaire!

Parlons un peu plus de la montre Apple Watch

Grâce aux récompenses activité Vitalité^{MC} avec la montre Apple Watch, vous pouvez obtenir des récompenses pour avoir adopté un mode de vie sain et actif! Procurez-vous la montre Apple Watch à un faible coût initial, et remboursez le solde de la montre en faisant le suivi de votre activité physique quotidienne pour obtenir des points Vitalité^{MC}.



La montre Apple Watch m'a poussée à atteindre mes objectifs d'activité physique sur une base quotidienne. C'est devenu une habitude. »

Cathryn – participante au programme Manuvie Vitalité

Une fois inscrit, vous pouvez :

1. Vous procurer une montre Apple Watch

Commandez une montre Apple Watch en ligne et versez un paiement initial, plus les taxes applicables et les frais additionnels selon le boîtier et le bracelet choisis.

2. Bouger

Faites le suivi de vos activités physiques chaque mois à l'aide de votre montre Apple Watch* et de l'appli mobile du programme Manuvie Vitalité et obtenez des points Vitalité.

3. Obtenir des récompenses

Plus vous accumulez de points au cours du mois, moins élevé sera le montant que vous paierez! Vous pouvez même n'avoir aucun paiement à faire chaque mois si vous atteignez vos objectifs hebdomadaires en faisant des entraînements normaux ou avancés.

C'est payant de bouger!

Le montant de vos paiements mensuels varie selon le nombre de points Vitalité que vous accumulez chaque mois – pendant une période de 24 mois. **Accumulez 500 points pendant un mois donné, et vous n'aurez aucun paiement à faire pour ce mois!**

Montre Apple Watch	Paiement initial*	Versement mensuel			
		0 pt	240 pts	360 pts	500 pts
Montre Apple Watch Series 3 (GPS) – 38 mm	0 \$	10,75 \$	8,50 \$	5,50 \$	0 \$
Montre Apple Watch Series 5 (GPS) – 40 mm	97 \$	18 \$	14,50 \$	9 \$	0 \$

* Le paiement initial n'inclut pas les taxes applicables ni les frais pour les caractéristiques additionnelles comme les modèles avec connectivité cellulaire. Le montant initial n'inclut pas les taxes applicables ni les frais pour les caractéristiques additionnelles comme les modèles avec connectivité cellulaire. Le montant des taxes sur le paiement initial est basé sur la valeur au détail de la montre Apple Watch. L'utilisation des montres Apple Watch Series 3 et Series 5 nécessite un iPhone 6s ou un appareil plus récent doté du système d'exploitation iOS 13 ou d'une version plus récente. Un forfait de services sans fil est requis pour les services mobiles. Le fournisseur de services de la montre Apple Watch et du iPhone doit être le même.

Comment le programme Manuvie *Vitalité* fonctionne-t-il?



Connaissez-vous votre état de santé?	15
Que sont les points Vitalité?	16
Niveau Vitalité	17
Niveau de récompense	18
Niveau Vitalité vs niveau de récompense	19
Les douces récompenses de l'effort accompli	20
Objectif hebdomadaire du programme de récompenses activité Vitalité	21
Points Vitalité vs objectif hebdomadaire	22
Partenaires de récompenses	23



Connaissez-vous votre état de santé?

« Ce programme m'a donné la motivation nécessaire pour adopter des habitudes de vie plus saines et faire de l'exercice régulièrement! »

Sumit – participant au programme Manuvie Vitalité

Effectuez l'analyse santé Vitalité^{MC} pour le connaître

Le truc pour être en bonne santé, c'est d'y aller un pas à la fois. Mais pour savoir où vous allez, vous devez savoir où vous êtes maintenant. C'est exactement ce que fait l'analyse santé Vitalité (ASV) : elle vous aide à comprendre votre état de santé actuel grâce à un examen rapide et complet de votre niveau d'activité physique, de vos habitudes quotidiennes et de divers autres facteurs liés au mode de vie. Tout cela vous permet de connaître votre point de départ et de déterminer les étapes à venir.

Ce qu'il vous faut

Pour accélérer cette analyse qui doit se faire avec précision, recueillez les quelques renseignements personnels clés suivants avant de commencer :

- Pression artérielle
- Taux de glycémie
- Taux de cholestérol
- Mensurations

Vous n'avez pas ces renseignements? Pas de problème! Vous aurez l'occasion de les obtenir plus tard en effectuant un bilan Vitalité^{MC} gratuit quand cela vous conviendra – chez vous, au bureau... ou à tout autre endroit de votre choix!



Conseil infallible

2 Que diriez-vous d'obtenir 500 points Vitalité en prime de bienvenue? Vous n'avez qu'à vous inscrire au programme et à effectuer votre analyse santé Vitalité. **Et pourquoi pas 1 500 points?** Voyez-y dans les 90 jours suivant votre inscription, et ils sont à vous. C'est 1 000 points en prime obtenus sans le moindre effort!

Que sont les points Vitalité?

Vous avez procédé à votre inscription et effectué votre analyse santé Vitalité. Qu'est-ce qui vient après?

Commencez à accumuler des points!

Accumuler des points est plus simple que vous ne le croyez

Les occasions sont partout! En fait, vous êtes probablement une personne plus active que vous ne le croyez. Que ce soit visiter régulièrement le médecin et le dentiste ou monter l'escalier plutôt que prendre l'ascenseur, chaque petit geste que vous faites compte. Et le programme Manuvie *Vitalité* vous aide à compter les points *et* à obtenir des récompenses.

Chaque année, vous avez la chance d'obtenir plus de 18 000 points Vitalité (oui, vous avez bien lu : 8 000 points de plus que ce qu'il faut pour atteindre le niveau Platine). Et il y a de bonnes chances que vous fassiez déjà des activités quotidiennes qui rapportent des points, ce qui est tout à votre honneur! Mais nous savons que vous pouvez passer au niveau supérieur. Et vous n'avez même pas besoin d'aller au gym chaque jour pour y parvenir.

Combien de points donne chaque activité?

500 points	Analyse santé Vitalité
1 000 points	Déclaration de non-fumeur
4 500 points	Bilan Vitalité
1 000 points	Bilans de santé préventifs
700 points	Formation en ligne
1 040 points	Suivi hebdomadaire des objectifs
200 points	Certification (formation en premiers soins et en réanimation cardiopulmonaire)
6 000 points	Activité physique
1 500 points	Événements sportifs
+ points en prime	Roue de Vitalité ^{MC} et carrés Vitalité ^{MC}

Conseil infailible

3 Pour obtenir des points Vitalité, choisissez des activités que vous aimez vraiment. Et n'hésitez pas à essayer des choses différentes aussi! Parce que vous pourriez découvrir votre nouvelle passion en cours de route.

Qu'est-ce que le niveau Vitalité?

Accumulez des points Vitalité pour atteindre un niveau Vitalité

Le niveau Vitalité, qui est basé sur des points, sert au suivi de vos progrès en tant que participant au programme Manuvie *Vitalité*. Vous l'aurez deviné : plus vous accumulez de points, plus votre niveau est élevé. En tant que nouveau participant, et au début de chaque nouvelle année de participation au programme, vous commencez au niveau Bronze et pratiquez des activités pour obtenir des points Vitalité qui vont vous permettre de passer au niveau Argent, Or ou Platine. Chaque fois que vous atteignez un nouveau niveau Vitalité, vous récoltez de nouveaux rabais et de merveilleuses récompenses!

Les points Vitalité travaillent donc pour vous. Et puisque c'est votre niveau Vitalité qui détermine votre admissibilité aux récompenses et aux réductions possibles sur les taux d'assurance, ça va vous donner l'envie de bouger, d'accumuler plus de points et de passer au niveau supérieur.



Votre niveau Vitalité



Bronze – 0 point



Argent – 3 500 points



Or – 7 000 points



Platine – 10 000 points



Passer au niveau supérieur

- Le jour 1, vous commencez avec 0 point (niveau Bronze), mais qu'à cela ne tienne, il y a une foule de façons d'obtenir des points – de la prévention à l'activité physique, en passant par des cours en ligne.
- Votre niveau Vitalité se renouvelle à la fin de chaque année de participation au programme et, pour commencer la nouvelle année du bon pied, vous obtenez une prime correspondant à 10 % des points Vitalité obtenus l'année précédente!

Qu'est-ce que le niveau de récompense?



J'aime le fait que le programme Manuvie *Vitalité* s'accompagne d'excellentes mesures d'encouragement à bouger et à demeurer en forme. J'ai grandement profité des cartes-cadeaux Amazon et des rabais de Hotels.com. Continuez de nous offrir des récompenses! C'est très motivant! »

Kiran – participant au programme Manuvie *Vitalité*

Vivez sainement. Obtenez des récompenses.

En tant que participant au programme Manuvie *Vitalité*, vous en obtenez plus si vous en faites plus! Chaque niveau (Bronze, Argent, Or et Platine) vous donne accès à des récompenses; plus le niveau de récompense est élevé, plus vous pouvez accumuler de points et économiser auprès de partenaires de récompenses comme [Hotels.com](https://www.hotels.com) et [Amazon.ca](https://www.amazon.ca).

Atteindre le niveau de récompense supérieur est un excellent moyen de vous garder motivé et cela peut vous aider à tirer le meilleur parti du programme du fait de vivre en santé et de toujours viser le niveau Platine. Vous vous demandez quelle est la différence entre un niveau Vitalité et un niveau de récompense? Nous l'avons illustrée à la page suivante pour vous aider à y voir plus clair.

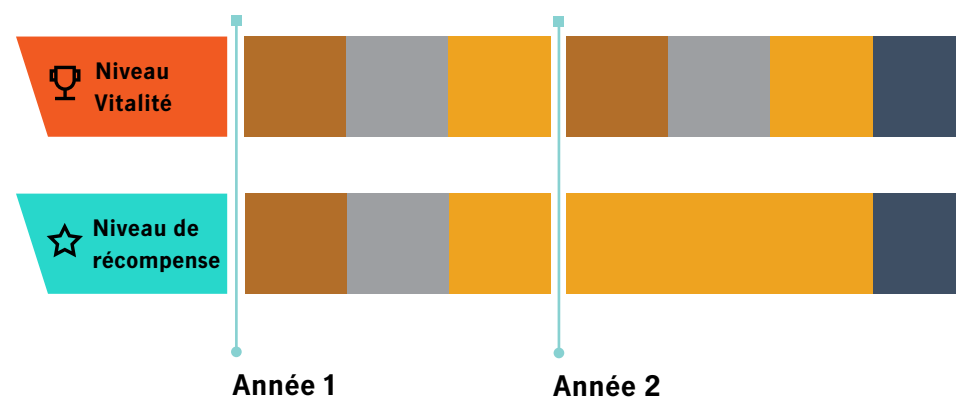


Niveau Vitalité vs niveau de récompense

Quel est votre niveau ou, plutôt, quels sont vos niveaux?

Essentiellement, vous accumulez des points Vitalité pour atteindre un niveau Vitalité. Et l'atteinte d'un niveau Vitalité vous place à un niveau de récompense qui vous permet d'obtenir encore plus de récompenses. Vous suivez?

Dans la première année de votre participation au programme, votre niveau Vitalité et votre niveau de récompense seront toujours les mêmes. MAIS, au début de votre deuxième année, votre niveau Vitalité est remis à Bronze, toutefois votre niveau de récompense atteint est maintenu. Vous suivez toujours? Dans votre nouvelle année de participation au programme, si vous atteignez un niveau Vitalité plus élevé, votre niveau de récompense augmentera du même coup.



Année 1

Votre niveau Vitalité et votre niveau de récompense seront toujours les mêmes.

Année 2

Votre niveau Vitalité sera remis à Bronze, mais votre niveau de récompense atteint sera maintenu.

Par exemple, si vous terminez l'année 1 au niveau Or, vous commencerez l'année 2 avec un niveau Vitalité remis à Bronze et un niveau de récompense maintenu à Or.

Et lorsque votre niveau Vitalité passera à un niveau supérieur, votre niveau de récompense fera un saut similaire.

Niveau



Les douces récompenses de l'effort accompli



Vous aimeriez un peu plus d'encouragement et avoir la chance d'obtenir des récompenses hebdomadaires? Téléchargez l'appli et inscrivez-vous à Récompenses activité Vitalité dès maintenant!



Faites de l'exercice pour obtenir des récompenses, chaque semaine!

Pour rendre la chose plus intéressante, lorsque vous faites de l'exercice chaque semaine, le programme Manuvie *Vitalité* offre des récompenses activité Vitalité. Parce que, franchement, si vous vous démenez, pourquoi ne seriez-vous pas récompensé pour vos efforts?

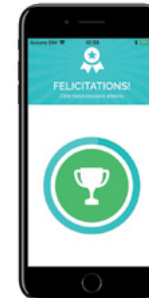
Voilà! C'est simple : vous bougez, vous obtenez des récompenses. Assez alléchant, n'est-ce pas? Chaque semaine, vous pouvez accumuler des points en faisant au moins 10 000 pas ou des exercices pour augmenter votre fréquence cardiaque et brûler des calories. Le programme Manuvie *Vitalité* allie plaisir et effort. En atteignant votre objectif hebdomadaire, vous pourrez faire tourner la roue de Vitalité pour obtenir encore plus de points Vitalité ou de cartes-cadeaux [Amazon.ca](https://www.amazon.ca).

Voici comment ça fonctionne :



Téléchargez l'appli

Tous les lundis, au moyen de l'appli Manuvie *Vitalité*, vous recevrez un nouvel objectif hebdomadaire de points Vitalité personnel, unique à vous et basé sur vos progrès. L'objectif changera avec le temps pour vous aider à maintenir votre motivation et à garder le cap.



Bougez

Au cours des sept jours suivants, accumulez des points par des entraînements **normaux** ou **avancés*** qui vous permettront d'atteindre votre objectif hebdomadaire.



Tournez la roue

Une fois votre objectif atteint, vous pouvez immédiatement faire tourner la roue de Vitalité† pour obtenir des points Vitalité ou des cartes-cadeaux Amazon.ca. Un prix à chaque tour de roue‡!

* Les entraînements légers, c'est-à-dire 5 000 pas ou moins de 200 calories d'activité brûlées, n'entrent pas dans le calcul des remises de récompenses activité Vitalité.

† Il faut répondre à une question réglementaire pour gagner un prix à la roue de Vitalité.

‡ La roue de Vitalité n'est pas offerte aux résidents du Québec.

Objectif hebdomadaire du programme de récompenses activité Vitalité

Obtenez encore plus de récompenses en acceptant votre objectif hebdomadaire et en l'atteignant.

De plus, les points que vous obtenez vous donnent la chance de jouer au jeu carrés Vitalité* chaque mois... et de profiter d'une autre occasion d'accumuler plus de points, et de récompenses!

Comment obtenir votre objectif hebdomadaire



Ouvrez une session

dans l'appli Manuvie *Vitalité*.



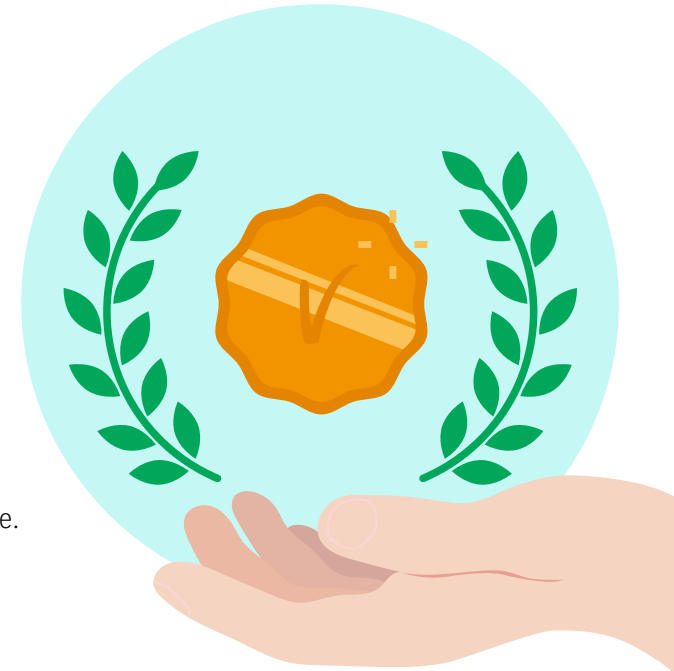
Touchez

« Objectif hebdomadaire » sur l'écran d'accueil, et suivez les étapes qui s'affichent pour vous inscrire.



Faites le suivi

de votre entraînement normal ou avancé pour atteindre votre objectif hebdomadaire.



Rien de plus simple!

Vos pas finissent par s'accumuler. Jetez un coup d'œil à la façon d'accumuler des points, et allez-y!

Entraînement normal = 20 points Vitalité

- 10 000 à 14 999 pas par jour
- S'entraîner à au moins 60 % de votre fréquence cardiaque maximale, pendant 30 à 44 minutes
- Brûler entre 300 et 1 259 calories d'activité, comptées à l'aide de la montre Apple Watch

Entraînement avancé = 30 points Vitalité

- 15 000 pas ou plus par jour
- S'entraîner à au moins 60 % de votre fréquence cardiaque maximale, pendant au moins 45 minutes
- Brûler entre 300 et 1 875 calories d'activité, comptées à l'aide de la montre Apple Watch

* Le jeu carrés Vitalité n'est pas offert aux résidents du Québec.

Points Vitalité vs objectif hebdomadaire

Quelle est la différence entre les points Vitalité et l'objectif hebdomadaire?

C'est une très bonne question! TOUTES vos séances d'exercice et vos activités liées à la santé, telles que les visites chez le dentiste ou les cours suivis en ligne, vous procureront des points Vitalité.

MAIS pour atteindre votre objectif hebdomadaire du programme de récompenses activité Vitalité, vous devez fournir un petit effort en faisant des entraînements normaux ou avancés. Alors, allez-y vigoureusement – vous vous sentirez bien de l'avoir fait et vous augmenterez vos chances d'obtenir des récompenses! Et mieux encore : les points que vous accumulerez au titre de votre objectif hebdomadaire compteront aussi dans le calcul de vos points Vitalité globaux. Un beau doublé!

Regardez à quelle vitesse les points s'accumulent à chaque pas!



Les meilleurs. Partenaires de récompenses. De tous les temps.

Lorsqu'il s'agit d'adopter un mode de vie sain, chaque petit geste que vous faites compte. Et si vous avez un mode de vie sain, ça mérite une récompense, vous ne pensez pas? C'est ce que nous pensons aussi!



Le programme Manuvie *Vitalité* offre des récompenses des entreprises suivantes :



APPLE WATCH
SERIES 5

Obtenez une montre Apple Watch pour seulement 0 \$* et payez le solde en faisant le suivi quotidien de vos activités et en accumulant des points Vitalité.

amazon.ca

Courez la chance de gagner des cartes-cadeaux Amazon.ca grâce au jeu carrés Vitalité[†], aux objectifs hebdomadaires d'activité physique et chaque fois que vous atteignez un nouveau niveau Vitalité^{MC}.



Hotels.com

Obtenez un rabais pouvant atteindre 50 % sur un séjour à l'hôtel par l'entremise de Hotels.com.



Une compagnie de Quest Diagnostics

Soumettez-vous à un bilan de santé annuel gratuit par l'entremise d'ExamOne^{MD} afin de mieux comprendre votre état de santé actuel et ce que vous pouvez faire pour l'améliorer.

GARMIN

Recevez gratuitement un bracelet d'activité Garmin vivofit^{MD} 4 lors de votre inscription au programme Manuvie *Vitalité* ou profitez de prix exclusifs aux participants pour passer à l'appareil technologique prêt-à-porter le plus récent.



Profitez d'un rabais exclusif pouvant aller jusqu'à 55 % sur le prix d'un abonnement individuel d'un an à un centre de conditionnement physique.

L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance.

* Le paiement initial n'inclut pas les taxes applicables ni les frais pour les caractéristiques additionnelles comme les modèles avec connectivité cellulaire. Le montant des taxes sur le paiement initial est basé sur la valeur au détail de la montre Apple Watch. L'utilisation des montres Apple Watch Series 3 et Apple Watch Series 5 nécessite un appareil iPhone 6s ou un appareil plus récent doté du système d'exploitation iOS 13 ou d'une version plus récente. Un forfait de services sans fil est requis pour les services mobiles. Le fournisseur de services de la montre Apple Watch et du iPhone doit être le même.

[†] Non offert aux résidents du Québec.

Entreprendre le programme Manuvie *Vitalité*



Participer au programme	25	Récompenses du niveau Bronze	34
S'inscrire au programme	26	Récompenses du niveau Argent	35
Définir ses objectifs	27	Récompenses du niveau Or	36
Élaborer un plan	28	Récompenses du niveau Platine	37
Faire le suivi des activités	29	Votre première année de participation au programme Manuvie <i>Vitalité</i>	38
Garder le cap	30		
Année 1 et année 2	31		
À compter de la 2 ^e année	32		
Récompenses	33		



Votre idée est faite?

N'attendez plus, inscrivez-vous au programme!

Vous pouvez vous inscrire au programme Manuvie *Vitalité* dans le cadre d'une assurance vie temporaire ou d'une assurance soins médicaux et soins dentaires offerte par Manuvie.

Assurance vie temporaire

Manuvie offre un produit d'assurance vie temporaire souple et abordable pour vous aider à protéger la sécurité financière des membres de votre famille en prévoyant une prestation forfaitaire en franchise d'impôt pour couvrir leurs dépenses si quelque chose devait vous arriver. Avec le programme Manuvie *Vitalité*, vous pouvez choisir un montant de couverture allant de 500 000 \$ à 20 millions de dollars. Et vous pouvez opter pour une protection temporaire de 10 ans ou de 20 ans (renouvelable jusqu'à l'âge de 80 ans), pour une protection temporaire jusqu'à 65 ans ou jusqu'à 100 ans*.

En savoir plus

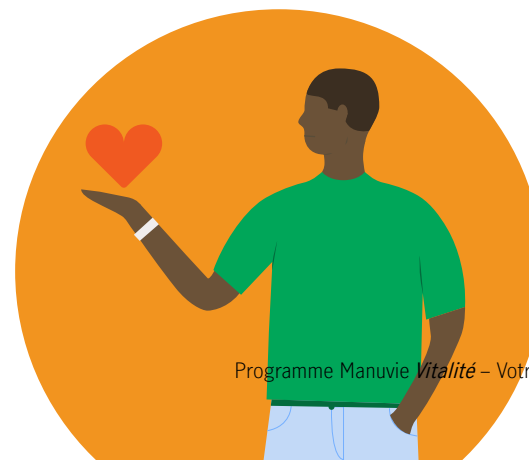
* Certaines conditions peuvent s'appliquer.

Qu'attendez-vous? Commencez dès aujourd'hui à mener une vie plus saine et plus heureuse. Nous serons là pour vous soutenir – et vous récompenser – pour vos petits gestes tout au long du parcours.

Assurance soins médicaux et soins dentaires

L'assurance soins médicaux et soins dentaires de Manuvie peut vous aider à réaliser des économies en vous faisant rembourser bon nombre de frais pour des soins courants ou imprévus qui ne sont pas toujours pris en charge par votre régime public d'assurance maladie. Le programme Manuvie *Vitalité* est offert à titre de garantie complémentaire dans le cadre de votre régime d'assurance soins médicaux et soins dentaires FlexSanté^{MD} ou Emporte-moi^{MC}, au coût de 5 \$ par mois. Et lorsque vous ajoutez cette garantie, vous économisez instantanément 5 % sur vos primes, avec une économie éventuelle pouvant aller jusqu'à 10 % lorsque vous atteignez un niveau Vitalité supérieur.

En savoir plus



Prêt à commencer? Allez-y, nous sommes là!

Devenir participant au programme Manuvie *Vitalité* est un grand pas vers une vie plus saine. Bravo!

Nous voulons maintenant vous aider à partir du bon pied.

Vous recevrez un courriel

Un accueil chaleureux, c'est important, n'est-ce pas? Guettez l'arrivée d'un courriel de notre part; nous vous l'enverrons après votre inscription. Il vous fournira des directives spéciales sur les prochaines étapes.

Obtenez votre numéro de contrat

Peu après l'approbation de votre demande d'adhésion, vous recevrez votre numéro de contrat. Gardez-le à portée de la main – vous en aurez besoin pour vous inscrire.

Inscrivez-vous en ligne

Rendez-vous sur le [site Web à l'intention des participants](#) pour vous inscrire. Créez votre compte et votre mot de passe à l'aide de votre numéro de contrat et de votre adresse de courriel, puis acceptez les conditions d'utilisation.

Conseil infailible

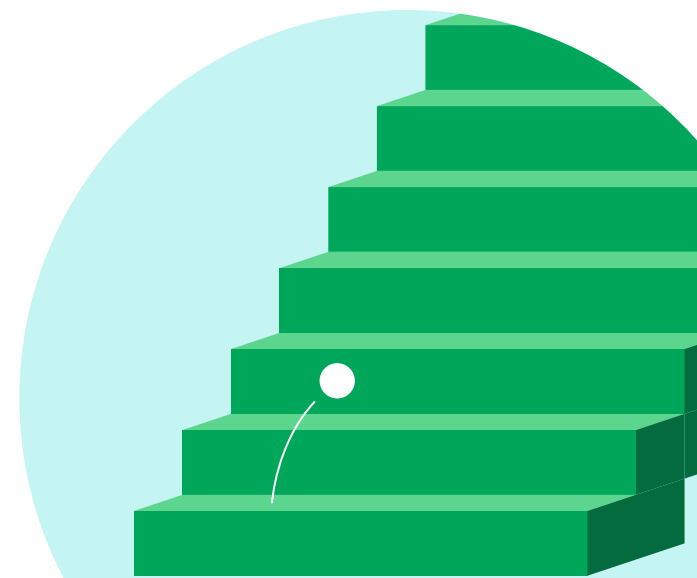
- 4 Surveillez bien vos courriels; nous vous enverrons un rappel lorsqu'il sera temps de franchir une étape importante. Ou vous pouvez en tout temps ouvrir une session sur le [site Web à l'intention des participants](#).

Effectuez l'analyse santé Vitalité

Prenez quelques minutes pour effectuer l'analyse santé Vitalité et ainsi connaître votre âge Vitalité et comprendre votre état de santé actuel. Ensuite, vous disposerez d'un accès complet pour commencer à planifier – et à suivre votre évolution vers le succès.

Téléchargez l'appli

Téléchargez l'appli Manuvie *Vitalité* à partir de iTunes ou de Google Play pour pouvoir faire le suivi de vos activités et obtenir des points.



Définissez vos objectifs

Votre avenir commence dès aujourd'hui

Êtes-vous prêt à vous lancer? Le programme Manuvie *Vitalité* vous aide à prendre votre avenir en main en vous proposant une approche par étape qui vous permet de définir, de gérer et d'atteindre vos objectifs personnels. N'est-ce pas merveilleux?

Nous faisons en sorte que définir des objectifs soit un processus simple afin de vous aider à fixer des cibles qui correspondent à vos besoins. Vous pouvez définir des habitudes saines, les adopter et les maintenir. Tout ça, avec notre appui! Vous pouvez aussi obtenir des points Vitalité chaque fois que vous arrivez à atteindre les objectifs que vous aviez établis.

Faire le suivi de vos objectifs est simple comme bonjour

Plus vous faites le suivi de vos objectifs, plus ça vous rapporte! Rendez-vous régulièrement sur le [site Web à l'intention des participants](#) pour faire vos suivis – faites-en une routine, c'est un moyen facile d'obtenir rapidement des points Vitalité. Voici un aperçu des ressources qui vous sont offertes :

Conseil infailible

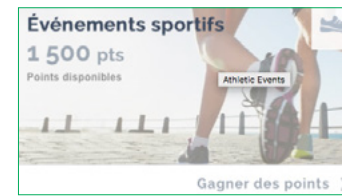
5 Le programme Manuvie *Vitalité* vous octroie 20 points chaque semaine où vous réussissez à atteindre un (ou l'ensemble) de vos objectifs d'activité, pour un maximum de 1 040 points par année de participation au programme.

Élaborez un plan

Un objectif sans plan n'est rien d'autre qu'un souhait. Utilisez le planificateur de points Vitalité pour élaborer un plan, et le respecter.

Votre entraîneur de poche personnel

Le planificateur de points Vitalité est un outil pratique qui vous aide à personnaliser votre plan et à choisir des activités qui vous permettront de passer à un niveau Vitalité supérieur. Il est comme un entraîneur personnel qui vous suit pas à pas pour vous encourager.



Accédez au planificateur de points Vitalité en ouvrant une session dans le **site à l'intention des participants**.

Utilisez-le pour consigner vos activités, personnaliser votre plan et obtenir des mises à jour détaillées sur vos progrès. Vous pouvez toujours compter sur votre entraîneur de poche, peu importe où vous êtes.

Portez un moniteur. Faites le suivi de vos activités.

Obtenez encore plus de points Vitalité en synchronisant un moniteur d'activité physique avec l'appli Manuvie *Vitalité*.
Qu'attendez-vous?

Le moniteur d'activité physique n'est pas obligatoire, mais utile...

Pourquoi? Parce que plus vous faites le suivi de vos activités, plus le programme en apprend sur vous et vos habitudes. Vous avez marché aujourd'hui? Faites le suivi de votre nombre de pas. Vous avez lu les articles les plus récents publiés sur la santé et le mieux-être? Consignez-le aussi. Tout ça compte! Et nous pourrions vous accompagner à chaque étape de votre parcours.



Commandez un moniteur d'activité physique

Il y a tant de choix... Pas facile de se décider. Choisissez un moniteur Garmin ou une montre Apple Watch et profitez de tarifs exclusifs aux participants.



Conseil infaillible

6 Votre moniteur d'activité physique est comme votre deuxième meilleur ami! **Portez-le** tous les jours. Soyez actif et effectuez le **suivi** de vos activités pour accumuler des points Vitalité.



Synchronisez un moniteur d'activité physique

Vous avez déjà un moniteur d'activité physique? Ou vous en avez commandé un dans le cadre du programme Manuvie *Vitalité*? Peu importe, téléchargez l'appli et synchronisez votre moniteur en tout temps.

Gardez le cap sur vos objectifs

Nous avançons tous à notre propre rythme, et c'est tout à fait correct. Ne vous arrêtez pas, nous sommes derrière vous!

Le programme Manuvie *Vitalité* vous aide à garder le cap

Commencez à faire le suivi de vos activités

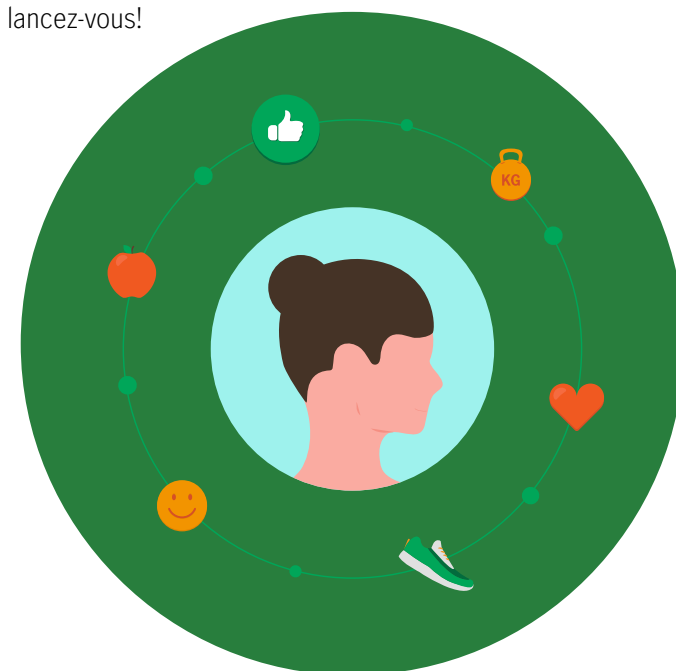
À vous de jouer! Vous verrez qu'il est simple de faire le suivi de ses activités quotidiennes au moyen de l'appli Manuvie *Vitalité*... et de voir les points s'accumuler. Il est maintenant le temps de vous inscrire aux récompenses activité pour profiter d'occasions de récompenses chaque semaine et renforcer votre motivation. Vous n'avez pas de moniteur d'activité physique? Pas de soucis. Vous pouvez quand même faire le suivi de vos activités au moyen de votre téléphone mobile.

Continuez à faire le suivi de vos activités

Ne perdez pas l'habitude de faire le suivi de vos activités quotidiennes, et vous verrez vos points monter en flèche. N'hésitez pas à laisser aller votre créativité : il y a une foule d'occasions d'obtenir des points. Lorsque vous promenez votre chien, ou que vous suivez un cours de premiers soins, vous êtes en train d'accumuler des points! Allez-y, lancez-vous!

Conseil infallible

7 Vous ne savez pas quels objectifs choisir? Aucun problème. Nous vous enverrons des objectifs pour vous aider à vous lancer et à garder le cap. Si vous souhaitez **définir vos objectifs** vous-même, pas de problème non plus. Nous serons heureux de vous aider à le faire.



La première année de participation est un peu différente des suivantes

Mais pourquoi?

Pour quelle raison au juste la première année de participation est-elle différente des suivantes? Pour de bonnes raisons. En bref : c'est pour vous préparer à la deuxième année de participation. Plus précisément : eh bien, ça nécessite une réponse un peu plus longue. Voici donc l'explication détaillée que nous avons préparée pour vous.

Année contractuelle

Période de 12 mois consécutifs qui suit la date d'effet de votre contrat, et chaque période de 12 mois par la suite.

Année de participation au programme

Elle prend fin deux mois (assurance vie temporaire) ou trois mois (assurance soins médicaux et assurance soins dentaires) avant la fin de l'année contractuelle de votre contrat, pour que votre niveau Vitalité puisse être déterminé avant la fin de cette dernière. L'année de participation au programme dure douze mois à partir de la deuxième année.

	Année 1	Année 2	
Assurance vie temporaire	10 mois	12 mois	Année de participation au programme
Assurance soins médicaux et soins dentaires	12 mois	12 mois	Année du contrat
	9 mois	12 mois	Année de participation au programme

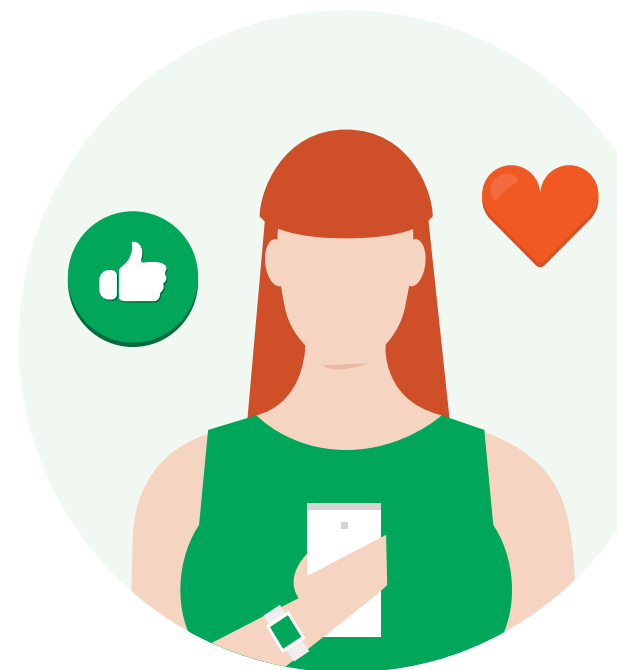
Votre première année de participation au programme Manuvie *Vitalité* n'est pas une « année » complète. À la fin de la première année, c'est-à-dire après une période de 9 ou 10 mois, nous examinerons votre niveau Vitalité et ajusterons le rabais sur vos primes pour la deuxième année en conséquence. Pourquoi? Parce qu'en participant activement au programme tout au long de la première année, vous verrez votre état de santé évoluer au fil du temps. Et ce changement se reflètera sur votre niveau Vitalité de la deuxième année.

À compter de la 2^e année

Vous avez terminé votre première année de participation. Félicitations!

Préparez-vous maintenant à entamer la deuxième année du bon pied.

- **Points Vitalité accumulés :** Commencez l'année en force en obtenant 10 % des points Vitalité que vous avez obtenus au cours de l'année précédente.
- **Analyse santé Vitalité :** N'oubliez pas de l'effectuer chaque année! Votre santé s'est probablement améliorée au cours de la dernière année. Vous pouvez effectuer l'analyse santé Vitalité pour recalculer votre âge Vitalité et constater vos progrès. Cela vous aidera à établir votre plan pour la prochaine année et, en prime, vous la commencerez en force en obtenant 500 points. Faites encore mieux : effectuez l'analyse dans les 90 jours qui suivent le début de votre année de participation et obtenez 250 points bonis.
- **Bilan Vitalité :** Effectuez aussi le bilan Vitalité chaque année! Vous pouvez planifier un bilan de santé gratuit par l'entremise d'ExamOne. Vous obtiendrez ainsi un total impressionnant de 4 500 points Vitalité. Vous n'aurez pas d'autre occasion d'obtenir autant de points d'un seul coup dans le cadre du programme.
- **Déclaration de non-fumeur :** Tous les non-fumeurs reçoivent 1 000 points d'un seul coup lorsqu'ils remplissent cette déclaration toute simple.
- **Rencontre avec un conseiller :** Un examen annuel de votre plan financier peut vous aider à garder le cap. Que ce soit avec un conseiller financier ou de façon autonome, assurez-vous de le passer en revue chaque année.



Conseil infallible

- 8** Chaque semaine, prenez le temps d'ouvrir l'appli pour vérifier que tous vos points Vitalité, y compris vos points d'activité physique, sont à jour.

Alors, qu'y a-t-il à gagner?

Tellement de choses!
Vous êtes maintenant prêt à obtenir des récompenses. Bravo!



Vous en voulez encore plus, c'est ça?

Nous savons que vous êtes impatient de savoir ce qu'il y a en jeu. Donc, pour vous faire plaisir, nous vous donnons ici un avant-goût des récompenses et des rabais que vous pourriez obtenir à chaque niveau.

Récompenses	 Bronze	 Argent	 Or	 Platine
Réduction des primes d'assurance – Soins médicaux et soins dentaires		2 %	5 %	10 %
Les primes sont réinitialisées annuellement en fonction du niveau Vitalité.				
Réduction des primes d'assurance – Temporaire Famille – <i>Vitalité</i>	Économies initiales de 10 % sur le coût de l'assurance. Les primes sont rajustées annuellement en fonction du niveau Vitalité.			
Rabais Hotels.com exclusifs aux participants	0	15 %	25 %	50 %
Offre d'une durée limitée – obtention d'une carte-cadeau Amazon.ca chaque fois que vous passez au niveau Vitalité supérieur	0 \$	10 \$	15 \$	25 \$
Rabais dans les centres de conditionnement physique GoodLife et Énergie Cardio (allant jusqu'à 55 %)	✓	✓	✓	✓
Récompenses activité Vitalité	✓	✓	✓	✓
Carrés Vitalité (chaque mois)	✓	✓	✓	✓
Montre Apple Watch*	✓	✓	✓	✓
Garmin – Moniteur d'activités vivofit ^{MD} 4 gratuit ou option permettant de passer à l'appareil le plus récent	✓	✓	✓	✓

* Obtenez une montre Apple Watch à partir de seulement 0 \$. Accumulez 500 points pour vos entraînements normaux ou avancés pendant un mois donné, et vous n'aurez aucun paiement à faire pour ce mois-là!

Récompenses du niveau Bronze

Jusqu'à

55 % de rabais

sur un abonnement individuel d'un an dans un centre de conditionnement physique GoodLife Fitness ou Énergie Cardio.



Réduction des primes d'assurance

Réduction des primes d'assurance – **Temporaire Famille – Vitalité**
Économies initiales de 10 % sur le coût de l'assurance. Les primes sont rajustées annuellement en fonction du niveau Vitalité.

Faites tourner la roue de Vitalité

lorsque vous atteignez votre objectif hebdomadaire de récompenses activité. Il y a un prix à chaque tour de roue*, que ce soit des points Vitalité ou une carte-cadeau Amazon.ca!

Retournez une tuile

lors du jeu mensuel carrés Vitalité* pour tenter de gagner des cartes-cadeaux Amazon.ca ou des points Vitalité.



0 point



Obtenez une montre Apple Watch à partir de seulement 0 \$[†] et remboursez le solde de la montre en faisant le suivi de vos activités physiques pour obtenir des points Vitalité.

L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance. [En savoir plus.](#)

* Non offerts aux résidents du Québec.

[†] Le paiement initial n'inclut pas les taxes applicables ni les frais pour les caractéristiques additionnelles comme les modèles avec connectivité cellulaire. Le montant des taxes sur le paiement initial est basé sur la valeur au détail de la montre Apple Watch. L'utilisation des montres Apple Watch Series 3 et Series 5 nécessite un iPhone 6s ou un appareil plus récent doté du système d'exploitation iOS 13 ou d'une version plus récente. Un forfait de services sans fil est requis pour les services mobiles. Le fournisseur de services de la montre Apple Watch et du iPhone doit être le même.

Récompenses du niveau Argent

Jusqu'à

55 % de rabais

sur un abonnement individuel d'un an dans un centre de conditionnement physique GoodLife Fitness ou Énergie Cardio.

Faites tourner la roue de Vitalité

lorsque vous atteignez votre objectif hebdomadaire de récompenses activité. Il y a un prix à chaque tour de roue*, que ce soit des points Vitalité ou une carte-cadeau Amazon.ca!

Retournez deux tuiles

lors du jeu mensuel carrés Vitalité* pour tenter de gagner des cartes-cadeaux Amazon.ca ou des points Vitalité.



Réduction des primes d'assurance

Réduction des primes d'assurance – Soins médicaux et soins dentaires
2 % réduction des primes d'assurances
Les primes sont réinitialisées annuellement en fonction du niveau Vitalité.

Réduction des primes d'assurance – Temporaire Famille – Vitalité
Économies initiales de 10 % sur le coût de l'assurance. Les primes sont rajustées annuellement en fonction du niveau Vitalité.



3 500 points



Obtenez une montre Apple Watch à partir de seulement 0 \$† et remboursez le solde de la montre en faisant le suivi de vos activités physiques pour obtenir des points Vitalité.

15 % de rabais

sur deux nuitées au choix réservées par l'intermédiaire de [Hotels.com](https://www.hotels.com).

15 \$

en carte-cadeau [Amazon.ca](https://www.amazon.ca) lorsque vous atteignez le niveau Argent.

L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance. [En savoir plus.](#)

* Non offerts aux résidents du Québec.

† Le paiement initial n'inclut pas les taxes applicables ni les frais pour les caractéristiques additionnelles comme les modèles avec connectivité cellulaire. Le montant des taxes sur le paiement initial est basé sur la valeur au détail de la montre Apple Watch. L'utilisation des montres Apple Watch Series 3 et Series 5 nécessite un iPhone 6s ou un appareil plus récent doté du système d'exploitation iOS 13 ou d'une version plus récente. Un forfait de services sans fil est requis pour les services mobiles. Le fournisseur de services de la montre Apple Watch et du iPhone doit être le même.

Récompenses du niveau Or

Jusqu'à

55 % de rabais

sur un abonnement individuel d'un an dans un centre de conditionnement physique GoodLife Fitness ou Énergie Cardio.

Faites tourner la roue de Vitalité

lorsque vous atteignez votre objectif hebdomadaire de récompenses activité. Il y a un prix à chaque tour de roue*, que ce soit des points Vitalité ou une carte-cadeau Amazon.ca!

Retournez quatre tuiles

lors du jeu mensuel carrés Vitalité* pour tenter de gagner des cartes-cadeaux Amazon.ca ou des points Vitalité.



Réduction des primes d'assurance

Réduction des primes d'assurance – Soins médicaux et soins dentaires
5 % réduction des primes d'assurances
Les primes sont réinitialisées annuellement en fonction du niveau Vitalité.

Réduction des primes d'assurance – Temporaire Famille – Vitalité
Économies initiales de 10 % sur le coût de l'assurance. Les primes sont rajustées annuellement en fonction du niveau Vitalité.



7 000 points



Obtenez une montre Apple Watch à partir de seulement 0 \$[†] et remboursez le solde de la montre en faisant le suivi de vos activités physiques pour obtenir des points Vitalité.

25 % de rabais

sur deux nuitées au choix réservées par l'intermédiaire de [Hotels.com](https://www.hotels.com).

25 \$

en carte-cadeau [Amazon.ca](https://www.amazon.ca) lorsque vous atteignez le niveau Or.

L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance. [En savoir plus.](#)

* Non offerts aux résidents du Québec.

[†] Le paiement initial n'inclut pas les taxes applicables ni les frais pour les caractéristiques additionnelles comme les modèles avec connectivité cellulaire. Le montant des taxes sur le paiement initial est basé sur la valeur au détail de la montre Apple Watch. L'utilisation des montres Apple Watch Series 3 et Series 5 nécessite un iPhone 6s ou un appareil plus récent doté du système d'exploitation iOS 13 ou d'une version plus récente. Un forfait de services sans fil est requis pour les services mobiles. Le fournisseur de services de la montre Apple Watch et du iPhone doit être le même.

Récompenses du niveau Platine

Jusqu'à

55 % de rabais

sur un abonnement individuel d'un an dans un centre de conditionnement physique GoodLife Fitness ou Énergie Cardio.

Faites tourner la roue de Vitalité

lorsque vous atteignez votre objectif hebdomadaire de récompenses activité. Il y a un prix à chaque tour de roue*, que ce soit des points Vitalité ou une carte-cadeau Amazon.ca!

Retournez six tuiles

lors du jeu mensuel carrés Vitalité* pour tenter de gagner des cartes-cadeaux Amazon.ca ou des points Vitalité.



Réduction des primes d'assurance

Réduction des primes d'assurance – Soins médicaux et soins dentaires
10 % réduction des primes d'assurances
Les primes sont réinitialisées annuellement en fonction du niveau Vitalité.

Réduction des primes d'assurance – Temporaire Famille – Vitalité
Économies initiales de 10 % sur le coût de l'assurance. Les primes sont rajustées annuellement en fonction du niveau Vitalité.



10 000 points



Obtenez une montre Apple Watch à partir de seulement 0 \$† et remboursez le solde de la montre en faisant le suivi de vos activités physiques pour obtenir des points Vitalité.

50 % de rabais

sur deux nuitées au choix réservées par l'intermédiaire de [Hotels.com](https://www.hotels.com).

50 \$

en carte-cadeau [Amazon.ca](https://www.amazon.ca) lorsque vous atteignez le niveau Platine.

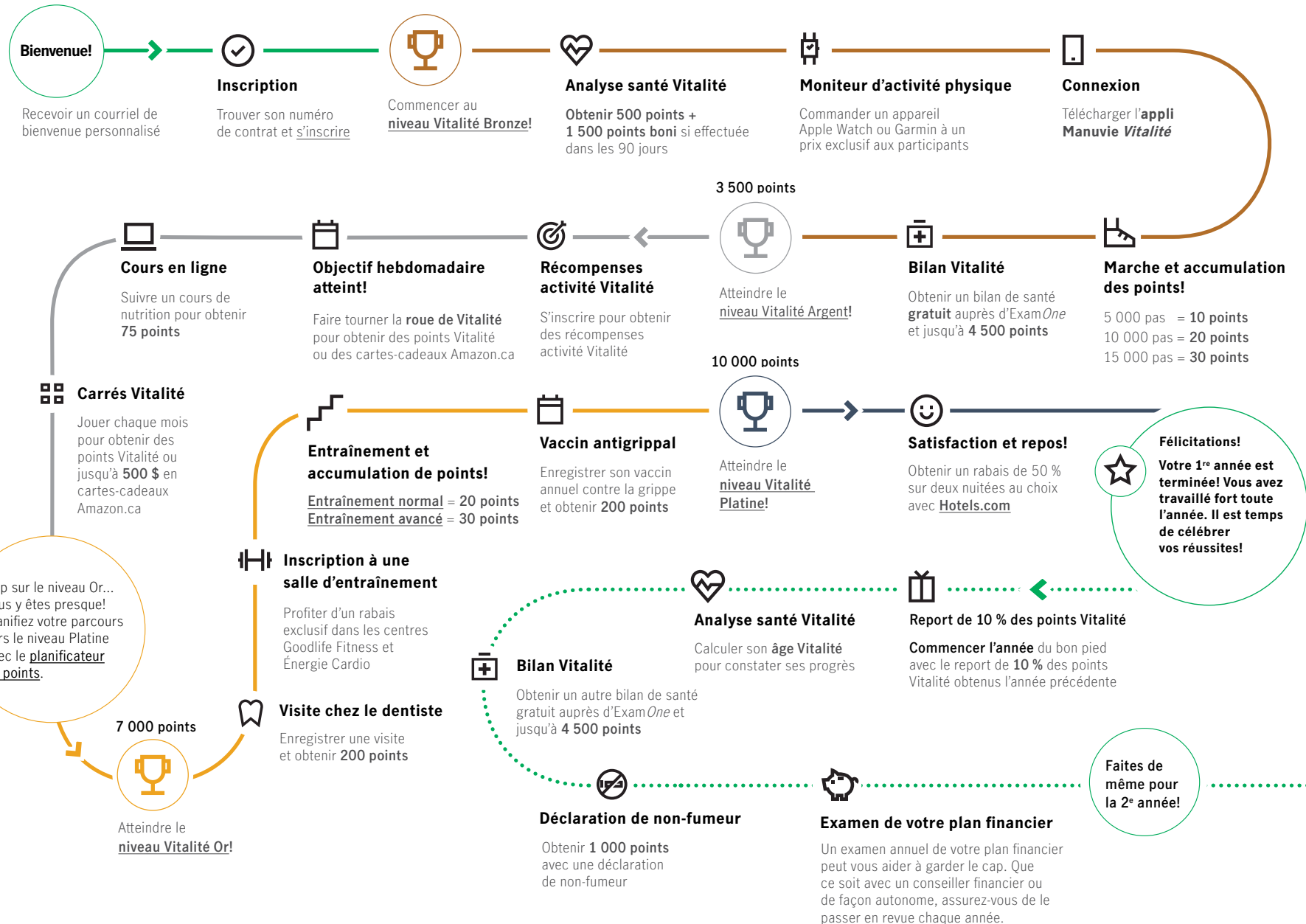
L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance. [En savoir plus.](#)

* Non offerts aux résidents du Québec.

† Le paiement initial n'inclut pas les taxes applicables ni les frais pour les caractéristiques additionnelles comme les modèles avec connectivité cellulaire. Le montant des taxes sur le paiement initial est basé sur la valeur au détail de la montre Apple Watch. L'utilisation des montres Apple Watch Series 3 et Series 5 nécessite un iPhone 6s ou un appareil plus récent doté du système d'exploitation iOS 13 ou d'une version plus récente. Un forfait de services sans fil est requis pour les services mobiles. Le fournisseur de services de la montre Apple Watch et du iPhone doit être le même.

Votre première année de participation au programme Manuvie Vitalité

Alors, vous avez décidé de faire un pas vers une vie plus saine et plus heureuse. Bravo! Nous voulons vous aider à tirer le maximum du programme pour que vous puissiez vivre sainement, obtenir des récompenses et faire des économies – à votre rythme, bien sûr. Voici un exemple des petites mesures qui pourraient vous valoir de grosses récompenses.



Renseignements essentiels



Protection des renseignements personnels	40
Les termes que vous devriez connaître	41
Mention juridique	43



La protection de vos renseignements est notre priorité

Vous pouvez être assuré que nous accordons toujours la priorité à nos clients. Cela signifie que la protection de vos renseignements personnels est de la plus haute importance.



Nous voulons que vous ayez l'esprit tranquille

Le programme Manuvie *Vitalité* est en train de transformer les assurances. Pourquoi? Parce que nous voulons récompenser les personnes qui, comme vous, ont choisi d'avoir des habitudes de vie plus saines.

Le programme repose en grande partie sur le suivi des données, mais la protection de vos renseignements personnels demeure notre priorité. Nous traiterons vos renseignements avec grand soin et respect, donc soyez certains qu'ils seront entre de bonnes mains.

Consentement

Avant de vous inscrire, vous devrez accepter les modalités du programme et la politique de consentement au sujet des données. Ensuite, c'est vous qui choisirez les activités auxquelles vous voulez participer et l'information que vous acceptez de communiquer à The Vitality Group.

Participation

Par souci de confidentialité, notre entente sans lien de dépendance avec The Vitality Group vous encourage à participer au programme en considérant que Manuvie n'a pas accès aux renseignements sur votre santé et votre mode de vie que vous choisissez de partager avec The Vitality Group. Les données recueillies par The Vitality Group à l'aide de l'appli Manuvie *Vitalité* serviront à déterminer votre niveau et vos récompenses Vitalité. Nous ne les utiliserons en aucun cas pour modifier votre catégorie de risque au titre de votre assurance. Sachez aussi que les données globales liées à la participation au programme Manuvie *Vitalité* sont regroupées afin de protéger vos renseignements personnels.



Les termes que vous devriez connaître



Âge Vitalité : Votre âge Vitalité est une véritable mesure de votre état de santé. Il indique votre état de santé actuel basé sur votre état physique et votre mode de vie, comme vos habitudes alimentaires et de sommeil, et votre niveau d'activité physique.

Analyse de l'activité physique : Évaluation en ligne de votre niveau d'exercice actuel et de vos objectifs d'activité physique, qui vous permet d'obtenir 250 points Vitalité (limite d'une évaluation par an).

Analyse santé Vitalité (ASV) : Évaluation en ligne de votre santé basée sur votre niveau d'activité physique, vos habitudes quotidiennes et divers autres facteurs liés à votre mode de vie. Ayez les renseignements suivants à portée de main pour faire votre ASV : taux de cholestérol, tension artérielle, taux de glycémie, etc. Vous pouvez obtenir ces renseignements en faisant votre [bilan Vitalité](#) sans frais.

Année contractuelle : Période de 12 mois consécutifs suivant la date d'effet de votre contrat, et chaque période de 12 mois par a suite.

Année de participation au programme : Elle prend fin deux mois (assurance vie temporaire) ou trois mois (assurance soins médicaux et assurance soins dentaires) avant la fin de l'année contractuelle, pour que votre niveau Vitalité puisse être déterminé avant la fin de cette dernière. L'année de participation au programme dure douze mois à partir de la deuxième année.

Bilan Vitalité : Évaluation approfondie de votre état de santé basée sur les résultats de votre analyse biométrique : votre indice de masse corporelle (rapport entre votre taille et votre poids), votre taux de glycémie, votre taux

de cholestérol, votre tension artérielle et votre usage du tabac. Cette analyse est réalisée une fois par an par un professionnel de la santé autorisé, par l'entremise d'ExamOne, à l'endroit qui vous convient le mieux. Et en plus d'être gratuite, elle est un excellent moyen de faire le suivi de vos progrès.

Calories d'activité : Les calories que vous brûlez en marchant, en dansant, en vous rendant au travail à vélo – bref, c'est-à-dire en faisant de l'exercice, peu importe lequel (*versus* les calories que vous utilisez au repos, que votre corps brûle naturellement, même quand vous êtes détendu sur le canapé).

Carrés Vitalité : Jeu mensuel auquel vous pouvez jouer en ligne; amusant et intéressant, il vous permet de remporter des cartes-cadeaux Amazon.ca ou d'obtenir plus de points Vitalité!

Certification : Preuve que vous avez suivi un cours de premiers soins ou de réanimation cardiorespiratoire (RCR) d'une organisation reconnue de professionnels. On ne sait jamais quand on sera amené à sauver la vie de quelqu'un! Obtenir une certification permet d'obtenir 100 points Vitalité!

Entraînement avancé : Toute activité physique qui se caractérise par :

- un minimum de 15 000 pas par jour;
- le maintien de votre fréquence cardiaque à au moins 60 % de sa capacité maximum, pendant au moins 45 minutes;
- une dépense énergétique d'au moins 300 calories.

Un entraînement avancé vous permet d'obtenir 30 points Vitalité!

Les termes que vous devriez connaître



Entraînement léger : Toute activité physique qui se caractérise par :

- 5 000 à 9 999 pas par jour;
- le maintien de votre fréquence cardiaque à au moins 60 % de sa capacité maximum, pendant au moins 15 à 29 minutes;
- une dépense énergétique de 100 à 199 calories.

Un entraînement léger vous permet d'obtenir 10 points Vitalité!

Entraînement normal : Toute activité physique qui se caractérise par :

- 10 000 à 14 999 pas par jour;
- le maintien de votre fréquence cardiaque à au moins 60 % de sa capacité maximum, pendant au moins 30 à 44 minutes;
- une dépense énergétique de 200 à 299 calories.

Un entraînement normal vous permet d'obtenir 20 points Vitalité!

Événement sportif organisé : Participez à un événement sportif organisé de votre localité – une façon de changer d'air et de vous amuser! Selon l'intensité de l'activité, vous pourrez obtenir entre 250 et 500 points Vitalité lorsque vous terminez l'épreuve sportive (une preuve de participation vous sera demandée).

Formation en ligne : Dans le cadre de votre inscription au programme Manuvie *Vitalité*, vous disposez d'un accès gratuit à des cours en ligne et à des corrigés, y compris à des évaluations du bien-être mental, à des cours de nutrition et à un suivi des objectifs.

Niveau Vitalité : Bronze, Argent, Or ou Platine... votre niveau Vitalité dépend du nombre de points Vitalité que vous accumulez chaque

année. Il sert à déterminer votre admissibilité aux récompenses et le coût annuel de votre assurance.

- Bronze : 0 point
- Argent : 3 500 points
- Or : 7 000 points
- Platine : 10 000 points

Objectif hebdomadaire : Objectif hebdomadaire personnalisé qui vous est attribué chaque lundi. Vous pouvez l'atteindre en faisant des entraînements normaux ou avancés.

Points Vitalité : Soyez actif, mangez bien, réalisez un bilan de santé et lisez des articles sur la santé en ligne – ces simples gestes du quotidien vous aident à accumuler des points Vitalité. Plus vous participez, plus vous obtenez des points donnant droit à des récompenses.

Prévention : Du vaccin antigrippal à la mammographie, tous les gestes posés pour vous prémunir des maladies et rester en bonne santé sont considérés comme de la prévention.

Récompenses activité Vitalité : Tous les lundis, vous recevez un nouvel objectif hebdomadaire du programme de récompenses activité – personnalisé et adapté à vos niveaux d'activité. Obtenez des points Vitalité en faisant des entraînements normaux ou avancés durant la semaine pour atteindre votre cible et gagnez immédiatement le droit de faire tourner la roue de Vitalité.

Récompenses activité Vitalité avec la montre Apple Watch : Faire de l'exercice avec la montre Apple Watch vous permet d'accumuler des points Vitalité et de les utiliser pour réduire le coût de votre moniteur d'activité physique, voire de l'obtenir gratuitement. Si vous obtenez entre 0 et 499 points Vitalité mensuels en faisant des entraînements normaux ou avancés, le montant de

vos paiements mensuels sera réduit en fonction du nombre de points obtenus. Si vous accumulez un minimum de 500 points pendant un mois donné, vous n'aurez aucun paiement à faire pour ce mois-là! Pour rembourser entièrement la montre Apple Watch, vous devez accumuler un minimum de 500 points Vitalité chaque mois, pendant une période de 24 mois.

Roue de Vitalité : Outil interactif amusant que vous pouvez utiliser une fois par semaine, lorsque vous atteignez votre objectif hebdomadaire, pour obtenir des points Vitalité ou gagner des cartes-cadeaux Amazon.ca.

Vitality : Vitality est membre de Discovery Limited, une entreprise sud-africaine chef de file des services financiers à l'échelle mondiale. Fondée en 1997, Vitality a pour objectif principal d'améliorer l'état de santé des participants ainsi que de bonifier et de protéger leur vie. Comptant plus de 20 ans d'expérience et plus de trois millions de participants, Vitality offre une perspective mondiale en s'associant à des entreprises des États-Unis, du Royaume-Uni, de l'Europe, de l'Afrique du Sud, de la Chine, de Hong Kong, de Singapour, des Philippines, de la Malaisie, de la Thaïlande, de l'Australie et, maintenant, du Canada. La méthode novatrice et éprouvée de Vitality entraîne un fort taux de mobilisation et des résultats soutenus. Elle propose un programme de mieux-être interactif fondé sur des mesures incitatives et personnalisées pour chaque participant. Ce programme incite les participants à apporter des changements positifs et durables à leurs habitudes en les éduquant, en leur permettant d'accéder à des partenaires du mieux-être et de la santé et en leur offrant des mesures incitatives qui augmentent leur engagement.

L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance. Apple n'est ni un participant ni un promoteur de cette offre. Apple Watch est une marque déposée d'Apple Inc. Hotels.com n'est ni un participant ni un promoteur de cette offre. Hotels.com et le logo de Hotels.com sont des marques de commerce de Hotels.com, LP. Garmin et vivofit sont des marques déposées de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Amazon.ca n'est pas un commanditaire de cette promotion. Les cartes-cadeaux Amazon.ca (« CC ») ne peuvent servir qu'à acheter des produits sur le site Amazon.ca. Les politiques de retour des produits peuvent être consultées à l'adresse Amazon.ca. Sauf si la loi l'exige, les CC ne peuvent être réapprovisionnées, revendues, cédées moyennant contrepartie, échangées contre de l'argent ou appliquées à tout autre compte. Pour obtenir plus de renseignements au sujet de votre CC, notamment le solde, visitez la section « Votre compte » sur le site Amazon.ca ou communiquez avec Amazon à l'adresse www.amazon.ca/contactez-nous. Les CC ne peuvent être utilisées pour acheter d'autres CC. Amazon n'est pas responsable de la perte, du vol, de la destruction ou de l'utilisation non autorisée d'une CC. Pour consulter l'intégralité des modalités et conditions, rendez-vous à l'adresse www.amazon.ca/gc-conditionsgenerales. Les CC sont émises par Amazon.com.ca, Inc., une société du Delaware. Les marques déposées et marques de commerce d'Amazon ainsi que le contenu soumis au droit d'auteur d'Amazon sont la propriété intellectuelle d'Amazon.com, Inc. ou de ses sociétés affiliées. Il n'y a pas de date d'expiration ni de frais de service. GoodLife Fitness^{MD} et GoodLife Fitness sont des marques de commerce ou des marques déposées utilisées sous licence. ExamOne est une marque déposée de Quest Diagnostics.



Soutien au programme Manuvie *Vitalité*

Besoin d'un peu d'aide? Nous avons ce qu'il vous faut!

Pour obtenir un soutien étape par étape, appelez-nous au 1 888 Manuvie ou envoyez-nous un courriel à l'adresse manuvievitalite@manuvie.com.

Les produits d'assurance sont établis par La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. The Vitality Group Inc. offre le programme Manuvie *Vitalité* conjointement avec La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Le programme Manuvie *Vitalité* est offert avec certains contrats. Veuillez consulter votre conseiller en services financiers pour en savoir plus et pour déterminer si vous êtes admissible à ce produit. Le nom Vitalité est une marque de commerce de Vitality Group International Inc. que La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. Les noms Vitalité, âge Vitalité, points Vitalité, niveau Vitalité, récompenses activité Vitalité, analyse santé Vitalité, carrés Vitalité et bilan Vitalité sont des marques de commerce de Vitality Group International, Inc. que La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. Le nom Temporaire Famille - *Vitalité* est un produit et une marque de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Les noms FlexSanté et Emporte-moi sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. Le nom Manuvie, la lettre « M » stylisée et le nom Manuvie accompagné de la lettre « M » stylisée sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

Des formats accessibles et des aides à la communication sont offerts sur demande. Rendez-vous à l'adresse manuvie.ca/a-propos-de-nous/accessibilite.html pour obtenir de plus amples renseignements.

© La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2019. Tous droits réservés.

MP1106823 10/19 AODA LAPHO

