

M2B

Mon Bureau Bouge

Notice utilisateur — Version 2.4

Restez actif, même au bureau.

Application Windows — Client poste

Modes : [Gratuit](#) · [Light](#) · [Entreprise](#)

[Nouveautés v2.4 — voir page 2](#)

1. Présentation

M2B — Mon Bureau Bouge est une application discrète qui s'installe dans la barre des tâches Windows. Elle surveille votre activité clavier et souris, et vous propose régulièrement de courts exercices de bureau pour lutter contre la sédentarité professionnelle.

Les exercices (appelés **flashcards**) durent entre 10 secondes et 2 minutes. Ils couvrent les étirements, la mobilité articulaire, la vision, l'hydratation et le bien-être général.

Trois modes de fonctionnement

Mode	Description
Gratuit	Sans serveur ni licence. 15 exercices intégrés, 2 créneaux horaires configurables, seuil d'inactivité 30/45/60 min.
Light	Connecté au serveur. Flashcards personnalisées avec photos, créneaux illimités, paramètres avancés.
Entreprise	Comme Light, avec supervision RH, statistiques d'équipe et logo de l'organisation.

Nouveautés de la version 2.4

Blog & ressources en ligne — Un blog est désormais accessible sur monbureaubouge.fr/blog/ avec des articles sur la sédentarité, la règle 20-20-20 et les micro-pauses actives.

Notice en ligne — Cette notice est téléchargeable directement depuis monbureaubouge.fr/download.php.

Corrections v2.3→v2.4 — Correction d'un bug d'affichage sur Windows 11 24H2 en mode multi-écrans. Amélioration de la stabilité du mode Sédentarité avec souris Bluetooth.

2. Démarrage

2.1 Premier lancement

Double-cliquez sur **M2B.exe**. Un écran de démarrage apparaît brièvement, puis M2B se loge dans la barre des tâches (icône système en bas à droite).

M2B détecte automatiquement son mode de fonctionnement au démarrage :

- Pas de fichier `config\key` dans le dossier → Mode Gratuit
- Fichier `config\key` présent + serveur joignable → Mode Light ou Entreprise
- Fichier `config\key` présent mais serveur inaccessible → Mode Gratuit temporaire

Info : M2B se lance en arrière-plan sans fenêtre visible. Pour l'ajouter au démarrage automatique Windows, placez un raccourci vers M2B.exe dans : `C:\Users[Votre nom]\AppData\Roaming\Microsoft\Windows\Start Menu\Programs\Startup`

2.2 Instance unique

M2B ne peut tourner qu'en un seul exemplaire par poste. Si vous tentez de le relancer alors qu'il est déjà actif, une notification apparaît et le second lancement s'arrête automatiquement.

3. Icône dans la barre des tâches

Un **clic droit** sur l'icône M2B affiche le menu contextuel. Un **double-clic** ouvre la fenêtre *À propos*.

Option du menu	Description
Paramètres	Ouvre la fenêtre de configuration (modes Light/Entreprise et Gratuit).
Mode silencieux	Suspend toutes les invitations d'activité jusqu'au lendemain.
Mode réunion	Pause complète de M2B. Aucune alerte ni invitation ne s'affiche.
Mode sédentarité	Pour les postes fixes sans souris/clavier actif (ex : double écran). Compte l'inactivité différemment.
À propos de M2B	Affiche la version, le mode actif, les créneaux configurés et l'état de connexion.
Quitter M2B	Ferme l'application proprement (libère la licence si mode Light/Entreprise).

4. Les micro-activités

4.1 Détection d'inactivité

M2B surveille en permanence vos mouvements de souris et frappes clavier. Lorsque vous êtes actif en continu sans pause pendant la durée configurée (**seuil**), une alerte apparaît brièvement en haut de l'écran pour vous rappeler de faire une pause.

Si vous vous arrêtez (pas de clavier/souris), le compteur se remet à zéro après 10 % du seuil d'inactivité. Le mode sédentarité ralentit ce reset pour les postes peu actifs.

4.2 Invitation à une flashcard

Aux créneaux horaires configurés, M2B affiche une invitation discrète. Vous pouvez choisir :

- **Je le fais maintenant !** — L'exercice s'affiche immédiatement.
- **Dans 10 minutes** — Reporté (3 reports maximum par créneau).
- **Passer cette activité** — Ignoré pour ce créneau.
- **Sourdine pour aujourd'hui** — Plus aucune invitation jusqu'au lendemain.

Si vous ne répondez pas en 60 secondes, la fenêtre se ferme automatiquement.

4.3 Affichage de la flashcard

Une fois acceptée, la flashcard s'affiche avec le titre et les instructions de l'exercice. En mode **Gratuit**, le contenu est entièrement textuel (description + étapes numérotées). En mode **Light/Entreprise**, une photo illustrée est téléchargée depuis le serveur.

Cliquez sur **Terminé, bien joué !** une fois l'exercice effectué.

5. Paramètres — Mode Gratuit

Mode Gratuit : aucune connexion serveur ni licence requise. 15 exercices de bureau sont intégrés directement dans l'application.

Accessible via **clic droit sur l'icône** → **Paramètres — Mode gratuit**.

Paramètre	Options	Description
Seuil d'inactivité	30 / 45 / 60 min	Durée d'activité continue avant l'alerte de pause.
Créneau 1	07h00 à 20h00 (pas de 15 min)	Premier horaire fixe de déclenchement des exercices.
Créneau 2	07h00 à 20h00 (pas de 15 min)	Deuxième horaire fixe de déclenchement des exercices.
Écran démarrage	Activé / Désactivé	Affiche ou masque le splash screen au lancement.

*Les paramètres sont sauvegardés dans le fichier **config\free.cfg** du dossier M2B.*

6. Paramètres — Mode Light / Entreprise

Mode Light / Entreprise : les paramètres principaux sont définis par l'administrateur sur la plateforme en ligne. Seuls les réglages ci-dessous sont modifiables localement.

Paramètre	Description
Seuil d'inactivité	Glissière de 5 à 120 minutes.
Plage horaire active	Heure de début et fin de la journée de travail (ex : 08:00 → 18:00). Aucune invitation hors de cette plage.
Créneaux	Horaires de déclenchement des flashcards, séparés par des virgules (ex : 10:00, 14:30, 16:00).
Écran de démarrage	Affiche ou masque le splash screen au lancement.

7. Les 15 exercices intégrés (Mode Gratuit)

En mode Gratuit, M2B tire aléatoirement un exercice parmi les 15 suivants à chaque créneau accepté.

ID	Exercice	Zone	Durée
FC01	Rotation des épaules	Épaules	30 s
FC02	Étirement du cou — droite et gauche	Cou	45 s
FC03	Flexion et extension des poignets	Poignets	30 s
FC04	Lever les bras au plafond	Épaules	20 s
FC05	Rouler les épaules vers l'arrière	Épaules	30 s
FC06	Étirer les mollets debout	Jambes	45 s
FC07	Marcher 2 minutes	Mobilité	2 min
FC08	Boire un verre d'eau	Bien-être	1 min
FC09	Regarder au loin — règle des 20-20	Vision	20 s
FC10	Respiration abdominale profonde	Respiration	1 min
FC11	Torsion du buste assis	Dos	30 s
FC12	Étirement des avant-bras	Avant-bras	30 s
FC13	Cligner des yeux — 30 secondes	Vision	30 s
FC14	Se lever et s'asseoir 5 fois	Jambes	45 s
FC15	Sourire — 10 secondes chrono	Bien-être	10 s

8. Modes spéciaux

Mode Silencieux — Suspend toutes les invitations d'exercice. Le compteur d'inactivité continue de tourner mais aucune fenêtre n'apparaît. Se désactive le lendemain automatiquement.

Mode Réunion — Met M2B en pause totale. Aucune alerte, aucune invitation. Dès la désactivation, tous les compteurs sont remis à zéro.

Mode Sédentarité — Destiné aux postes très peu actifs (ex : double écran, lecture). Le compteur d'inactivité continue de progresser même sans mouvement souris/clavier, mais plus lentement.

9. Structure du dossier M2B

Fichier / Dossier	Description
M2B.exe	Exécutable principal — à ne pas déplacer.
config\key	Clé de licence fournie par l'administrateur. Absent = Mode Gratuit.
config\instance_id	Identifiant unique du poste, généré automatiquement.
config\local.cfg	Cache local de la configuration serveur (modes Light/Entreprise).
config\free.cfg	Configuration sauvegardée en mode Gratuit (seuil, créneaux).
data\logo_default.jpg	Logo affiché au démarrage (remplaçable par votre logo).
snd\bell.mp3	Son joué lors d'une invitation (optionnel).
snd\tada.mp3	Son joué lors d'une alerte d'inactivité (optionnel).

10. Questions fréquentes

Q : M2B ne se lance pas.

R : Vérifiez qu'une instance n'est pas déjà en cours (icône dans la barre des tâches). Si l'icône est absente, relancez M2B.exe.

Q : Je ne vois aucune invitation alors que les créneaux sont passés.

R : Vérifiez que le mode Silencieux ou Réunion n'est pas activé (clic droit sur l'icône). Vérifiez aussi que l'heure actuelle est dans la plage horaire active configurée.

Q : La fenêtre d'invitation apparaît mais les boutons ne répondent pas.

R : Ce bug a été corrigé en v2.2. Assurez-vous d'utiliser la dernière version. Si le problème persiste, cliquez une première fois sur la fenêtre pour l'activer, puis recliquez sur le bouton.

Q : Mes paramètres ne sont pas sauvegardés.

R : Vérifiez que M2B a les droits en écriture dans son dossier d'installation. Évitez de placer M2B dans C:\Program Files\ sans droits administrateur.

Q : Comment passer du mode Gratuit au mode Light ?

R : Demandez une clé de licence à votre administrateur. Placez le fichier reçu dans config\key (sans extension) puis redémarrez M2B.

Q : L'icône M2B n'est pas visible dans la barre des tâches.

R : Cliquez sur la flèche ^ en bas à droite de l'écran pour afficher les icônes masquées. Faites glisser l'icône M2B dans la zone principale.

Q : Où trouver la notice utilisateur en ligne ?

R : La notice est disponible en téléchargement sur monbureaubouge.fr/download.php.

Q : Où trouver des conseils sur les micro-pauses et la sédentarité ?

R : Consultez le blog : monbureaubouge.fr/blog/ — articles pratiques sur les exercices, la règle 20-20-20, la prévention des TMS et le bien-être au bureau.

11. Informations légales et contact

M2B — Mon Bureau Bouge est un logiciel à usage professionnel. Le mode Gratuit est distribué librement. Les modes Light et Entreprise nécessitent une licence valide.

Les données de suivi (événements clavier/souris) restent locales au poste et ne sont jamais transmises à des tiers. En mode Light/Entreprise, seuls des événements anonymisés (connexion, activité acceptée, etc.) sont envoyés au serveur de votre organisation.

Contact : pour toute question, consultez votre administrateur M2B ou contactez-nous via monbureaubouge.fr/contact.php.