Guide d'utilisation

Sortir
Bouger

Pour sortir entre amis,
rencontres amicales, soirées célibataires

Guide complet — 12 chapitres

Pour découvrir SortirBouger pas à pas

sortirbouger.com

Inscription gratuite — Application iOS & Android

Ce que vous allez découvrir

1. Bienvenue sur SortirBouger p.3
2. S'inscrire en 3 minutes p.4
3. Découvrir les sorties près de chez vous p.5
4. Proposer votre propre sortie p.6
5. Rencontrer les autres membres p.7
6. Votre espace personnel p.8
7. Les alertes : ne rien manquer p.9
8. Messagerie et discussions p.10
9. Astuces & bonnes pratiques p.11
10. FAQ et application mobile p.12

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide vous accompagne pas à pas. Chaque chapitre décrit une fonction du site avec ses réglages, ses bonnes pratiques et les pièges à éviter.

Guide utilisateur — Sortirbouger © 2026

Le concept en 30 secondes

SortirBouger est un site communautaire qui vous met en relation avec des personnes de votre ville pour organiser des sorties amicales. Le principe est simple : chacun propose les sorties qui l'intéressent, et les autres peuvent y participer.

Les 4 piliers du site

100% gratuit

L'inscription et toutes les fonctionnalités sont totalement gratuites, sans limite.

Sans classement ni note

Aucun système de notation ou de mise en avant. Tous les membres sont sur un pied d'égalité.

Vie privée respectée

Vos informations personnelles ne sont jamais divulguées sans votre accord.

Désintéressé

Les sorties doivent être totalement désintéressées. Les usages commerciaux sont interdits.

À savoir

SortirBouger existe dans plus de 900 villes actives, en France et à l'international. Chaque ville a sa propre communauté locale. Choisissez la vôtre lors de l'inscription !

Guide utilisateur — Sortirbouger © 2026

Créer votre compte

L'inscription est totalement gratuite et ne demande que quelques minutes. Voici comment procéder :

1. **Rendez-vous sur sortirbouger.com**
   Cliquez sur le lien de votre ville dans la liste, ou tapez directement l'URL de votre ville. Exemple : vannes-actifs.sortirbouger.com
2. **Cliquez sur « Inscription »**
   Le bouton Inscription se trouve dans le bandeau de bienvenue, en bas à droite de la page d'accueil.
3. **Remplissez votre fiche**
   Pseudo, mot de passe, prénom, âge, sexe et une petite présentation. Les champs marqués d'une astérisque sont obligatoires. Vos données restent privées.
4. **Ajoutez une photo (optionnel)**
   Une photo augmente significativement vos chances de participer aux sorties. Les organisateurs apprécient de mettre un visage sur un pseudo.
5. **Confirmez et connectez-vous**
   Une fois inscrit(e), vous êtes immédiatement connecté(e) et pouvez commencer à explorer les sorties disponibles !

Bon à savoir

Choisissez un pseudo simple et mémorisable. Il apparaîtra sur toutes vos interactions. Vous pourrez le modifier plus tard si besoin.

Explorer les sorties de votre ville

Le menu Sorties (colonne de gauche) regroupe toutes les manières de découvrir ce qui se passe autour de vous.

Les rubriques du menu Sorties

À VENIR
Toutes les sorties programmées à partir d'aujourd'hui. C'est le point de départ pour trouver quelque chose à faire.

Mes sorties
Les sorties auxquelles vous avez déjà décidé de participer.

Photos & vidéos
Les albums des sorties passées. Bon moyen de découvrir l'ambiance.

Réalisées
Historique de toutes les sorties déjà passées, avec les commentaires des participants.

De mes amis
Filtrer pour voir uniquement les sorties auxquelles participent vos amis.

Idées
Des propositions d'idées non encore transformées en sorties. Vous pouvez suggérer d'en faire une.

Recherche
Cherchez par mot-clé, date, thème... pour trouver la sortie qui vous convient.

Comment participer ?
Pour participer, cliquez sur le titre de la sortie qui vous intéresse. Vous y trouverez les détails et un bouton « Je participe ».

Devenez organisateur !

Le vrai plaisir de SortirBouger, c'est de proposer vos propres sorties. Toutes les envies sont bienvenues : café, restau, ciné, randonnée, concert, expo, vélo, verre entre amis...

Étapes pour créer une sortie

1. **Menu Sorties → Proposer une sortie**
   Depuis la barre latérale, cliquez sur « Proposer une sortie ».
2. **Choisissez le titre et le thème**
   Un titre clair aide les autres à savoir de quoi il s'agit. Sélectionnez ensuite le thème (Balade, Restau, Culture, Sport, etc.).
3. **Fixez date, heure et lieu**
   Précisez le point de rendez-vous et l'heure. Vous pouvez aussi indiquer un nombre maximum de participants.
4. **Décrivez la sortie**
   Ajoutez tous les détails utiles : durée prévue, matériel requis, ambiance, contraintes éventuelles.
5. **Publiez !**
   Votre sortie apparaît immédiatement dans la rubrique À VENIR et est notifiée aux membres qui l'attendaient.

Astuce d'organisateur

Vous pouvez imposer aux membres de s'inscrire eux-mêmes (aucune validation manuelle de votre part). Précisez-le au moment du lancement de la sortie.

Guide utilisateur — Sortirbouger © 2026

La communauté locale

Le menu Membres vous permet d'explorer la communauté de votre ville et de gérer vos relations.

Les rubriques Membres

Tous
Liste de tous les membres de votre ville. Triable par pseudo, prénom, âge, sexe, date d'inscription.

Photos
Grille des photos de profil, pour parcourir visuellement.

Mes amis
Les membres que vous avez ajoutés comme amis. Vous verrez plus facilement leurs sorties.

Mes indésirables
Les membres que vous préférez ne pas croiser. Vous ne recevrez plus leurs interactions.

Cercles d'amis
Vos regroupements d'amis pour des sorties plus intimes.

Rencontrés
Historique des membres que vous avez déjà croisés lors de sorties.

Modérateurs
L'équipe qui veille au bon fonctionnement du site.

Recherche
Recherchez un membre par pseudo, prénom, âge, etc.

Distinguer H / F / amis
Sur SortirBouger, les pseudos apparaissent avec une couleur distincte selon le sexe (masculin/féminin), et une bordure autour pour vos amis. Vous pouvez personnaliser ces couleurs dans « Mon espace → Personnaliser ».

Mon espace

Le menu Mon espace regroupe tout ce qui vous concerne personnellement : votre fiche, vos réglages, votre historique.

Vos rubriques personnelles

Ma fiche
Modifiez votre profil : pseudo, photo, prénom, âge, présentation, préférences.

Mon journal
Suivi de toutes vos activités récentes sur le site : sorties, contacts, alertes.

Ma messagerie
Vos conversations privées avec les autres membres.

Mes interventions
Vos commentaires, messages laissés dans les discussions et les sorties.

Mes alertes
Configurez ce dont vous voulez être averti (voir chapitre 7).

Vu par
Découvrez qui a consulté votre fiche. Fonctionne seulement avec accord réciproque.

Contacté par
Les membres qui vous ont contacté récemment.

Personnaliser
Ajustez l'apparence : couleurs des pseudos H/F, blocs affichés, thème.

Vie privée
Le respect de la vie privée est central. Les informations personnelles ne sont communiquées qu'avec votre accord explicite via les rubriques Mes alertes et Vu par.

Ne rien manquer, sans être submergé

Les alertes vous préviennent des événements qui vous intéressent : nouvelle sortie dans votre thème préféré, message d'un ami, anniversaire d'un membre, etc.

Ce que vous pouvez configurer

- Nouvelle sortie dans un thème (rando, restau, ciné...)
- Une sortie est modifiée ou annulée
- Un membre s'inscrit à une de vos sorties
- Un membre vous laisse un message
- Un ami se connecte
- Anniversaire d'un membre de vos amis
- Un nouveau membre s'inscrit dans votre ville
- Un ami propose une sortie

Consulter vos alertes

Toutes vos alertes sont regroupées dans « Mon espace → Mes alertes ». Chaque alerte affiche l'événement, le membre concerné et un lien direct pour agir. Les alertes déjà lues sont grisées.

Alertes par email ?

Vous pouvez régler la fréquence des alertes par email dans votre profil : jamais, quotidien, hebdomadaire. Par défaut, tout se passe uniquement sur le site.

Guide utilisateur — Sortirbouger © 2026

Échanger avec la communauté

Ma messagerie (privé)

La messagerie privée vous permet d'échanger avec un autre membre, en tête-à-tête. Elle sert typiquement à préciser un point avant une sortie, à s'excuser d'un empêchement, ou simplement à faire connaissance.

- Cliquez sur le pseudo d'un membre → « Envoyer un message ».
- Vos conversations sont regroupées dans Mon espace → Ma messagerie.
- Chaque conversation reste privée entre vous deux.

Discussions (public)

Les discussions sont des sujets publics, ouverts à tous les membres. Elles sont organisées en 7 thèmes colorés :

Divers **Nos hobbys** **Salon de Thé** **Débats** **Entraide**
Petites annonces **Sortirbouger**

Quand utiliser les discussions ?

Un débat, une question, un objet à donner, un covoiturage à organiser ? Les discussions sont l'endroit idéal pour toucher toute la communauté.

Réussir sur SortirBouger

Les 5 règles d'or

1. **Soignez votre profil**
   Un pseudo simple, une photo souriante, une présentation en 2-3 lignes suffisent. C'est votre carte de visite.
2. **Osez la première sortie**
   N'attendez pas de connaître quelqu'un pour vous inscrire. Presque tout le monde a fait sa première sortie sans connaître personne.
3. **Confirmez, ou désinscrivez-vous**
   Si vous ne pouvez plus venir, désinscrivez-vous à l'avance. L'organisateur pourra ajuster (réservations, courses, etc.).
4. **Restez bienveillant**
   Chacun vient avec ses envies et sa timidité. Un bonjour, un sourire, une écoute — c'est ce qui rend les sorties réussies.
5. **Proposez à votre tour**
   Après quelques sorties, essayez d'en organiser une. Vous serez surpris(e) de voir combien de personnes attendent une idée simple !

Rappel important

Les sorties doivent être totalement désintéressées. Les professionnels ou personnes cherchant à utiliser SortirBouger à des fins commerciales, publicitaires ou de démarchage sont priés de s'abstenir.

Guide utilisateur — Sortirbouger © 2026

Questions fréquentes

? Est-ce vraiment gratuit ?
Oui, à 100%. Aucun abonnement, aucune fonctionnalité payante, pas de publicité intrusive.

? Vais-je recevoir des spams ?
Non. Vos coordonnées ne sont jamais transmises à des tiers. Vous contrôlez les alertes par email dans votre profil.

? Je n'ai pas de photo, ça pose problème ?
Non, mais une photo augmente vos chances de participer. Certains organisateurs préfèrent voir un visage.

? Comment supprimer mon compte ?
Depuis Mon espace → Ma fiche, en bas de page. La suppression est effective immédiatement et définitive.

? Puis-je changer de ville ?
Oui. Vous pouvez être inscrit dans plusieurs villes (déplacements, résidence secondaire, vacances...).

L'application mobile

SortirBouger est aussi disponible sur mobile pour ne rien manquer où que vous soyez :

Télécharger sur **App Store**

Disponible sur **Google Play**

À vous de jouer !

Ce guide n'est qu'un point de départ. Le site regorge de fonctionnalités que vous découvrirez au fil de vos sorties. À très vite sur SortirBouger !

Guide utilisateur — Sortirbouger © 2026