

Guide d'utilisation de ATHLEK

1. Créer un compte
2. Recevoir le courriel d'invitation à nouveau
3. Activer votre compte
4. Première connexion
5. Modifier votre mot de passe
6. Où trouver les programmes «R»
7. Comment naviguer dans un programme

1- Créer un compte

Si vous suivez cette formation, vous avez déjà un compte sur Athlek. Vous avez reçu le **20 septembre 2018** un courriel d'invitation pour créer votre mot de passe et accéder à votre compte.

Si vous n'avez pas reçu ce courriel:

2- Recevoir le courriel d'invitation à nouveau

- 1- Rendez-vous sur Athlek.ca
- 2- Cliquez sur: **Vous n'avez pas reçu le courriel de confirmation ?**
- 3- Indiquez ensuite votre adresse courriel

Important: Il est possible que le courriel utilisé pour votre compte soit erroné, si c'est le cas vous ne recevrez pas le courriel de confirmation. À cette étape si vous n'avez toujours rien reçu écrivez à mpblais@athlek.ca

Vous avez reçu le courriel de confirmation, maintenant vous devez

3- Activer votre compte

1. Vous avez reçu un courriel dont le titre est «**Instructions de confirmation**» de la part de **Subscribe service - Athlek <subscribe@athlek.ca>**.
 2. Dans ce courriel, cliquez sur le lien **Confirmer mon courriel**.
 3. Vous serez redirigé vers la page vous permettant de créer votre mot de passe.
 4. Choisissez un mot de passe et tapez le dans le champs **Mot de passe**.
 5. Vous devez ensuite retaper le mot de passe afin de le confirmer, tapez le donc une deuxième fois dans le champ **Confirmation**.
 6. Cochez la case **J'accepte les conditions d'utilisation**.
 7. Cliquez le bouton **Confirmer mon courriel**.
-

Votre compte est maintenant actif

4- Première connexion

1. Votre compte est maintenant créé. Vous pouvez vous connecter pour une première fois.
2. Inscrivez votre courriel
3. Inscrivez votre mot de passe.
4. Cliquez sur Connexion.

Important: Lors de votre première connexion, vous serez redirigé vers la page admin.athlek.ca (c'est normal). Dans le bas de la page d'accueil, vous trouverez un lien **Aller à athlek.ca**. Cliquez sur ce lien. Vous serez redirigé vers l'application.

5. Lors de la redirection vous devrez vous reconnecter à nouveau (c'est normal).
6. Inscrivez votre courriel.
7. Inscrivez votre mot de passe.
8. Cliquez sur Connexion.

Vous êtes maintenant sur Athlek.ca. Votre compte est créé et vous pouvez naviguer à votre guise dans les différentes sections. Si vous n'arrivez pas à vous connecter, écrivez à mpblais@athlek.ca.

5- Modifier votre mot de passe

Lorsque vous n'utilisez pas l'application pour une longue période, votre session se déconnecte automatiquement. Lorsque cela survient, vous devez vous reconnecter. Si vous ne vous rappelez pas de votre mot de passe, vous pouvez faire une demande de changement de mot de passe en cliquant sur **mot de passe oublié** sur la page de connexion athlek.ca ou admin.athlek.ca. Si vous ne recevez pas le courriel de modification de mot de passe, écrivez à mpblais@athlek.ca

6- Où trouver les programmes «R»

1. Sur la page d'accueil, dans le menu du haut, vous avez divers onglets.
 2. Cliquez sur l'onglet Programmes.
 3. Cliquez sur Programme régional - Complet.
 4. Vous retrouverez sur cette page toutes les vidéos du programme.
-

7- Comment naviguer dans un programme

Lorsque vous visionnez le contenu d'un programme, vous avez accès aux fonctionnalités et/ou informations suivantes:

The screenshot displays the 'Programme régional - Complet' interface. At the top, the title 'Programme régional - Complet' is shown with a heart icon. Below it, the category 'Par : Gymnastique' and the routines 'Routines R2, R3, R4, R5-Base, R5-Prog1, R5-Prog2' are listed. The main content area features a video player showing a gymnast performing on a trampoline. The video player includes a play button, a progress bar, and a camera icon (1). To the right of the video player is a list of routines (R2) with a navigation bar (3) and a list of movements: 'Mouvement - R2-Sol', 'Mouvement - R2-Saut', 'Mouvement - R2-Trampoline', 'Mouvement - R2-Poutre', and 'Mouvement - R2-Barres'. Below the video player is a description panel (4) for the selected movement 'Mouvement - R2-Trampoline'. The description panel includes the title 'Mouvement - R2-Trampoline', the description 'Description du mouvement', the value 'Valeur : 0.5', and a list of contents: '1. Assis', '2. ½ tour debout', '3. Saut carpé', '4. Saut ½ vrille', and '5. Saut groupé'. A share icon is located at the bottom right of the video player area.

1. Des vidéos: pour les visionner, vous devez cliquer sur l'icône de caméra.
2. Des flèches: pour passer au vidéo suivant.
3. Une barre de navigation: pour défiler la liste des routines disponibles.
4. La description de la routine.

En souhaitant que cette procédure vous aide à utiliser l'application dans le cadre de vos fonctions de juges. Si vous avez des questions, surtout n'hésitez pas à nous écrire. Il nous fera plaisir de vous offrir un support personnalisé.