

Procédure accès vidéo programme Régional

D'abord pour accéder aux vidéos vous devez:

- Être affilié comme entraîneur à la Fédération de Gymnastique du Québec
- Avoir un compte sur Athlek (si vous n'avez pas de compte, rendez-vous sur <http://www.gymqc.ca/athlek> pour connaître la procédure)

Lors de votre première connexion sur athlek.ca vous vous retrouverez sur la page d'accueil de l'application. Qui ressemble à ceci :

The screenshot shows the Athlek website interface. At the top, there is a search bar and a navigation menu with options: MOUVEMENTS, PROGRESSIONS, PROGRAMMES, PLAN DE COURS, and a user profile for MARIE-PIER BLAI... The main content area is titled 'Mouvements' and displays a grid of movement cards. On the left, there is a 'Filtres' sidebar with categories: Habiletés ciblées, Contextes / Appareils, Équipements, Famille (FFM), Clientèle / Groupe d'âge, Difficultés, and Programmes. The movement cards include:

- Mouvement - 1341:** Illustration of a spider. Description: 'Nous recommandons de prendre régulièrement la position de l'araignée quand on pratique des ponts...'. Target skills: Aucun. Author: Gymnastique.
- Mouvement - 0933:** Illustration of a person walking. Description: 'Marche arrière pieds plats. **GYMCAN**'. Target skills: Aucun. Author: À refaire / Gymnastique.
- Mouvement - 2576:** Illustration of a horse and a bow. Description: 'L'arc Contenu : Image à imprimer'. Target skills: Pont. Author: Gymnastique.
- Mouvement - 2581:** Illustration of a cat. Description: 'Le chat qui s'étire'. Target skills: Aucun. Author: Gymnastique.
- Mouvement - 0001:** Illustration of a person in a handstand. Description: 'Chandelle #1, d'abord sur un plan incliné, plus tard sur le sol.'. Target skills: ATR - Alignem... Author: Gymnastique.
- Mouvement - 0120:** Illustration of a person on a block. Description: 'D'abord, du sol monter en position genoux-mains sur un bloc hauteur hanches. Ensuite, du sol monter en...'. Target skills: Petit bonhom... Author: Gymnastique.

De là, vous pouvez accéder aux programmes Régional de deux manières. Soit:

- Par les filtres ou
- Par l'onglet programmes

Voici comment procéder:

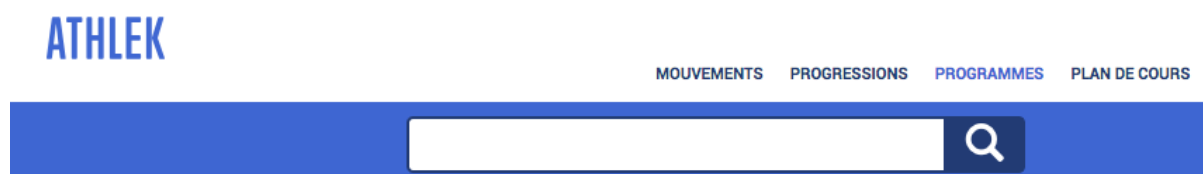
Par les filtres

Dans le menu de gauche cliquez sur **programmes**, vous verrez la liste des programmes disponible sur l'application. Sélectionnez le programme de votre choix. Chaque tuile correspond à une routine/appareil.



Par l'onglet programmes

Dans le menu du haut cliquez sur programmes, vous verrez sous forme de tuile les programmes disponibles sur l'application. Sélectionnez le programme de votre choix.



Chaque tuile correspond à un niveau dans lequel se trouvent toutes les routines. Vous retrouverez aussi une tuile nommée Régional - Complet. En cliquant sur celle-ci, vous aurez accès à une liste complète de toutes les routines du programme régional dans une seule et même page.



Bon visionnement, si vous notez des incohérences, des bugs ou des coquilles merci de nous en faire part le plus rapidement possible. Ne vous gênez pas pour nous écrire. Pour les commentaires lié au programme Régional-JO contactez Michel Repussard: mrepussard@gymqc.ca. Pour les commentaires concernant Athlek (connexion, navigation, structure) contactez Marie-Pier Blais: mpblais@athlek.ca