

# GUIDE D'UTILISATION DU SITE INTERNET SUR UN ORDINATEUR

## Navigation de base

*Cliquez sur le logo ou sur le nom du site en tout temps pour revenir à la page d'accueil*

*Cliquez sur les options du menu principal pour naviguer parmi les pages du site*

*Cliquez sur cette option*  
1. pour créer un compte  
OU  
2. pour se connecter à un compte existant

The screenshot shows the website header with the logo 'IsaVincent.com' and a navigation menu with items: PROGRAMMES, EXTRAS, NUTRITION, Fonctionnement, Isabelle, and Se connecter. Below the header is a large photo of a woman in a gym. A 'Se connecter' popup is overlaid on the right, showing options: 'S'inscrire', 'Se connecter avec Facebook', 'Se connecter avec Google+', 'OU', and 'Se connecter avec un e-mail'. Below the main photo is a 'Galerie de photos de transformations' for 'JOHANNE', showing before and after photos. A 'Menu d'accès rapide' is overlaid on the bottom right of the gallery.

*Galerie de photos de transformations.*

*Si vous survolez cette zone avec la souris, vous verrez apparaître des flèches de navigation (précédente / suivante) ou laissez le déroulement automatique présenter les photos en séquence.*

*Si vous cliquez sur une photo, elle sera affichée en plein écran et le déroulement automatique cessera. Utilisez alors les flèches de navigation pour afficher la photo suivante ou précédente, ou cliquez sur le X en haut à droite pour revenir à l'affichage normal*

*Menu d'accès rapide aux options populaires.*

## Les pages réservées aux membres

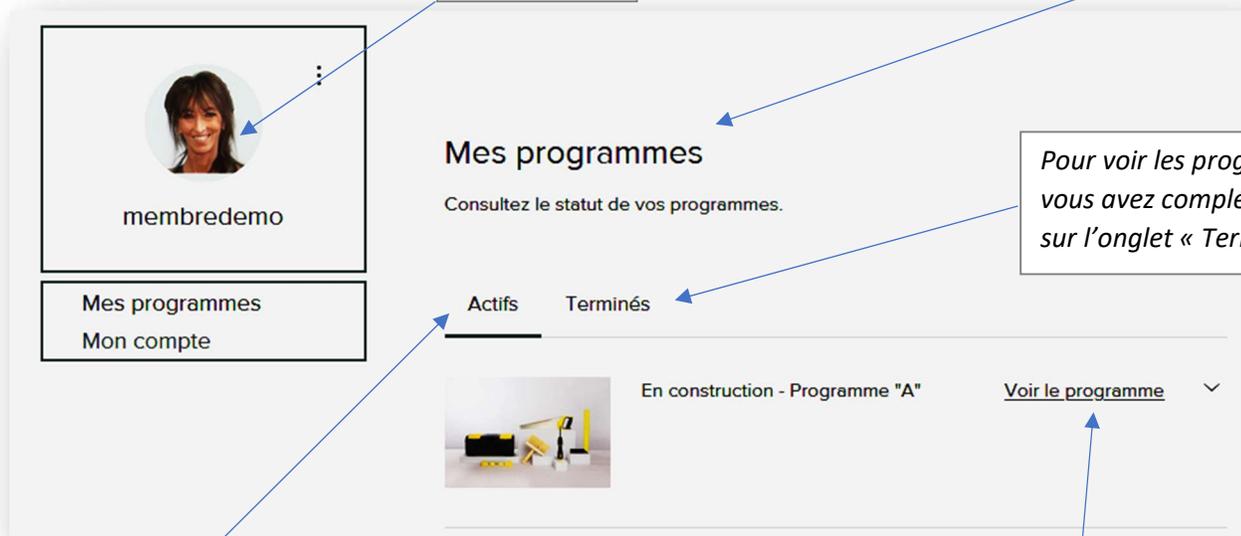
Il n'y a pas de montant à déboursier pour devenir membre du site. Pour avoir accès aux pages réservées aux membres (ex. : nutrition, extras), il suffit de s'inscrire (voir l'option « Se connecter » décrite précédemment) ou de se connecter si vous avez déjà complété votre inscription auparavant. Notez que pour acheter un programme, vous devez être membre et avoir effectué votre connexion.



Lorsque la connexion est établie, la flèche vers le bas, en haut à droite du menu principal de la page, vous donne accès à deux options. Vous pouvez inscrire (optionnel) votre nom et/ou associer une photo à votre profil via la page « Mon compte »

Cliquez cette zone pour ajouter votre photo de profil

L'option « Mes programmes » présente une page qui vous permet de voir, gérer et ouvrir les programmes que vous avez achetés.



Pour voir les programmes que vous avez complétés, cliquez sur l'onglet « Terminés »

Le programme que vous allez débiter ou que vous êtes en train de suivre est listé sous l'onglet « Actifs ».

Pour ouvrir un programme et accéder aux vidéos, cliquez sur le lien « Voir le programme »

Voir les explications de la page suivante pour naviguer dans la page d'un programme

## Navigation de la page « Programme »

Statut (en cours ou complété), nom du programme et pourcentage complété

Résumé du programme

Complété

Nom du programme

100%

Aperçu

Directives

0/0 étapes

Semaine 1

3/3 étapes

Semaine 2

3/3 étapes

Semaine 3

3/3 étapes

Semaine 4

3/3 étapes

À propos

3 jours par semaine p

Les workouts sont ag

Cliquez sur la zone « Directives » pour visionner un vidéo qui explique comment exécuter le programme (ex. : gestion des charges, équipements requis, exécution des exercices, ...)

Cliquez sur la semaine à exécuter pour voir toutes les étapes

Semaine 1

3/3 étapes

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Cliquez cette zone pour obtenir les explications relatives au contenu de la semaine

Cliquez cette zone pour visionner la vidéo du workout « Jour 1 »  
(voir page suivante)



Isabelle Vincent

# semaine 1 jour 1

*Mettez la vidéo en plein écran (suggéré)  
et débutez le workout !*



**Optionnel:** Lorsque vous avez terminé le workout, utilisez le bouton ci-dessous pour aller directement à la page EXTRAS et choisir une courte séance complémentaire (ex.: abdos, exercices combinés, séance cardio, mouvement "finishers", ...)

Extras >

Une fois le workout terminé, cliquez sur ce bouton

Workout complété

Ensuite, si vous désirez allonger le workout en ajoutant des exercices supplémentaires (ex. : cardios, abdos, finishers, ...), cliquez sur le bouton « Extras » pour aller à la page correspondante sélectionner le circuit additionnel de votre choix !