Énergie Cardio Virtuel Une plateforme gratuite qui vous fait bouger, tout en s'adaptant à votre horaire! ***CONNEXION SUR UN ORDINATEUR***

Se connecter à la plateforme virtuelle Énergie Cardio

- 1- Aller sur le site Internet<u>www.energiecardio.com</u>
- 2- Cliquer sur l'onglet « Espace membre » en haut, à droite de la page



Se connecter : inscrire dans l'espace courriel **l'une des adresses courriels fournies par votre** association étudiante

Inscrire le mot de passe fourni par votre association étudiante

energiecardio.fidelio.ca/Midgard/fr/Account/Login?_ga=2.65676142.1565431566.1641995425-2075123513.1641995424				
CIUSSS-CEMTL 🔇 ASSTSAS 📃	Rédaction 📙 Tabac 📙 Télétravail 📒 Santé mentale 📒 Idées promotion sa 📙	Activité physique 🔋 Plan action national 🚦 Suicide 📕 Ententes corpo 🚦 Perso 🚦 OBE 🚡 10 COVID-Friendly 🚦 Webinaires à vision		
	Energie Cardio	CONNEXION		
	Courriel Courriel Courriel Consesse Con	er ou abonnez-vous en ligne VOUS N'ÊTES PAS MEMBRE ? Abonnez-vous en ligne dès aujourd'hui! EMABONE Comment utiliser mon Espace Membre		

3- Sélectionner « Énergie Cardio Virtuel »

 Complexitientier	Profie WG_ @ Man profil - Le Groupe Ene× D Energie	- A d	energie cardio D -
	C /Cardio		
VOTRE COMPTE	Mon profil		
Changer mon mot de passe Énergie Cardio Virtuel Deto: revion			
	Ē∽1	8-2011 La Parama da	anna faadda Taan aanaa daanada
	\sim	© 2021, Le vroupe en P	argie vardio, robo droits reserves. ropulsé par Fidelio par Commonft

*Attention, il se peut que l'accès courriel ^{1er courriel fourni} participant l'utilise. Vous verrez donc un message d'erreur qui mentionne que vous n'avez pas le bon accès courriel ou mot de passe. Si cela ce produit, essayez un des autres accès courriels, par exemple ^{2eme courriel fourni} par votre association. Aux heures de grande affluence, il est possible que quelques essais soient nécessaires.

Choisir son activité

4- Cliquer dans l'onglet « Catégories » et choisir le type d'entraînement désiré. La page suivante offre des options de cours dans la catégorie choisie. Sélectionner le cours de votre choix et commencer l'activité.



Faire jouer l'entraînement sur un autre appareil

5- Si vous désirez projeter votre entraînement sur un autre appareil, la plateforme est compatible avec Airplay de Apple et Cast de Google. Vous pouvez également utiliser un cable HDMI pour visionner votre entraînement sur votre télévision.

Soyez prêt, votre entrainement commencera sous peu

COMMENCER L'ENTRAINEMENT



Se déconnecter

6- Se déconnecter après votre activité. Le lien « Déconnexion » est situé au bas de la page, à droite.

