Challenge Force et Souplesse 28 jours

Accède à ton espace client en 6 étapes



Tutoriel illustré : suis ces étapes dans l'ordre pour accéder à ton espace client et commencer ton programme.

Accède à la vidéo tutorielle ici

https://www.offre.movewithjulien.com/tuto

> **Important :** utilise **Google Chrome**, même sur iPhone. Avec un autre navigateur, tu risques d'avoir des problèmes de navigation et d'affichage des vidéos.

Au programme

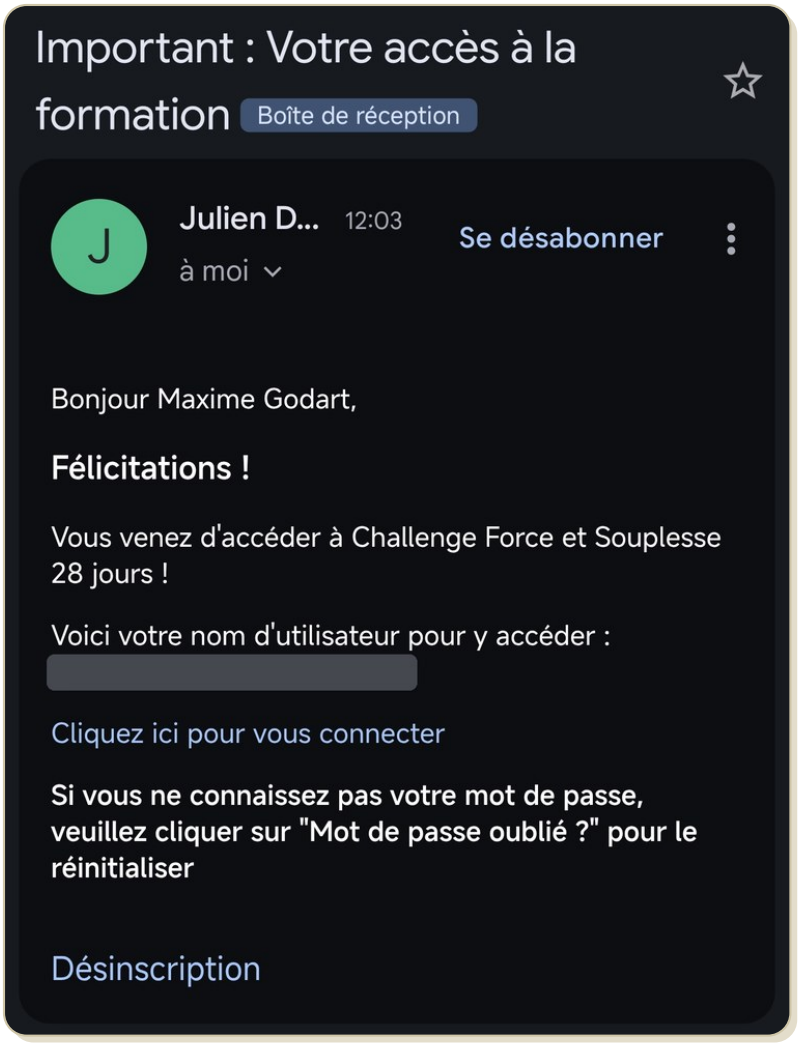
1. Récupère tes e-mails d'accès
2. Connecte-toi à ton espace client
3. Ouvre ton programme
4. Valide toute l'introduction
5. Réponds au quiz
6. Commence tes séances

ÉTAPE 1 SUR 6

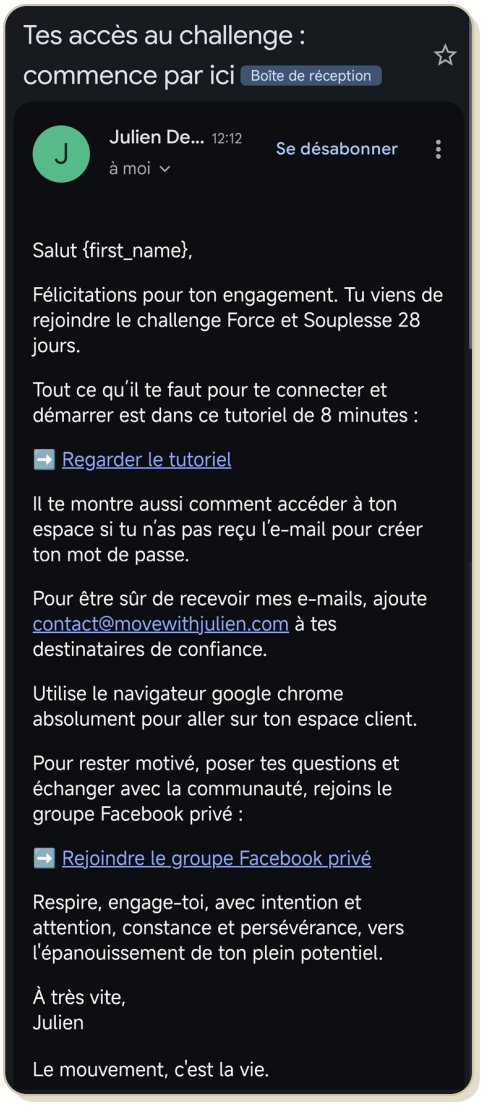
1 Récupère tes e-mails d'accès

Après ton inscription, tu reçois **deux e-mails** de **contact@movewithjulien.com** :

- le **premier** contient ton nom d'utilisateur et un lien pour créer ton mot de passe ;
- le **second** récapitule toute la procédure. **Lis-le en entier.**



1er e-mail : ton nom d'utilisateur et le lien pour créer ton mot de passe.



2e e-mail : le récapitulatif de toute la procédure.

Tu ne les trouves pas ? Regarde dans tes spams, puis ajoute **contact@movewithjulien.com** à tes destinataires de confiance. C'est indispensable avec une adresse Live, Outlook ou Hotmail. Toujours rien ? Pas de souci, suis **l'option B de l'étape 2**.

ÉTAPE 2 SUR 6

2 Connecte-toi à ton espace client

Option A : tu as reçu les e-mails. Clique sur le lien du premier e-mail et crée ton mot de passe.

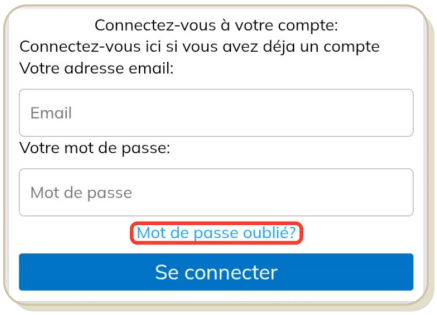
Option B : tu n'as pas reçu les e-mails

1. Va sur **movewithjulien.com** depuis Google Chrome.
2. Touche le **petit bonhomme** en haut à droite.
3. Choisis « **Mot de passe oublié** ».
4. Saisis l'adresse e-mail de ton inscription, puis **réinitialise ton mot de passe**.
5. Ouvre l'e-mail reçu, en vérifiant aussi tes spams.
6. Clique sur le lien et choisis ton nouveau mot de passe.

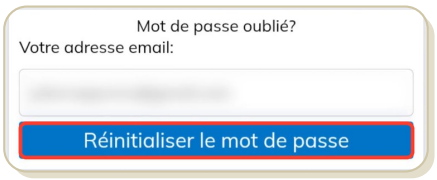
Tu arrives ensuite directement sur ton espace client.



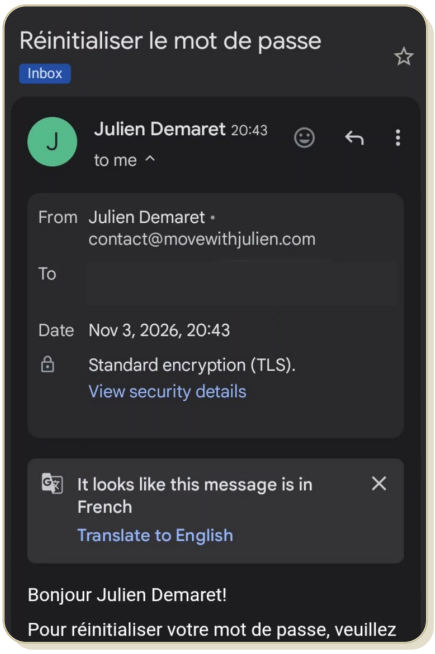
Points 1-2 · sur movewithjulien.com (Chrome), touche le petit bonhomme en haut à droite.



Point 3 · touche « Mot de passe oublié? ».



Point 4 · saisis ton e-mail, puis « Réinitialiser le mot de passe ».

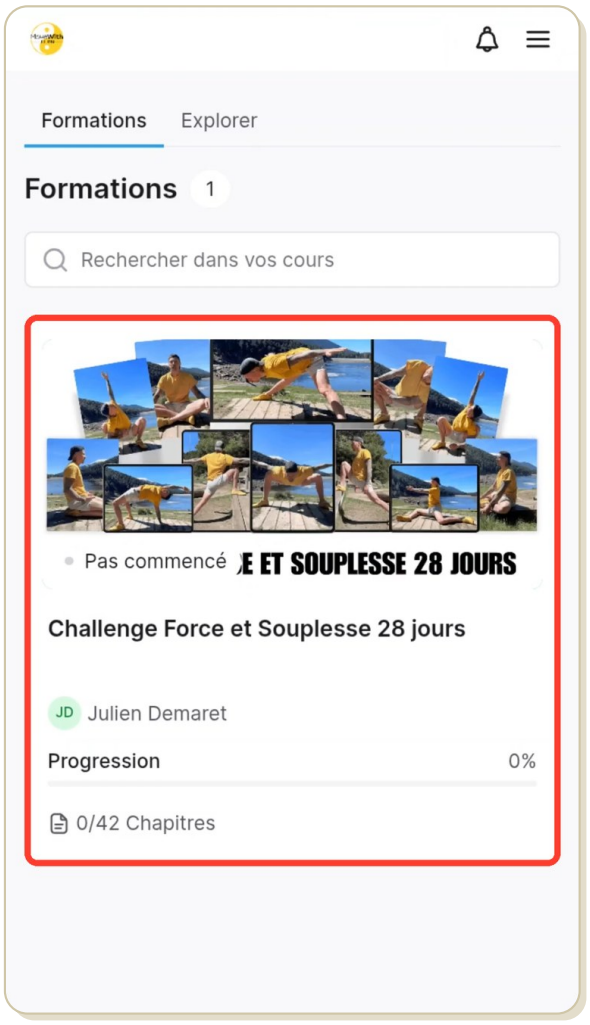


Points 5-6 · ouvre l'e-mail reçu (vérifie aussi tes spams) et clique sur le lien.

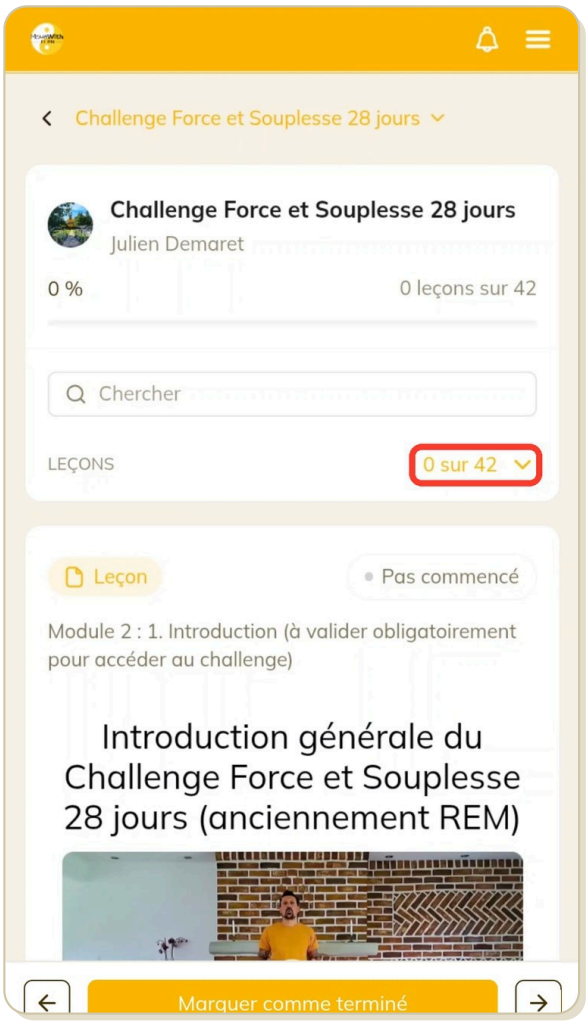
ÉTAPE 3 SUR 6

3 Ouvre ton programme

Dans ton espace client, touche le **nom du programme** que tu viens d'acheter.
Sur téléphone, touche ensuite le **compteur de leçons**, par exemple « 0 sur 42 », pour afficher tout le menu.



1 Touche le nom du programme (« Challenge Force et Souplesse 28 jours »).



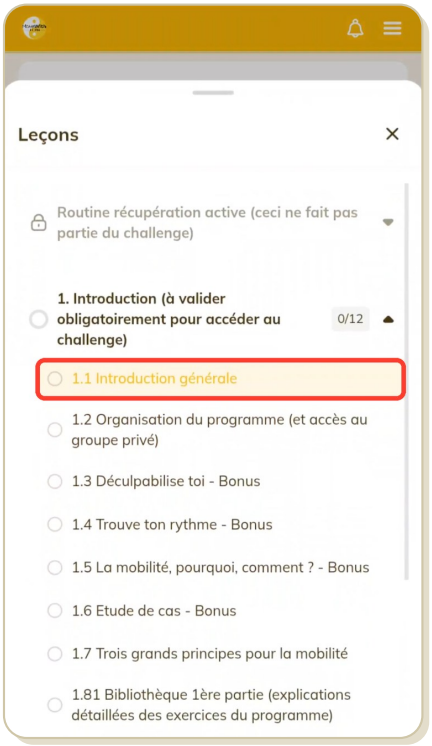
2 Touche le compteur « 0 sur 42 » pour afficher tout le menu des leçons.

ÉTAPE 4 SUR 6

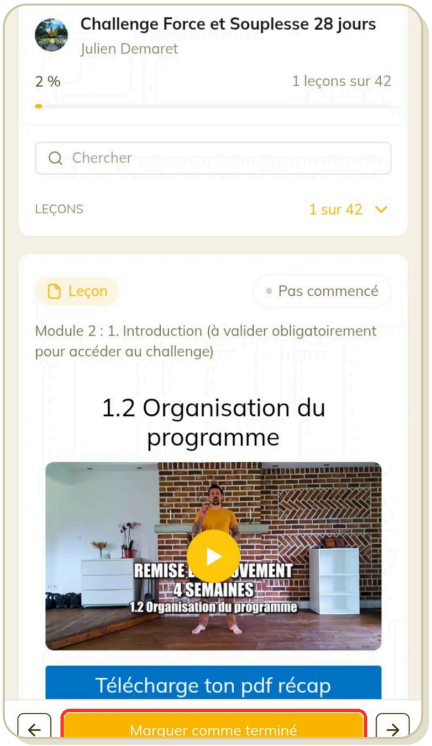
4 Valide toute l'introduction

1. Commence par « **Introduction générale** ».
2. Regarde la vidéo et **lis toutes les informations** de la page.
3. Touche « **Marquer comme terminé** » en bas de l'écran pour valider, puis la flèche à droite.
4. Recommence jusqu'à **la dernière vidéo** de l'introduction.

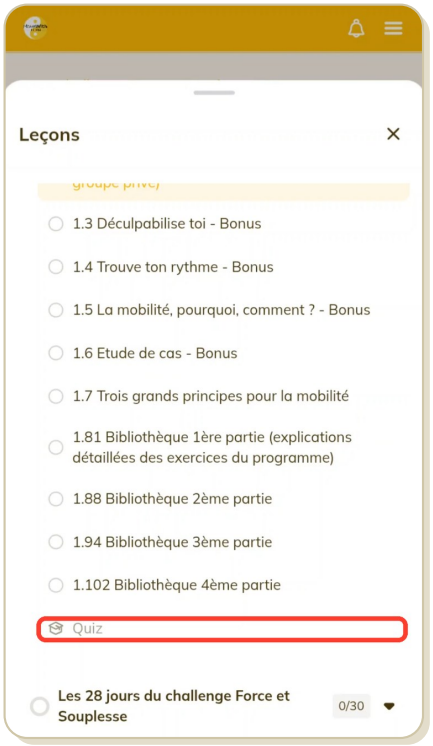
Tu peux revenir sur n'importe quelle vidéo depuis le menu, et télécharger le PDF récapitulatif quand il est proposé.



Ouvre « 1.1 Introduction générale » dans le menu.



Après la vidéo, touche « Marquer comme terminé » en bas de l'écran, puis la flèche à droite.



Le quiz apparaît à la fin de la liste, une fois l'intro validée.

Ne survole pas cette partie : l'introduction, c'est déjà le programme. Pratique les mouvements, trouve la variation adaptée à ton niveau et vérifie que tu as bien compris les consignes.

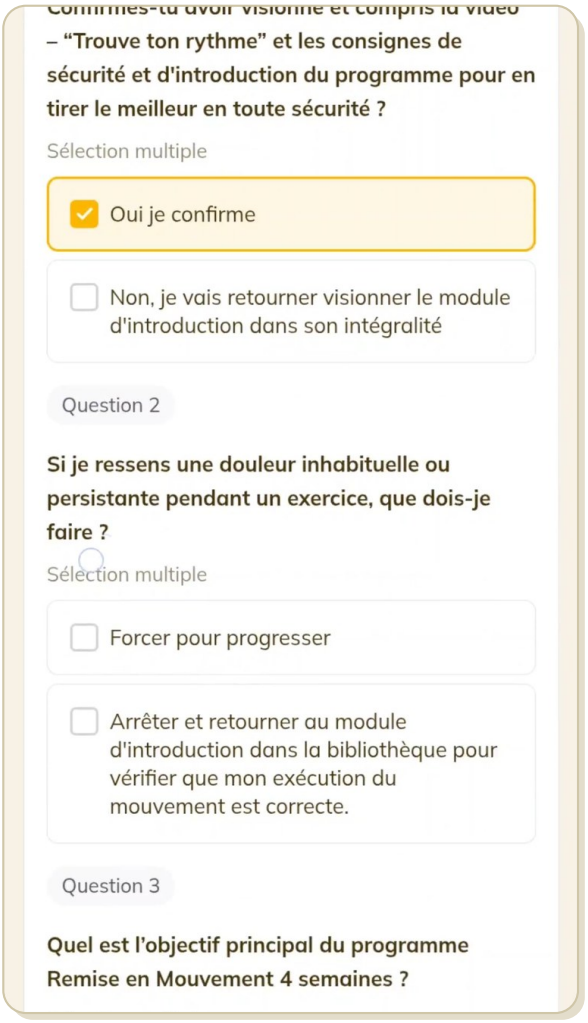
ÉTAPE 5 SUR 6

5 Réponds au quiz

Le quiz s'affiche quand **toutes les vidéos d'introduction sont validées**.

- Réponds aux questions.
- Envoie tes réponses.
- Tu accèdes alors aux séances.

> Si tu ne vois pas le quiz, c'est qu'il reste des vidéos d'introduction à valider : reprends le menu et vérifie que chaque leçon est bien terminée.



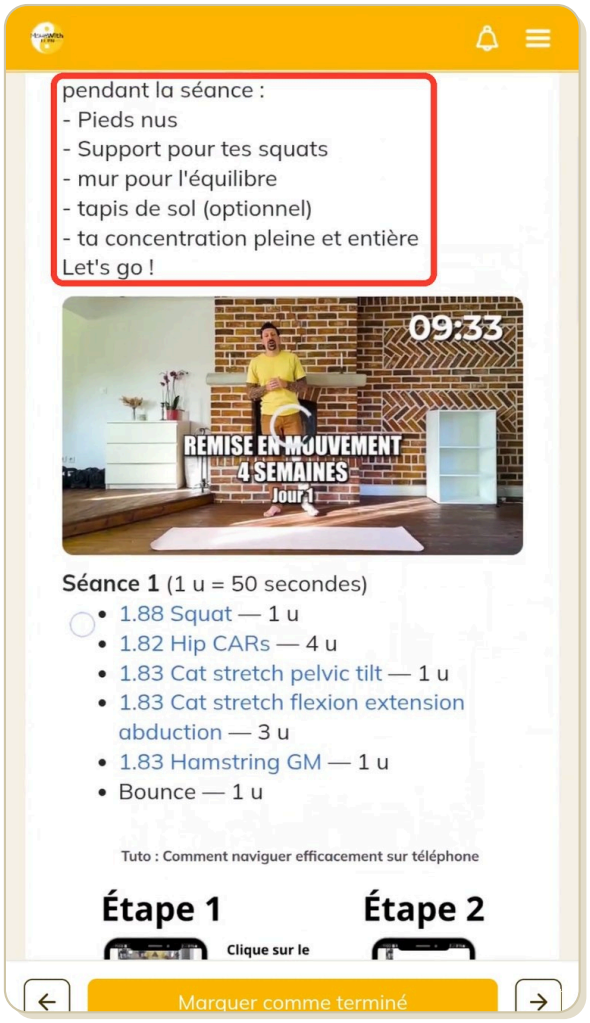
Exemple de questions du quiz : confirme que tu as bien regardé et compris l'introduction et les consignes de sécurité.

ÉTAPE 6 SUR 6

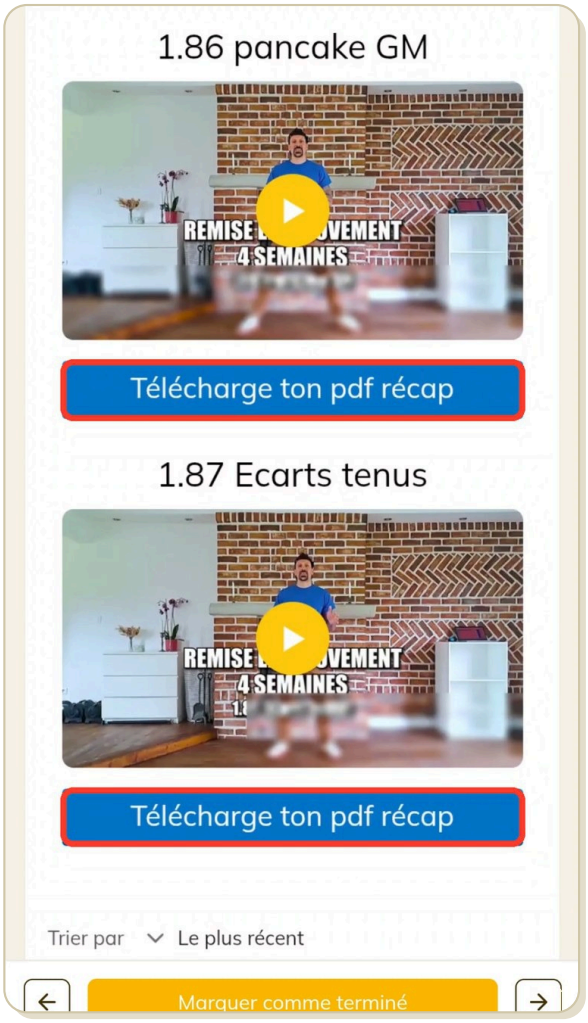
6 Commence tes séances

1. Ouvre le **jour 1** et consulte la **liste du matériel** nécessaire.
2. Clique sur un exercice de la liste si tu veux revoir son explication.
3. Fais ta séance, touche « **Marquer comme terminé** », puis la flèche à droite pour le jour 2.

Tu peux refaire une séance autant de fois que tu veux depuis le menu.



Jour 1 : matériel nécessaire, vidéo de la séance et liste des exercices.



Dans la bibliothèque, chaque exercice a sa vidéo d'explication et son « pdf récap ».

En cas de problème

Une vidéo ne se lance pas ou s'affiche mal
Utilise **Google Chrome**. Sur une page avec plusieurs vidéos, attends qu'elles soient toutes affichées avant d'en lancer une.

Un cadenas gris sur la routine de récupération active
C'est normal si tu n'as pas pris cette option à la commande. Elle ne fait pas partie du challenge.

Tu as acheté la routine
Elle se trouve dans son sous-module, dans le menu.

Tu veux rejoindre le groupe Facebook privé
Indique ton **e-mail d'achat** et accepte les règles du groupe, sinon ta demande ne sera pas acceptée.



Le lien du groupe Facebook privé est indiqué dans la leçon « Organisation du programme ».

On se voit à l'entraînement.

Le mouvement, c'est la vie.