

QUELQUES POINTS À NOTER CONCERNANT LES COURS EN LIGNE



- Zoom fonctionne mieux si rien d'autre n'utilise votre internet (par exemple : d'autres jouent à des jeux vidéo en ligne, d'autres réunions sur zoom en même temps, Netflix etc.). Une surcharge de votre internet pourrait provoquer le gel de votre cours ou une perte de connexion.
- Zoom fonctionne mieux si aucune autre application n'est exécutée en même temps sur l'appareil

APPAREIL

L'ordinateur portable (ou desktop) est idéal si possible. L'écran sera plus grand et vous permettra de voir l'entraîneur et mieux suivre. Si vous n'avez pas de camera sur votre ordinateur, vous pouvez utiliser une tablette ou même un téléphone intelligent. Vous pouvez également vous connecter ou créer un miroir sur le téléviseur. Pour voir comment, cliquez sur les liens ci-dessous.

Pour vous connecter à votre téléviseur :

https://www.youtube.com/watch?v=HLE_Qcy3z50&feature=emb_logo

Pour faire un miroir sur votre télévision :

https://www.youtube.com/watch?v=zM_pumwgnJk



ACCÈS À VOTRE COURS

Vous avez reçu le lien privé direct vers le cours dans ce courriel. Vous pouvez cliquer sur le lien ou utiliser votre application Zoom pour y entrer l'"ID de réunion et le mot de passe" fournis dans le courriel. Le lien d'accès et l'"ID de réunion/mot de passe" seront les mêmes chaque semaine pour ce cours, veuillez donc les sauvegarder.

À PROPOS DU COURS

Veuillez être à l'heure pour les cours et habillez-vous confortablement comme vous le feriez dans un cours en personne.

Connectez-vous 5 minutes avant le cours. Vous serez placé dans la salle d'attente THT jusqu'à ce qu'un entraîneur vous laisse entrer.

Veuillez écrire votre prénom et vos initiales lorsque vous vous connecterez. Cela est nécessaire pour la prise de présence. Si le nom qui figure en bas à gauche de votre image est le nom de votre appareil ou autre que votre nom, il nous faudra plus de temps pour voir qui entre dans le cours.

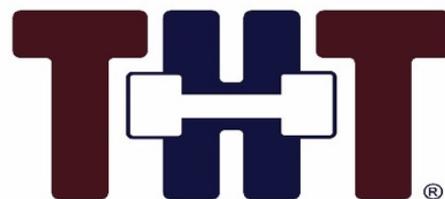
Tous les participants doivent rester en mode muet afin de ne pas interrompre l'entraîneur. Si vous avez une question avant ou après le cours, veuillez lever votre main ou votre main virtuelle et l'entraîneur contrôlera le mode muet pour vous permettre de parler. Il n'y aura pas de questions durant le cours sauf en cas d'urgence. Les parents des jeunes participants sont priés de les aider à régler leur caméra pour que l'entraîneur puisse les voir. Veuillez demander à votre enfant de ne pas toucher son écran par la suite afin de ne pas réactiver accidentellement le son ni déplacer la caméra.

ESPACE D'ENTRAÎNEMENT

Si vous le pouvez, veuillez libérer un espace pour que vous puissiez vous déplacer en toute sécurité. Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace tant que vous pouvez vous allonger à plat sur le sol et étendre complètement vos bras des deux côtés tout devrait bien se passer. Nos cours sont basés sur le poids du corps donc aucun équipement n'est nécessaire ; cependant, l'entraîneur peut vous donner des options utilisant des poids légers (ou conserves ou bouteilles d'eau) ou une chaise

Si vous souhaitez acheter de l'équipement, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous et nous vous le livrerons :

<https://totalhometraining.com/fr/magasin/>



TOTAL HOME TRAINING®

TEL: (450) 465-1426

TOLL FREE: 1-888-708-5582

www.totalhometraining.com

MERCI ET RESTEZ EN SÉCURITÉ