

## Énergie Cardio Virtuel

Une plateforme gratuite qui vous fait bouger, tout en s'adaptant à votre horaire!

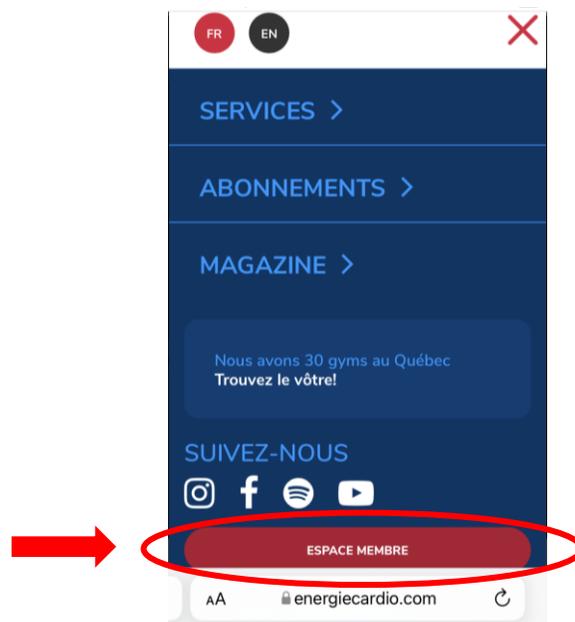
\*\*\***CONNEXION SUR UN CELLULAIRE**\*\*\*

### Se connecter à la plateforme virtuelle Énergie Cardio

- 1- Aller sur le site Internet : [www.energiecardio.com](http://www.energiecardio.com)
- 2- Cliquer sur les trois barres, en haut de la page



- 3- Sur la page qui s'ouvrira, cliquer sur l'onglet « Espace membre »



- 4- Se connecter : inscrire dans l'espace courriel l'une des 25 adresses courriels allant de [sante1@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sante1@ssss.gouv.qc.ca) à [sante25@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sante25@ssss.gouv.qc.ca)
- 5- Inscrire le mot de passe : Energie01 (« E » majuscule)\*

**Connexion**

Utilisez votre compte pour vous connecter ou abonnez-vous en ligne

Courriel

Mot de passe

Se souvenir de moi

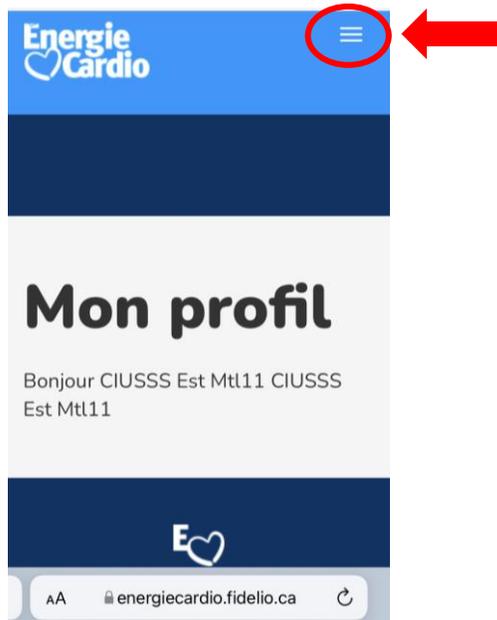
CONNEXION

[Oublié votre mot de passe?](#)

[Vous éprouvez des difficultés avec](#)

energiecardio.fidelio.ca

- 6- Une fois la connexion réalisée, cliquer sur les trois barres en haut de la page



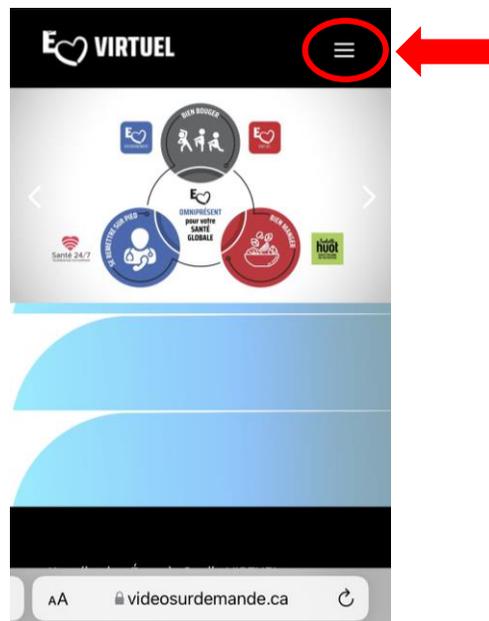
7- Sélectionner « Énergie Cardio Virtuel »



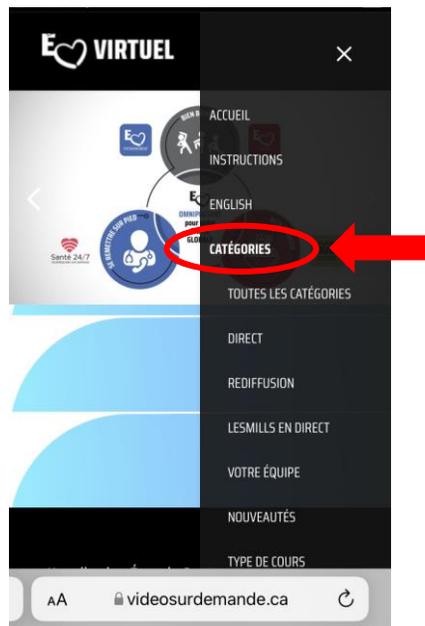
\*Attention, il se peut que l'accès courriel [sante1@sss.gouv.qc.ca](mailto:sante1@sss.gouv.qc.ca) soit déjà connecté. Cela indique qu'un autre participant l'utilise. Vous verrez donc un message d'erreur qui mentionne que vous n'avez pas le bon accès courriel ou mot de passe. Si cela ce produit, essayez un des autres accès courriels, par exemple [sante2@sss.gouv.qc.ca](mailto:sante2@sss.gouv.qc.ca), ou une autre (voir la liste en annexe). Les adresses disponibles vont de [sante1@sss.gouv.qc.ca](mailto:sante1@sss.gouv.qc.ca) à [sante25@sss.gouv.qc.ca](mailto:sante25@sss.gouv.qc.ca). Aux heures de grande affluence, il est possible que quelques essais soient nécessaires.

### Choisir son activité

8- Sur la page qui apparaît suite à la connexion, cliquer sur les trois barres en haut de la page

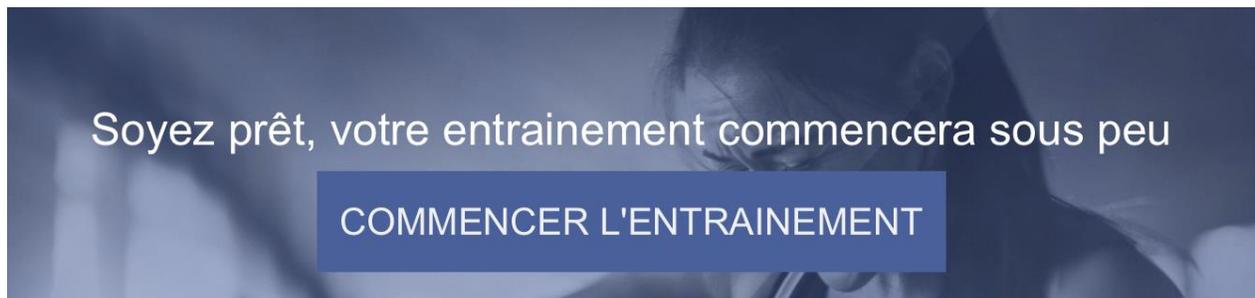


- 9- Choisir l'onglet « Catégories », puis le type d'entraînement désiré. La page suivante offre des options de cours dans la catégorie choisie. Sélectionner le cours de votre choix et commencer l'activité.



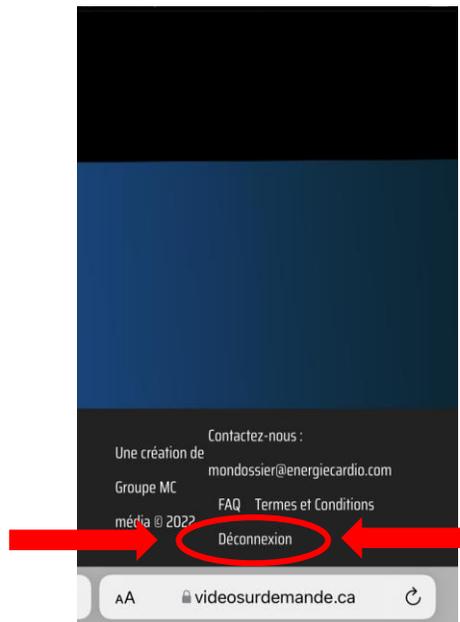
### **Faire jouer l'entraînement sur un autre appareil**

- 10- 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 câble HDMI pour visionner votre entraînement sur votre télévision.



## Se déconnecter

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



### Consignes importantes

- **Ne jamais changer le mot de passe**, même si on vous pose la question en mentionnant que c'est votre première utilisation, ignorez ce message. **Mot de passe** : Energie01 (« E » majuscule). Si vous changez le mot de passe par erreur, svp écrire le plus rapidement possible à : [objectif.bien-etre.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:objectif.bien-etre.cemtl@ssss.gouv.qc.ca) en mentionnant dans l'objet du courriel « Énergie Cardio – mot de passe ».
- **Déconnexion à la fin de chacune de vos sessions** afin de libérer la plateforme à d'autres participants. Vingt-cinq (25) personnes à la fois peuvent se connecter.
- Si vous avez une télévision intelligente ou appareil de transmission AppleTV, vous pouvez transmettre les séances d'entraînements sur votre plus grand écran.
- Pour des questions en lien au soutien technologique (ex : version du système d'exploitation, application non fonctionnelle ou difficulté de transmission sur TV intelligente), envoyez votre question à [mondossier@energiecardio.com](mailto:mondossier@energiecardio.com).

**Voici les 25 codes d'accès courriels**

**Mot de passe : Energie01 (« E » majuscule)**

**Important : Ne jamais modifier le mot de passe**

<a href="mailto:sante1@ssss.gouv.qc.ca">sante1@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante2@ssss.gouv.qc.ca">sante2@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante3@ssss.gouv.qc.ca">sante3@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante4@ssss.gouv.qc.ca">sante4@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante5@ssss.gouv.qc.ca">sante5@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante6@ssss.gouv.qc.ca">sante6@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante7@ssss.gouv.qc.ca">sante7@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante8@ssss.gouv.qc.ca">sante8@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante9@ssss.gouv.qc.ca">sante9@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante10@ssss.gouv.qc.ca">sante10@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante11@ssss.gouv.qc.ca">sante11@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante12@ssss.gouv.qc.ca">sante12@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante13@ssss.gouv.qc.ca">sante13@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante14@ssss.gouv.qc.ca">sante14@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante15@ssss.gouv.qc.ca">sante15@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante16@ssss.gouv.qc.ca">sante16@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante17@ssss.gouv.qc.ca">sante17@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante18@ssss.gouv.qc.ca">sante18@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante19@ssss.gouv.qc.ca">sante19@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante20@ssss.gouv.qc.ca">sante20@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante21@ssss.gouv.qc.ca">sante21@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante22@ssss.gouv.qc.ca">sante22@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante23@ssss.gouv.qc.ca">sante23@ssss.gouv.qc.ca</a>	<a href="mailto:sante24@ssss.gouv.qc.ca">sante24@ssss.gouv.qc.ca</a>
<a href="mailto:sante25@ssss.gouv.qc.ca">sante25@ssss.gouv.qc.ca</a>		

Pour toute question concernant la procédure de connexion ou d'autres précisions, écrire à [objectif.bien-etre.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:objectif.bien-etre.cemtl@ssss.gouv.qc.ca) en mentionnant dans l'objet du courriel « Énergie Cardio ».