

SUIVI CONNECTÉ CORESPA - TUTO CLIENT

Objectif : Utilisation de l'interface CLIENT et présentation des fonctions

Accès au suivi connecté

1. Ouvrir votre navigateur
2. Allez sur le site www.corespa.fr
3. Cliquer sur le picto « C » du suivi connecté
4. S'identifier en saisissant son identifiant et MDP ou créer un compte

+ ajouter l'onglet de l'application sur l'écran d'accueil de votre Smartphone/ipad

Une interface découpée en 2 parties

1. En haut à gauche : la partie profil, historique et paramètres
2. Au centre : les 10 fonctions

PROFIL

- ✓ 1^{er} cadre : Choix des objectifs, problèmes de santé, activités pratiquées sous forme de listes déroulantes ou de saisies libres.
- ✓ 2eme cadre : sélection des machines non adaptée par rapport à votre profil

HISTORIQUE

- ✓ Feed back sur vos séances avec filtre par date et par machines : date, temps, calories

MON COMPTE

- ✓ Paramètres remplis lors de votre inscription que vous pouvez actualiser

SUIVI DE SEANCES

- ✓ Séance à la maison
 - Vous avez le choix entre des exercices de renforcement ou d'étirement. Appuyer sur START puis sur la partie du corps à travailler pour commencer votre séance !
 - Vous avez le choix entre une séance libre ou une séance aléatoire
- ✓ Séance en salle
 - Choix du type de séance : libre, du coach ou aléatoire
 - Appuyer sur START puis sur la machine à travailler pour commencer votre séance !
- ✓ Programmation de l'entraînement
- ✓ Mesure des résultats

SUIVI DU COACH

- ✓ Messages instantanés et illimités : Conseils, encouragements de votre coach
 - Ecrire un message à son coach
 - Lire les dernières conversations

SUIVI ALIMENTAIRE

- ✓ Questionnaire : questions par catégories et remarques libres
- ✓ Etapes : en cours ou à valider : accès aux documents si vous avez contracté ce service
 - Semainiers et téléchargement des pdf (objectifs, conseils et infos pratiques)

SUIVI DE COMMUNAUTE

- ✓ Challenges interactifs par mois
 - Rejoindre le challenge puis noter ses performances dans les onglets séances
 - Voir ses résultats
- ✓ Forum
 - Proposer un forum ou nouvelle discussion qui seront validés par votre manager
 - Répondre à une discussion
- ✓ Publications et articles
 - Lecture d'articles par catégories
 - Accès à l'abonnement newsletter
- ✓ Facebook : Accès au Facebook de votre club
- ✓ Réservation en ligne : Accès à la réservation de vos séances

Vous connaissez maintenant les fonctions de l'interface CLIENT de notre suivi connecté. L'utilisation de ce suivi connecté va vous apporter :

- **Une expertise** partagée entre vous, votre coach et les professionnels de la santé
- **De nouveaux services** à travers une expérience digitale interactive
- De la motivation grâce au coaching de précision et aux messages de votre coach
- **Un coach de poche** qui vous accompagne où que vous soyez en temps réel et de manière personnalisée
- **Une communauté** pour partager, se challenger autour d'une vision commune.

Bonne utilisation