

Cigonia App

Instructions d'installation sur votre appareil mobile

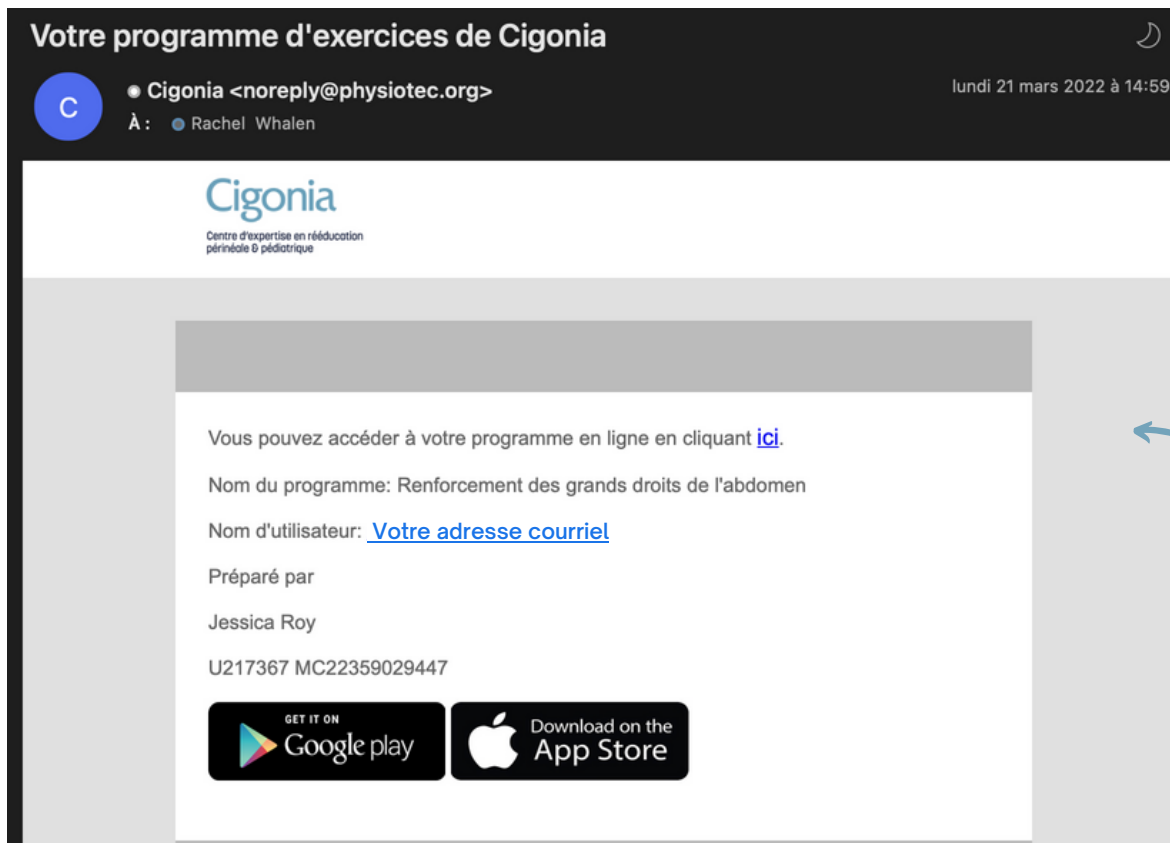
Accédez à vos exercices personnalisés avec votre accès patient via l'application Cigonia!

Voici la marche à suivre pour créer votre mot de passe Cigonia et pour vous procurer l'application Cigonia. Ayez vos exercices toujours au bout du doigt avec l'application Cigonia.

*Il se peut que vous ayez besoin de votre ordinateur pour compléter la première étape. Il faudra que vous ayez accès à votre boîte de réception de l'adresse courriel que vous aurez fournis à votre thérapeute. C'est à partir du courriel de bienvenue que vous pourrez créer votre mot de passe Cigonia, ce dernier vous sera nécessaire pour réaliser les étapes qui suivront.

Instructions d'activation de votre mot de passe Cigonia

- 1 D'abord, vous devez activer votre profil Cigonia en créant votre mot de passe personnel. Allez à votre boîte de réception de courriel et retrouvez le courriel de bienvenue que votre thérapeute vous aura fait parvenir. Vous devriez retrouver celui-ci sous le nom de "Votre programme d'exercices de Cigonia" comme ci-dessous. Puis cliquez sur le lien.



Cliquez sur le lien "ici"

Cigonia App

Instructions d'installation sur votre appareil mobile

En cliquant sur le lien, une page Web s'ouvrira et vous dirigera sur le site Web de Cigonia (comme ci-dessous), où vous serez invité(e) à créer votre mot de passe personnel.

Voilà! Votre profil Cigonia est maintenant créé.



Entrer

Nom d'utilisateur

r.whalen@cigonia.com

Mot de passe

Mot de passe

< Retour

Suivant >

[Aide?](#)

[Mot de passe oublié?](#)

Instructions d'installation de l'application Cigonia pour mobiles

Vous pouvez maintenant installer l'application Cigonia en suivant les étapes suivantes. Assurez-vous d'avoir votre appareil en main (téléphone cellulaire ou tablette) ainsi que votre mot de passe (voir étape 1).

- 2 Ouvrez votre appareil puis ouvrez l'App Store (sur les appareils Apple) ou Play Store (sur les appareils Android), que vous retrouverez sous l'icône ci-dessous.



Appareils Apple



Appareils Android

Cigonia App

Instructions d'installation sur votre appareil mobile

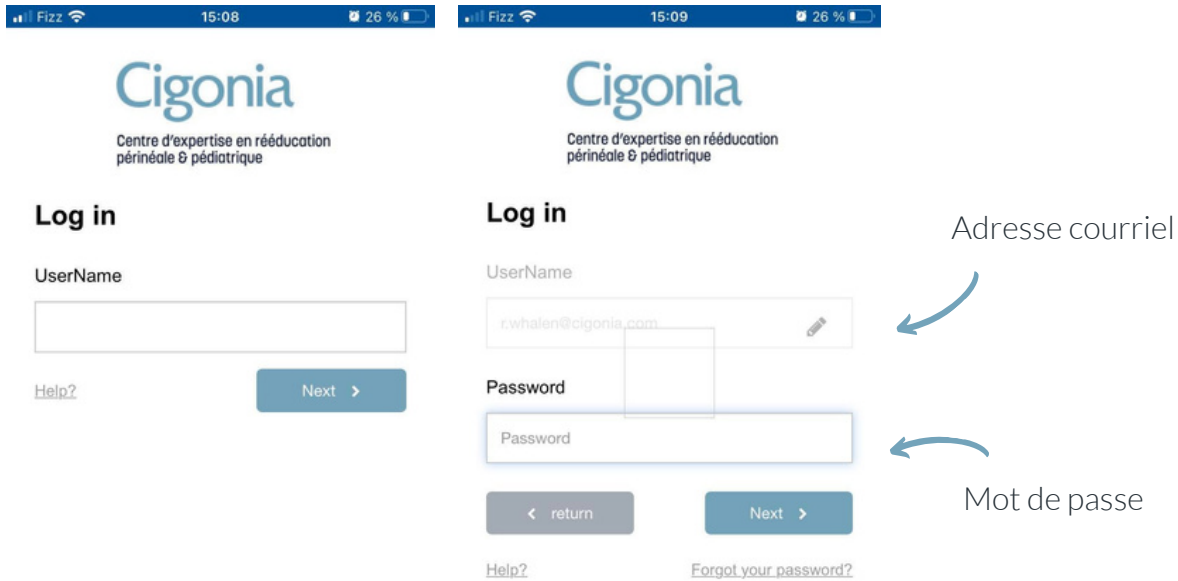
- 2 Dans la barre de recherche, recherchez l'application "Cigonia". Parmi les résultats de recherche, vous devriez retrouver l'application Cigonia comme ci-dessous. Choisissez cette application puis appuyez sur « Obtenir ».



- 3 Une fois le téléchargement terminé, l'application devrait se retrouver à la suite de vos autres applications sur l'écran d'accueil de votre appareil. Ouvrez l'App.
- 4 Connectez-vous à votre profil patient. Ayez en main l'adresse courriel ainsi que le mot de passe relié à votre profil patient que vous aurez préalablement créé (voir l'étape 1). Entrez votre adresse courriel, puis votre mot de passe et connectez-vous comme ci-dessous.

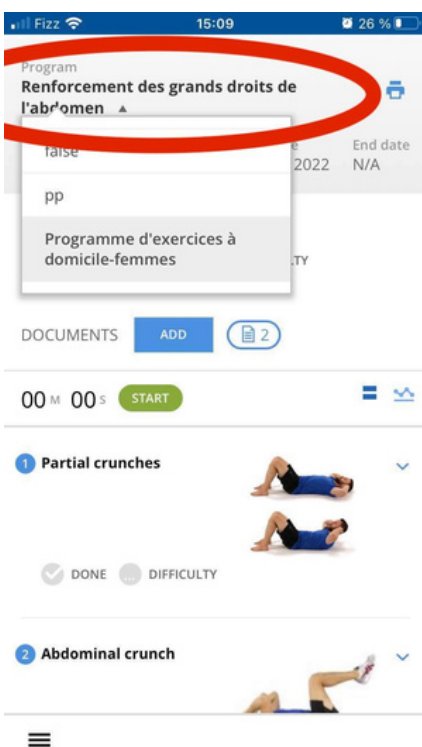
Cigonia App

Instructions d'installation sur votre appareil mobile



4 Retrouvez vos programmes d'exercices

Vous êtes maintenant connecté(e)! Il est temps de retrouver vos différents programmes et de faire vos exercices. Dès l'ouverture de votre profil, vous serez automatiquement amené(e) au récapitulatif de votre plus récent programme d'exercices.



Pour savoir dans quel programme vous vous trouvez, ou encore sortir de celui-ci et sélectionner un autre programme que votre thérapeute vous a envoyé, cliquez sur le nom du programme dans le coin supérieur gauche, comme ci-contre.

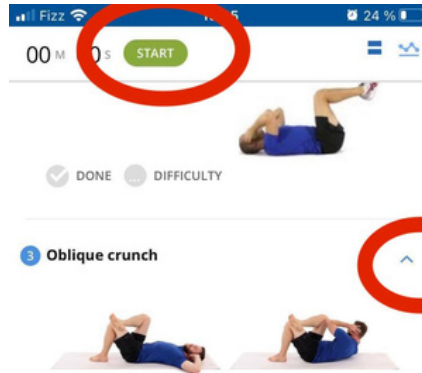
Si vous n'avez qu'un seul programme, aucune liste déroulante n'apparaîtra.

Cigonia App

Instructions d'installation sur votre appareil mobile

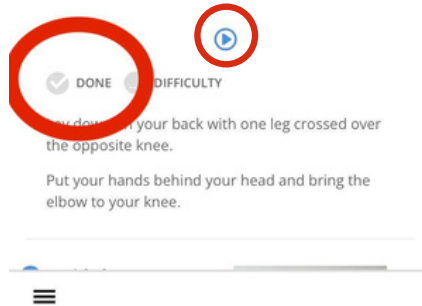
5 Débutez vos exercices et progressez

Démarrez votre programme d'exercices en choisissant « Start » ou « Démarrer », un chronomètre commencera (vous pouvez mesurer votre temps d'exécution au besoin).

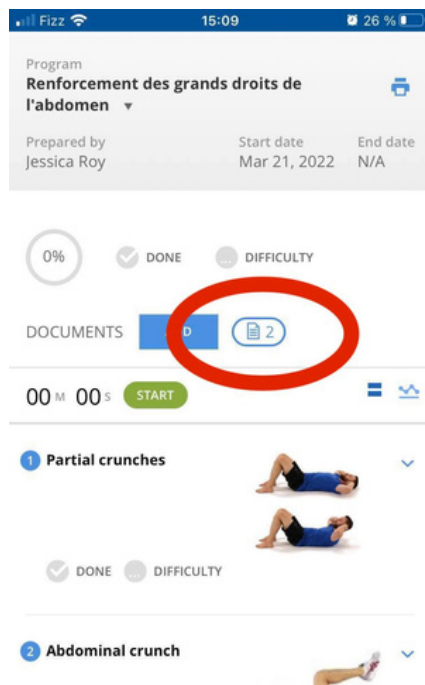


Affichez les instructions de l'exercice complet en ouvrant toute la fenêtre à l'aide de la flèche.

Il est possible de simplement faire vos exercices un à un et les marquer comme « faits » en choisissant le crochet encerclé. Notez leurs difficultés pour suivre votre progression.



Certains exercices sont accompagnés d'une image ou d'une vidéo. Appuyez sur "play" pour démarrer la vidéo.



En plus de vous faire parvenir des programmes d'exercices, votre thérapeute vous a probablement remis des documents explicatifs, que vous serez en mesure de retrouver dans l'onglet « documents » que vous retrouverez sous l'icône ci-contre.