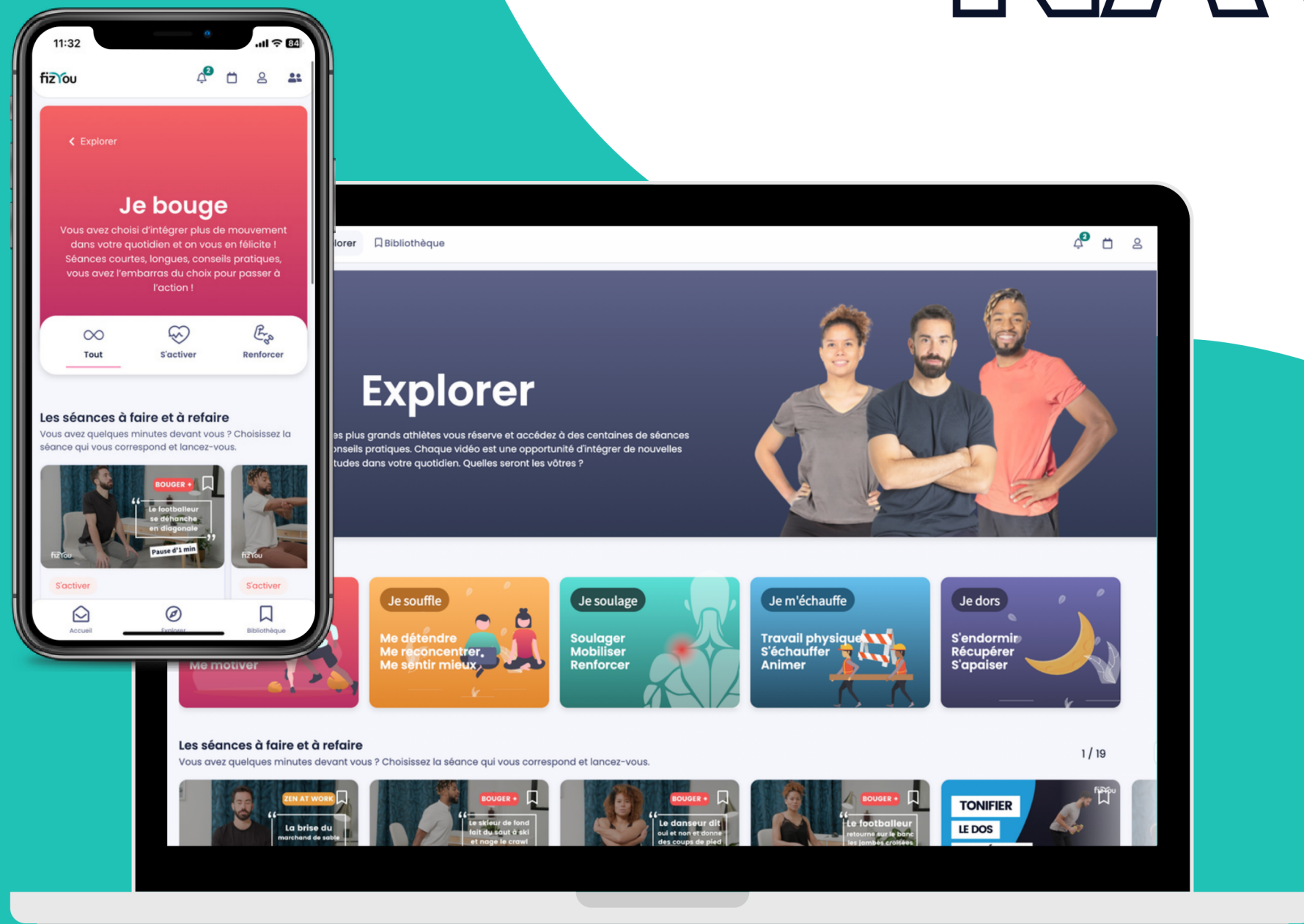


# GUIDE NAVIGATION

*C'est parti! ->*



**fizyou**

# O

# CRÉATION DE COMPTE

## CRÉER SON COMPTE

La création de compte se fait uniquement à cette URL.

← → ↻ fizyou.io/register 🔑 📄 🔍 ☆ 🏠 | K

**fizyou**

Votre entreprise a souscrit à un abonnement pour vous ? Inscrivez-vous dès aujourd'hui avec votre adresse professionnelle.

Pour mettre en place nos programmes dans votre entreprise, [contactez-nous !](#)

Civilité  
Mme

Prénom  
Julie

Nom  
Dupont

Date de naissance  
18/02/2000

Email  
jdupont@solocal.com

Code client

Mot de passe  
.....

Tapez à nouveau votre mot de passe  
.....

✓ Le mot de passe doit avoir une longueur minimale de 8 caractères.  
✓ Les deux saisies du nouveau mot de passe doivent être identiques.

# SE CONNECTER

Une fois le compte créé, la page pour se connecter est fizyou.io/login

← → ↻ 🏠 fizyou.io/login 🔑 📄 ☆



**fizyou**

v4.4.1

Je me connecte pour accéder à mon compte.

Vous êtes identifié avec l'adresse talia.lipiec@fizyou.fr.

[Se déconnecter](#)

Email

paul.dupont@entreprise.com...

Suivant

[Créer un compte](#) si vous n'en avez pas déjà un.

Renseignez l'adresse email utilisée lors de votre inscription

Renseignez le mot de passe. Vous pouvez cliquer sur "Mot de passe oublié?" pour en recréer un si besoin.

Mot de passe

.....

Se connecter

Se souvenir de moi

[Mot de passe oublié ?](#)

# ACCUEIL

Retrouvez ici la page d'accueil et le menu de navigation

Retrouvez ici le menu lié à votre activité et à votre profil

The screenshot shows the home interface of the 'fizYou' app. At the top left is the 'fizYou' logo and a navigation menu with 'Accueil', 'Explorer', and 'Bibliothèque'. At the top right are icons for notifications, a calendar, and a user profile. Below the header, a personalized greeting 'Bonjour Kathleen' is followed by a message about health habits and a link 'En savoir plus'. A section titled 'Quel est votre besoin aujourd'hui?' prompts the user to select a theme. A horizontal carousel of five theme cards is shown: 'Je bouge' (with sub-points: M'étirer, M'activer, Me motiver), 'Je souffle' (Me détendre, Me reconcentrer, Me sentir mieux), 'Je soulage' (Soulager, Mobiliser, Renforcer), 'Je m'échauffe' (Travail physique, S'échauffer, Animer), and 'Je dors' (S'endormir, Récupérer, S'apaiser). Below this is a section 'Lancez-vous pour démarrer une routine!' with a sub-header 'Voici l'intégrale des routines et programmes d'exercices proposés par vos coaches.' This section contains five program cards: 'Bouger Plus' (Je bouge, No limit, 44 séances), 'Zen at Work' (Je souffle, No limit, 16 séances), 'Remise en forme' (Je bouge, 2 mois, 30 séances), 'Bas du dos' (Je soulage, 2 mois, 42 séances), and 'Haut du Dos' (Je soulage, 1 mois, 28 séances). Each card includes a title, a brief description, and icons for duration, equipment, and difficulty. A pagination indicator '1 / 4' with a right arrow is located below the carousel. Annotations with arrows point to the navigation menu, the user profile icon, the carousel, the pagination indicator, and the program cards.

fizYou Accueil Explorer Bibliothèque

Bonjour Kathleen 😎  
Quel plaisir de vous (re)voir ! C'est parti pour mettre en place de nouvelles habitudes santé et bien-être dans votre quotidien. [En savoir plus](#)

**Quel est votre besoin aujourd'hui ?**  
Sélectionnez la thématique qui vous correspond et dénicher votre prochaine séance !

**Je bouge**  
M'étirer  
M'activer  
Me motiver

**Je souffle**  
Me détendre  
Me reconcentrer  
Me sentir mieux

**Je soulage**  
Soulager  
Mobiliser  
Renforcer

**Je m'échauffe**  
Travail physique  
S'échauffer  
Animer

**Je dors**  
S'endormir  
Récupérer  
S'apaiser

**Lancez-vous pour démarrer une routine !**  
Voici l'intégrale des routines et programmes d'exercices proposés par vos coaches.

**Bouger Plus**  
LE PROGRAMME  
Je bouge No limit 44 séances  
Bouger plus  
Prenez-vous pour un super-héros sans bouger de votre bureau ...  
🕒 1 min 🛠️ Zéro Matériel 🟢 Facile

**Zen at Work**  
LE PROGRAMME  
Je souffle No limit 16 séances  
Zen at work  
Détendez-vous au travail avec nos pauses zen pour des journées...  
🕒 2 min 🛠️ Zéro Matériel

**Remise en forme**  
LE PROGRAMME  
Je bouge 2 mois 30 séances  
Remise en forme  
Gagnez en énergie avec ce programme complet entre mobilité e...  
🕒 De 20 à 45 min 🟡 Progressif

**Bas du dos**  
LE PROGRAMME  
Je soulage 2 mois 42 séances  
Soulager son bas du dos  
Libérez-vous de vos douleurs en bas du dos avec ce programme...  
🕒 Moins de 10 min

**Haut du Dos**  
LE PROGRAMME  
Je soulage 1 mois 28 séances  
Soulager son haut du dos  
Dites adieu aux douleurs en haut du dos avec ce programme pe...  
🕒 Moins de 10 min

1 / 4 >

Retrouvez différents types de contenu cliquables que vous pouvez faire défiler de manière horizontale

Une pagination vous indique à quel niveau du carrousel vous vous trouvez

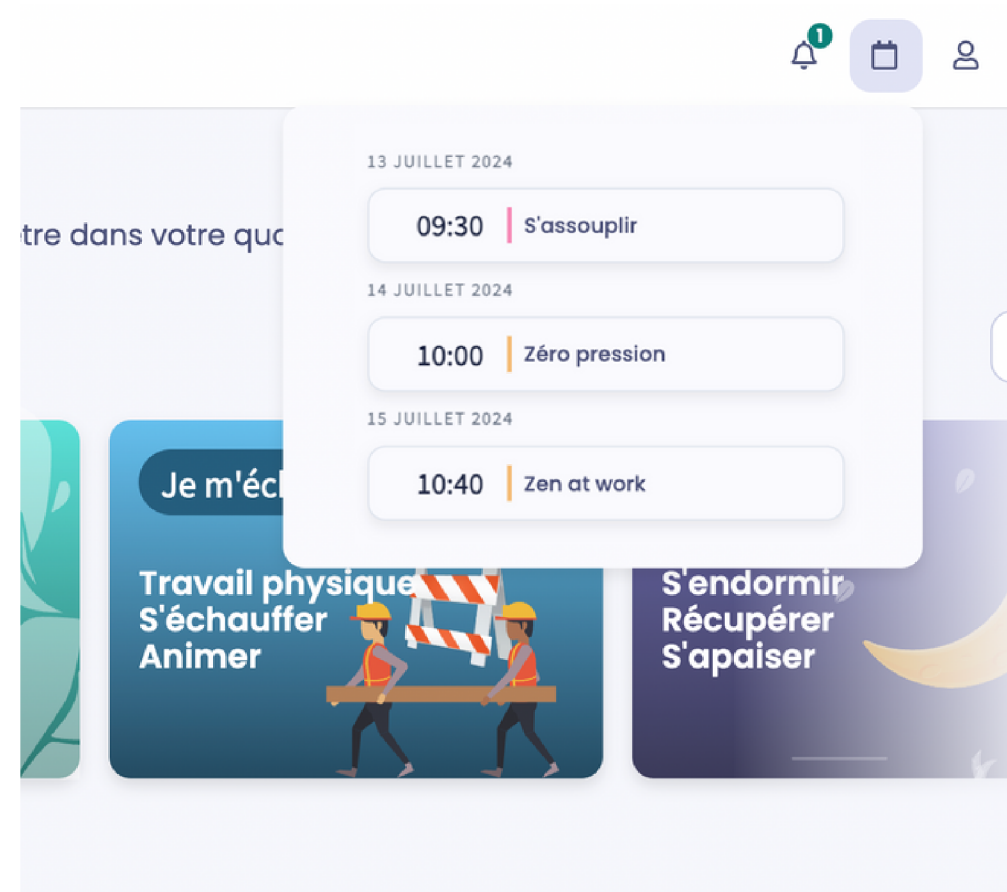
Pour faire défiler les pages, cliquez sur les flèches. Sur mobile vous pouvez "swiper"

# ENTRÉES DE MENU

Retrouvez ici vos notifications

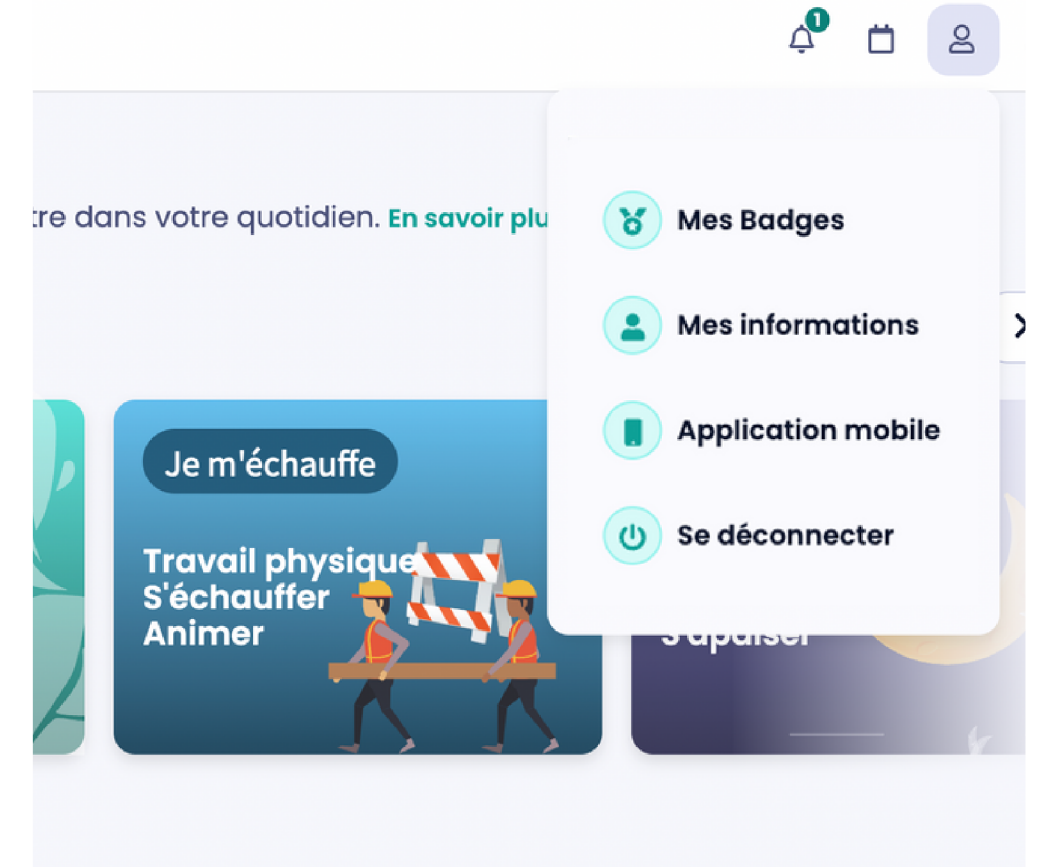


Retrouvez ici vos séances planifiées dans votre agenda. Elles sont cliquables pour accéder directement à votre séance (cf page XXX)



Retrouvez ici :

- Les badges que vous avez débloqués au fur et à mesure de votre utilisation
- Vos informations de profil
- La procédure pour installer un raccourci sur votre PC ou mobile



## EXPLORER - 1/3

La page explorer vous donne accès au catalogue de tous les contenus fizYou, regroupés en 4 familles (séances, astuces, programmes et séries)

fizYou Accueil Explorer Bibliothèque

# Explorer

Découvrez ce que le staff des plus grands athlètes vous réserve et accédez à des centaines de séances actives, d'astuces et de conseils pratiques. Chaque vidéo est une opportunité d'intégrer de nouvelles habitudes dans votre quotidien. Quelles seront les vôtres ?

Retrouvez tout d'abord nos différentes thématiques (cliquez pour y entrer)

1 / 2 >

- Je bouge**  
M'étirer  
M'activer  
Me motiver
- Je souffle**  
Me détendre  
Me reconcentrer.  
Me sentir mieux
- Je soulage**  
Soulager  
Mobiliser  
Renforcer
- Je m'échauffe**  
Travail physique  
S'échauffer  
Animer
- Je dors**  
S'endormir  
Récupérer  
S'apaiser



# EXPLORER - 2/3



Vous pouvez accéder directement à une séance pour réaliser une série courte d'exercices

## Les séances à faire et à refaire

Vous avez quelques minutes devant vous ? Choisissez la séance qui vous correspond et lancez-vous.

2 / 24



S'apaiser

P'tite pause n°16

Kiné 01:49 Zéro Matériel



S'activer Discret

P'tite pause n°23

Kiné 01:04 Zéro Matériel



S'apaiser Discret

P'tite pause n°1

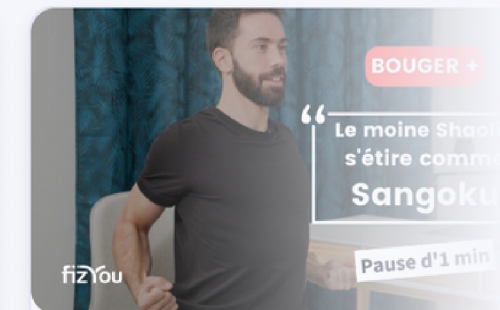
Ostéo 01:42 Zéro Matériel



S'activer

P'tite pause n°28

Kiné 00:47 Zéro Matériel



S'activer

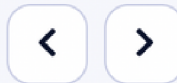
P'tite pause n°33

Kiné 00:53 Zéro Matériel

## Les astuces pour améliorer son quotidien

Faites le plein d'astuces pratiques pour prendre soin de votre corps dès que vous en avez besoin.

4 / 33



S'informer

Soulager son cou, pas à pas



S'informer

Tout comprendre sur les bonnes ou mauvaises post...



Renforcer

Tonifier le bas du dos



S'informer

Peut-on faire du sport quand on a des problèmes ...



S'informer

Tout savoir sur les TMS



Ou découvrir des astuces concrètes sur différents sujets

## EXPLORER - 3/3



Vous pouvez démarrer un programme d'exercices, toutes les informations de durée et de matériel sont référencées sous l'image

### Lancez-vous pour démarrer une routine !

Voici l'intégrale des routines et programmes d'exercices proposés par vos coaches.

1 / 4



 <p><b>Bouger Plus</b> LE PROGRAMME</p> <p>Je bouge No limit 44 séances</p> <p><b>Bouger plus</b> Prenez-vous pour un super-héros sans bouger de votre bureau ...</p> <p>🕒 1 min 🧰 Zéro Matériel 🟢 Facile</p>	 <p><b>Zen at Work</b> LE PROGRAMME</p> <p>Je souffle No limit 16 séances</p> <p><b>Zen at work</b> Détendez-vous au travail avec nos pauses zen pour des journées...</p> <p>🕒 2 min 🧰 Zéro Matériel</p>	 <p><b>Remise en forme</b> LE PROGRAMME</p> <p>Je bouge 2 mois 30 séances</p> <p><b>Remise en forme</b> Gagnez en énergie avec ce programme complet entre mobilité e...</p> <p>🕒 De 20 à 45 min 🟢 Progressif</p>	 <p><b>Bas du dos</b> LE PROGRAMME</p> <p>Je soulage 2 mois 42 séances</p> <p><b>Soulager son bas du dos</b> Libérez-vous de vos douleurs en bas du dos avec ce programme...</p> <p>🕒 Moins de 10 min</p>	 <p><b>Haut du Dos</b> LE PROGRAMME</p> <p>Je soulage 1 mois 28 séances</p> <p><b>Soulager son haut du dos</b> Dites adieu aux douleurs en haut du dos avec ce programme pe...</p> <p>🕒 Moins de 10 min</p>
--	--	---	--	--

### Testez vos connaissances avec les séries !

Voici toutes nos playlists de vidéos qui vous permettront de faire le plein d'infos et d'astuces sur une multitude de sujets.

1 / 4



 <p><b>LA SÉRIE</b> #ZeroDouleur</p> <p>Je soulage 13 épisodes</p> <p><b>#ZeroDouleur</b> La série #ZeroDouleur décode zone par zone les raisons de no...</p> <p>🕒 04:45</p>	 <p><b>LA SÉRIE</b> #ReadytoMove</p> <p>Je bouge 8 épisodes</p> <p><b>#ReadytoMove</b> La série #ReadytoMove donne tous les conseils sport et santé...</p> <p>🕒 03:37</p>	#Télétravail series cover" data-bbox="434 646 571 768"/> <p><b>LA SÉRIE</b> #Télétravail</p> <p>Je bouge 4 épisodes</p> <p><b>#Télétravail</b> La série #Télétravail dévoile toutes les astuces pour mieux ...</p> <p>🕒 04:12</p>	 <p><b>LA SÉRIE</b> #ZenAtWork</p> <p>Je souffle 4 épisodes</p> <p><b>#ZenAtWork</b> La série #ZenatWork se concentre sur la gestion du stress, l...</p> <p>🕒 04:46</p>	 <p><b>LA SÉRIE</b> #SportPourTous</p> <p>Je bouge 4 épisodes</p> <p><b>#SportPourTous</b> La série #SportPourTous déconstruit les préjugés concernant ...</p> <p>🕒 02:52</p>
---	---	---	--	--

Ou démarrer une série d'épisodes courts sur un sujet donné





# BIBLIOTHÈQUE

Retrouvez ici tous vos contenus enregistrés (favoris, à regarder plus tard etc.)

fizYou [Accueil](#) [Explorer](#) [Bibliothèque](#)

**Bienvenue dans votre bibliothèque personnelle**  
Retrouvez tous vos contenus enregistrés, à voir et à revoir !

**Mes programmes et séries enregistrés**

**Bas du dos**  
LE PROGRAMME

Je soulage 2 mois 42 séances

**Soulager son bas du dos**  
Libérez-vous de vos douleurs en bas du dos avec ce programme...

Moins de 10 min

**LA SÉRIE**  
#ZenAtWork

Je souffle 4 épisodes

**#ZenAtWork**  
La série #ZenatWork se concentre sur la gestion du stress, la pos...

04:46

**Mes vidéos enregistrées**

**RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ**

S'apaiser

**Comment retrouver un sommeil de qualité ?**

Astuces 03:27

**BOUGER +**

Superman va à la plage en marche arrière

Pause d'1 min

S'activer

**Superman va à la plage en marche arrière**

Kiné 01:00 Zéro Matériel

Vous retrouverez ici les programmes et séries enregistrés

Vous retrouverez ici les vidéos de séances ou épisodes que vous souhaitez revoir

Comment enregistrer un contenu ?

**Remise en forme**  
LE PROGRAMME

Je bouge 2 mois 30 séances

**Remise en forme**  
Gagnez en énergie avec ce programme complet entre mobilité e...

De 20 à 45 min Progressif

Cliquez sur le marque page ici

**Remise en forme**  
LE PROGRAMME

Je bouge 2 mois 30 séances

**Remise en forme**  
Gagnez en énergie avec ce programme complet entre mobilité e...

De 20 à 45 min Progressif

Le marque page est plein, cela veut dire que le contenu est enregistré et qu'il est ajouté à votre bibliothèque

# LA PAGE THÉMATIQUE

> ACCÉSSIBLE DEPUIS L'ACCUEIL OU EXPLORER

La page thématique (ici, "Je bouge") regroupe toutes les séances, astuces et programmes correspondants à la thématique

The screenshot shows the 'Je bouge' thematic page on the fizyou website. The page has a red gradient background. At the top left, there is a navigation bar with the fizyou logo and links for 'Accueil', 'Explorer', and 'Bibliothèque'. On the right side of the navigation bar, there are icons for notifications, a calendar, and a user profile. Below the navigation bar, there is a 'Retour' link with a left arrow. The main heading 'Je bouge' is centered in large white text. Below the heading, there is a paragraph of text: 'Vous avez choisi d'intégrer plus de mouvement dans votre quotidien et on vous en félicite ! Séances courtes, longues, conseils pratiques, vous avez l'embaras du choix pour passer à l'action !'. At the bottom of the page, there is a white horizontal bar containing six filter buttons with icons and labels: 'Tout' (infinity icon), 'S'activer' (heart icon), 'Renforcer' (muscle icon), 'Transpirer' (flame icon), 'S'assouplir' (yoga icon), and 'Télétravailler' (house with person icon). The 'Tout' button is currently selected, indicated by a red underline.

Les filtres permettent d'accéder rapidement à une séance, une astuce, un programme ou une série qui correspond à son besoin

# LA PAGE PROGRAMME - 1/3

> ACCÉSSIBLE EN CLIQUANT SUR UN PROGRAMME

The image shows a user interface for a physical therapy program. On the left, a thumbnail card for 'Bas du dos' is shown with a hand cursor pointing to it. An arrow points from this card to the main program page. The main page has a teal header with navigation links (Accueil, Explorer, Bibliothèque) and a user profile icon. The program title is 'Soulager son bas du dos' with a subtitle 'Libérez-vous de vos douleurs en bas du dos avec ce programme personnalisé'. Below the title, there are filters for 'DURÉE MOYENNE' (Moins de 10 min), 'FRÉQUENCE' (Tous les jours), and 'MATÉRIEL' (Chaise, Tapis, Poids). A large button 'Commencer maintenant' is prominent, along with 'Planifier mes séances' and 'Enregistrer'. A video player shows a man demonstrating a back exercise, with a callout 'Extrait d'une séance'. Below the video is the instructor's profile for Florian Patalagoïty, a Kiné du sport et Ostéo, with a short bio. To the right, there's a 'NOUVEAU PROGRAMME' section with a call to action 'Soyez le premier à donner votre avis sur ce programme' and thumbs up/down icons. At the bottom, a section titled 'Soulager son bas du dos - Phase 1 / 6' shows a video thumbnail for 'Mettez votre dos en mouvement - séance 1' with a description. A sidebar on the right shows a progress indicator for 'Phase 1' (7 séances) out of 6 phases and 42 sessions.

**Annotations:**

- Durée du programme:** Points to the '2 mois' and '42 séances' information.
- Extrait d'une séance:** Points to the video player showing a man performing a back exercise.
- Boutons pour démarrer, planifier et enregistrer:** Points to the 'Commencer maintenant', 'Planifier mes séances', and 'Enregistrer' buttons.
- Séances:** Points to the 'Phase 1 / 6' section.
- Accès aux différentes phases:** Points to the sidebar showing 'Phase 1' and '7 séances'.

# LA PAGE PROGRAMME - 2/3

> ACCÉSSIBLE EN CLIQUANT SUR UN PROGRAMME



Quand le programme n'est pas démarré, toutes les séances sont grisées.

Il faut cliquer sur le bouton « Démarrer le programme » dans l'en-tête pour débloquer la première séance.

**Soulager son bas du dos - Phase 1 / 6** >

**Mettez votre dos en mouvement - séance 1**

Pas à pas et avec votre tapis, bougez votre dos pour mieux décortiquer tous les mouvements dont il est capable.

🕒 00:09

**Mettez votre dos en mouvement - séance 2**

Jour 2 de votre programme bas du dos ! À travers la même série d'exercices, continuez d'explorer les mouvements de votre dos.

🕒 00:09

**Mettez votre dos en mouvement - séance 3**

Vous commencez à bien connaître la séance. Alors, munissez-vous de votre tapis et c'est parti !

🕒 00:09

**Soulager son bas du dos**

**6**   **42**

Phases   Séances

- Phase 1**  
7 séances
- Phase 2**  
7 séances
- Phase 3**  
7 séances
- Phase 4**  
7 séances
- Phase 5**  
7 séances
- Phase 6**  
7 séances

# LA PAGE PROGRAMME - 3/3

> ACCÉSSIBLE EN CLIQUANT SUR UN PROGRAMME

fizYou Accueil Explorer Bibliothèque

< Explorer

Je soulage | 2 mois 42 séances

## Soulager son bas du dos

Libérez-vous de vos douleurs en bas du dos avec ce programme personnalisé

DURÉE MOYENNE FRÉQUENCE MATÉRIEL

Moins de 10 min Tous les jours Chaise Tapis Poids

Commencer maintenant

Planifier mes séances Enregistrer

**Vous pouvez planifier les séances de vos programmes pour créer un rendez-vous dans votre agenda**



fizYou Accueil Explorer Bibliothèque

### Planification & objectifs

Libérez-vous de vos douleurs en bas du dos avec ce programme personnalisé

Quels sont vos objectifs ?

- Soulager une douleur
- Prévenir une douleur
- Reprendre confiance en cette zone du corps
- Me renforcer cette zone du corps en douceur

Évaluez entre 0 (minimum) et 10 (maximum) la confiance que vous avez dans votre bas du dos

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je planifie mes séances courtes :

Ces séances sont à programmer 1 fois par jour. Elles durent moins de 10 minutes.

LUN --:-- ⌚ 🗑️

MAR --:-- ⌚ 🗑️

**Sélectionner vos objectifs**

**Retrouvez vos séances ici et dans votre boîte mail**

**Choisissez le(s) jour(s) et l'heure à laquelle vous souhaitez faire votre prochaine séance**

13 JUILLET 2024

09:30 | S'assouplir

14 JUILLET 2024

10:00 | Zéro pression

15 JUILLET 2024

10:40 | Zen at work

Je m'échauffe

Travail physique S'échauffer Animer

S'endormir Récupérer S'apaiser

# LA PAGE SÉRIE

> ACCÉSSIBLE EN CLIQUANT SUR UNE SÉRIE



fizYou Accueil Explorer Bibliothèque

← Retour

## #ZenAtWork

Épisodes vus - 0/4

4 Épisodes - Durée totale : 38:09

### Description

La série #ZenatWork se concentre sur la gestion du stress, la posture et l'optimisation des pauses tout au long de la journée. Des astuces santé pour notre bien-être physique et mental !

### Épisodes

**SE REMOBILISER DEVANT SON ÉCRAN**  
EN 3 MINUTES

Se remobiliser devant son écran en 3 minutes

Vous voulez optimiser vos pauses pour vous détendre rapidement et efficacement ? Les sportifs ont souvent ce besoin urgent de se reconcentrer que ce soit avant ou même pendant un match ou une compétition. On va donc voir ensemble

🕒 03:21 Je souffle A regarder

**BOOSTER SON BIEN-ÊTRE**

Booster son bien-être à son bureau

Vous en avez assez de passer des heures assis le dos enroulé en avant ? Et vous savez que vous devriez lâcher un peu votre chaise mais vous n'avez tout simplement pas le temps ? En fait il suffit d'avoir les bons réflexes pour bouger de sa chaise

### Badge associé

**Maître Zen**

Regardez tous les épisodes de série #ZenAtWork pour débloquer ce badge

Retrouvez ici tous les épisodes de la série



# FOCUS CONTENU

## Séance

BOUGER +

Michael Jackson fait du kayak et des claquettes

Pause d'1 min

S'activer

P'tite pause n°42

Kiné 00:50 | Zéro Matériel

Retrouvez ici, l'expertise proposée, la durée de la séance, et le matériel requis

## Astuce

MA PETITE ROUTINE AU RÉVEIL POUR ÊTRE EN FORME

Ma petite routine de mobilité au réveil pour être...

Astuces Kiné 03:34

Retrouvez ici, l'expertise proposée, et la durée de l'épisode

## Programme

Remise en forme LE PROGRAMME

Je bouge 2 mois 30 séances

Remise en forme

Gagnez en énergie avec ce programme complet entre mobilité e...

De 20 à 45 min Progressif

Retrouvez ici, la durée moyenne et l'intensivité des séances

Retrouvez ici la durée totale du programme et le nombre total de séances

# UNE QUESTION ?

*Contactez-nous !*

[contact@fizyou.fr](mailto:contact@fizyou.fr)