

# Tutoriel pratique #3

## Machines et entraînements

Une **Notification Push** est un message envoyé par le club à ses clients ou à ses prospects. Dans ce tutoriel, nous allons voir pourquoi les Notifications Push sont le moyen de communication le plus efficace à ce jour pour faire passer un message à la clientèle du club. Nous allons également voir comment maîtriser les Notifications Push pour intégrer les clients dès leur arrivée au club et conserver un fil conducteur après leur inscription.

## Sommaire

1. Connecter votre parc cardio-musculation en référençant toutes vos machines.
2. Créer un entraînement.
3. Envoyer un entraînement à un adhérent.



## 1. Référencer toutes vos machines dans l'application.

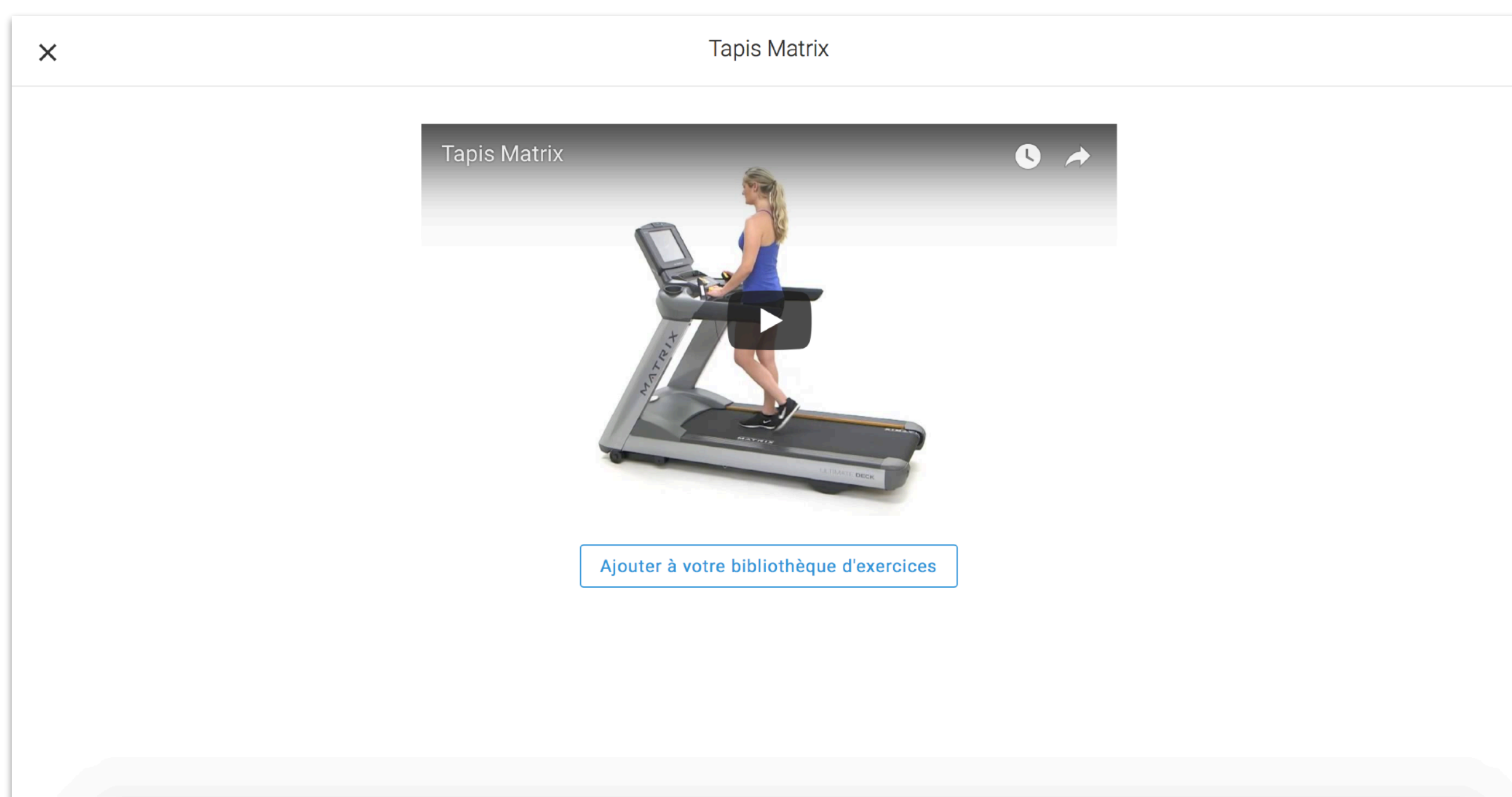
Votre application rassemble toutes vos machines, avec une fiche descriptive pour chacune d'elles. A la livraison de l'application, il vous faut ajouter les machines de votre club.

Pour ajouter une machine, cliquez sur l'onglet **Bibliothèque d'exercices**.

Attendez quelques secondes, et la liste de tous nos exercices référencés apparaît.

Par exemple, si vous souhaitez ajouter un tapis du fabricant « Matrix », entrez le mot clé « Matrix » dans la barre de recherche. Toutes les machines référencées sous la marque « Matrix » vont apparaître.

Si la machine recherchée s'affiche, cliquez dessus. Une fenêtre apparaît avec la vidéo de démonstration de la machine. Vérifiez qu'il s'agisse de la bonne machine. Si oui, cliquez sur le bouton **Ajouter à votre application**.



### Imprimer les QR Codes

Pour chaque exercice ajouté à l'application, le Backoffice crée un QR Code unique. Ce code barre permet d'afficher directement la vidéo de démonstration de la machine à laquelle il est associé, depuis l'application mobile. C'est très pratique pour les adhérents débutants qui veulent rapidement comprendre comment utiliser une machine.

Pour imprimer un QR Code, cliquez sur la machine de votre choix dans la liste des exercices de votre application. Faites dérouler la liste des informations jusqu'à voir une vignette carrée correspondant au QR Code. Faites un clic droit sur le QR Code et cliquez sur **Enregistrer-sous**. Il ne vous reste plus qu'à imprimer le QR Code depuis votre ordinateur.



## 2. Créer un entraînement.

Le premier challenge du manager est d'abord de s'assurer que chaque nouveau client intègre le club avec un "starter kit", composé de son application installée + un entraînement simple répondant à l'objectif principal du client.

Ainsi la première mission des coaches ou, à défaut, du manager, est de s'assurer que la rubrique **Entraînements de votre application** du Backoffice contient des entraînements basiques composés des machines présentes dans le club. Ensuite, nous verrons que deux politiques peuvent s'appliquer en ce qui concerne l'accès de ces entraînements (publique vs privé). Commençons par passer en revue la création d'un nouvel entraînement.

1. Allez dans la rubrique **Entraînements** du Backoffice.
2. Cliquez sur le bouton bleu **Créer un nouvel entraînement**.
3. Renseignez les infos basiques du nouvel entraînement. Le nom est obligatoire.
4. Cliquez sur **Valider**.

Vous allez ensuite retrouver ce nouvel entraînement parmi la liste des entraînements déjà créés.

Attention : si le nom que vous avez donné au nouvel entraînement commence par une minuscule, celui-ci va se retrouver en bas de la liste.

Cliquez directement sur le nom de votre nouvel entraînement. Une nouvelle page s'ouvre. Pour l'instant, cet entraînement est vide.

1. Cliquez sur le bouton bleu **Ajouter un exercice**.
2. Dans la fenêtre qui s'affiche, cliquez sur le menu **Exercice**. La liste de tous les exercices déjà présents dans votre application apparaît. Cliquez sur l'exercice de votre choix.
3. Une fois que vous avez sélectionné votre exercice, vous pouvez ajouter des notes juste sous la vidéo. Par exemple, ajoutez le format de travail (4 x 10 reps @ 70 kgs...) ou des conseils sur l'exécution de l'exercice (buste droit, respiration...).
4. Cliquez sur **Valider** pour ajouter l'exercice.

Une fois l'exercice ajouté à la liste, vous pouvez en modifier le contenu ou même changer d'exercice en cliquant sur le bouton avec le logo de stylo juste à droite de l'exercice.

Lorsque vous avez ajouté tous les exercices, cliquez sur le bouton bleu **Valider** cet entraînement en bas de la page.

## Visible ou pas ?

Vous aurez peut-être déjà remarqué la présence d'un interrupteur **Visible dans l'app** dans la partie regroupant les infos de base de l'entraînement.

Quand cet interrupteur est ouvert, tous les adhérents peuvent voir l'entraînement associé dans l'application.

Quand cet interrupteur est fermé, aucun adhérent ne sait que l'entraînement existe sauf si vous le lui envoyez directement par notification (voir l'étape suivante du tutoriel).

A quoi sert cette fonctionnalité ?

Si vous avez une équipe restreinte de coaches ou que vous n'en n'avez pas du tout, l'interrupteur vous permet de réutiliser des entraînements déjà construits tout en donnant au client l'impression que l'entraînement qui lui a été envoyé a été spécialement construit pour ses besoins.

Par exemple, imaginons que vous ayez pris le temps de créer 6 entraînements types :

- Un entraînement "Prise de masse" en variante Homme et en variante Femme
- Un entraînement "Perte de poids" en variante Homme et en variante Femme
- Un entraînement "Entretien" en variante Homme et en variante Femme

Une nouvelle adhérente s'inscrit le jour même. Lors du bilan forme ou de l'étude du besoin, cette adhérente vous a indiqué qu'elle s'était inscrite pour perdre du poids. Grâce à l'interrupteur, vous pouvez réutiliser votre modèle "Perte de poids" sans avoir à re-crée un nouvel entraînement à partir de rien.

## En résumé

- un entraînement est une suite ordonnée d'exercices.
- chaque exercice est composé d'une vidéo + des commentaires personnalisés.
- un entraînement peut être masqué du public ou rendu accessible à tous les clients.
- nous vous conseillons de créer entre 3 et 6 entraînements types qui s'adressent aux clients débutants. Si possible, choisissez directement les machines de votre club pour aider les débutants à mieux s'y retrouver pendant leur entraînement.
- soit vous ne pouvez pas prendre le temps d'envoyer systématiquement l'un de ces entraînements à chaque nouveau client (cela prend entre 1 et 2 minutes) et alors vous laissez ces entraînements visibles de tous les adhérents
- soit vous envoyez par notification un entraînement type à chaque inscription, dans ce cas vous fermez l'interrupteur "Visible" de l'entraînement

### 3. Envoyer un entraînement.

Pour envoyer un entraînement directement sur le téléphone d'un client :

1. Allez dans la rubrique Entraînements du Backoffice.
2. Cliquez sur l'entraînement de votre choix parmi la liste.
3. Cliquez sur le bouton Envoyer à un adhérent situé en haut à gauche de la page.
4. Cliquez sur la barre blanche de sélection pour voir apparaître la liste de vos adhérents. Sélectionnez un adhérent soit en déroulant la liste avec la souris, soit en saisissant directement avec le clavier le prénom / nom de l'adhérent.
5. Cliquez sur **Envoyer** pour transmettre l'entraînement.

Votre adhérent va recevoir une alerte par notification lui indiquant que son entraînement est disponible dans la rubrique **Mes séances** de son appli mobile.

#### Une remarque.

Quand vous envoyez un entraînement, vous envoyez en fait une copie de l'entraînement. Juste avant d'expédier l'entraînement, le Backoffice génère une copie conforme de l'entraînement que vous avez sous les yeux et envoie cette copie à l'adhérent. Cela permet ensuite de modifier l'entraînement envoyé à l'adhérent, sans toucher à l'entraînement de base qui va resservir pour d'autres adhérents.

Une fois l'entraînement envoyé, vous le retrouvez dans l'onglet Entraînements des adhérents du Backoffice. Outre le nom de l'entraînement envoyé, vous retrouvez les prénom + nom de l'adhérent auquel il a été envoyé, ainsi que la date d'envoi.

En cliquant sur un entraînement de cette liste, une page s'ouvre avec le détail de l'entraînement qui a été envoyé à l'adhérent. Comme c'est une copie, n'ayez pas peur de le retravailler, cela n'affectera pas l'entraînement qui a servi de modèle.

Les modifications vont dans les deux sens :

- si vous (coach, manager) modifiez un entraînement envoyé à un adhérent (exemple : vous changez un exercice par un autre) la modification est immédiate dans le téléphone de l'adhérent. La prochaine fois que cet adhérent ouvre l'appli mobile pour consulter son entraînement, il verra ce nouvel exercice.
- dans l'autre sens, un adhérent peut lui-même modifier un entraînement qui lui a été envoyé et vous verrez directement les modifications dans le Backoffice.