

**METTONS LE TRAVAIL DE CÔTÉ
ACTIVONS-NOUS POUR
UNE GUÉRISON.**



Comment optimiser l'expérience de votre journée virtuelle de Roulons

Merci d'avoir ouvert une session pour participer à **Roulons pour vaincre le diabète Sun Life FRDJ!** Cette année, votre équipe et vous pouvez participer à Roulons à tout moment et de n'importe où, en respectant votre horaire chargé, « à la demande », sur YouTube ou Vimeo. Ce guide vous fournira quelques conseils et astuces utiles pour vous préparer à vivre la meilleure expérience possible lors de *Pédaler, Bouger ou Respirer* et *Mettre le travail de côté et s'activer pour une guérison* en octobre prochain.

Voici nos meilleurs conseils pour optimiser votre expérience :

- Prévoyez à l'avance ! Assurez-vous que votre équipe se rassemble pour participer au même moment, vous permettant ainsi de vous rencontrer virtuellement ou en personne, et de prendre part à l'une des trois séances de conditionnement physique.
- Vous pouvez faire l'expérience du Roulons virtuel depuis un ordinateur de bureau, une tablette ou n'importe quel appareil mobile. Aucun logiciel spécifique n'est nécessaire pour participer. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une connexion internet fiable pour ouvrir une session, *Pédaler, Bouger ou Respirer* et soyez prêt à *Mettre le travail de côté et s'activer pour une guérison*.
- Vous pouvez faire l'expérience du Roulons virtuel soit en anglais ou en français. Il vous suffit d'ouvrir une session sur www.jdrfride.ca pour l'anglais ou www.frdjrroulons.ca pour le français.
- Vous pouvez visionner le Roulons « à la demande », sur YouTube ou Vimeo. Nous vous recommandons de participer en utilisant Explorer 8+, Google Chrome, Safari 5.0+, Firefox 3.6+ comme navigateur. Autorisez le flash, désactivez les bloqueurs de fenêtres intruses et déconnectez-vous d'un VPN (si possible). **Si vous éprouvez des difficultés avec le matériel de votre entreprise, pensez à utiliser un dispositif personnel.**
- Si vous avez besoin de sous-titres pour le Roulons virtuel, nous vous recommandons de vous connecter à YouTube et de cliquer sur le bouton « CC » en bas à gauche de l'écran de la vidéo pour y activer les sous-titres.



**METTONS LE TRAVAIL DE CÔTÉ
ACTIVONS-NOUS POUR
UNE GUÉRISON.**



En cas de besoin d'aide pour vous ouvrir une session, adressez-vous à notre équipe de soutien de Roulons à ride@jdrf.ca ou bien composez le 1.877.505.5373. Notre équipe est à votre disposition du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 17 h.