

# aquabike-kine-concept.fr

Via CMS Wordpress Michel Cabaré – Ver 1.1 – Jany 2024

# **TABLE DES MATIÈRES**

HEBERGEUR EX2	3
EX2 COM ROLUL ARD	3
HTTPS://HELP.EX2.COM/FR - AIDE EN LIGNE	4
HEBERGEMENT WORDPRESS (BASIC)	5
RESUME DES ACCES EX2.COM (HEBERGEUR)	
Wordpress backend https://www.aauabike-kine-concept.fr/wp-login.php	5
FTP (sav tech)	5
Base MariaDB / Utilisateur (sav tech)	5
Webmail pour aquabike-kine-concept.fr	5
Compte Google – (captcha et référencement)	5
Adresses Email Redirections :	6
1 Mail – contact@aquabike-kine-concept.fr	6
1 Redirection administrateur@aquabike-kine-concept.fr	7
ACCES WEBMAIL : HTTPS://WWW.AQUABIKE-KINE-CONCEPT.FR:2096	8
CPANEL – EMAIL / SUIVRE LA REMISE:	8
WODDDDESS 6 A & VIDTUE	0
WORDFRESS 0.4 & VINTUE	······································
VOCABULAIRE ET ZONES DU THEME VIRTUE	9
APPARENCE – OPTION DU THEME – REGLAGES PRINCIPAUX	
COULEURS BLEU - ROUGE - GRIS:	10
PAGE D'ACCUEIL – CARROUSEL ET PAS DE BARRE LATERALE	
Apparence – options du theme – Disposition de la page d'accueil	
Apparence – options du theme – Parametres du Diaporama d'accueil	
PAGE D'ACCUEIL – CARROUSEL ET PAS DE BARRE LATERALE	
Apparence – options du theme – styles avances	
Caracteres accentues – $Alt + xxxx$	
GESTION DES BARRES LATERALES – WIDGETS & BLOCS	
Barre par defaut - Apparence – Options au theme – Reglages pages/articles	
Creations de barres - Apparence – options du ineme – Regiages divers	
Apparence – wiagels – creation / moaijication des barres	
Barre latérale accessoires	
Burres latérale fondamentaux	13
Barres cours	10 16
Burres cours	10
L'EDITEUR GUTENBERG - BLOCS	17
PRINCIPE D'AJOUT D'UN BLOC	17
SUPPRIMER UN BLOC	
DEPLACER UN BLOC	
CONVERTIR UN BLOC (SI CELA EST POSSIBLE)	
BLOC PARAGRAPHE	19
BLOC TITRE	19
Editeur de pages - Creer un saut de ligne	19
EDITEUR INSERER UNE IMAGE	20
Image presente dans Medias:	20
BLOCK IMAGE (ADV):	20
EDITEUR 2 COLONNES IMAGE / TEXTE	21



https://www.aquabike-kine-concept.fr Page 1/26

Objectif a atteindre:	
Insérer un Block / Design / Colonnes	
DUPLIQUER UNE PAGE	22
CREE LA NOUVELLE PAGE VIERGE:	
COPIE DE TOUS LES BLOCS:	
VIDEO	23
VIDEO WISTIA (X ENTREPRISE):	
VIDEO VIMEO (X ENTREPRISE):	
JETPACK (X WORDPRESS):	
SOLUTION ACTUELLE WISTIA:	
RECUPERATION DU CODE HTML - EMBED:	
COLLAGE DANS UNE PAGE WORDPRESS:	





# **HEBERGEUR EX2**

# Ex2.com rouillard

Hebergeur canadie	en, datacenter er	France /	Suisse			
ex2.com/clients/login						
	<i>C</i> ≘ex(	2				
	Connexion à l'es client	pace				
	Adresse courriel	Qubliá 2	Login : Mdp :	s.ro Ex2	uillard -Rouill	@wanadoo.fr ard
Mon tableau d	e bord					
= 1 Mes services	2 Mes domaines	O Factures imp	avées	0 Mes deman	des	rouillard stephane rouillard 2 rue de I ovalie
		, actorico imp	_,			sassenage, Isère, 38360 France
Mes produits	& Services					
Afficher Toutes les entrées 👻						
Produit/Service 🌻		Prix 🌲	Date d'éch	néance 🌻 🤅	itat 🌻	
Hébergements Wordpress verts	- Wordpress Basic	161.64€ Triannuel	27/09/20	)26 (	Actif	
Mes noms de	e domaines					
Accueil / Espace client / Mes noms de	e domaines					
Afficher Toutes les entrées 👻						
Domaine ≑	Échéance 🌻	Renouveller	nent automatiqu	ue 🌲 É	itat 🌻	
🗌 🖻 aquabike-kine-concept.fr	27/08/2024	Actif		(	Actif	
aquabike-physio-concept	.com 10/09/2024	Actif		(	Actif	



https://www.aquabike-kine-concept.fr

Rouillard S. - Cabaré M. – Aout 2023

# https://help.Ex2.com/fr - Aide en ligne

Via l'URL help.Ex2.com ou via le menu Support / Base de connaissances





https://www.aquabike-kine-concept.fr Page 4/26 Rouillard S. - Cabaré M. – Aout 2023

# **HEBERGEMENT WORDPRESS (BASIC)**

# Résumé des accès ex2.com (hébergeur)



Login : s.rouillard@wanadoo.fr Mdp: **Ex2-Rouillard** 

La connexion au Cpanel peut se faire sans autre login directement via mes services / service hébergement / Connexion à Cpanel

Hébergement Wordpress vert - Wordpress Basic aquabike-kine-concept.fr

161.64€	07/00/0000
Triannuel	27/09/2026

# Wordpress backend https://www.aguabike-kine-concept.fr/wp-login.php



Login	stephane	(éditeur)
Mdp	Wp-Rouilla	rd-zk28
Login	michel	(administrateur)
Mdp	Wp-Cabare-	-zk28
Login	admin	(administrateur)
Mdp	Wp-Adm-ac	uabike-zk28-!@#

ou 135.125.97.145

r0u4Xx9UZZj:6#

Srv ftp aquabike-kine-concept.fr

aquabike

# FTP (sav tech)

### Correspondant dans Filezilla à

Général Avancé Par	amètres de transfert Jeu de caractères				
Protocole :	FTP - Protocole de Transfert de Fichiers				
Hôte :	aquabike-kine-concept.fr				
Chiffrement :	Connexion FTP explicite sur TLS si disponible				
Type d'authentification	: Normale				
ldentifiant :	aquabike				
Mot de passe :	•••••				

# Base MariaDB / Utilisateur (sav tech)

Bases de données actuelles							
Rechercher							
Base de données	Taille	Utilisateurs avec privilèges					
aquabike_efws7na	1 MB	aquabike_efws7na 面					

Répe	ertoire <b>/hor</b>	ne/public_html
	Srv MySQL	localhost
	nom base	aquabike_efws7na
es	Utilisateur	aquabike_efws7na
	Mdp	r6p147w.]S

# Webmail pour aquabike-kine-concept.fr

**Uebnai** Donc via https://www.aquabike-kine-concept.fr:2096 Adresse e-mail 2 contact@aquabike-kine-concept.fr Login : contact@aquabike-kine-concept.fr Mot de passe Mdp: **Contact-rouillard** ····· Compte Google – (captcha et référencement) Aquabike.kine.concept@gmail.com Login : Mdp: Google-Aquabike-zk28

Login

Mdp



#### **Adresses Email Redirections :**

# Dans Cpanel, E-mail / comptes de messagerie

E	E-mail				
	Comptes de messagerie	$\rightarrow$	Redirecteurs		Routage des e-mails
	Listes de diffusion		Suivre la remise	$\bigvee_{\oplus}$	Filtres de messageri globaux
$\bigcirc$	Outil d'importation d'adresses	$\bigvee_{\mathbb{C}}$	Filtres de spam	••	Chiffrement
	Utilisation du disque de messagerie				

## On crée une adresse contact

CRÉER UN COMPTE DE MESSAGERIE	Afficher/Masquer L'aide 🕲
Nom d'utilisateur 💿	
contact	@aquabike-kine-concept.fr
ll manque un domaine?	
Mot de passe	
Définir le mot de passe maintenant.	
🔵 Envoyer le lien de connexion à une autre adresse e-mail.	
Contact-Rouillard	<ul> <li>Ø Générer ▼</li> </ul>

Le niveau de sécurité de votre mot de passe est de 100 et satisfait ou dépasse donc le niveau de sécurité minimal de 65.

### Pour obtenir

compte 🔨 @ Domaine	Restrictions	Stockage: Utilisé / Alloué / %
> aquabike Système	✓ Non restreint	243,48 KB / ∞
<ul> <li>contact@aquabike-kine- concept.fr</li> </ul>	✓ Non restreint	0 octet / 1 GB / 0%

# 1 Mail - contact@aquabike-kine-concept.fr

	compte 木 @ Domaine	Restrictions	Stockage: Utilisé / Alloué / %	
>	aquabike Système	✓ Non restreint	307,6 KB / ∞	Consulter Vos E-Mails
>	contact@aquabike-kine- concept.fr	✓ Non restreint	94,17 KB / 1 GB / 0,01%	Consulter Vos E-Mails

Avec un webmail accessible directement via

<b>Webmail</b> Donc via http	<u>os://www.aquc</u>	bike-kine-concept.fr:2096
Adresse e-mail		
	Login :	contact@aquabike-kine-concept.fr
Mot de passe	Mdp :	Contact-rouillard
Connexion	L	



# Paramètres du manuel du client de messagerie

Paramètres de sécurité <u>SSL/TLS</u> (recommandé)		
Nom d'utilisateur :	contact@aquabike-kine-concept.fr	
Mot de passe :	Utilisez le mot de passe du compte de messagerie.	
Serveur entrant :	mail.aquabike-kine-concept.fr Port IMAP: 993 Port POP3: 995	
Serveur sortant : mail.aquabike-kine-concept.fr Port <u>SMTP</u> : 465		
IMAP, POP3 et SMTP require une authentication.		

# 1 Redirection administrateur@aquabike-kine-concept.fr

On redirige cette adresse sur le mail de cabaré michel

Créer un redirecteur de compte de messagerie				
Ajouter un redirecteur	Ajouter un redirecteur de domaine			
Redirecteurs de compte de messagerie Invoyez une copie de tous les e-mails entrants à une autre adresse. Par exemple, transférez joe@example.com vers joseph Rechercher				
Adresse e-mail Transférer à				
administrateur@aquabike-kine-concept.fr michel@cabare.net				





### **Cpanel – Email / suivre la remise:**

Pour savoir ce qui se pase au niveau des mails envoyés





# **WORDPRESS 6.4 & VIRTUE**

# Vocabulaire et zones du thème Virtue



**N.B** : les zones suivantes ne sont pas utilisées

Barre supérieure, Navigation Supérieure, Zone de navigation Secondaire, Bandeau du site (image sous la zone d'entête),Zone de Widget pied de Page

- **N.B** : plusieurs barres latérales existent, qui ne s'affichent pas dans toutes les pages
- **N.B** : La Zone de Widget en pied de page peut être décomposée en 2 parties

# Apparence – option du theme – réglages principaux

Avec les options suivantes

- Pas de Barre Supérieure •
- Encadré en pleine largeur •
- Pied de page en 2 parties (non utilisé) •
- Logo centré dans l'entête
- Pas de bandeau du site



### 1Db8eBCouleurs Bleu - Rouge - Gris:



Couleurs utilisées

Bleu:1DB8EB

nouveau	ОК
	Annuler
	Ajouter au nuancier
actif	Bibliothèques de couleurs
©⊤: 195 °	OL: 69
○ S : 88 %	○a: -25
○L: 92 %	○b: -37
○ R : 29	C : 68 %
○ V : 184	M: 6 %
○B: 235	J: 0 %
# 1db8eb	N: 0 %



J: 37 %

N: 0 %

OB: 107

Rouge # ee2d6b

Bleu



Aquabike-kine-concept - Site via Wordpress - ver 1.0 -

https://www.aquabike-kine-concept.fr

OK

Annuler Ajouter au nuancier

Bibliothèques de couleurs

OL: 21

Oa: 0

Ob: 0 C: 69 %

м: 63 %

J: 62 %

N: 58 %

Г

○B: 51

Gris - # 333333

Rouillard S. - Cabaré M. - Aout 2023

# Page d'accueil - Carrousel et pas de barre latérale

Avec les options suivantes

# Apparence – options du theme – Disposition de la page d'accueil

La barre latérale qui sert à afficher des widgets sur le côté de la page ne s'affiche pas sur la page d'accueil.

🖈 Articles	Virtue 3.4.8				
Portefolio					
91 Médias	Opgrade to <u>virtue Premium</u> for r	more great features. Over 50 more theme optic	ons, premium sliders and carousels, bi	eadcrumbs, custom post types and much	
Pages	Réglages principaux		Enregistre	r les modifications Réinitialiser la se	
Commentaires	Réglages de la barre supérieure	Disposition de la page d'accueil			
Apparence	Paramètres du	Afficher une barre latérale sur la			
Thèmes	diaporama d'accueil	page d'accueil ?			
Personnaliser	Diaporama d'accueil	Cela détermine si il y a une barre latérale sur la page d'accueil.			
Widgets	pour mobiles	· •			
Menus	Disposition de la page	Choisissez une barre latérale pour			
Getting Started	d'accueil	votre page d'accueil	Choisir un item	•	
Options du thème	-				
Theme Plugins	Reglages de la boutique	Gestionnaire de disposition de la			
Éditeur de fichiers des thèmes	Style de base	page d'accueil Choisissez la disposition de la page	Disabled	Enabled	
🖉 Extensions	🖉 Style avancé	a accueil	Articles récents	Titre de la page	
占 Comptes	☐ Typographie		Menu d'icônes	Contenu de la page	

Apparence – options du theme – Paramètres du Diaporama d'accueil

## Avec un lot d'images choisies



N.B : pas de diaporama spécifique aux mobiles (images légères)



# Page d'accueil – Carrousel et pas de barre latérale

# Apparence – options du theme – styles avancés

Avec les options suivantes

Fond du contenu principal			
Couleur de fond du contenu	Sélectionner une couleur	Transparent	RAS
Fond de l'entête			
Couleur de fond de l'entête	Sélectionner une couleur	Transparent	#333333
Fond du menu mobile			
Couleur de fond mobile	Sélectionner une couleur	Transparent	#333333
Fond du pied de page			
Couleur de fond du pied de page	Sélectionner une couleur	Transparent	
Téléversez une image ou une texture	https://www.aquabike-kine-	concept.fr/wp-cont	ent
			#333333
Fond du corps			
Couleur de fond du corps	Sélectionner une couleur	Transparent	#333333

# Caractères accentués – Alt + xxxx

- À (a majuscule accent) = Alt + 0192
- É (e majuscule accent aigu) =Alt + 0201
- È (e majuscule accent grave) = Alt + 0200
- Ç (c cédille majuscule) = Alt + 0199
- Ù (u majuscule accent grave) = Alt + 0217



### Gestion des barres latérales - widgets & blocs

Les zones de widgets sont des parties générales de la mise en page de votre site qui peuvent accepter des blocs. Elles varient selon le thème mais typiquement, on les retrouvera dans des endroits comme votre colonne latérale ou le pied de page

**N.B** : dans **virtue**, on peut se créer autant de barres latérales que l'on veut, à utiliser comme on le souhaite, avec 1 barre par défaut possible. Mais ensuite chaque page peut garder / enlever la barre par défaut, ou choisir une autre barre parmi les disponibles !

On peut décider si on affiche par défaut une barre latérale pour les pages

## Barre par défaut - Apparence - options du theme - Réglages pages/articles

Réglages principaux 🔅 Réglages de la barre Réglages page/article supérieure Réglages des commentaires pour les pages et les articles Paramètres du diaporama d'accueil Diaporama d'accueil Paragraph bottom spacing pour mobiles 16 Disposition de la page Show page title by default d'accueil On Off Turn off to hide page titles by default 📜 Réglages de la boutique Single Page Content Width Default Style de base Contained 💣 Style avancé **Default Page Template - Sidebar** . Yes sideba × T Typographie Default Q Réglages de menu Afficher l'avis de commentaires clos 📰 Réglages page/article No sidebar Choisir d'afficher ou de cacher l'avis de fermeture des commentaires sous les Réglages divers articles.

Avec les options suivantes default page template, Sidebar default

On peut Créer dans Virtue différentes barres latérales

# Créations de barres - Apparence - options du theme - Réglages divers

# Puis Création de barres latérales





Rouillard S. - Cabaré M. – Aout 2023

On peut pour une page donnée, Choisir la barre latérale parmi celles disponibles.

On se place sur une page, (elle a par défaut le réglage choisit précédemment) puis on demande sur la droite,

**N.B:** une exception, la page d'accueil ou la barre latérale se choisit via le thème, **Apparence / Options du thème / Disposition de la page d'accueil** 



### Apparence – Widgets – creation / modification des barres





#### Barre latérale erreurs

Accordions avec des liens sur les pages erreurs...

barre latérale erreurs	🖈 Articles	Aquabike : erreur 1 Pédaler accroupi
	🖾 Portefolio	
Les erreurs en Aquabike	9 Médias	Aquabike : erreur 2 Relever de buste et pied sous les guidon
Les cheurs en Aldaoire	📕 Pages 🖌	
	<b>T</b> autos las assos	Aquabike : erreur 3 Natation et passage aérien des bras
+	loutes les pages	
	Ajouter une page	Aquabike : erreur 4 Utiliser l'aquabike comme un agrès
	Commentaires	
1 : Pédaler <u>accroupi</u>		Aquabike : erreur 5 Mauvais réglage hauteur de selle
2 : Relever le buste et pieds sous le guidon	📔 Extensions	Aquabike : erreur 6 Mauvaise posture de buste
	📥 Comptes	
3 : Natation et passage aerien des bras	🖋 Outils	Aquabike : erreur 7 Utiliser des élastiques
4 TT-11 11 A 1 11	👪 Réglages	
4 : Utiliser I' Aquabike comme un agres		Aquabike : erreur 8 Pédaler sans rythme adapté
5 . Marine in sigland de la statum de colle	📧 Kadence	
5 : Mauvais regiage de nauteur de seite	LiteSpeed Cache	Aquabike : erreur 9 Fractionner en evcès l
6 : Mouvoire porture de buste		Aquabite : effect of flactoniter effectes :
o : Mativaise posture de busie		
7 · Utiliser des électiones		
7. Other des clastiques		
8 : Pédaler sans rythme adapté		
9 : Fractionner en excès		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

# Barre latérale accessoires

Accordions avec des liens sur les pages accessoires...

barre latérale accessoires	<ul><li>⋆ Articles</li><li>➢ Portefolio</li></ul>	Aquabike – accessoire Compteur
Les accessoires en Aquabike	9; Médias I∎ Pages	Aquabike – accessoire Haltères
+	Toutes les pages	Aquabike – accessoire Pagaies
	Ajouter une page	Aquabike – accessoire Push Pull
1 : Vélo	🔊 Apparence	Aquabike – accessoire Vélo
2 : Compteur		
3 : Pagaies		
4 : Push Pull		
5 : Haltères		



#### Barres latérale fondamentaux

Accordions avec des liens sur les pages présentant les fondamentaux...



#### **Barres cours**



# L'EDITEUR GUTENBERG - BLOCS

Depuis la version 5 de WordPress l'ancien éditeur a été remplacé par un éditeur nommé Gutenberg. Cet éditeur repose sur la notion de « blocs »



Suivant le bloc choisi les réglages possibles seront différents. Par exemple pour un paragraphe





#### Supprimer un bloc 2) Cliquez sur . 1) Cliquez dans le bloc puis + 1 5 ~ 0 = Ŵ Enregistrer le brouillon Prévisualiser Publier 🔯 🛙 🕅 Document Bloc × Paragraphe Test Commencez par la pierre angulaire de tout récit. ¶ Ξ-В / Р ~ essai de paragraphe Typographie $\sim$ Masquer les réglages Ctrl+Shift+, du bloc Taille prédéfinie Personnalisée Copier -Valeur par défaut 🗸 🗸 Dupliquer Ctrl+Shift+D Réinitialiser Ctrl+Alt+T Insérer avant Insérer après Ctrl+Alt+Y Déplacer vers Réglages de couleur $\sim$ Modifier en HTML Réglages du texte $\overline{}$ Lettrine Ajouter aux blocs réutilisables Cliquez pour afficher une lettrine. Grouper Avancé $\sim$ Retirer le bloc

3) Cliquez sur Retirer le bloc (ou Alt Maj Z)

Déplacer un bloc	
$$ + $\checkmark$ $\hookrightarrow$ $$ $$	
Test	
$\square \bigcirc \square H2 = B / \mathscr{P} \vee :$	
Ceci est un titre de niveau 2	
Commencez à écrire ou saisissez « / » pour choisir un bloc	
Convertir un bloc (si cela est possible)         Image:	gistrer le brouillon Prévisualiser Publier 🔯 🛙 🕅 :
	Document Bloc ×
Test ¶ = B / & ~ :	Paragraphe Commencez par la pierre angulaire de tout récit.
TRANSFORME EN: Advanced Heading Titre 1) Cliquez sur ce 1 <sup>er</sup> bouton (il n'a	Typographie ^ Taille prédéfinie Personnalisée Valeur par défaut v ()
toujours le même aspect)	Réinitaiser

parmi ceux proposés







**Bloc Titre** 



# Editeur de pages - Créer un saut de ligne

• Tapez le texte puis appuyez sur Maj Entrée pour changer de ligne



# Titre ligne 1 suite du titre sur une autre ligne



# EDITEUR INSERER UNE IMAGE

## Image présente dans Médias:

Il est préférable que l'image soit déjà présente

🖚 Tableau de bord	Médiathèque Ajouter un fichier média
🖈 Articles	
Portefolio	
♀; Médias	Actions groupées
Médiathèque	☐ Fichier ♦
Ajouter un fichier média	Erreurs-a-ne-pas-faire-en-aquabiking-x
📕 Pages	Erreurs-a-ne-pas-faire-en-aquabiking-x.png

# Block Image (ADV):

On se crée dans la page un block Image ADV (pas confondre avec Image)

+	
Rechercher	
П	
Paragraphe	Image (Adv)

on va chercher l'image dans ma médiathèque et on demande

# Style / border Radius $et \mbox{ Border Shadow}$

Image:	🛋 Image (Adv)
	General
	Background Color
	Border <table-cell> 🗹 🖸 🗭</table-cell>
	Border Radius
	Box Shadow Couleur X Y Blur Spread 0 0 0 0 40 0 0 Inset



Aquabike-kine-concept
- Site via Wordpress - ver 1.0 -

https://www.aquabike-kine-concept.fr

# EDITEUR 2 COLONNES IMAGE / TEXTE

# Objectif à atteindre:

Par exemple



Inventée en Italie dans les années 90 par des Kinésithérapeutes souhaitant allier les bienfaits de l'immersion dans l'eau et de la pratique du vélo, la discipline naît. Mais c'est seulement 20 ans plus tard que ce sport se démocratise dans l'hexagone, en un premier temps dans les centres de Fitness aquatiques. Ce dérivé de l'aquagym consiste à pédaler sur un vélo plongé dans l'eau et prévu à cet effet. Assis sur la selle, vous serez immergés idéalement jusqu'au sternum et portés par l'exquise sensation d'apesanteur relative , en soulageant toutes vos articulations portantes. Une innovation récente permet de consolider l'intérêt de la pratique d'aquabike : les vélos dans l'eau peuvent désormais être équipés de Cadence-mètres permettant d'afficher la fréquence de pédalage.



## Insérer un Block / Design / Colonnes



# Empiler ensuite 4 blocs en 2 x 2, respectivement

	P
Image (Adv)	Paragraphe
П	
Paragraphe	Image (Adv)



# Crée la nouvelle page vierge:

On se crée une nouvelle page

# **Copie de tous les blocs:**

On se place dans la page que l'on veut copier

On ne sélectionne pas un bloc en particulier (important), cela peut se faire en cliquant sur le volet droit de l'écran

On demande le menu Options / Copier tous les blocs		
🚯 🛨 🖌 🕤 $iarrow$ E 🗷 Design Library	L 🚺 Mettre	à jour 😤 🔲 🗄
	Page Bloc	Options ×
Essais écritures et présentation	Récapitulatif Visibilité	<b>^</b> Publique
Titre H1	Publier Modèle	17 janvier 2024 5 h 24 UTC+0 Modèle par défaut
Titre H2	URL	aquabike-kine- concept.fr/essais- ecritures-et- presentation
Intells	AUTEUR / AUTRICE	
test de texte simple	michel	~
📜 :: û 🔳 ⊕ 🗹 : xte	Bascule	r en brouillon
♂ ceci est une liste	Mettre	à la corbeille
<ul> <li>⊘ avec plusieurs</li> <li>⊘ éléments</li> </ul>	Image mise en av	ant 🗸
	·····	

On se place dans la page où l'on veut la recopie (dans le premier bloc)



Saisissez le titre

Saisir « / » pour choisir un bloc

On demande CTRL+V





+

# Vidéo Wistia (x entreprise):

Coût : version de base gratuite, fonctions avancées à partir de 19 \$ ou 79 \$ par mois (facturation annuelle)

Informations pour le téléchargement de vidéos :

- Résolution maximale : 4K (3840 x 2160 pixels)
- Taille maximale du fichier : 8 Go
- Durée maximale de la vidéo : 2 heures
- Rapport d'aspect : tous (lecteur responsive)
- Espace de stockage : 10 vidéos maximum dans la version gratuite, espace de stockage étendu selon l'abonnement (Plus, Pro, Advanced ou Premium)
- Formats vidéo acceptés : MP4 (recommandé), MOV, AVI, WMV, FLV, MKV, 3GPP

Aperçu des principaux avantages :

- Pas de publicités
- Lecteur intégré entièrement personnalisable avec branding personnalisé
- Les prospects peuvent être saisis directement à partir de la vidéo
- Intégrations CRM



# Vidéo Viméo (x entreprise):

Coût : Version de base gratuite (fonctions avancées à partir de 8 euros par mois)

Informations pour le téléchargement de vidéos :

- Résolution maximale : 8K (8192 x 4320 pixels)
- Taille maximale du fichier : 500 Mo (version gratuite)
- Longueur maximale de la vidéo : limitée par la taille du fichier
- Rapport d'image : 16:9 (cadre noir automatique pour les vidéos 4:3)
- Espace de stockage : 5 Go au total, avec une limite de 500 Mo/semaine et un maximum de 10 téléchargements/jour (version gratuite)
- Formats vidéo acceptés : MOV, MPEG4, MP4, AVI, WMV, FLV, MKV, 3GPP etc.

Aperçu des principaux avantages :

- Pas de publicités
- Incrustations vidéo personnalisables et discrètes
- Tu peux créer tes propres vidéos directement sur la plateforme avec Vimeo Create.
- Version premium avantageuse

# Jetpack (x wordpress):

Coût : 12 euros par mois (facturation annuelle)

Informations pour le téléchargement de vidéos :

- Taille maximale du fichier : 2 Go (1 Go ou moins est recommandé)
- Longueur maximale de la vidéo : limitée par la taille du fichier
- Espace de stockage : 1 To (version Premium)
- Formats vidéo acceptés : MP4, MOV, WMV, AVI, MPEG, OGV, 3GPP et 3GPP2

Aperçu des principaux avantages :

- Lecteur vidéo personnalisable sans publicité
- Hébergement vidéo illimité
- Analyses et statistiques de tes vidéos directement dans le Tableau de bord WordPress





Solution actuelle Wistia:				
≥WIS	TIA			
Email				
michel@cabare.net		. ·		
Password	Forgot password?	Login :	michel@cabare.net	
		Mdp:	Wistia-Jb62	
Remember me	Sign in			
	Sign in			
← BACK TO CONTENT LIBRARY				
Folder	☆ 🖻 🖉			
loidei	michel's first f	older		Add 🗸
Media	Get started by adding	a video to vour folde	r - you can always delete it laterl	
Archeller	oet started by dualing		you can aways delete it later.	
Analytics	4 Media			= =
Permissions			- + Add New Section	
Export All Media		video-aquabike-	54m22s /	0
Delete Folder	2917	video 54.22 · Jan 31, 20.	24, 6.50 PM	piays
Deleteroider		video-aquabike-o	coach-steph-3m19s-shivers	3
		Video 3:19 · Jan 31, 2024	I, 6:03 PM	plays
		video equebiko v	and ware 2m27s lowerfeel	0
		Video 3:27 · Jan 31, 2024	4, 6:00 PM	plays
		video-aquabike-o	coach-harmonie-3m09s-i-am-too	7
		video 3:09 · Jan 31, 202	4, 5, 12 MVI	? Support
- have to the same for a first formed and the				

# Récupération du code HTML - embed:







https://www.aquabike-kine-concept.fr Page 25/26 Rouillard S. - Cabaré M. – Aout 2023

### Par exemple popover, puis on demande Copy Code

#### **Embed Media**

×

Choose how you would like to embed your media.

Inlin	e Popo	ver	Email C	ampaign			
A pop text lir media	over emb nk or mec appears	ed allo lia thu as an	ows you mbnail. overlay	to hide y When the over your	our pla link is page.	iyer behii clicked, <u>Learn M</u>	nd a 🔺 your <u>ore</u>
Embed	Preview:						- 1
3011 702							
۲	Display L Your link your page 150	ink as will appe.	Thumbna bear as a 4 e	il fixed size	thumbn	ail within	
							-
		⊙ Sh	now Emb	ed Code		«Ի Сору	Code

<script src="https://fast.wistia.com/embed/medias/rmg4yeze9e.jsonp"
async></script><script src="https://fast.wistia.com/assets/external/E-v1.js"
async></script><span class="wistia\_embed wistia\_async\_rmg4yeze9e
popover=true" style="display:inlineblock;height:84px;position:relative;width:150px">&nbsp;</span>

### Collage dans une page Wordpress:

Il faut créer un bloc HTML personnalisé (dans WIDGETS)

WIDGETS									
(Archives	 Calendrier		HTML		$\hat{\mathbf{v}}$	HTML	Prévisualiser	:	
нтмь HTML personnalisé	Derniers commentaires	on obtiont	Écri	re d	u HTML				
		on optient							

#### Et on colle CTRL + V

HTML :: 🗘	HTML Prévisualiser	:				
<script <="" src="h&lt;/th&gt;&lt;td&gt;https://fast.wistia.com/secot&lt;/td&gt;&lt;th&gt;com/embed/medias/&lt;/th&gt;&lt;th&gt;rmg4yeze9e.jsonp" th=""></script>						



Rouillard S. - Cabaré M. – Aout 2023