

Présentation du DVD

• Le DVD contient les vidéos des 50 jeux qui peuvent sembler les plus complexes à effectuer. Il est organisé en 4 parties correspondant à celles de l'ouvrage. Les exercices génériques de début et fin de séance sont proposés à part.



Utilisation du DVD

● Installer le DVD

Sur PC : Insérer le disque dans votre lecteur. L'installation se lance automatiquement (au bout de quelques secondes). Si ce n'est pas le cas, aller dans le « Poste de travail » (menu « Démarrer », cliquer sur le fichier « 140_jeux_de_relaxation_PC.exe » et suivre les étapes d'installation jusqu'à la fin. Une icône s'affiche alors sur le « Bureau » : double-cliquer dessus pour lancer le DVD.

Sur Mac : Insérer le disque dans votre lecteur et double cliquer sur l'icône pour l'ouvrir. Double cliquer sur « 140_jeux_de_relaxation_MAC.dmg » puis glisser l'application dans le dossier « Applications ». Aller dans le dossier « Applications » et double-cliquer sur l'application installée. L'installation peut prendre quelques minutes.

L'utilisation du DVD n'est plus nécessaire une fois l'application installée sur l'ordinateur (PC et Mac).

● Naviguer dans le DVD

• Accueil

Cliquer sur le logo Retz pour accéder au site Retz.



Cliquer sur la partie souhaitée.



Cliquer sur le bandeau supérieur pour retourner à l'écran d'accueil.

Le nom de la partie sélectionnée précédemment s'affiche en bleu.

Cliquer sur ces boutons pour accéder directement aux autres parties, sans repasser par l'accueil.

L'ensemble des vidéos associées à la partie s'affiche.