



MUSCU CHALLENGES

2018

PROCÉDURE D'ENVOI DES VIDÉOS

ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 1 – SE CONNECTER À SON COMPTE

1. Se faire filmer en train de réaliser le défi

Filmer sans coupure ni montage et avec une prise de vue permettant de valider les mouvements. Si le poids de charge dépend de votre poids, filmer en continu la pesée et l'épreuve.

Attention : vous devez régler vos paramètres vidéo sur une résolution de basse ou moyenne résolution, la limite sur YouTube étant un fichier de 1 Go. Elle ne doit également pas durer plus de 15 minutes.

2. Avoir un compte Google

Afin de pouvoir télécharger votre vidéo sur YouTube, vous devez vous connecter sur votre compte Google ou à défaut vous en créer un. Pour se faire, cliquez sur [le lien suivant](#).

3. Se rendre sur le site YouTube

Une fois connecté à votre compte Google, vous devez vous rendre sur la page d'accueil YouTube et cliquer sur l'onglet  « Mettre en ligne votre vidéo » ou directement sur [le lien suivant](#).

ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 2 – IMPORTER VOTRE VIDÉO

1. Choisir la confidentialité de sa vidéo

Avant de démarrer la mise en ligne de votre vidéo, vous pouvez configurer ses paramètres de confidentialité. Si vous souhaitez que tous les internautes puissent regarder votre performance vous choisissez une diffusion publique. Si vous souhaitez que seules les personnes ayant le lien de la vidéo puissent la voir alors vous choisissez une diffusion de vidéo non répertoriée.

2. Sélectionner la vidéo à télécharger

Une fois la confidentialité de la vidéo choisie, vous pouvez importer votre vidéo en cliquant sur la flèche grise.

3. Entrer les informations importantes

Pendant l'importation de votre vidéo, cliquez dans l'onglet « Titre » puis rentrez le titre sur le modèle suivant : « Muscu Challenges – Nom du défi et niveau ». Cliquez ensuite dans le bloc de texte « Description » et ajoutez du texte si vous le souhaitez !

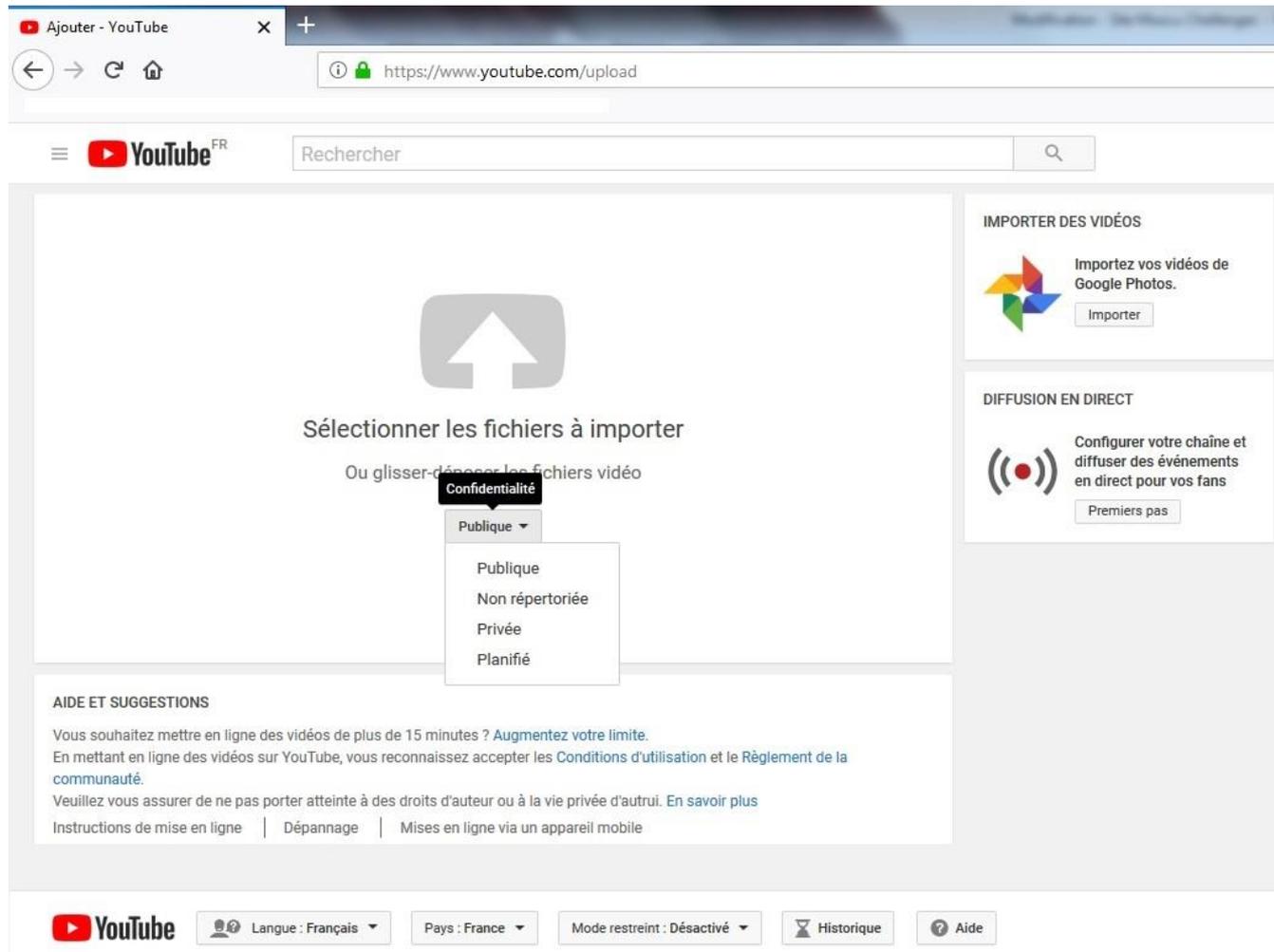
Enfin, vous pouvez également régler les « Paramètres avancés » de votre vidéo, notamment choisir si vous souhaitez que les internautes puissent laisser ou non des commentaires sur votre vidéo ou bien encore la catégorie de publication de votre vidéo (Sport).

Une fois la vidéo importée et les informations ajoutées, cliquez sur Publier pour terminer l'importation de votre vidéo publique sur YouTube. Si vous avez défini les paramètres de confidentialité sur Non répertoriée, cliquez simplement sur OK pour terminer l'importation.

ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 2 – IMPORTER VOTRE VIDÉO

1. Choisir la confidentialité de sa vidéo
2. Sélectionner la vidéo à télécharger



The screenshot shows the YouTube upload interface. The main heading is "Sélectionner les fichiers à importer" (Select files to import), with a sub-instruction "Ou glissez-déposez les fichiers vidéo" (Or drag and drop video files). A "Confidentialité" (Privacy) dropdown menu is open, showing options: "Publique" (Public), "Non répertoriée" (Not listed), "Privée" (Private), and "Planifié" (Scheduled). The "Publique" option is currently selected. On the right side, there are two sections: "IMPORTER DES VIDÉOS" (Import videos) with a "Importer" button, and "DIFFUSION EN DIRECT" (Live streaming) with a "Premiers pas" (Get started) button. At the bottom, there are settings for language (Français), country (France), and a help link.

Ajouter - YouTube x +

https://www.youtube.com/upload

Rechercher

YouTube^{FR}

Sélectionner les fichiers à importer

Ou glissez-déposez les fichiers vidéo

Confidentialité

- Publique
- Non répertoriée
- Privée
- Planifié

IMPORTER DES VIDÉOS

Importez vos vidéos de Google Photos.

Importer

DIFFUSION EN DIRECT

Configurer votre chaîne et diffuser des événements en direct pour vos fans

Premiers pas

AIDE ET SUGGESTIONS

Vous souhaitez mettre en ligne des vidéos de plus de 15 minutes ? [Augmentez votre limite.](#)

En mettant en ligne des vidéos sur YouTube, vous reconnaissez accepter les [Conditions d'utilisation](#) et le [Règlement de la communauté](#).

Veuillez vous assurer de ne pas porter atteinte à des droits d'auteur ou à la vie privée d'autrui. [En savoir plus](#)

[Instructions de mise en ligne](#) | [Dépannage](#) | [Mises en ligne via un appareil mobile](#)

YouTube

Langue : Français

Pays : France

Mode restreint : Désactivé

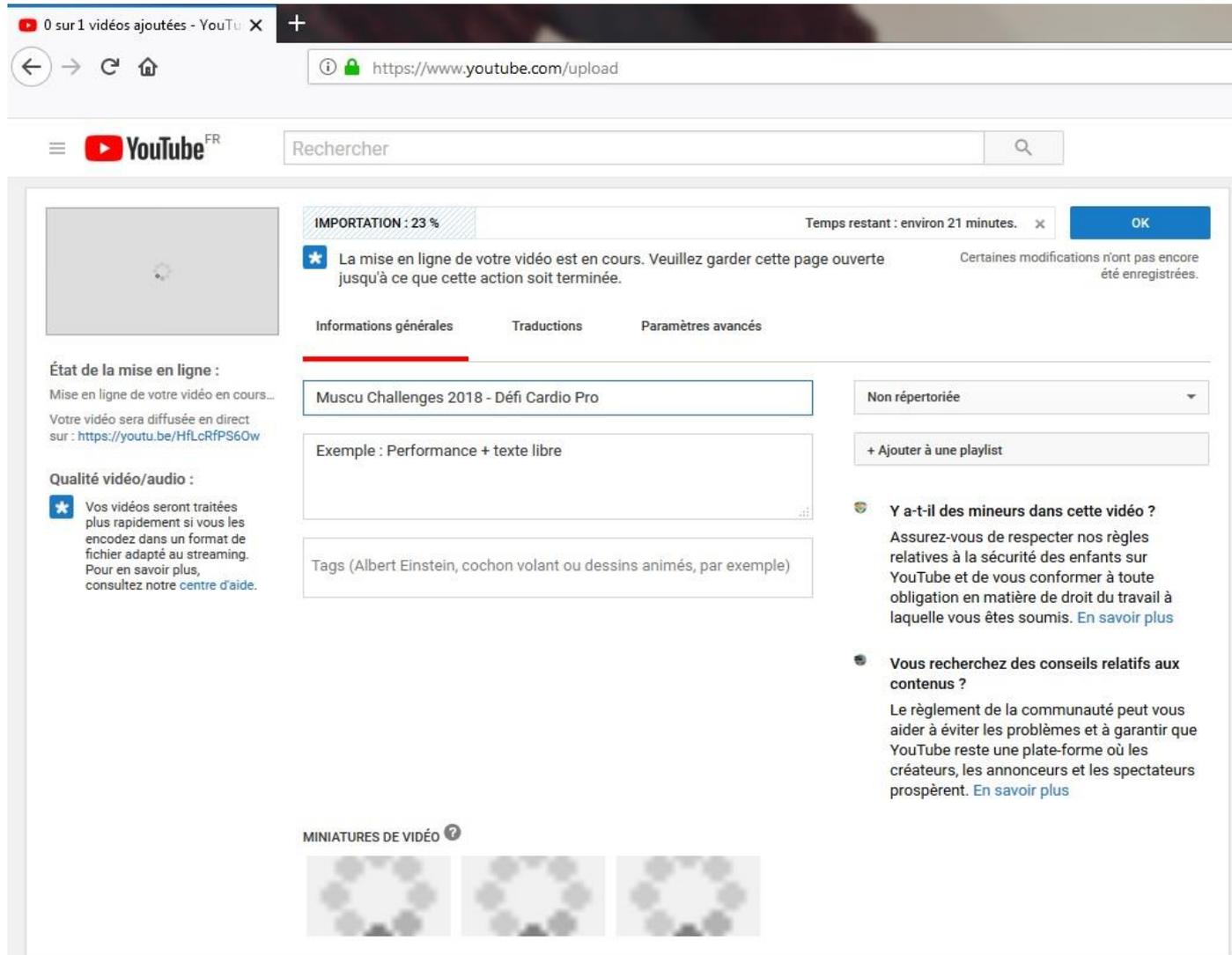
Historique

Aide

ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 2 – IMPORTER VOTRE VIDÉO

3. Entrer les informations importantes



0 sur 1 vidéos ajoutées - YouTube X +

https://www.youtube.com/upload

Rechercher

IMPORTATION : 23 % Temps restant : environ 21 minutes. x OK

* La mise en ligne de votre vidéo est en cours. Veuillez garder cette page ouverte jusqu'à ce que cette action soit terminée. Certaines modifications n'ont pas encore été enregistrées.

Informations générales Traductions Paramètres avancés

État de la mise en ligne :
Mise en ligne de votre vidéo en cours...
Votre vidéo sera diffusée en direct sur : <https://youtu.be/HfLcRfPS6Ow>

Qualité vidéo/audio :
* Vos vidéos seront traitées plus rapidement si vous les encodez dans un format de fichier adapté au streaming. Pour en savoir plus, consultez notre [centre d'aide](#).

Muscu Challenges 2018 - Défi Cardio Pro

Exemple : Performance + texte libre

Tags (Albert Einstein, cochon volant ou dessins animés, par exemple)

Non répertoriée

+ Ajouter à une playlist

Y a-t-il des mineurs dans cette vidéo ?
Assurez-vous de respecter nos règles relatives à la sécurité des enfants sur YouTube et de vous conformer à toute obligation en matière de droit du travail à laquelle vous êtes soumis. [En savoir plus](#)

Vous recherchez des conseils relatifs aux contenus ?
Le règlement de la communauté peut vous aider à éviter les problèmes et à garantir que YouTube reste une plate-forme où les créateurs, les annonceurs et les spectateurs prospèrent. [En savoir plus](#)

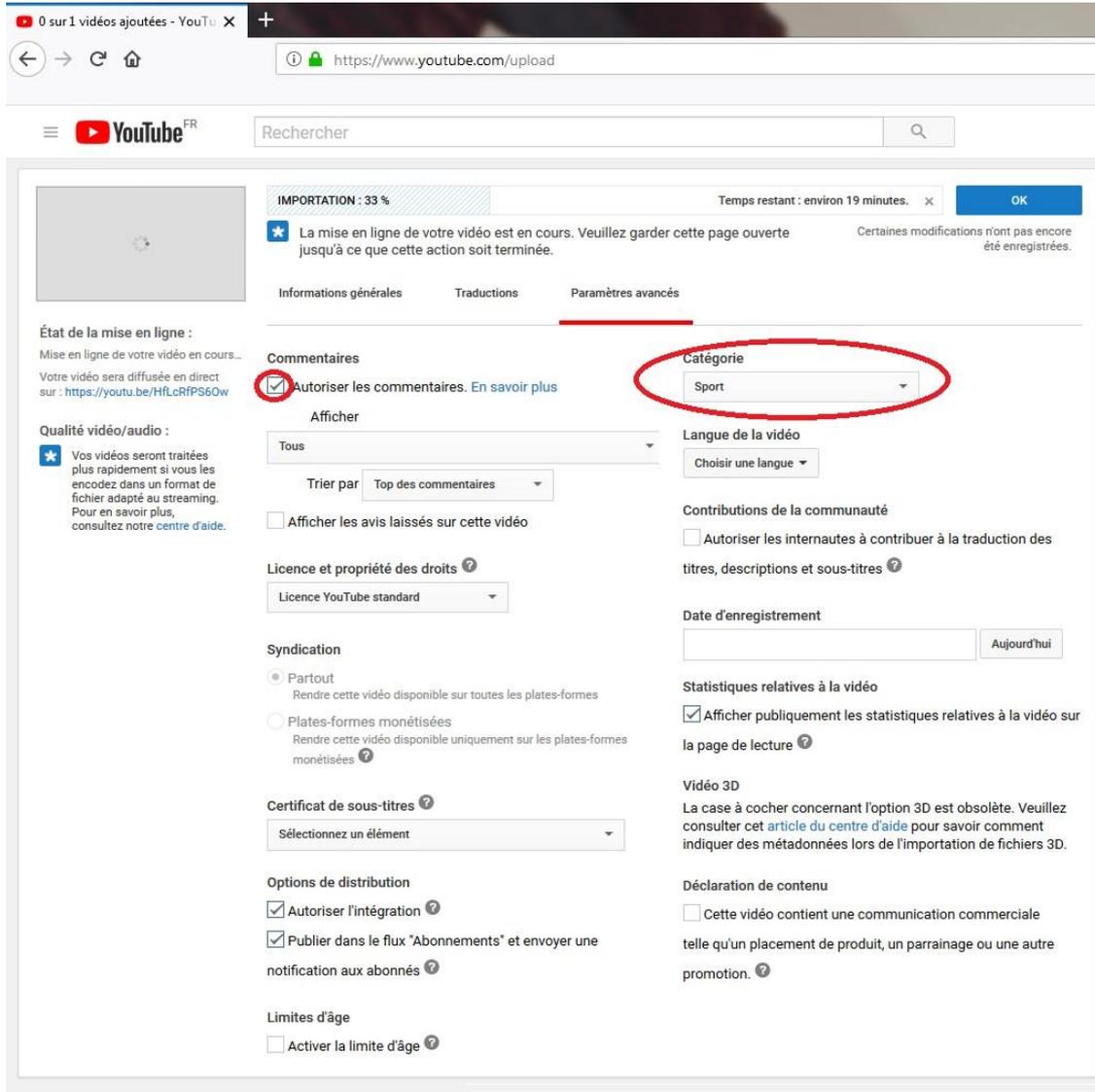
MINIATURES DE VIDÉO ?



ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 2 – IMPORTER VOTRE VIDÉO

3. Entrer les informations importantes



0 sur 1 vidéos ajoutées - YouTube X

https://www.youtube.com/upload

Rechercher

IMPORTATION : 33% Temps restant : environ 19 minutes. OK

La mise en ligne de votre vidéo est en cours. Veuillez garder cette page ouverte jusqu'à ce que cette action soit terminée. Certaines modifications n'ont pas encore été enregistrées.

Informations générales Traductions Paramètres avancés

État de la mise en ligne :
Mise en ligne de votre vidéo en cours...
Votre vidéo sera diffusée en direct sur : <https://youtu.be/HfLcRfPS6Ow>

Qualité vidéo/audio :
Vos vidéos seront traitées plus rapidement si vous les encodez dans un format de fichier adapté au streaming. Pour en savoir plus, consultez notre [centre d'aide](#).

Commentaires

Autoriser les commentaires. [En savoir plus](#)

Afficher

Tous

Trier par Top des commentaires

Afficher les avis laissés sur cette vidéo

Licence et propriété des droits ?

Licence YouTube standard

Syndication

Partout
Rendre cette vidéo disponible sur toutes les plates-formes

Plates-formes monétisées
Rendre cette vidéo disponible uniquement sur les plates-formes monétisées

Certificat de sous-titres ?

Sélectionnez un élément

Options de distribution

Autoriser l'intégration ?

Publier dans le flux "Abonnements" et envoyer une notification aux abonnés ?

Limites d'âge

Activer la limite d'âge ?

Catégorie

Sport

Langue de la vidéo

Choisir une langue

Contributions de la communauté

Autoriser les internautes à contribuer à la traduction des titres, descriptions et sous-titres ?

Date d'enregistrement

Aujourd'hui

Statistiques relatives à la vidéo

Afficher publiquement les statistiques relatives à la vidéo sur la page de lecture ?

Vidéo 3D

La case à cocher concernant l'option 3D est obsolète. Veuillez consulter cet [article du centre d'aide](#) pour savoir comment indiquer des métadonnées lors de l'importation de fichiers 3D.

Déclaration de contenu

Cette vidéo contient une communication commerciale telle qu'un placement de produit, un parrainage ou une autre promotion. ?

ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 2 – IMPORTER VOTRE VIDÉO

3. Entrer les informations importantes

1 sur 1 vidéos ajoutées - YouTube X

https://www.youtube.com/upload

Rechercher

TRAITEMENT TERMINÉ. **OK**

Pour confirmer, cliquez sur OK.

Toutes les modifications ont été enregistrées.

Informations générales Traductions Paramètres avancés

État de la mise en ligne :
Mise en ligne terminée.
Votre vidéo sera diffusée en direct sur : <https://youtu.be/HfLcRfPS6Ow>

Qualité vidéo/audio :
Vos vidéos seront traitées plus rapidement si vous les encodez dans un format de fichier adapté au streaming. Pour en savoir plus, consultez notre [centre d'aide](#).

Muscu Challenges 2018 - Défi Cardio Pro

Non répertoriée

+ Ajouter à une playlist

Y a-t-il des mineurs dans cette vidéo ?
Assurez-vous de respecter nos règles relatives à la sécurité des enfants sur YouTube et de vous conformer à toute obligation en matière de droit du travail à laquelle vous êtes soumis. [En savoir plus](#)

Vous recherchez des conseils relatifs aux contenus ?
Le règlement de la communauté peut vous aider à éviter les problèmes et à garantir que YouTube reste une plate-forme où les créateurs, les annonceurs et les spectateurs prospèrent. [En savoir plus](#)

MINIATURES DE VIDÉO

Gestionnaire de vidéos + Ajouter d'autres vidéos

ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 3 – ENVOYER VOTRE VIDÉO IMPORTÉE À LA FFHM

1. Envoyer la vidéo

Une fois l'importation terminée, YouTube vous propose de partager votre vidéo. Cliquez alors sur l'onglet « E-mail », entrez l'adresse muscuchallenge@ffhaltero.fr dans le bloc mail et entrez dans le bloc message les informations obligatoires suivantes :

- vos nom et prénom ;
- votre adresse mail ;
- votre numéro de licence pour la saison en cours ;
- votre club ;
- le nom, le niveau du défi réalisé (« basic », intermédiaire ou pro) et le résultat de votre épreuve (temps pour faire l'épreuve, nombre de répétitions effectuées, la charge soulevée, etc.).

Exemple :

Robert DOFINO

robert.dofino@gmail.com

Licence: 121212

Club: HM FFHM

Défi Cardio Pro: 6'23''

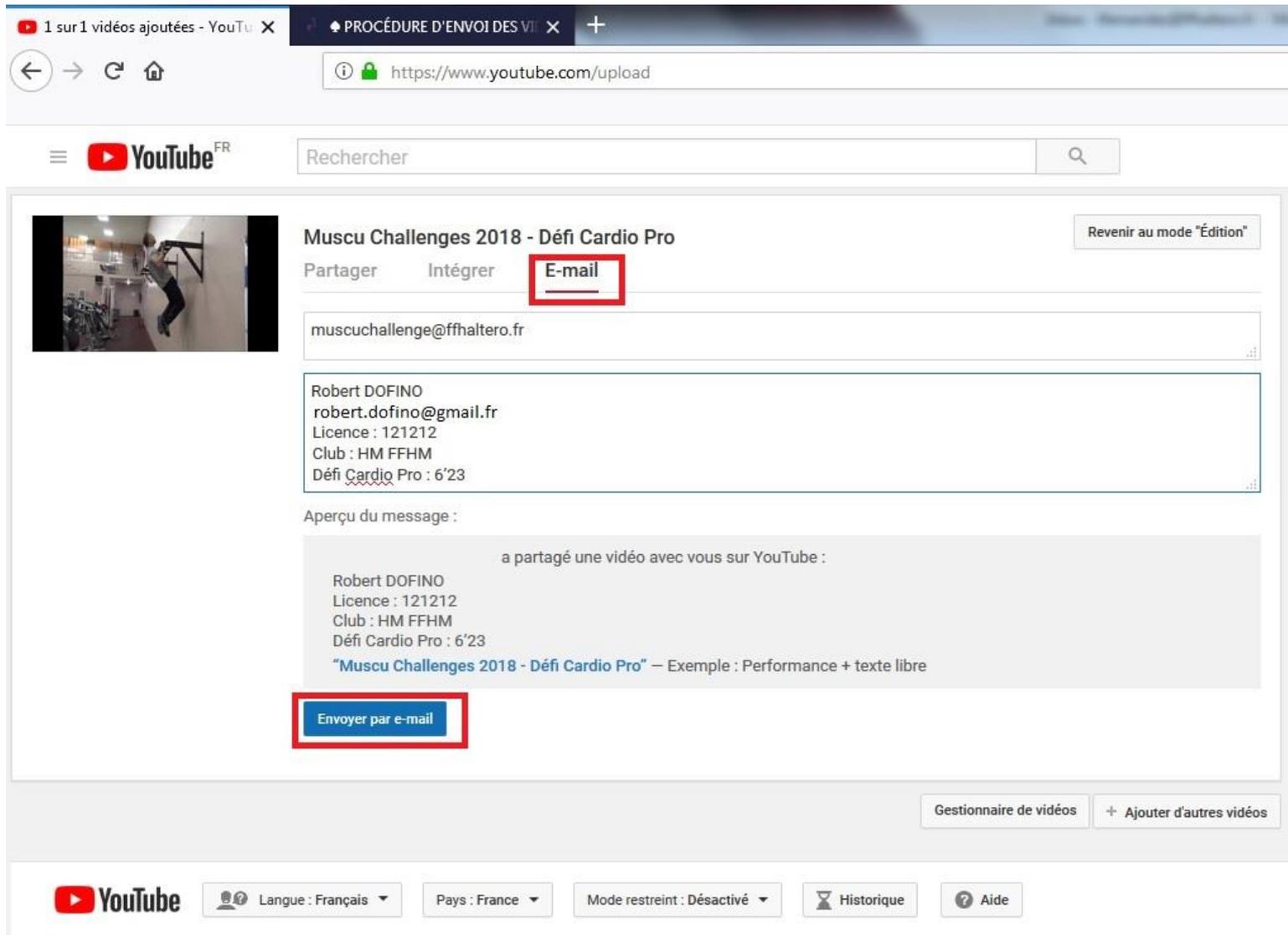
2. Obtenir une confirmation par mail de la FFHM

La FFHM vous envoie à réception de votre vidéo un mail de confirmation de réception !

ENVOYER VOTRE VIDÉO

ÉTAPE 3 – ENVOYER VOTRE VIDÉO IMPORTÉE À LA FFHM

1. Envoyer la vidéo



The screenshot shows a web browser window with the YouTube upload interface. The browser's address bar displays `https://www.youtube.com/upload`. The YouTube logo and a search bar are visible at the top. The video title is "Muscu Challenges 2018 - Défi Cardio Pro". Below the title, the "E-mail" sharing option is highlighted with a red box. The email recipient field contains `muscuchallenge@ffhaltero.fr`. A preview of the email content is shown below, including the sender's name "Robert DOFINO", email address `robert.dofino@gmail.fr`, license number "Licence : 121212", club "Club : HM FFHM", and challenge name "Défi Cardio Pro : 6'23". The preview also shows a thumbnail of the video and the text "a partagé une vidéo avec vous sur YouTube :". At the bottom of the preview, the text "Muscu Challenges 2018 - Défi Cardio Pro" – Exemple : Performance + texte libre is visible. A blue button labeled "Envoyer par e-mail" is highlighted with a red box at the bottom of the preview area. At the bottom of the page, there are navigation links for "Gestionnaire de vidéos", "+ Ajouter d'autres vidéos", "Langue : Français", "Pays : France", "Mode restreint : Désactivé", "Historique", and "Aide".

**ET POUR LA SUPPRIMER SI
BESOIN ?**



COMMENT SUPPRIMER VOTRE VIDÉO ?

Aller dans l'onglet Créative Studio sur son Espace personnel

The screenshot shows a web browser window with the URL `https://www.youtube.com/feed/trending?disable_polymer=1`. The YouTube interface is visible, with the 'Tendances' (Trends) tab selected in the top navigation bar. On the left sidebar, the 'Tendances' menu item is highlighted in red. In the top right corner, the user's profile picture is circled in red, with a red arrow pointing to it. A dropdown menu is open, showing the user's profile picture, the email address '@gmail.com', and the text 'Aucun abonné'. The 'Creator Studio' button is highlighted with a red box, and a red arrow points to it. Below the dropdown are buttons for 'Ajouter un compte' and 'Déconnexion'.

COMMENT SUPPRIMER VOTRE VIDÉO ?

1. Cliquer sur l'onglet « Gestionnaire de vidéos » puis cliquer sur « vidéos » ;
2. Cocher la case près de la vidéo que vous souhaitez supprimer ;
3. Cliquer sur le menu déroulant « Actions » puis sur supprimer !

The screenshot displays the YouTube Creator Studio interface. On the left sidebar, the 'Gestionnaire de vidéos' (Video Manager) tab is highlighted. The main content area shows a list of videos under the heading 'Vidéos 2'. The first video, 'Défi Cardio Pro', is selected, and its 'Actions' dropdown menu is open, with 'Supprimer' (Delete) highlighted. The second video, '0 vue', is also visible. The interface includes a search bar, a sidebar with navigation options like 'Tableau de bord', 'Diffusion en direct', and 'Communauté', and a footer with language and region settings.