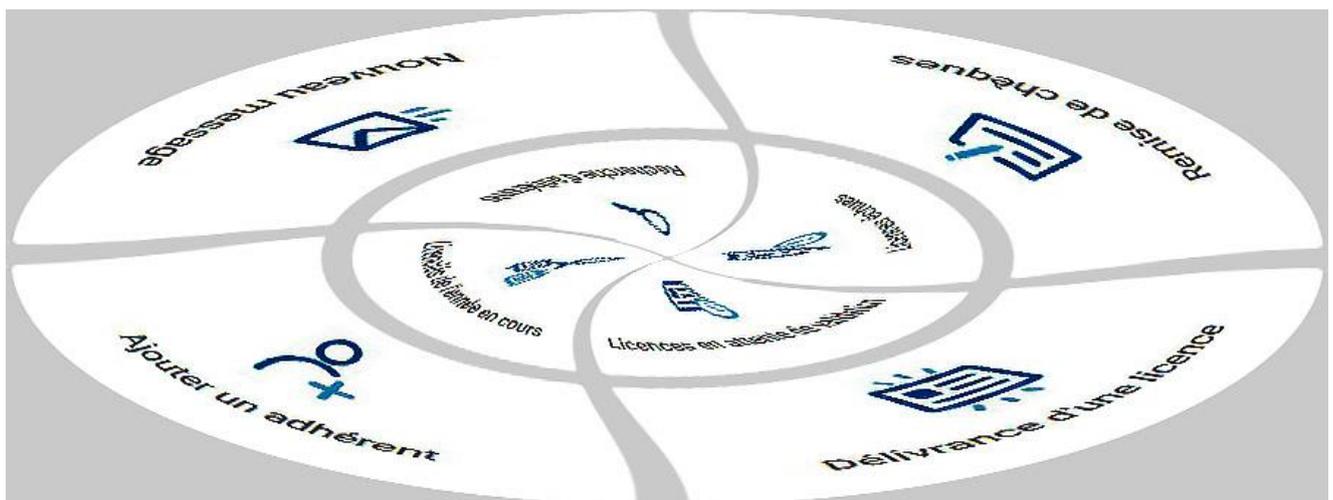


# GUIDE UTILISATEUR ADOC

## COMMENT OUVRIR UN COMPTE « TEN'UP »

**SAISON 2020**

MISE À JOUR AU 03/05/2019



Sur le site Ten'up : connectez-vous à cette adresse : <https://tenup.fft.fr>



Sur la page d'accueil, cliquez sur "S'inscrire".

Si vous avez perdu votre mot de passe et/ou votre identifiant, cliquez sur « Connexion/inscription » et une fenêtre s'ouvre. Cliquez sur « J'ai oublié mon mot de passe » et remplissez les champs proposés. Vous recevrez ensuite un nouveau mot de passe par mail **sur le mail renseigné dans l'application ADOC.**

# Créer votre compte Ten'Up



Merci de répondre à ces questions afin de faciliter la création de votre compte

Êtes-vous ou avez-vous été licencié ?

Oui  Non

Aviez-vous un compte sur l'espace licencié ?

Oui  Non

Cochez Oui à la question « Etes-vous ou avez-vous été licencié » et Non si vous n'avez jamais eu de compte licencié.

3

**Formulaire de création de compte licencié**

**Vous**

Civilité \*  
Sélectionner

Nom \*

Prénom \*

Date de naissance \*  
xx/xx/xxxx

**Vos accès**

Courriel (email) \*

Identifiant \*  
6 caractères minimum

Mot de passe \*

Votre mot de passe doit contenir au moins 8 caractères, un chiffre, une majuscule et un caractère spécial.

Confirmer le mot de passe \*

Pour modifier le mot de passe actuel, saisissez le nouveau mot de passe dans les deux champs de texte.

Question personnelle \*

Sélectionnez votre question

Réponse personnelle \*

N° de licence

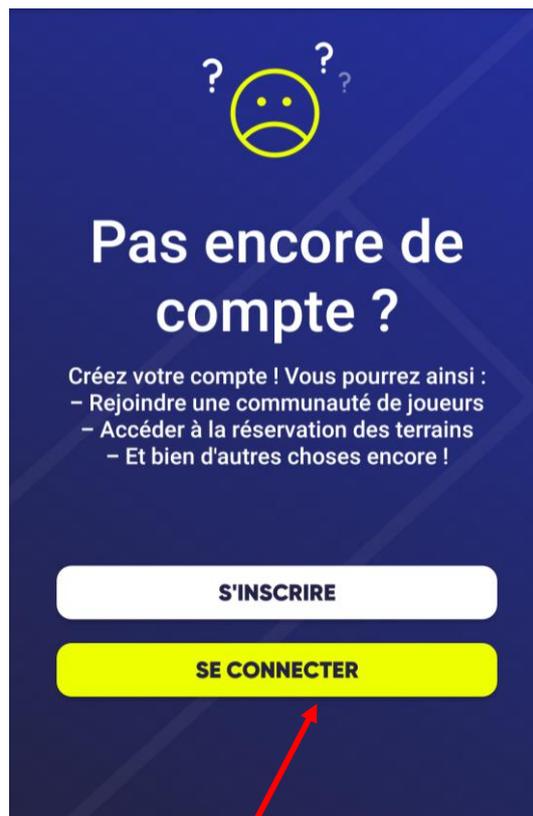
**Votre licence**

\* Champs obligatoires

ANNULER **CRÉER COMPTE**

Remplissez les champs et cliquez sur « Créer compte ». Vous pouvez maintenant vous connecter.

Sur l'appli Ten'up : téléchargez l'appli sur votre Smartphone



Cliquez sur « Connectez-vous » puis sur « S'inscrire ».

Remplissez les différents champs demandés, cochez les cases selon votre choix et cliquez sur « Créer mon compte ».