

Documentation Utilisateur

Application ACR

Sommaire

Introduction.....	3
Menu Principal.....	4
.....	5
Gestion du Profil.....	6
Accéder au profil.....	6
Remplir les informations.....	6
Sauvegarder le profil.....	8
Natation.....	9
Accéder à la natation.....	9
Calculateurs disponibles.....	9
1. Calcul Simple.....	9
2. Calcul par Intensité.....	9
Créer une Séance de Natation.....	10
Cyclisme.....	11
Accéder au cyclisme.....	11
Calculateurs disponibles.....	11
1. Calcul Puissance/Vitesse.....	11
2. Calcul par Intensité FTP.....	11
Zones d'Entraînement.....	12
Créer une Séance de Cyclisme.....	12
Course à Pied.....	13
Accéder à la course à pied.....	13
Calculateurs disponibles.....	13
1. Calcul Simple (Allure).....	13
2. Calcul par Intensité.....	13
3. Chronomètre.....	13
4. Séquence de Départ.....	13
Créer une Séance de Course.....	13
Séances et Historique.....	15
Visualiser une Séance.....	15
Historique des Séances.....	15
Saisie des Résultats.....	16
Visualisation des Résultats.....	17
Conseils d'Utilisation.....	18
Pour les débutants.....	18
Sauvegarde des données.....	18
Utilisation hors ligne.....	18
Messages d'erreur courants.....	18
Assistance.....	18
Notes Finales.....	19

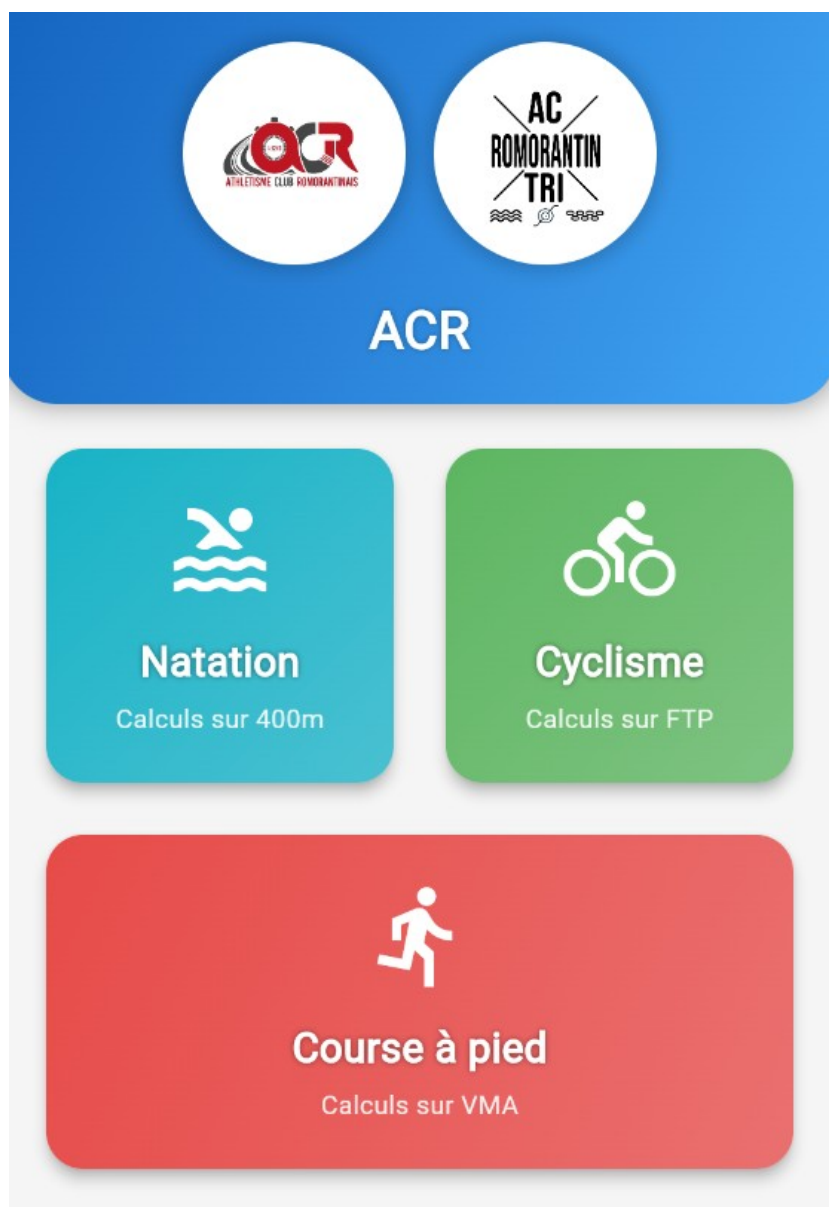
Introduction

L'application ACR est conçue pour vous aider dans votre entraînement. Elle vous permet de calculer vos performances, créer des séances d'entraînement et suivre votre progression dans les trois disciplines : natation, cyclisme et course à pied.

Menu Principal

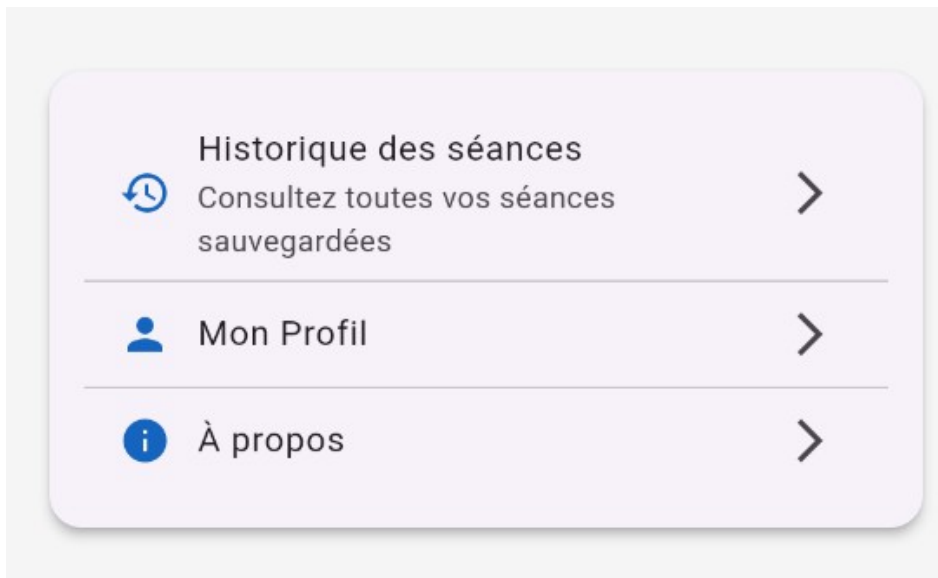
Le menu principal est votre point de départ. Il se présente sous forme de trois grands boutons colorés :

1. **Bouton NATATION** (en bleu) - Pour accéder aux outils de natation
2. **Bouton CYCLISME** (en vert) - Pour accéder aux outils de cyclisme
3. **Bouton COURSE À PIED** (en rouge) - Pour accéder aux outils de course à pied



Comment utiliser :

- Appuyez simplement sur le bouton de la discipline qui vous intéresse
- En bas de l'écran, vous trouverez également :
 - "Historique des séances" : pour voir toutes vos séances sauvegardées
 - "Mon Profil" : pour configurer vos informations personnelles
 - "À propos" : pour les informations sur l'application

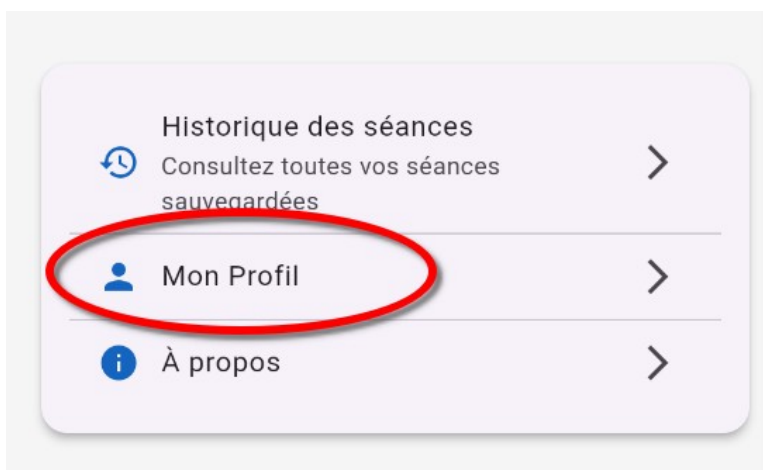


Gestion du Profil

Avant d'utiliser les calculs, il est recommandé de renseigner votre profil. Cela améliore la précision des calculs.

Accéder au profil

1. Depuis le menu principal, appuyez sur "Mon Profil" en bas de l'écran



Remplir les informations

Informations personnelles :

- **Nom** : Votre nom de famille (obligatoire)
- **Prénom** : Votre prénom (facultatif)
- **Poids** : Votre poids en kilogrammes (ex: 70.0)

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom *

Prénom

Poids (kg)

Performances par sport :

Natation :

- **Temps au 400m** : Votre meilleur temps sur 400m
- Format : minutes:secondes.centièmes
- Exemple : 6 minutes 30 secondes et 50 centièmes s'écrit : 6:30.50



Natation

Temps au 400m

Minutes	Secondes	Centièmes
6	30	00

Format: minutes:secondes.centièmes (ex: 6:30.50)

Cyclisme :

- **FTP** : Votre Functional Threshold Power en watts
- C'est la puissance maximale que vous pouvez maintenir pendant une heure
- Exemple : 250 watts

**Cyclisme**
FTP (Functional Threshold Power)

Ex: 250 (watts)

Course à pied :

- **VMA** : Votre Vitesse Maximale Aérobie en km/h
- C'est la vitesse à consommation maximale d'oxygène
- Exemple : 16.5 km/h

**Course à pied**
VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

Ex: 16.5 (km/h)

Sauvegarder le profil

1. Remplissez les champs souhaités
2. Appuyez sur le bouton bleu "SAUVEGARDER" en bas de l'écran
3. Un message de confirmation "Profil sauvegardé !" apparaît

SAUVEGARDER

EFFACER

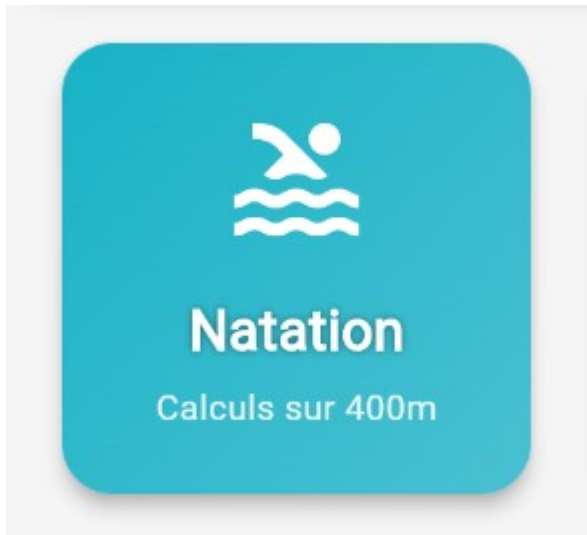
Profil sauvegardé !

Natation

La section natation propose deux types de calculateurs et un créateur de séances.

Accéder à la natation

1. Depuis le menu principal, appuyez sur le bouton bleu "NATATION"



Calculateurs disponibles



1. Calcul Simple

Pour calculer un temps sur une distance donnée.

Étapes :

1. **Temps au 400m** :
 - Si vous avez un profil, le temps peut être pré-rempli
 - Sinon, entrez votre temps (ex: 6:30.50)
2. **Distance** : Entrez la distance en mètres (ex: 200, 400, 800)
3. **Allure** : Choisissez l'intensité (de 1 à 6)
 - Allure 1-2 : Récupération/Endurance
 - Allure 3-4 : Effort modéré/soutenu
 - Allure 5-6 : Effort intense/maximal
4. Appuyez sur "CALCULER"
5. Le résultat apparaît sous forme de temps (ex: 3:15.25)

Temps au 400m

Profil ☒

 6:30.00

Distance (mètres)

 300

Allure (1-6)

 Allure 3 (80-85%) ▼

Allure 3 (80-85%): Seuil aérobie, effort modéré

☒ Utilisation du temps 400m du profil

CALCULER

RÉSULTAT

5:44.12 - 6:05.63

Fourchette de temps recommandée

2. Calcul par Intensité

Pour convertir un temps à une intensité donnée.

Étapes :

1. **Temps de référence** : Entrez un temps connu
2. **Distance** : Entrez la distance correspondante
3. **Intensité** : Entrez le pourcentage d'intensité souhaité (ex: 80.0)
4. Appuyez sur "CALCULER"
5. Le résultat montre le temps à l'intensité choisie

Temps au 400m

Profil ☒

 6:30.00

Distance (mètres)

 100

Intensité (%)

 85.0

CALCULER

RÉSULTAT

1:54.71

Temps estimé

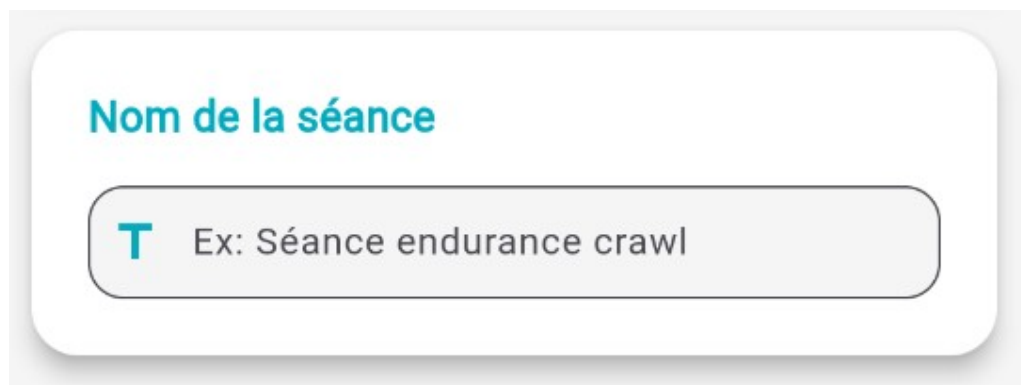
Créer une Séance de Natation

Étapes :

1. Appuyez sur "Créer une séance"



2. Donnez un nom à votre séance (ex: "Séance endurance crawl")



3. Ajoutez des exercices avec le bouton "AJOUTER UN EXERCICE"



4. Pour chaque exercice :
 - Donnez un nom (optionnel)
 - Choisissez la distance
 - Définissez le nombre de séries et répétitions
 - Renseignez les temps de repos
5. Appuyez sur "PÉVISUALISER" pour chaque exercice (optionnel)
6. Quand tous les exercices sont prêts, appuyez sur "SAUVEGARDER LA SÉANCE"

Exercice Natation



Nom (optionnel)

200 crawl

Utiliser le temps du profil



Temps 400m

6

30

00

Temps de référence pour 400m (100% intensité)

Allure

Allure 1 (60-70% intensité)

Allure 2 (70-80% intensité)

Allure 3 (80-85% intensité)

Allure 4 (85-90% intensité)

Allure 5 (90-95% intensité)

Allure 6 (100% intensité)

Distance (m)

200

Distance (m)

200

Séries

3

Répétitions

2

Repos répétitions

1

:

30

Format: minutes:secondes

Repos séries

3

:

00

Format: minutes:secondes

PRÉVISUALISER

Temps LENT (80%)

4:03.75

Temps RAPIDE (85%)

3:49.41

Allure 3 (80-85% intensité)

3 séries de 2 × 200m

Temps 400m de référence: 6:30.00

Repos entre répétitions: 30 sec

Repos entre séries: 2:00

Plage d'intensité: 80-85%

+ AJOUTER UN EXERCICE

SAUVEGARDER LA SÉANCE

Cyclisme

La section cyclisme est basée sur votre FTP (Functional Threshold Power).

Accéder au cyclisme

1. Depuis le menu principal, appuyez sur le bouton rouge "CYCLISME"



Calculateurs disponibles



1. Calcul Puissance/Vitesse

Pour convertir des watts en vitesse.

Étapes :

1. **FTP de référence** : Votre FTP en watts (peut venir du profil)
2. **Poids du cycliste** : Votre poids en kg (peut venir du profil)
3. **Pente** : Le pourcentage de pente (ex: 5.0 pour montée, -3.0 pour descente)
4. **Distance** : La distance en kilomètres
5. **Zone d'intensité** : Choisissez votre zone d'entraînement
6. Appuyez sur "CALCULER"
7. Les résultats montrent :
 - Vitesse moyenne
 - Puissance spécifique (watts/kg)
 - Temps min et max pour la distance

The image shows a digital interface for a cycling calculator. It features four input fields, each with a green title, a 'Profil' toggle switch, and a value field. The first field is 'FTP de référence (watts)' with a value of 246 and a green plug icon. The second is 'Poids du cycliste (kg)' with a value of 65.3 and a green person icon. The third is 'Pente (%)' with a value of 0.0 and a green upward arrow icon. The fourth is 'Distance (km)' with a value of 40.0 and a green dotted line icon. All toggle switches are turned on.

Paramètre	Valeur	Unité
FTP de référence	246	watts
Poids du cycliste	65.3	kg
Pente	0.0	%
Distance	40.0	km

Zone d'intensité



Zone 4

95-105% FTP - Seuil anaérobie, FTP



Seuil lactique

95% - 105% FTP



Utilisation des données du profil (FTP et poids)

CALCULER

RÉSULTATS POUR ZONE 4



Seuil lactique

95% - 105% FTP

Vitesse moyenne

44.6 km/h

Puissance spécifique

3.8 w/kg

Temps pour 40.0 km

Min (95% FTP)

55min 20s

Max (105% FTP)

52min 22s

2. Calcul par Intensité FTP

Pour calculer basé sur un pourcentage de votre FTP.

Étapes :

1. **FTP** : Votre FTP en watts
2. **Distance** : La distance en kilomètres
3. **Intensité** : Le pourcentage de votre FTP (ex: 80.0)
4. **Poids** : Votre poids en kg
5. **Dénivelé** : Optionnel, le dénivelé positif en mètres
6. Appuyez sur "CALCULER"
7. Les résultats montrent :
 - Puissance cible
 - Vitesse moyenne
 - Temps estimé

The image shows a mobile app interface for calculating cycling metrics. It features a light purple background with green accents. At the top, there's a toggle for 'Profil' which is turned on. Below this are input fields for 'FTP (watts)' (246), 'Distance (km)' (25), 'Intensité (%)' (85.0), 'Poids (kg)' (65.3), and 'Dénivelé positif (mètres)' (450). A checkbox for 'Utilisation des données du profil (FTP et poids)' is checked. At the bottom is a large green button labeled 'CALCULER'.

FTP (watts) Profil ☒

246

Distance (km)

25

Intensité (%) Poids (kg) ☒

85.0 65.3

Dénivelé positif (mètres)

450

☒ Utilisation des données du profil (FTP et poids)

CALCULER

RÉSULTATS



Puissance cible

209 watts



Vitesse moyenne

39.1 km/h



Temps estimé

38min 23s

Ces calculs sont des estimations basées sur des formules simplifiées.

RETOUR

Zones d'Entraînement

Le cyclisme utilise 6 zones basées sur votre FTP :

- Zone 1 (55-75% FTP) : Récupération active
- Zone 2 (75-85% FTP) : Endurance
- Zone 3 (85-95% FTP) : Tempo
- Zone 4 (95-105% FTP) : Seuil lactique
- Zone 5 (105-120% FTP) : VO2 Max
- Zone 6 (120-150% FTP) : Anaérobie

Créer une Séance de Cyclisme

Le processus est similaire à la natation, mais basé sur la puissance plutôt que le temps.

SÉANCES



Créer une séance

Concevoir un entraînement



Nom de la séance

T

Ex: Séance intervalles FTP

Exercices de cyclisme

1 exercice

Exercice Cyclisme



Nom (optionnel)

Exercice FTP

Distance (m)

5000

Séries

2

Répétitions

2

FTP (watts)

Profil



246.0

Zone d'intensité

Zone 4 - Seuil lactique



95-105% FTP

Repos répétitions

3

:

00

Format: minutes:secondes

Repos séries

5

:

00

Format: minutes:secondes



Utilisation du FTP du profil

Poids profil: 65.3 kg • w/kg: 3.8

PRÉVISUALISER

Zone 4 - Seuil lactique

Intensité: 95-105% FTP

2 séries de 2 x 5000m

Temps: 6:33 à 6:55

Repos entre répétitions: 3:00

Repos entre séries: 5:00

Calculs w/kg:

FTP: 246.0w • Poids: 65.3kg

FTP: 3.8 w/kg

Puissance zone: 234-258w

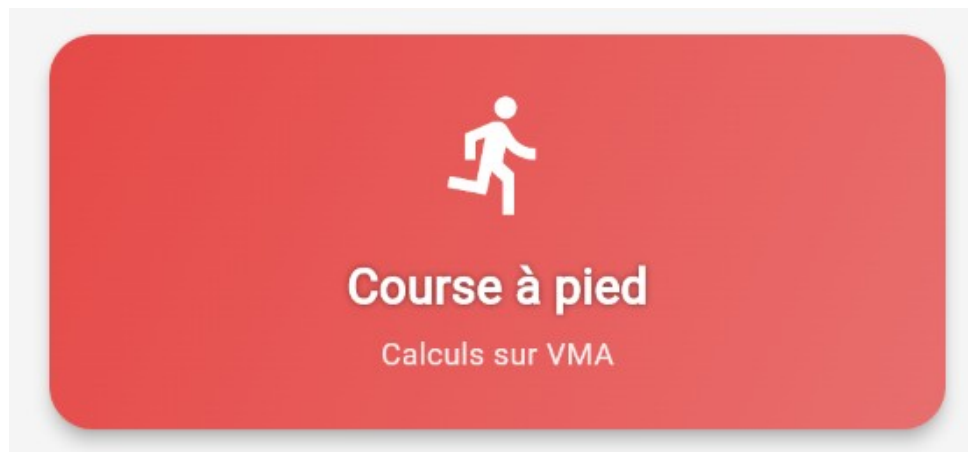
w/kg zone: 3.6-4.0 w/kg

Course à Pied

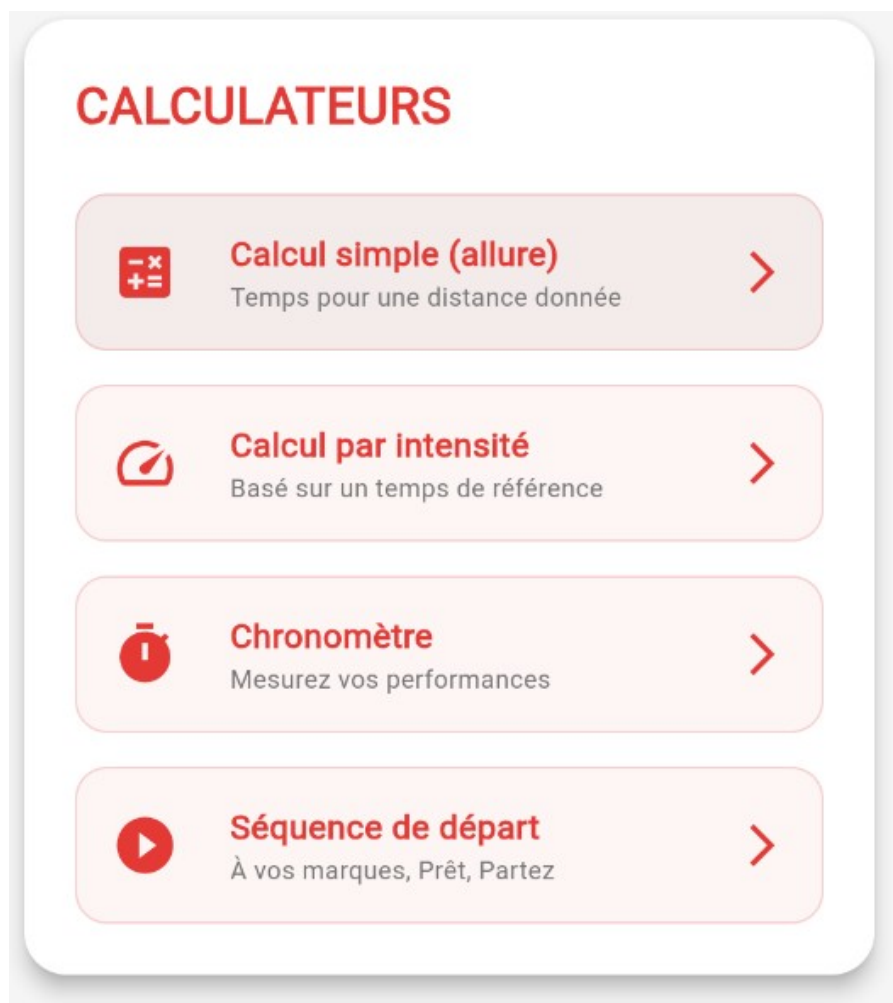
La section course à pied est basée sur votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie).

Accéder à la course à pied

1. Depuis le menu principal, appuyez sur le bouton vert "COURSE À PIED"



Calculateurs disponibles



1. Calcul Simple (Allure)

Pour calculer un temps sur une distance.

Étapes :

1. **Vitesse** : Votre VMA en km/h (peut venir du profil)
2. **Distance** : La distance en mètres
3. **Allure** : Choisissez l'intensité (de 1 à 6)
4. Appuyez sur "CALCULER"
5. Le résultat montre la fourchette de temps

Vitesse (km/h)

Profil

17.5

Distance (mètres)

2000

Allure

Allure 4 (85-90%)

☒ Utilisation de la VMA du profil

CALCULER

RÉSULTAT

Zone : 7:37.14 à 8:04.03

RETOUR

2. Calcul par Intensité

Pour convertir un temps à une intensité donnée.

Étapes :

1. **Temps de référence** : Entrez un temps connu (format mm:ss.xx)
2. **Distance** : Entrez la distance correspondante
3. **Intensité** : Entrez le pourcentage d'intensité
4. Appuyez sur "CALCULER"

Temps de référence

Minutes

0

Secondes

23

Centièmes

73

Format: minutes:secondes.centièmes (ex: 1:30.50)

Distance (mètres)

200

Intensité (%)

85

CALCULER

RÉSULTAT

27.92 sec

(27.92 secondes)

Temps obtenu à 85% de l'intensité de référence

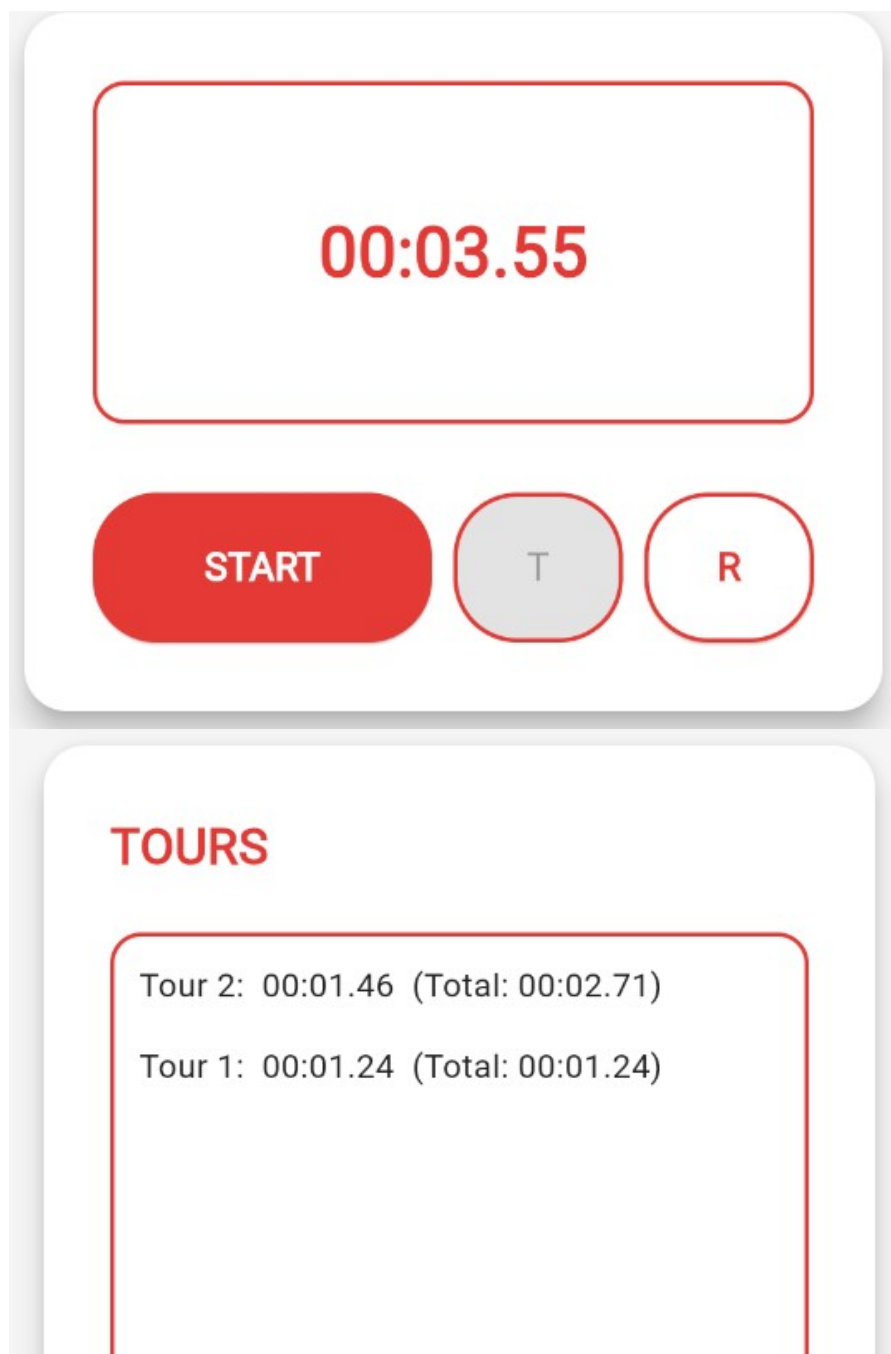
RETOUR

3. Chronomètre

Pour mesurer vos performances.

Étapes :

1. Appuyez sur "START" pour démarrer
2. Appuyez sur "T" pour enregistrer un tour
3. Appuyez sur "STOP" pour arrêter
4. Appuyez sur "R" pour réinitialiser



4. Séquence de Départ

Pour simuler un départ de course.

Configuration :

1. **Attente avant "À vos marques"** : Secondes de silence
2. **Délai avant "Prêt"** : Délai après "À vos marques"
3. **Délai avant "Partez"** : Délai après "Prêt"
4. **Variation aléatoire** : Pour rendre le départ imprévisible

Utilisation :

1. Configurez les temps
2. Appuyez sur "DÉMARRER LA SÉQUENCE"
3. Écoutez les commandes vocales

CONFIGURATION DES TEMPS

Attente avant "À vos marques"

2.0secondes

Délai avant "Prêt"

4.0secondes

Délai avant "Partez"

2.0secondes

Variation aléatoire "Partez"

0.5secondes

DÉMARRER LA SÉQUENCE

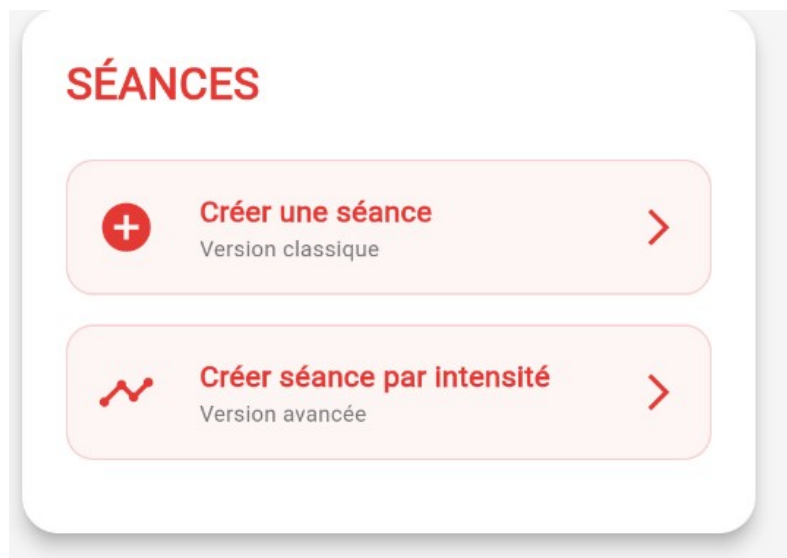
RETOUR

Créer une Séance de Course

Deux versions disponibles :

- Version classique (basée sur les allures)
- Version avancée (par intensité)

Le processus est similaire aux autres sports.



1. Créer une séance par allure

Comme sur les autres outils de création de séance, le nom, la distance, les séries, répétitions et leur temps de repos sont présent, la seule modification est l'ajout de VMA (lui aussi ajouté automatiquement depuis le profil).

2. Créer une séance par intensité

Seule différence avec la création de séance par allure est l'ajout d'un temps de référence et une intensité au lieu d'une VMA

Séances et Historique

Visualiser une Séance

Après avoir créé une séance, vous pouvez la visualiser.

Informations affichées :

- Nom de la séance
- Sport concerné
- Date de création
- Nombre d'exercices
- Temps total estimé
- Détail de chaque exercice

 Séance du 3/2

Back

 **running**

Créée le: Aujourd'hui, 10:49

2 exercices

Temps total estimé: 1h 0min

Exercices

exo1

2 séries de 2 x 2.0 km

Plage de temps:

7:37 à 8:04

exo2

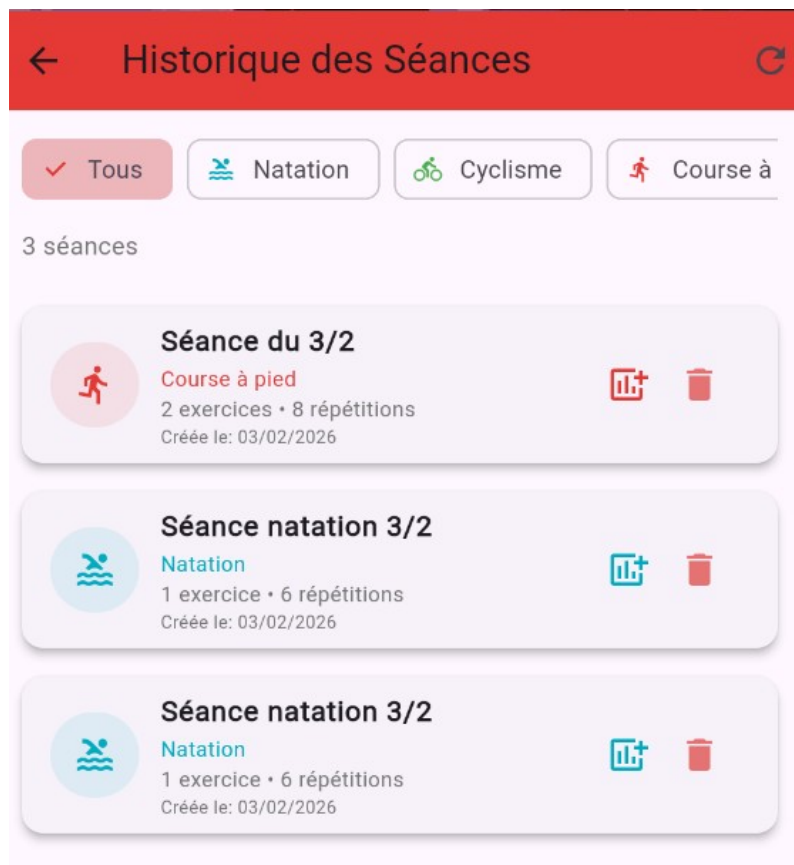
2 séries de 2 x 1.0 km

Plage de temps:

3:37 à 3:49

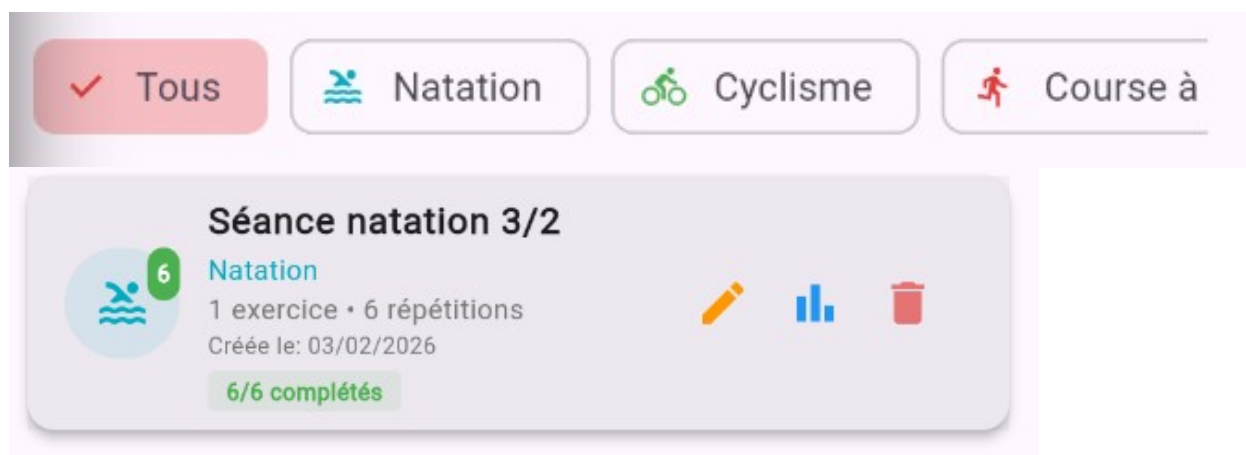
Historique des Séances

Pour voir toutes vos séances sauvegardées.



Accéder à l'historique :

1. Depuis le menu principal, appuyez sur "Historique des séances"
2. Utilisez les filtres en haut pour trier par sport
3. Appuyez sur une séance pour la visualiser
4. Utilisez les icônes à droite pour :
 - Saisir/modifier les résultats (crayon)
 - Voir les graphiques (graphique)
 - Supprimer la séance (poubelle)



Saisie des Résultats

Après avoir réalisé une séance, vous pouvez saisir vos temps réels.

Étapes :

1. Depuis l'historique, appuyez sur l'icône crayon d'une séance ou l'icône de graphique avec le petit «+» si aucun résultat n'avait été ajouté
2. Pour chaque répétition de chaque exercice :
 - Appuyez sur la case correspondante
 - Entrez votre temps réalisé (format mm:ss)
 - Utilisez les temps rapides suggérés si besoin
3. Ajoutez un commentaire optionnel sur la séance
4. Appuyez sur "SAUVEGARDER LES RÉSULTATS"

Astuce : Les cases se colorent selon votre performance :

- Vert : Temps dans la plage attendue
- Orange : Temps proche de la plage
- Rouge : Temps hors plage

 **exo1**
2 séries de 2 x 2.0 km

S1R1
--:--
Attendu: 07:37-08:04

S1R2
--:--
Attendu: 07:37-08:04

S2R1
--:--
Attendu: 07:37-08:04

S2R2
--:--
Attendu: 07:37-08:04

 **Commentaire sur la séance (optionnel)**

Ajoutez vos impressions, difficultés, sensations...

0/500

 0/500 caractères

Visualisation des Résultats

Après avoir saisi des résultats, vous pouvez les visualiser avec des graphiques.

Étapes :

1. Depuis l'historique, appuyez sur l'icône graphique d'une séance avec résultats
2. Vous voyez :
 - Le pourcentage de répétitions complétées
 - Le pourcentage moyen de performance
 - Un détail visuel de chaque répétition
 - Les commentaires sur la séance

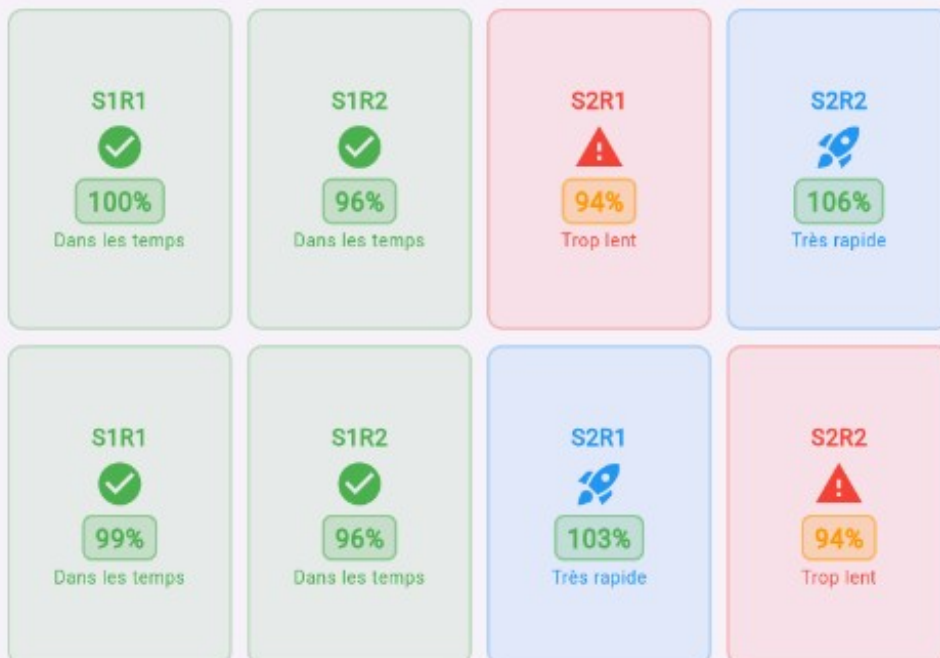
Interprétation des couleurs :

- (Bleu) : Plus rapide que le temps minimum attendu
- (Vert) : Dans la plage des temps attendus
- (Rouge) : Plus lent que le temps maximum attendu

Commentaire de la séance

Ajouté le 03/02/26 11:01

ici le commentaire



Conseils d'Utilisation

Pour les débutants

1. Commencez par remplir votre profil
2. Utilisez d'abord les calculateurs simples
3. Créez des séances courtes au début
4. N'hésitez pas à consulter les descriptions des allures/zones

Sauvegarde des données

- L'application sauvegarde automatiquement vos données
- Vous pouvez créer jusqu'à 25 séances par sport
- Au-delà, les plus anciennes sont automatiquement supprimées pour assurer la fluidité de l'application

Utilisation hors ligne

- L'application fonctionne sans connexion internet
- Tous vos calculs et séances sont disponibles localement

Messages d'erreur courants

- **"Veuillez remplir tous les champs"** : Un champ obligatoire est vide
- **"Valeur invalide"** : Le format du nombre est incorrect
- **"Limite atteinte"** : Vous avez 25 séances, il faut en supprimer

Assistance

- Consultez les descriptions dans l'application
- Les pourcentages et plages sont expliqués dans chaque écran
- En cas de difficulté, revenez au menu principal

Notes Finales

Cette application est conçue pour vous accompagner dans votre progression. Elle fournit des estimations basées sur des formules simplifiées. Les résultats sont indicatifs et doivent être adaptés à votre ressenti pendant l'effort.

Bonne utilisation de l'application ACR !