

WinCoach 9



Logiciel de suivi d'entraînement

LICENCE D'UTILISATION

Entre vous-même (ci-après le licencié) et Christophe RENAULT (ci-après l'éditeur), il est convenu ce qui suit :

ADEQUATION DU LOGICIEL

Il appartient préalablement au licencié d'évaluer l'adéquation du logiciel à ses besoins et de s'assurer qu'il dispose de compétences nécessaires à la mise en oeuvre et à l'utilisation de ce dernier.

LICENCE

L'éditeur accorde au licencié le droit, non exclusif et non transférable, d'installer le logiciel, sur un seul ordinateur et sur un seul site. Cette licence peut être étendue à plusieurs sites ou plusieurs ordinateurs après l'accord exprès et écrit de l'auteur et le paiement des droits correspondants.

PROPRIETE

L'éditeur conserve la propriété du logiciel enregistré sur les disquettes d'origine ou sur toute copie. Ce logiciel et le(s) manuel(s) sont protégés par les lois sur les droits d'auteur. Toute reproduction, non autorisée, de tout ou partie du logiciel ou des manuels est strictement interdite.

GARANTIE

L'éditeur garantit que le logiciel fonctionne conformément aux indications spécifiées dans la documentation écrite, jointe avec les disquettes d'origine, et ce pendant une période d'un an après la date d'achat.

Aucun autre engagement ou garantie n'est consenti par l'éditeur et notamment aucune garantie expresse ou tacite de conformité ou d'adéquation à un usage spécifique.

REPARATIONS

Si le logiciel ne répond pas aux critères du paragraphe "Garantie", l'engagement de l'éditeur se limite, suivant le cas, à corriger l'erreur ou à expliquer comment contourner l'erreur. L'option choisie relève exclusivement du ressort de l'éditeur.

L'éditeur ne pourra être tenu pour responsable des dommages directs et indirects ou de la perte de données qui seraient la conséquence de l'utilisation du logiciel.

Quelle que soit la forme du recours intenté, la responsabilité de l'éditeur pour tout dommage et sur quelque fondement que ce soit, n'excédera en aucun cas le montant payé par le licencié pour cette licence.

GENERALITES

Les termes de la licence ne peuvent être modifiés autrement que par un accord écrit signé par le licencié et l'éditeur.

Si l'une des dispositions de la présente licence était jugée inapplicable, nulle ou de nul effet, les autres conditions continueraient à produire les conséquences prévues et exprimées par les parties.

L'éditeur réserve ses droits sur tous les droits non expressément concédés au titre de la licence.

ACCEPTATION DES TERMES ET CONDITIONS

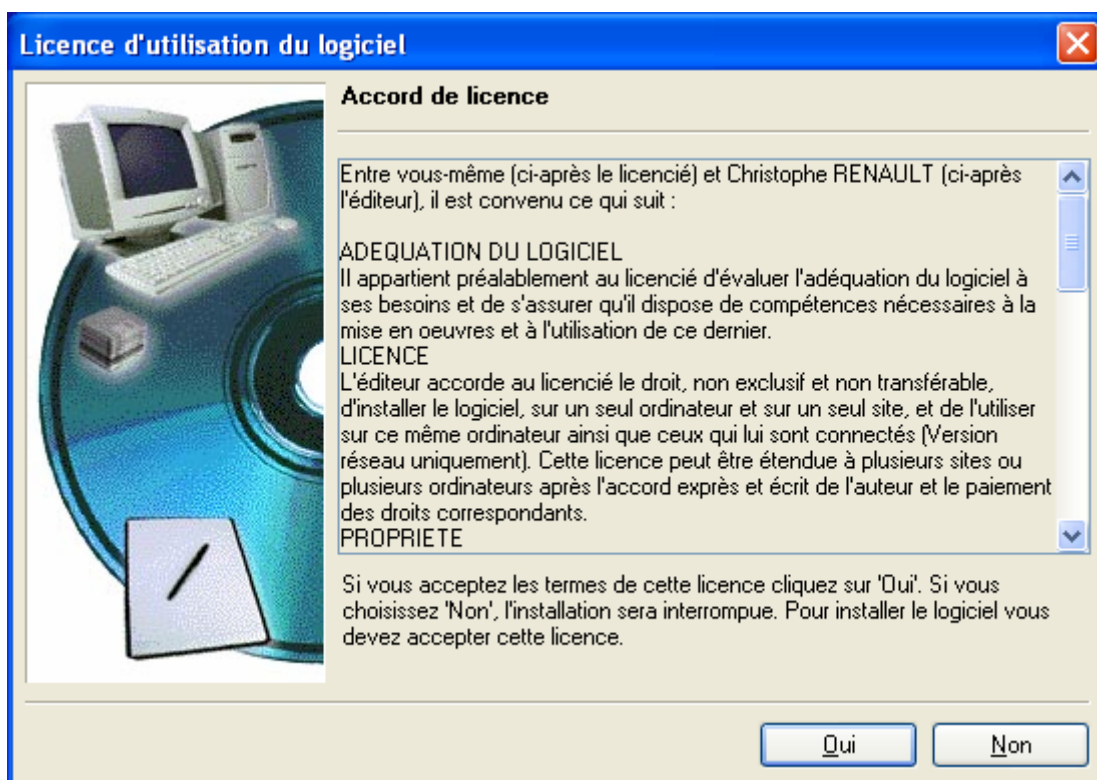
Le droit à l'utilisation du logiciel est soumis à l'acceptation sans réserve de la liste des dispositions présentes.

Installation du logiciel

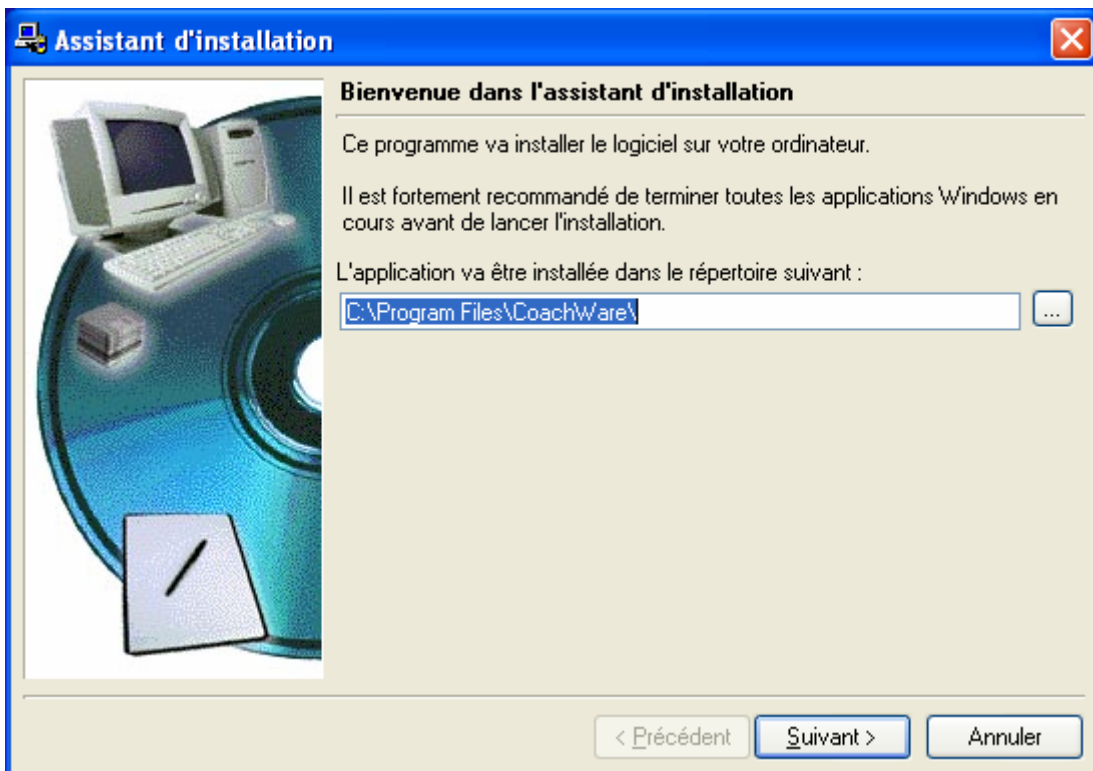
Théoriquement, l'installation démarre automatiquement dès l'introduction du CDRom dans le lecteur. Si ce n'est pas le cas, lancer l'exécutable « install.exe » situé dans la racine du lecteur CDROM, généralement désigné par la lettre D:.



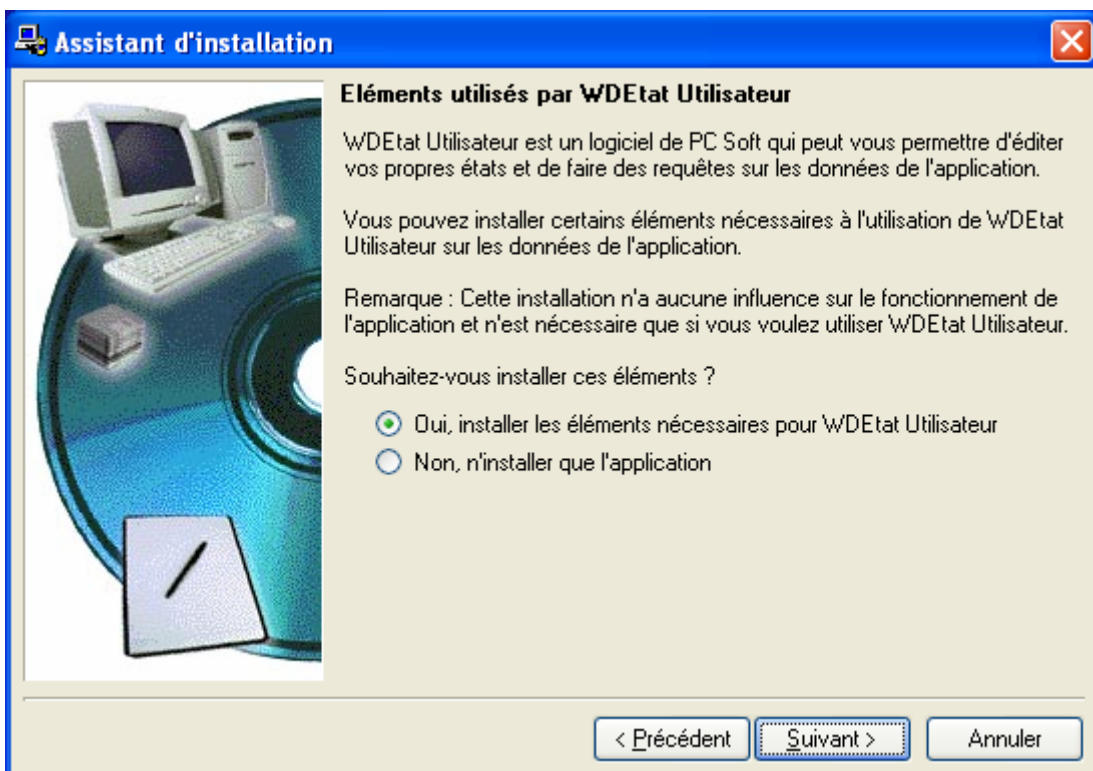
Sélectionner la langue d'installation puis cliquer sur le bouton « **OK** ».



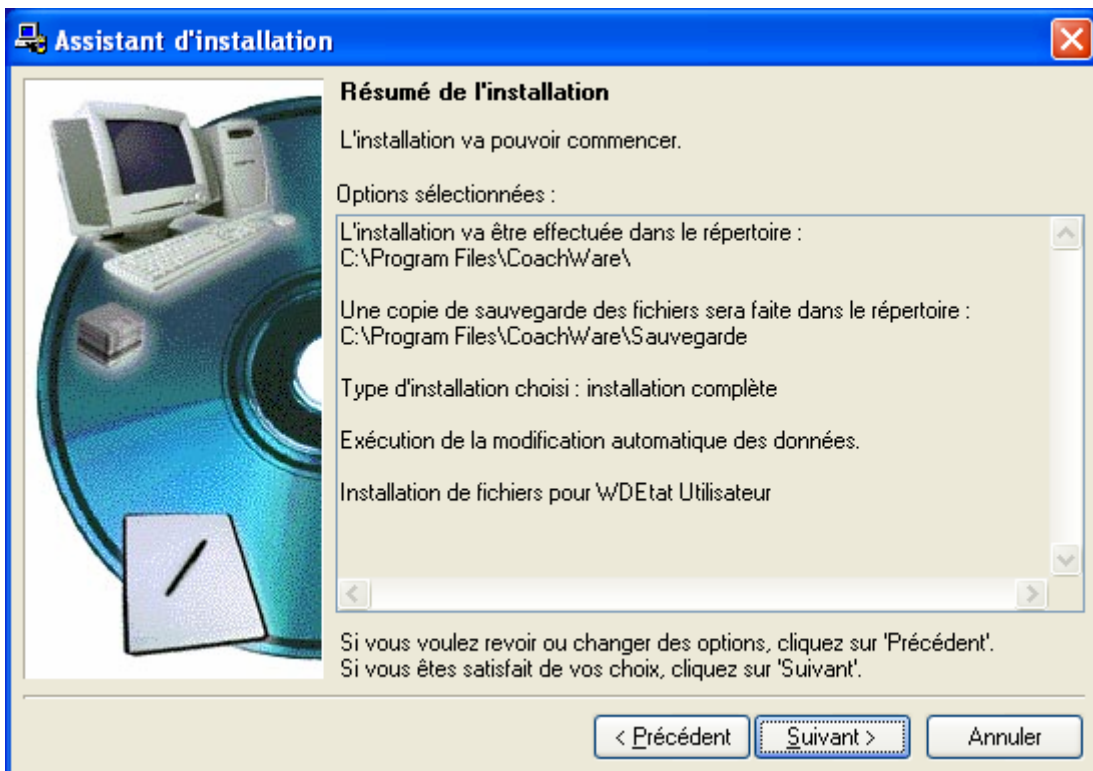
Après avoir lu attentivement la licence, valider celle-ci en cliquant sur le bouton « **Oui** »



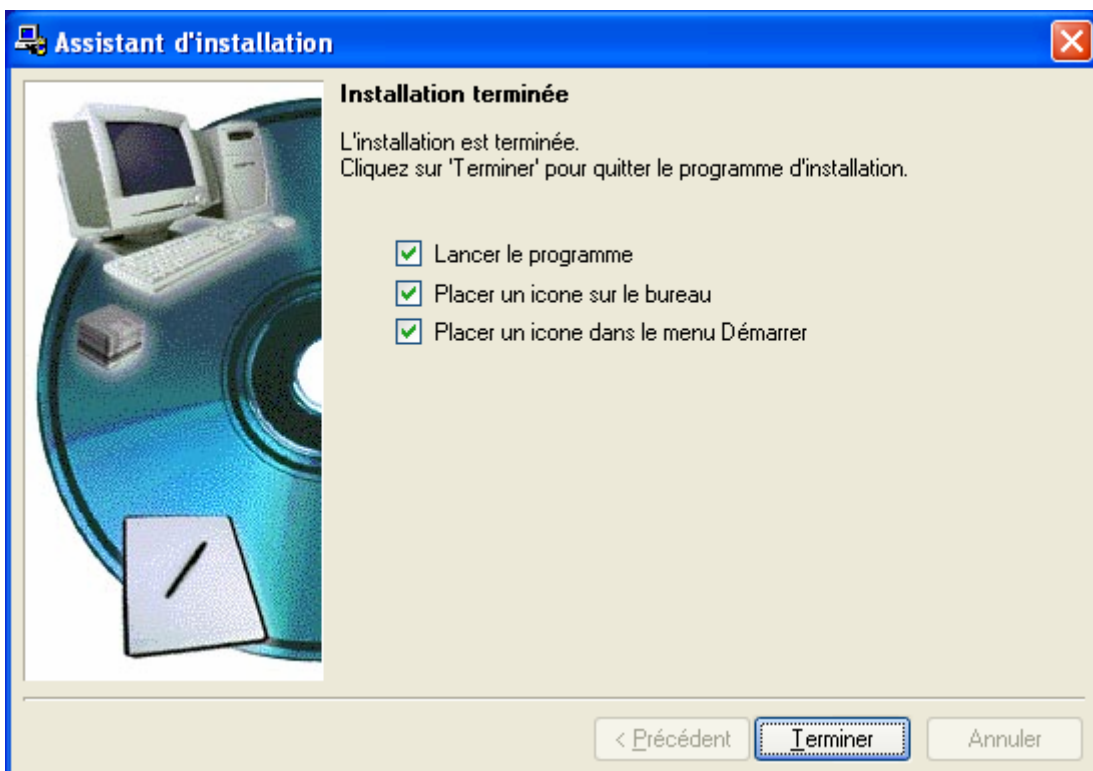
Faire « **Suivant** » sur la localisation des fichiers de l'application.



Accepter l'installation des éléments nécessaires pour WDEtat en cliquant sur le bouton « **Suivant** ».

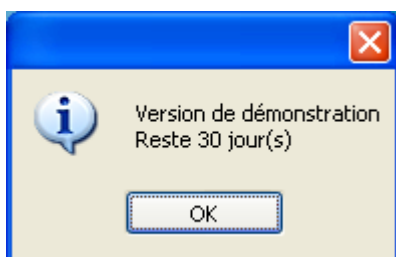


Cliquer sur le bouton « **Suivant** » pour démarrer l'installation sur le disque dur.



Cliquer sur le bouton « **Terminer** » pour quitter le module d'installation.

Première utilisation



Comme votre logiciel n'est pas encore débridé, une fenêtre d'avertissement vous prévient de la durée d'utilisation qui reste disponible. Cliquer sur le bouton « **OK** ». Vous possédez 30 jours pour obtenir votre code de débridage (voir chapitre consacré à l'obtention du code de débridage)



Cette fenêtre indique qu'il n'y a pas de sportif dans votre base. En cliquant sur « **OK** », la fenêtre de saisie concernant les sportifs s'affiche. Il vous reste à remplir celle-ci avec les informations vous concernant.

Sportifs

Nom

Prénom

Date de Naissance

Taille en Cm

Poids

I.M.C. **Indice de Masse Corporelle :**
Inférieur à 19 : Mince
De 19 à 25 : Normal
De 25 à 30 : SurPoids
Supérieur à 30 : Obésité
Supérieur à 40 : Obésité Massive

Sexe
 Masculin
 Féminin

Sport le plus souvent pratiqué

Fréquence Cardiaque au repos

Fréquence Cardiaque Max.

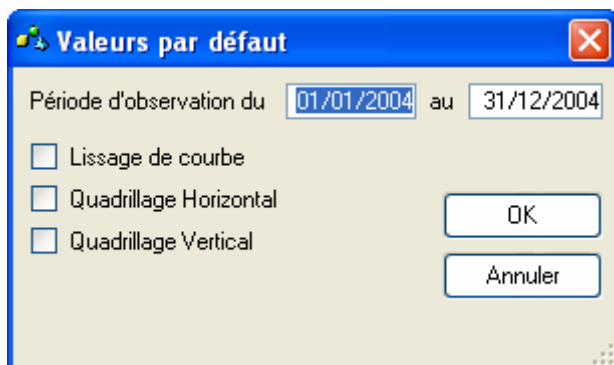
Libellé Licence 1 N° Lic. 1

Libellé Licence 2 N° Lic. 2

Libellé Licence 3 N° Lic. 3

Paramétrer les valeurs par défaut

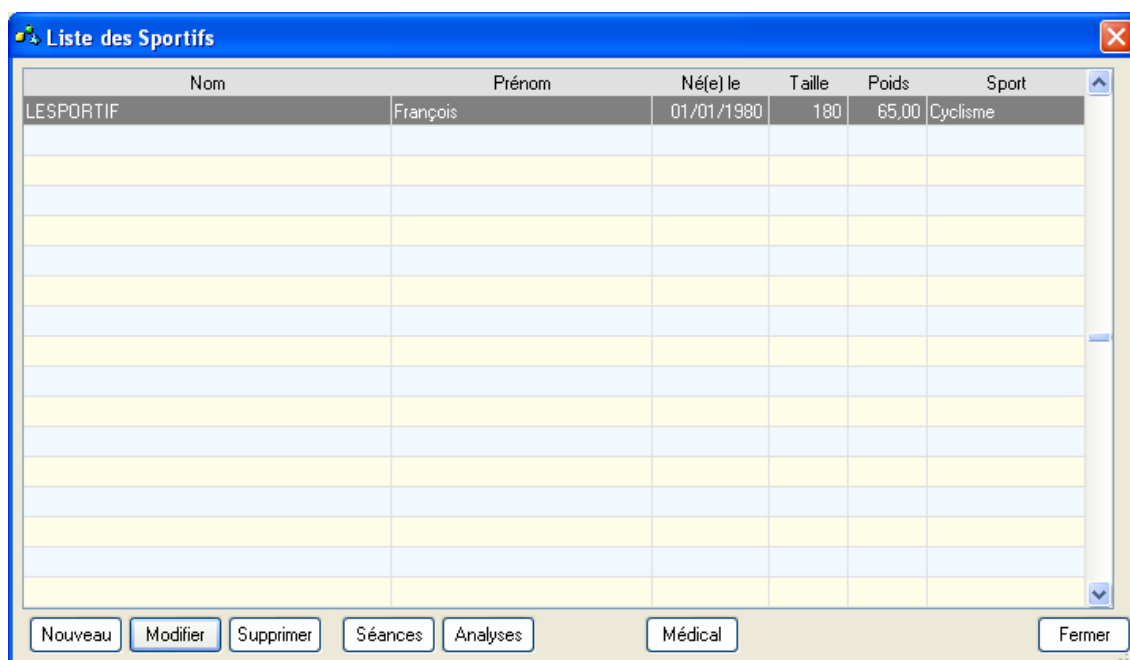
Pour accéder au module de paramétrage des valeurs par défaut, cliquer sur le menu « **Fichier** » du menu général et choisir « **Valeurs par défaut** ». Vous obtenez la fenêtre suivante :



Saisir la période d'observation et cliquez sur « **OK** ». Ces valeurs sont proposées par défaut dans les statistiques.

Gestion des sportifs de votre base de données

Si vous avez fermé la fenêtre nommée « Liste des sportifs », cliquer sur le menu « **Fichier** » du menu général et choisir « **Sportifs** ». Vous obtenez la fenêtre suivante :



- Pour créer un autre sportif, cliquer sur le bouton « **Nouveau** ».
- Pour modifier la fiche de renseignement d'un sportif de votre base, sélectionner le sportif et cliquer sur le bouton « **Modifier** »
- Pour supprimer un sportif de votre base, sélectionner le sportif et cliquer sur le bouton « **Supprimer** »

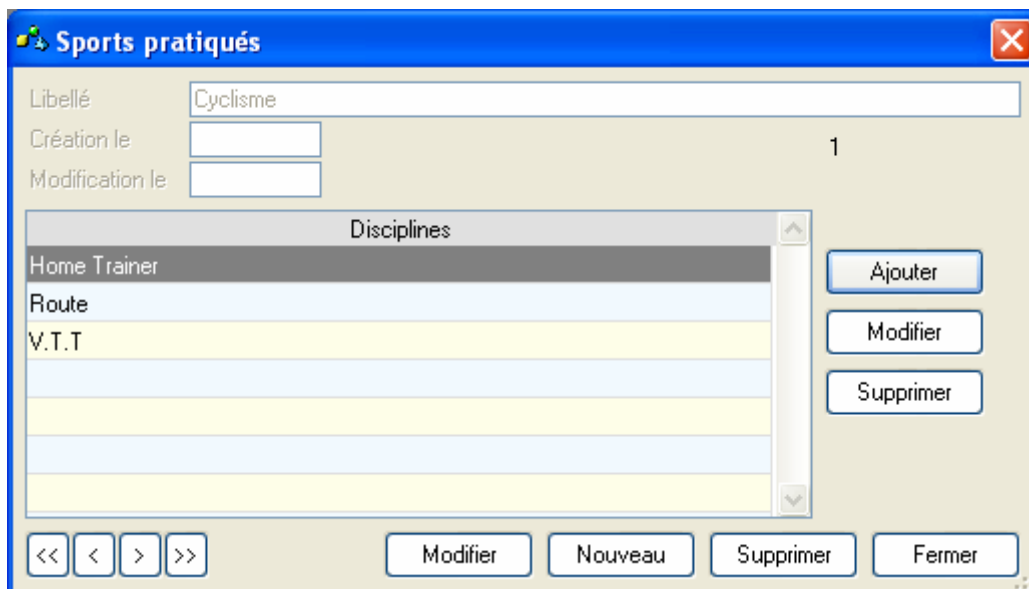
- Pour saisir une séance d'entraînement, sélectionner le sportif et cliquer sur le bouton « **Séances** ». Vous obtiendrez le même résultat en double cliquant sur le sportif dans la liste.
- Pour effectuer une analyse des données saisies, sélectionner le sportif et cliquer sur le bouton « **Analyses** »
- Pour saisir des données « Médicales », sélectionner le sportif et cliquer sur le bouton « **Médical** ».

Ces trois opérations sont décrites avec plus de précisions dans les chapitres suivants.

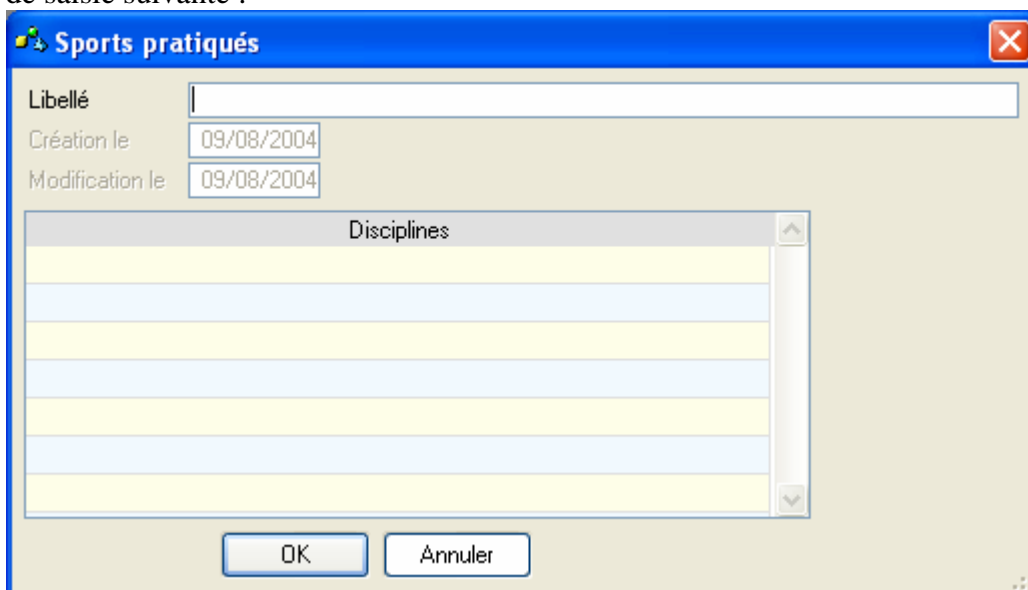
Gestion des sports pratiqués

Pour accéder au module de gestion des sports pratiqués, cliquer sur le menu « **Fichier** » du menu général et choisir « **Sports pratiqués** ».

De base, 3 sports sont créés (la course à pied, le cyclisme et la natation). Vous pouvez créer autant de sports que vous le souhaitez. Pour chaque, il est nécessaire de créer une discipline. Dans l'exemple ci-dessous, le cyclisme possède 3 disciplines (Home Trainer, Route et V.T.T.). Le nombre de disciplines est également illimité.



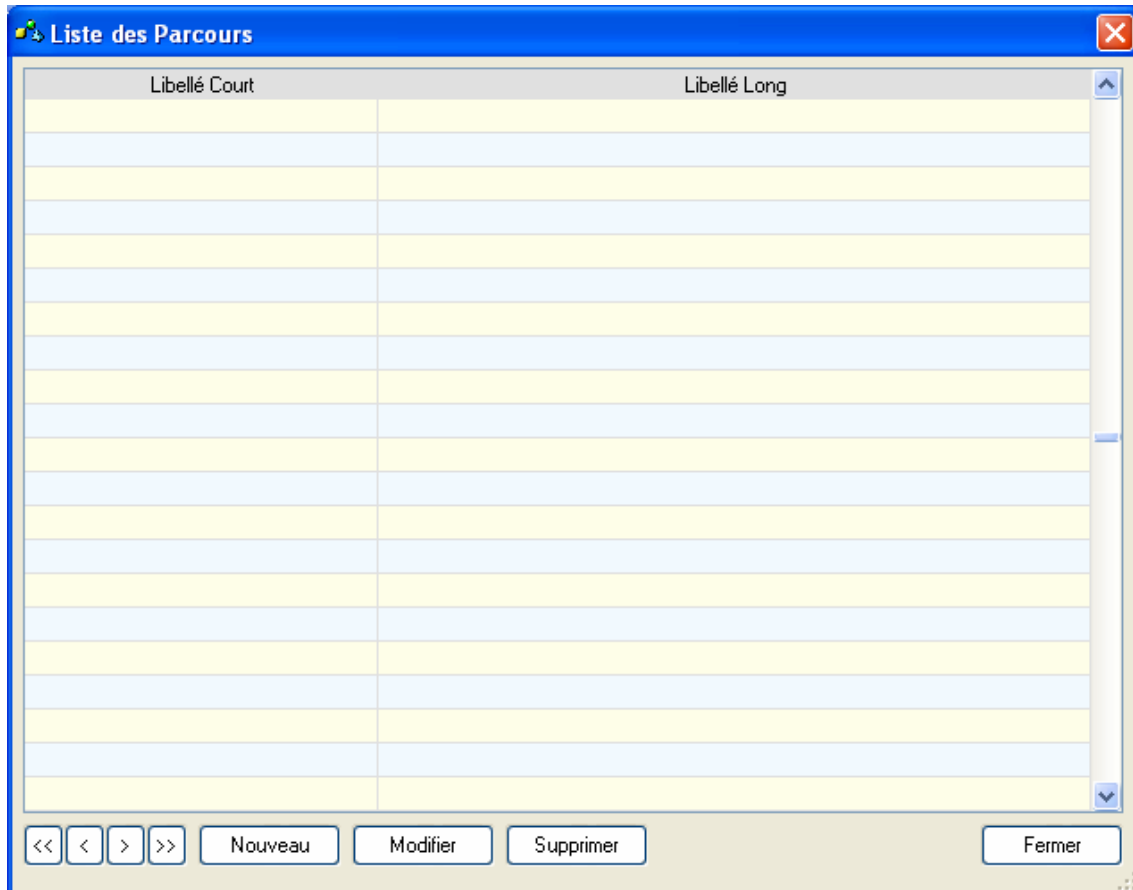
Pour créer un nouveau sport, cliquer sur le bouton « **Nouveau** », vous obtenez la fiche de saisie suivante :



Saisir le libellé et cliquer sur « **OK** ». Cliquer ensuite sur le bouton « **Ajouter** » pour ajouter une discipline.

Gestion des parcours

Pour accéder au module de gestion des parcours empruntés, cliquer sur le menu « **Fichier** » du menu général et choisir « **Parcours** ».



Pour créer un nouveau parcours, cliquer sur le bouton « **Nouveau** ». Vous obtenez l'écran de saisie suivant :

The screenshot shows a window titled "Parcours". It contains the following input fields and buttons:

- "Libellé Court": A single-line text input field.
- "Libellé Long": A multi-line text input field.
- "Nbre Kms": A text input field containing "0,00".
- "Km/H": A text input field containing "0,00".
- "Temps estimé": A text input field.
- "Min/km": A text input field.
- "OK": A button.
- "Annuler": A button.

Saisir les informations concernant ce parcours et cliquer sur « **OK** ».

Saisie des séances d'entraînement

Nom	Prénom	Né(e) le	Taille	Poids	Sport
LESPORTIF	François	01/01/1980	180	65,00	Cyclisme

Nouveau Modifier Supprimer Séances Analyses Médical Fermer

Pour saisir une séance d'entraînement ou une compétition, sélectionner le sportif concerné puis cliquer sur le bouton « **Séances** ». Une nouvelle fenêtre apparaît à l'écran. Ce nouvel écran se présente sous la forme d'un agenda hebdomadaire.

François LESPOTIF - Semaine N° 33

Lundi 09/08/2004

Mardi 10/08/2004

Mercredi 11/08/2004

Jeudi 12/08/2004

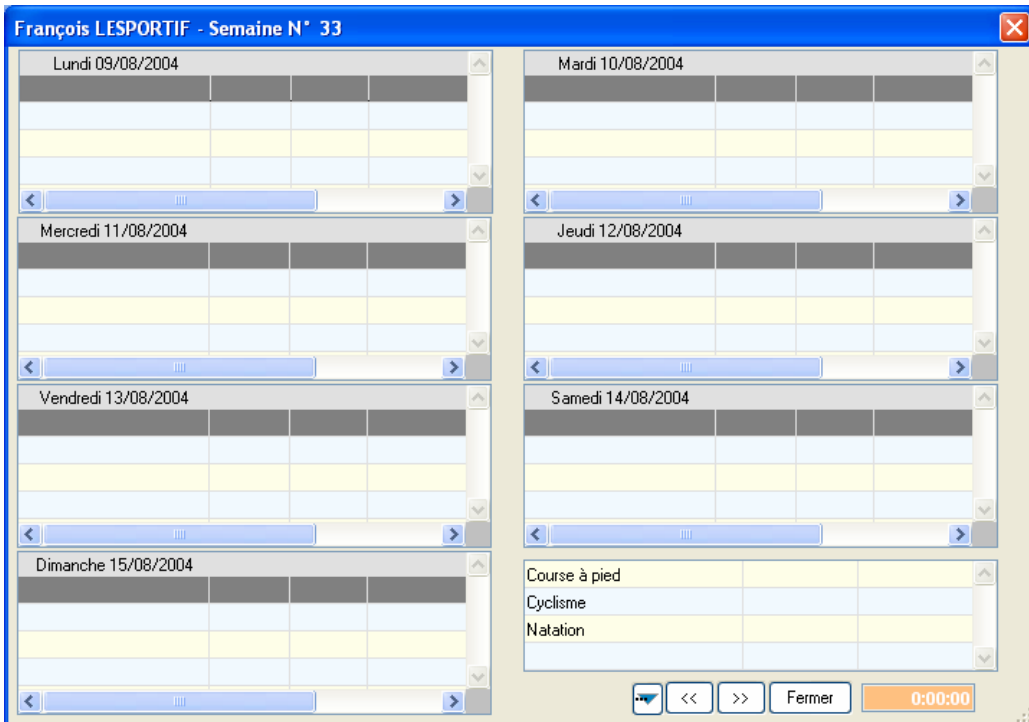
Vendredi 13/08/2004

Samedi 14/08/2004

Dimanche 15/08/2004

Course à pied
Cyclisme
Natation

<< >> Fermer 0:00:00



Pour saisir une séance d'entraînement, double cliquer sur une ligne vierge du jour concerné. Par exemple, pour saisir une séance d'entraînement le lundi 09/08/2004, double cliquer sur une ligne vierge du tableau concernant le 09/08/2004.

La fenêtre suivante apparaît alors à l'écran.

Il vous reste à saisir les informations concernant cette séance et à cliquer sur « **OK** ».

François LESPORFIF - Semaine N° 33

Lundi 09/08/2004			
Cyclisme V.T.T	62,00	03:05:00	Estérel

Mardi 10/08/2004			

Mercredi 11/08/2004			

Jeudi 12/08/2004			

Vendredi 13/08/2004			

Samedi 14/08/2004			

Dimanche 15/08/2004			

Course à pied			
Cyclisme	62,00	3:05:00	
Natation			

Les informations concernant la semaine sélectionnée sont modifiées. Pour modifier cette saisie, il suffit de double cliquer sur la ligne à modifier.

Analyses : Cumuls par Mois

Cumuls par mois : Idem analyse précédente mais sans détail et un cumul pour chaque mois. Il est possible de modifier les dates et de filtrer sur le sport et les disciplines rattachées à chaque sport.

Mois	Kms	% Kms	Temps	% Tps	Séance(s)	% S.
Janvier						
Février						
Mars						
Avril						
Mai						
Juin						
Juillet						
Août	62,00	100,00	3:05:00	100,00	1	100,00
Septembre						
Octobre						
Novembre						
Décembre						
Totaux	62,00		3:05:00		1	

Sport pratiqué: Tous les sports pratiqués Aperçu

Discipline: Toutes les disciplines

Du 01/01/2004 au 31/12/2004

Pour imprimer le contenu du tableau, cliquer sur le bouton « Imprimer ».
Pour exporter les données vers Microsoft Excel, cliquer avec le bouton de droite sur le tableau et choisissez « Exporter la table vers Excel ».

Analyses : Comparatif N, N-1, N-2

Comparatif N, N-1, N-2 : Utile pour comparer son activité avec celle des années précédentes. Il est possible de modifier les dates et de filtrer sur le sport et les disciplines rattachées à chaque sport.

Mois	Kms 2004	Tps 2004	Kms 2003	Tps 2003	Kms 2002	Tps 2002
Janvier	928,00	35:30:00	563,00	22:05:00		
Février	895,00	36:40:00	771,00	30:10:00		
Mars	730,00	30:55:00	946,00	38:28:00		
Avril	1 041,00	44:29:00	1 004,00	45:19:00		
Mai	798,00	37:14:00	750,00	31:40:00		
Juin	750,00	31:40:00	830,00	33:40:00		
Juillet	1 443,00	66:28:00	1 418,00	55:18:00		
Août	344,00	14:00:00	969,00	42:30:00		
Septembre			501,00	27:12:00		
Octobre			432,10	20:59:46		
Novembre			295,00	13:30:00		
Décembre			568,00	23:30:00		
Totaux	6 929,00	296:56:00	9 047,10	384:21:46		

Sport pratiqué : Tous les sports pratiqués Aperçu

Discipline : Toutes les disciplines

Année : 2004

Pour imprimer le contenu du tableau, cliquer sur le bouton « Imprimer ».

Pour exporter les données vers Microsoft Excel, cliquer avec le bouton de droite sur le tableau et choisissez « Exporter la table vers Excel ».

Analyses : Parcours Empruntés

Parcours empruntés : Utile pour connaître le nombre de fois que l'on emprunte un parcours particulier. Pour obtenir du détail, sélectionner le parcours et cliquer sur détail.

Libellé	Nombre	%
Non défini !	153	96,84
A/R Agay R.N. 98	0	0,00
A/R Saint Raphaël par R.N. 98	4	2,53
A/R Testannier (Carrière)	1	0,63
Caussols par Cabris et retour Gourdon	0	0,00
Caussols par Gourdon et retour Cassis	0	0,00
Parcours 1	0	0,00
Parcours 2	0	0,00
Parcours 3	0	0,00
SemiMarathon	0	0,00

Du 01/01/2004 au 31/12/2004

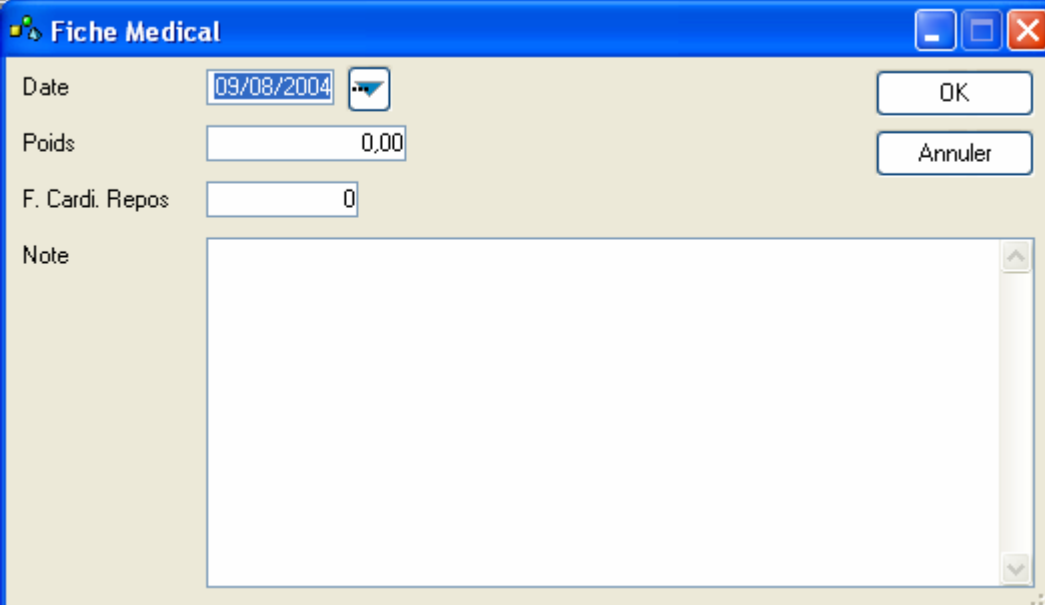
Imprimer Aperçu Nbre Séance(s) 158

Actualiser Détail Quitter

Pour imprimer le contenu du tableau, cliquer sur le bouton « Imprimer ».

Pour exporter les données vers Microsoft Excel, cliquer avec le bouton de droite sur le tableau et choisissez « Exporter la table vers Excel ».

Pour ajouter une information médicale, cliquer sur le bouton « Ajouter », vous obtenez la fenêtre de saisie suivante :



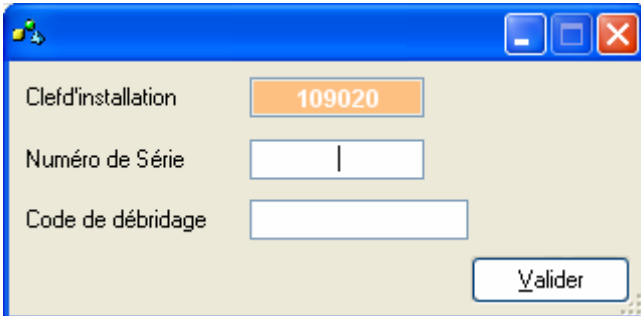
The screenshot shows a dialog box titled "Fiche Medical" with a blue border. It contains the following fields and controls:

- Date:** A date picker showing "09/08/2004" with a calendar icon.
- Poids:** A numeric input field containing "0,00".
- F. Card. Repos:** A numeric input field containing "0".
- Note:** A large, empty text area for entering notes.
- Buttons:** "OK" and "Annuler" buttons are located on the right side of the dialog.

Reste à saisir la date, le poids, la fréquence cardiaque au repos et éventuellement quelques notes. Pour valider et enregistrer la saisie, cliquer sur le bouton « **OK** ».

Débrider votre logiciel

Sur le menu général, cliquer sur le point d'interrogation, choisir ensuite l'option « **code de débridage** ». Une fenêtre semblable à celle ci-dessous s'affiche. Relever la clef d'installation (ici 109020). Il vous reste à me faire parvenir un mail à **infos.wincoach@laposte.net** en indiquant cette clef d'installation ainsi que votre numéro de série (R9XXXXXXXX). Je vous ferai parvenir en retour le code de débridage qui libère votre logiciel de toute contrainte. Pour saisir ce code débridage, revenir à cet écran de saisie, saisir le numéro de série et le code de débridage puis cliquer sur le bouton « **Valider** ».



The image shows a Windows-style dialog box with a blue title bar and standard window controls (minimize, maximize, close). The dialog has a light beige background and contains three input fields and a button. The first field, labeled 'Clef d'installation', is highlighted in orange and contains the text '109020'. The second field, labeled 'Numéro de Série', is empty and has a vertical cursor. The third field, labeled 'Code de débridage', is also empty. A button labeled 'Valider' is located at the bottom right of the dialog.

Clef d'installation	109020
Numéro de Série	
Code de débridage	

Valider