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 oeuvres 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:.

CoachWare	
	Choisissez la langue Select a language
	🚺 Français 🚔
	Anglais 🗸
	OK Annuler

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

Licence d'utilisation du l	ogiciel	×
	Accord de licence	
	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 oeuvres 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, et de l'utiliser sur ce même ordinateur ainsi que ceux qui lui sont connectés (Version réseau uniquement). Cette licence peut être étendue à plusieurs sites ou plusieurs ordinateurs après l'accord exprès et écrit de l'auteur et le paiemen des droits correspondants. PROPRIETE	t 💌
	Si vous acceptez les termes de cette licence cliquez sur 'Oui'. Si vous choisissez 'Non', l'installation sera interrompue. Pour installer le logiciel vou: devez accepter cette licence.	5
	<u>D</u> ui <u>N</u> on	

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.

👆 Assistant d'installation				
	Eléments utilisés par WDEtat Utilisateur			
TE	WDEtat Utilisateur est un logiciel de PC Soft qui peut vous permettre d'éditer vos propres états et de faire des requêtes sur les données de l'application.			
	Vous pouvez installer certains éléments nécessaires à l'utilisation de WDEtat Utilisateur sur les données de l'application.			
	Remarque : Cette installation n'a aucune influence sur le fonctionnement de l'application et n'est nécessaire que si vous voulez utiliser WDEtat Utilisateur.			
	Souhaitez-vous installer ces éléments ?			
	Oui, installer les éléments nécessaires pour WDEtat Utilisateur			
	Non, n'installer que l'application			
	< <u>Précédent</u> <u>Suivant</u> Annuler			

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.

🖴 Assistant d'installation		×
	 Installation terminée. Cliquez sur 'Terminer' pour quitter le programme d'installation. ✓ Lancer le programme ✓ Placer un icone sur le bureau ✓ Placer un icone dans le menu Démarrer 	
	< <u>P</u> récédent <u>Terminer</u> Annule	er 📄

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



OK

CoachWare 1.00a

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 Il n'y a pas de sportifs dans votre base ! 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. Sexe Masculin Féminin	0 0,00 0,00 Indice de Masse Corporelle : Inférieur à 19 : Mince De 19 à 25 : Normal De 25 à 30 : SurPoids Supérieur à 30 : Obèsité Supérieur à 40 : Obèsité Massive
Sport le plus souvent pratiqué	Course à pied 🛛 💉
Fréquence Cardiaque au repos	0
Fréquence Cardiaque Max.	0
Libellé Licence 1	N* Lic. 1
Libellé Licence 2	N° Lic. 2
Libellé Licence 3	N° Lic. 3
	OK Annuler

Première utilisation

🐴 Sportifs	E	×
Nom Prénom Date de Naissance Taille en Cm Poids I.M.C.	LESPORTIF François 01/01/1980 180 65,00 20,06 Indice de Masse Corporelle : Inférieur à 19 : Mince	
Sexe Masculin Féminin	De 19 à 25 : Normal De 25 à 30 : SurPoids Supérieur à 30 : Obèsité Supérieur à 40 : Obèsité Massive	
Sport le plus souvent pratiqué Fréquence Cardiague au repos	Cyclisme 😽	
Fréquence Cardiaque Max.	190	
Libellé Licence 1	N* Lic. 1	
Libellé Licence 2	N* Lic. 2	
Libellé Licence 3	N* Lic. 3]
	OK Annuler]

Après avoir cliqué sur le bouton « **OK** », vous devez obtenir :

📣 Liste des Sportifs						×
Nom	Prénom	Né(e) le	Taille	Poids	Sport	^
LESPORTIF	François	01/01/1980	180	65,00	Cyclisme	
						_
						_
						_
						-
						-
						-
						-
						~
Nouveau Modifier Supprimer Séa	nces Analyses	Médical			Fe	ermer

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 :

📣 Liste des Sportifs						×
Nom	Prénom	Né(e) le	Taille	Poids	Sport	~
LESPORTIF	François	01/01/1980	180	65,00	Cyclisme	
						_
						_
						_
						_
						_
						_
						-
						-
						-
						~
Nouveau Modifier Supprimer Séa	nces Analyses	Médical			F	ermer

- > 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.

🔥 Sports pra	tiqués	
Libellé	Cyclisme	
Création le		1
Modification le		
	Disciplines 🔼	
Home Trainer		Ajouter
Houte		Modifier
¥.1.1		
		Supprimer
$\langle \langle \rangle \rangle$	> Modifier Nouveau Supprim	er Fermer

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

🖧 Sports pra	tiqués	
Libellé Création le Modification le	09/08/2004	
	Disciplines	
	OK Annuler	

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 ».

🕰 Liste des Parcours		X
Libellé Court	Libellé Long	^
		~
<< < >>> Nouveau	Modifier Supprimer	Fermer

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

🐴 Parcours			
Libellé Court			
Libellé Long			
			×
Nbre Kms	0,00	Km/H 0,00	
Temps estimé		Min/km	OK Annuler

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

Par exemple,

🕫 Parcours		
Libellé Court	A/R Saint Raphaël RN 98	
Libellé Long	Aller Retour Saint Raphaël via RN 98	
		~
Nbre Kms	72,00 Km/H 30,86	
Temps estimé	02:20:00 Min/km 01:56	OK Annuler

En cliquant sur « OK », vous obtenez :

🐝 Liste des Parcours		
Libellé Court	Libellé Long	<u>^</u>
A/R Saint Raphaël RN 98	Aller Retour Saint Raphaël via RN 98	
		<u> </u>
<< < >> Nouveau	Modifier Supprimer	Fermer

Pour créer une nouvelle fiche, cliquer sur le bouton « Nouveau ».

Pour Modifier une fiche de votre base de données, sélectionner l'objet à modifier et cliquer sur le bouton « **Modifier** »

Pour Supprimer une fiche de votre base de données, cliquer sur le bouton « **Supprimer** ».

Liste des Sp							Ľ
	Nom	Prénom	Né(e) le	Taille	Poids	Sport	^
SPORTIF		François	01/01/1980	180	65,00	Cyclisme	
							-
							~
M LINEAU M	odifier Supprimer Sá		Médical				~~~~

Saisie des séances d'entraînement

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 LESPORTIF - Semaine N° 33				×
Lundi 09/08/2004	<u>_</u>	Mardi 10/08/2004	<u>^</u>	
	~		×.	
	>		>	
Mercredi 11/08/2004	<u>_</u>	Jeudi 12/08/2004		
	_		_	
	_			
	× .		×.	
			>	
Vendredi 13/08/2004	<u> </u>	Samedi 14/08/2004	<u>_</u>	
			_	
	_			
	× .		~	
	>		>	
Dimanche 15/08/2004		Course à pied	~	
		Cyclisme		
		Natation		
			~	
	× .			
	>	Fermer C:00:	00	

François LESPORTIF - S	emaine N° 33								×
Lundi 09/08/2004	2	~	Mardi 10	/08/2004				~]
								~	
<	>		<				>		
Mercredi 11/08/2004	7		Jeudi 12.	/08/2004					1
		-1							
								-	
<			<				>		
Vendredi 13/08/2004			Samedi 14	4/08/2004					1
Vendical 13/00/2004		-	Samearr	470072004					
2			2				>		
Dimension 15/09/2004								1	1
Dimarche 15/06/2004		-	Course à piec	ł				^	
			Cyclisme						
			Natation						
								\sim	
		4				ermer			
	>				Ľ	enner	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.

🐝 Evénement	
Général Com	pétition Date 09/08/2004
Sport pratiqué	Cyclisme 💌
Discipline	V.T.T
Libelle	Estérel
Nbre de Kms	62,00 Km/H 20,11
Temps	03:05:00 Min/km 02:58
Fréq. Card. Moy.	140
Fréq. Card. Max.	160
Type de Séance	Endurance dure
Sensation	Bonne
Météo	Ensoleillé
Vent	Faible
Type de Parcours	Montagne
Parcours	Non Défini 💙

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

François LESPORTIF - Semaine N° 33		
Lundi 09/08/2004	~	Mardi 10/08/2004
Cuclisme VIII 62.00 03:05:00 Estérel		
	\leq	
Mercredi 11/08/2004	^	Jeudi 12/08/2004
Venderdi 12/00/2004		Competit 14/00/2004
Vendredi 1370872004		Samedi 14708/2004
	Y	✓
Dimanche 15/08/2004	^	Course à reierd
		Lycisme 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 des séances

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

Pour obtenir un récapitulatif des séances d'entraînement, sélectionner le sportif concerné puis cliquer sur le bouton « **Analyses** ». Plusieurs choix sont possibles :

衉 Analyses disponibles pour François LESPORTIF	
Détail des séances et cumuls	
Cumuls par mois	
Comparatif N, N-1, N-2	
Parcours empruntés	
	Fermer

Analyses : Détail des séances et cumuls

Détail des séances et cumuls : Vous obtenez dans un tableau un récapitulatif des séances avec des cumuls sur les kilomètres, le nombre d'heures ou de séances. Il est possible de modifier les dates et de filtrer sur le sport et les disciplines rattachées à chaque sport.

🕫 Analyse :	François LESPORTI	F							X
Date	Sport et Discip.		Libellé		Kms	Temps	Km/h	Mn/Km	^
09/08/2004	Cyclisme : V.T.T	Estérel			62,00	03:05:00	20,11	02:58	
									\mathbf{v}
Kms période	62,00 Te	mps Période	3:05:00	Nbre Séanc	e(s)	1			
Sport pratiqué	Tous les sports pratiqué	is	~						
Discipline	Toutes les disciplines		~						
					_				
Du 01/01/2	2004 🔫 au 31/12	2/2004 🔫 🗌	Actualiser	Imprimer	🛛 🗹 Aperçu			Fermer	

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 : 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									
Discipline I outes les disciplines Imprimer									

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.

衉 Récapitulatif	🐴 Récapitulatif : Christophe RENAULT 📃 🗖 🔀										
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 Tou Discipline Tou	s les sports pratio tes les disciplines	V Ap	perçu								
Année 200	4 💌	Actualiser	J			Fermer					

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.

Parcours empruntés par Christophe RENAULT			×
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	
			$\mathbf{\nabla}$
Du 01/01/2004 🐨 Imprimer 🖂 Annual Nbre Séance(s)	158		
au 31/12/2004 C Actualiser Détail		<u>Q</u> uitter].:

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 ».

Informations « Medicales »

Grâce à ce module, il est possible de suivre et de mémoriser son poids ou sa fréquence cardiaque au repos à une date donnée.

📣 Liste des Sportifs						×
Nom	Prénom	Né(e) le	Taille	Poids	Sport	^
LESPORTIF	François	01/01/1980	180	65,00	Cyclisme	
						_
l						
						~
Nouveau Modifier Supprimer Séar	nces Analyses	Médical			Fe	ermer

Pour saisir une information médicale, sélectionner le sportif concerné puis cliquer sur le bouton « **Médical** ». Une nouvelle fenêtre apparaît à l'écran. Ce nouvel écran se présente sous la forme suivante.

🐝 Christophe	RENAULT			×
Date	Poids	F.C. Rep.	Note	
01/01/2004	72,00	0		
01/02/2004	71,00	0		
01/03/2004	70,00	0		
01/04/2004	69,00	0		
27/04/2004	68,00	0		
29/05/2004	68,00	0		
Du 01/01/20	104 🔫 au	31/12/200	M 🕶 Actualiser Ajouter Modifier Supprimer Graphique Ferme	r .

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

崎 Fiche Medic	al	
Date	09/08/2004 🕶 (ОК
Poids	0,00	Annuler
F. Cardi. Repos	0	
Note		<u>^</u>
		<u> </u>

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 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 (R9XXXXXX). 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 ».

1 3		
Clefd'installation	109020	
Numéro de Série		
Code de débridage		
		Valider