

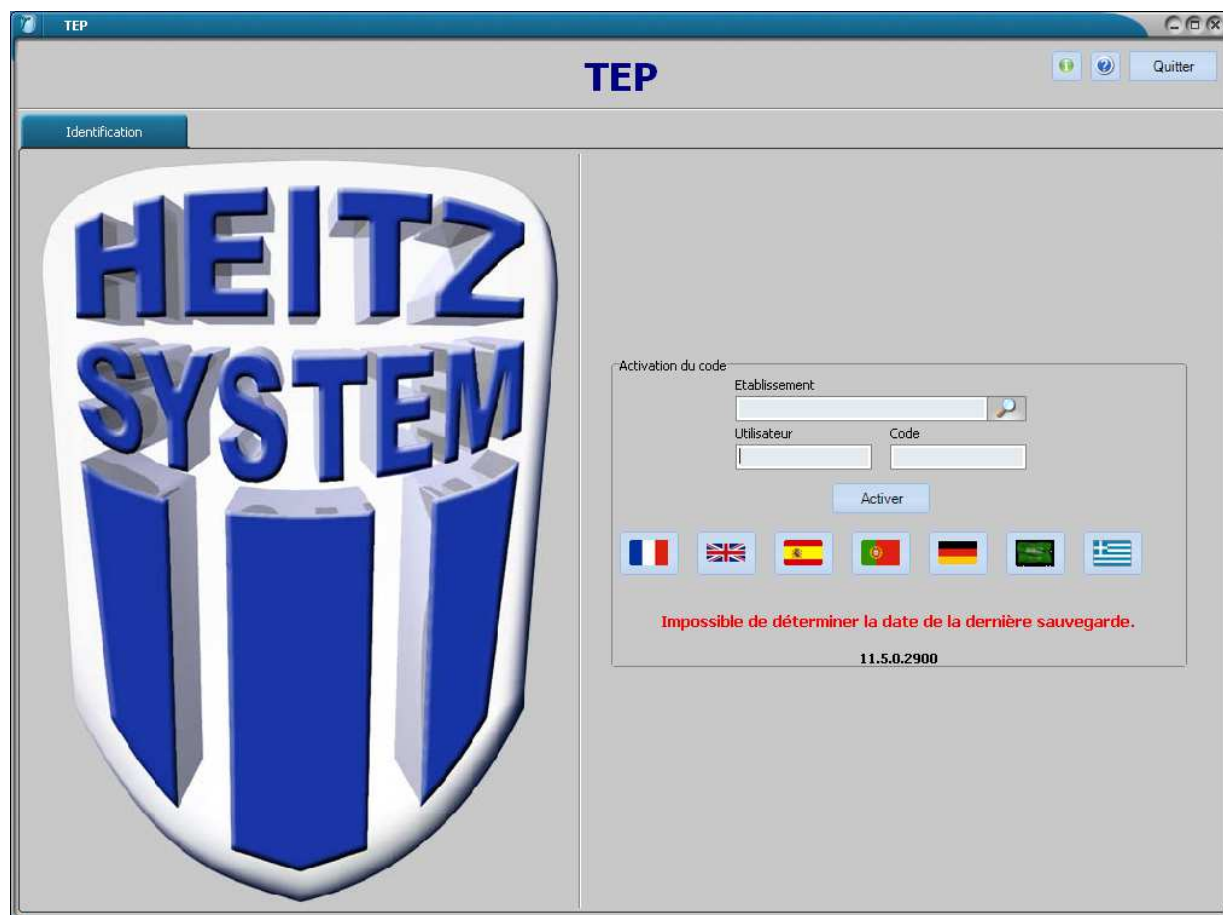
T.E.P.

Tests Évaluations Programmes

Ce logiciel permet d'évaluer, de suivre la condition physique d'une personne et de lui définir des fiches d'entraînement. Dans ce but, vous pouvez y noter des informations personnelles, des résultats de tests physiques et diététiques et comparer ces résultats aux mesures précédentes.

1	IDENTIFICATION	2
2	ACCUEIL	3
2.1	RECHERCHE	3
2.2	PANNEAU GAUCHE	3
2.3	INFORMATIONS	4
3	ADMINISTRATION	5
4	FICHE CLIENT	6
4.1	FICHE	7
4.2	COMPLEMENTS	8
4.3	INFORMATION	10
4.4	TESTS	11
4.5	EVALUATION	16
4.6	PROGRAMME	18
4.6.1	<i>[Ajouter] : création d'une nouvelle fiche d'entraînement</i>	18
4.6.2	<i>Fiche d'entraînement</i>	19
4.6.3	<i>[Ajouter] ou [Modifier]</i>	20
4.6.4	<i>[Supprimer]</i>	22
4.6.5	<i>[Augmenter la difficulté]</i>	22
4.6.6	<i>[Réduire la difficulté]</i>	22
4.6.7	<i>[+] jours</i>	22
4.6.8	<i>[Supprimer]</i>	23
4.6.9	<i>[Bilan charge]</i>	23
4.6.10	<i>[Evoluer]</i>	25
4.6.11	<i>[Dupliquer]</i>	25
4.6.12	<i>[Copier vers]</i>	25
4.6.13	<i>[Modèle]</i>	25
4.6.14	<i>Impression [Fiche]</i>	26
4.6.15	<i>Impression [Fiche sans photo]</i>	26
4.6.16	<i>Impression [Fiche sans pyramidal]</i>	26
4.7	HISTORIQUE	26
4.8	PASSAGES	26

1 IDENTIFICATION



Le mot de passe, par défaut, de l'administrateur est ADMIN.

ACTIVER : saisissez votre code personnel dans le champ **Code** et cliquez sur le bouton **[Activer]** ou appuyez sur la touche **Entrée** du clavier. Si votre code n'est pas correct ou que vous n'avez pas l'autorisation d'utiliser ce logiciel, un message vous prévient sinon vous pouvez continuer.

Suivant votre configuration, la saisie du nom d'utilisateur peut ne pas être obligatoire.

Une fois votre code validé toutes les options disponibles, par rapport à votre profil, apparaissent.

Un bouton **[Désactiver]** apparaît en haut à gauche permettant de désactiver votre compte.

La langue utilisée est définie par votre compte employé.

Lorsqu'aucun code n'est activé, contrairement aux autres logiciels, le TEP n'est pas connecté à la base de données.

QUITTER : quitte le logiciel.



Ce bouton permet d'accéder à cette documentation.



Ce bouton en bas à droite à côté du numéro de version permet d'afficher des informations génériques sur les différents logiciels.



Ce bouton permet d'afficher la ou les procédures existantes pour ce logiciel.

2 ACCUEIL

T	N° client	Nom	Prénom	Second prénom	Date de naissance	Numéro d'identité	Etablissement	Adresse	Code postal - Ville

	Test physique	Bilan	Fiche d'entraînement
Qui sont actifs	12	3	6
Non à jour	68	114	11
Expiration (7 jour(s))	1	0	0

Test physique	
335	12
68	1

2.1 Recherche

Cette partie comporte les champs principaux pour la recherche de clients. Le bouton [Recherche avancée] vous permet d'accéder à des champs supplémentaires. Toutes les informations peuvent être recoupées pour effectuer la recherche.

Saisissez les paramètres que vous désirez et lancez la recherche en utilisant la touche **entrée** ou en cliquant sur le bouton **[Lancer la recherche]**, le résultat est affiché dans la liste centrale.

L'affichage de la liste étant limitée vous pouvez afficher les autres pages à l'aide des quatre flèches se trouvant sous la liste.

Vous pouvez alors effectuer un double-clic sur un nom pour modifier la fiche correspondante ou cliquer et utiliser le bouton **[Modifier]**.

[Nouveau] permet de créer une fiche client si vous n'utilisez pas la gestion clientèle. *La fiche sera directement 'client' (et non 'prospect')*.

Les options 'Clients' et 'Prospects' permettent de chercher sur le type de fiche coché ; si aucune n'est cochée, la recherche se fait sur les fiches 'employé' et 'centre'.

En tant que coach, si vous avez des messages non lus sur votre fiche 'employé' (ex : envoyé par un client depuis la **borne interactive**), un bouton **[Messagerie]** apparaîtra à droite pour accéder directement à votre fiche.

Le bouton **[Mot de passe]** en haut à gauche vous permet de changer votre mot de passe employé (employé actif indiqué au centre en bleu).

2.2 Panneau gauche

Le bouton ✓ ou ✕ vous permet d'afficher ou non le contenu de la catégorie. Ce réglage est mémorisé. Vous pouvez cliquer sur un nom pour accéder à la fiche.

NOUVEAUX CLIENTS

Cette première partie affiche les derniers clients créés.

FICHE

Cette partie affiche les clients ayant une fiche d'entraînement qui arrive à expiration.

TEST

Cette partie affiche les clients ayant une session de tests qui arrive à expiration.

BILAN

Cette partie affiche les clients ayant un bilan qui arrive à expiration.

NAVIGATION

Cette dernière partie affiche l'historique des fiches clients que vous avez consulté.

2.3 Informations

Affichage d'un tableau de bord de la partie sport. Si la case de mise à jour automatique **Calculer** n'est pas cochée, vous pouvez lancer le calcul avec le bouton **[Mise à jour]** ou en cochant la case.

PARTIE DE GAUCHE

Vous retrouverez les nombres de tests physiques, bilans diététiques et fiches d'entraînement actifs (aujourd'hui), expirés (hier et avant), en expiration (sur les 7 jours à venir). *Un même client peut avoir plusieurs fiches.*

PARTIE DE DROITE

Clients sans fiche active : Nombre de clients qui ont eu une fiche d'entraînement mais qui n'en ont plus d'active. *Tient compte des prospects et des employés.*

Nouveaux clients sans fiche active : nombre de clients créés sur les 7 derniers jours et qui n'ont pas de fiche active. *Ne tient pas compte des prospects ni des employés.*

Clients actifs sans fiche active : nombre de clients qui ont un accès valide mais qui n'ont pas de fiche active. *Ne tient pas compte des prospects ni des employés*

Informations complémentaires : affiche des informations sur le client sélectionné dans la case des résultats de la recherche. Nombre de tests, de bilans, de fiches actives et inactives du client.

Un petit graphique donne un aperçu visuel des proportions des fiches par rapport aux clients actifs (représentés par la barre de gauche). Les 3 barres suivantes sont : le nombre de fiches actives, le nombre de fiches expirées et le nombre de fiches qui vont expirer dans les 7 jours à venir. Le curseur sous le bouton **[Détails...]** permet de sélectionner les informations à afficher dans le graphe : tests, bilans, fiches ou clients.

[Mise à jour]

Recalcule les informations affichées.

[Détails...]

Un clic sur ce bouton (ou un double-clic sur un résultat de la partie gauche de **informations**) ouvre une fenêtre permettant d'avoir la liste des clients.

The screenshot shows a software window titled "Informations". It contains three filter sections at the top with radio buttons:

- Left section: ☒ Test physique, ☐ Bilan, ☐ Fiche d'entraînement
- Middle section: ☒ Actif, ☐ Non à jour, ☐ Expiration
- Right section: ☐ Clients sans fiche active, ☐ Nouveaux clients sans fiche active, ☐ Clients actifs sans fiche active

Below these is a table with 7 columns: Nom, Prénom, Second prénom, Date de naissance, Etablissement, Numéro client, and Identité. The table contains several rows of data, with one row highlighted in blue. Below the table are navigation buttons: "< < > >".

At the bottom, there is a status bar with the text: "Test physique : Actif", "Certains clients peuvent avoir plusieurs éléments concernés, Test Fiche : 3.", and three buttons: "Imprimer", "Accéder", and "Fermer".

Les réglages du haut permettent de sélectionner les informations voulues ; si un réglage supplémentaire est possible, il apparaîtra à droite.

Appuyez sur le bouton **[Rechercher]** pour lancer la recherche après avoir choisi ou modifié un réglage.

Une information sur la sélection ou une aide pour le réglage peuvent apparaître en bas à gauche en bleu.

[Accéder]

Ferme la fenêtre des informations et ouvre la fiche client sélectionnée dans la liste.

[Imprimer]

Permet d'imprimer la liste complète des clients concernés par les réglages.

3 ADMINISTRATION

La partie **administration**, accessible uniquement si le code employé le permet, regroupe des indications d'erreurs, d'avertissements ou de contrôle d'éléments de la partie sport.

HISTORIQUE

Suivi des actions concernant les logiciels **borne interactive** et **TEP** pour les bilans, tests et fiches. Vous pouvez choisir un type d'action, la plage de recherche et imprimer la liste.

TRANSFERT DES EXERCICES

Cette partie permet de chercher parmi les exercices utilisés dans les fiches afin de les remplacer par un autre exercice (ex : changement de machine). Choisir d'abord un exercice 'source' pour pouvoir choisir son remplaçant.

Cliquez sur **Activation** ou **Expiration** pour indiquer sur quelle date de la fiche vous voulez faire la recherche. Une ligne en bas à gauche du cadre indique le nombre d'exercices trouvés sur la période indiquée. Il n'est pas possible de remplacer un exercice par un d'un autre type (ex : machine -> cardio). La manipulation ne peut être annulée, il est conseillé de faire une sauvegarde avant.

VERIFICATION

Indications complémentaires pour le coach et la gestion de la **borne interactive**.

Nombre de messages non lus envoyés sur la fiche du coach (ex : par des clients depuis la **borne interactive**).

L'employé actif doit avoir une fiche client liée.

Nombre de publicités venant d'expirer ou allant expirer (**borne interactive**). Les réglages des publicités se trouvent dans **Configuration**.

AVERTISSEMENT : CONFIGURATION

Cliquez sur le bouton [**Recalculer**] pour mettre à jour la liste. Corrigez les erreurs indiquées dans la configuration des exercices.

Si les réglages des exercices ne sont pas bons, beaucoup de calculs, de résultats de tests ou d'automatismes seront erronés.

Un double-clic sur une ligne affiche un petit message en bas à droite de l'écran avec le détail, les indications restent plusieurs secondes afin de pouvoir trouver l'exercice dans le logiciel **Configuration**.

AVERTISSEMENT : FICHES D'ENTRAINEMENT

Cliquez sur le bouton **[Recalculer]** pour mettre à jour la liste. Corrigez les erreurs indiquées dans les fiches des clients. Ce sont des erreurs de réglages des exercices (ex : 12 répétitions mais poids à 0kg).

Un double-clic sur une ligne affiche un petit message en bas à droite de l'écran avec le détail, les indications restent plusieurs secondes afin de pouvoir trouver l'exercice dans la fiche d'entraînement.

Un clic sur le bouton **[Accéder]** permet d'ouvrir la fiche du client à la partie 'fiche d'entraînement'.

BILAN CHARGE

Cliquer sur le bouton **[Recalculer]** pour mettre à jour la liste des bilans charge effectués sur les fiches des clients. Vous pouvez les trier par nom / prénom du client, par nom du groupe et de l'exercice ou par date de réalisation du test.

Vous pouvez supprimer les tests ne convenant pas (mauvaises mesures, mesure trop éloignée de la norme...). *Cette manipulation ne peut pas être annulée, il est conseillé de faire une sauvegarde avant.*

Les couleurs des lignes indiquent l'écart par rapport à la charge optimale configurée sur l'exercice (écart de 10%, 25%, 50% et plus) pour permettre de trouver les poids extrêmes (éventuellement suspects, à vérifier) plus facilement.

Vous pouvez **imprimer** la liste des clients avec la mesure et la référence.

Vous pouvez modifier la largeur des colonnes si la largeur n'est pas suffisante pour lire un nom d'exercice par exemple.

4 FICHE CLIENT

Cette nouvelle fenêtre vous permet d'accéder à toutes les informations du client. Chaque bouton de la colonne de droite correspond à une partie, la couleur jaune du bouton indique l'affichage actif.

Les informations principales de la fiche client sont affichées dans un bandeau dans la partie haute quelle que soit la partie active.

Les indications **[F2]**, **[F5]** ... correspondent aux touches d'accès rapide.

The screenshot displays the 'Fiche client' window for 'MLLE Galvanez Charlotte'. The interface is divided into several sections:

- Header:** Client name, ID (300001873), and date of birth (lundi 6 janvier 1986).
- Client Information:** Situation familiale (CÉLIBATAIRE), Taille (169 cm), Pulsation maximale (200), and IMC (21,01 (-1 kg)).
- Personal Data:** Civilité (MLLE), Date de création (25/10/2004), Nom (GALVANEZ), Prénom (CHARLOTTE), Second prénom (M), Numéro d'identité (***), Adresse (7 Avenue du Bois), Ville (84320 ENTRAIGUES), Date de naissance (06/01/1986), Code réservation (PVX603), and Email (info@heitzsystem.com).
- Contact Information:** Tél. domicile, Portable (06.06.06.06.06), Tél. Bureau, Fax, and Situation familiale (CÉLIBATAIRE).
- Professional Data:** Groupe (HEITZ), Profession (ADJOINTE DE PRODUCTION), Taille (169 cm), Poids (60,0 kg), Pulsation maximale (200), IMC (21,01 (-1 kg)), Coefficient-Force (88,2%), and commercial advisors (ADMIN STEPHANE, DURAND CHRISTINE, ADMIN V11).
- Communication Preferences:** Contact par courrier (Autorisé), Contact par email (Autorisé), Contact par SMS (Autorisé), and Contact par téléphone (Autorisé).
- Notes:** A table with columns for Type, Création, De, Message, Expiration, and Lecture. It contains two entries: 'Sport' (02/05/2012) and 'Remarques' (26/03/2009).
- Right Sidebar:** A vertical menu with buttons for 'F2 Fiche client' (highlighted in yellow), 'F5 Informations', 'F6 Test', 'F7 Evaluation', 'F8 Programme', 'Historique', 'Passages', 'Imprimer', 'Précédent', 'Suivant', 'Valider', 'Annuler', and 'F12 Accueil'.

4.1 FICHE

Cette partie comporte les informations de base sur l'identité du client. Certaines informations sont obligatoires pour l'utilisation des tests physiques (calculs des résultats) ; si elles ne sont pas saisies, les cases apparaîtront en rouge. Les cases nécessitant une saisie obligatoire définie par l'administrateur (cf configuration) ont un fond vert.

Civilité : permet aussi de définir le sexe du client. Cette valeur est nécessaire pour les tests.

Nom, prénom et second prénom : ces trois valeurs doivent être uniques.

Date de création : date à laquelle la fiche client a été créée ou à laquelle le prospect est devenu client.

Droits : *Gestion clientèle – Modification de la date de création.*

Numéro d'identité : numéro optionnel, comme le numéro de carte d'identité, permettant d'identifier le client.

Ce champ fait parti des critères de recherche d'un client.

Adresse et Ville : adresse postale du client.

NPAI (N'habite Plus à l'Adresse Indiquée) : permet d'indiquer que l'on n'a pas l'adresse ou qu'elle est fausse. Ce champ peut constituer une raison de blocage au passage de la carte.

Groupe, Profession, Situation familiale et Conseillers : affiche la valeur correspondante, vous pouvez cliquer sur le texte bleu pour choisir un élément déjà saisi dans la configuration ou en créer un nouveau.

Tél. domicile : numéro de téléphone fixe.

Portable : numéro de portable. Le bouton [->] à droite du champ permet d'envoyer un SMS. **Droits** : *Gestion clientèle – Envoi de SMS.*

Email : email du client. Le bouton [->] à droite du champ permet d'envoyer un email au client. Vous avez la possibilité de joindre la plupart des états du TEP à votre email en cliquant sur le lien **Envoi de fichier** en bas à droite. Vous pourrez alors choisir parmi les états disponibles pour ce client. **Droits** : *Gestion clientèle – Envoi d'email. L'appui sur la touche 'majuscule' utilisera votre client de messagerie (ex. outlook) au lieu de celui intégré à Heitz.*

Date de naissance : date de naissance du client. Si vous avez activé le contrôle de l'âge minimum dans le logiciel **Configuration** la fiche ne pourra pas être validée si l'âge est inférieur à la valeur définie. Après avoir saisi la date l'âge s'affiche à côté de celle-ci. *Cette valeur est nécessaire pour les tests.*

Code réservation : code de connexion au site du club (réservation par Internet, fiche, programme, achat...)

Taille : Taille du client en centimètres. Cette valeur est nécessaire pour les tests.

Poids : Poids du client en kg. Cette valeur est mise à jour par une saisie dans le test de mesure de masse ou le bilan diététique.

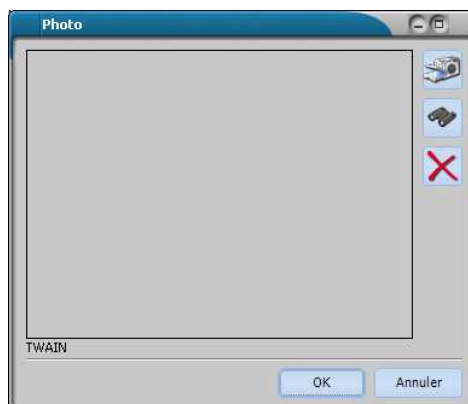
Pulsation maximale : pouls maximal théorique d'entraînement. Cette valeur est automatiquement calculée si la date de naissance est saisie.

I.M.C : indice de masse corporelle permettant de déterminer la corpulence d'une personne et évaluer les risques liés au surpoids. Indique également la différence par rapport au poids idéal. *Ces valeurs sont calculées si la taille et le poids sont saisis.*

Coefficient-Force : puissance musculaire du client déterminée par un ou plusieurs bilans charge et par rapport aux valeurs moyennes configurées sur le ou les exercice(s). *Nécessite la saisie du sexe et d'un ou plusieurs bilans charge.*

PHOTO

Photo du client apparaissant lors du contrôle d'accès. Cliquez sur le bouton à droite de la photo pour faire apparaître la fenêtre suivante :



Les trois boutons de droite vous permettent dans l'ordre :

Acquérir une photo avec un scanner, une Webcam ou tout autre périphérique compatible avec le protocole DirectShow, WIA ou TWAIN.

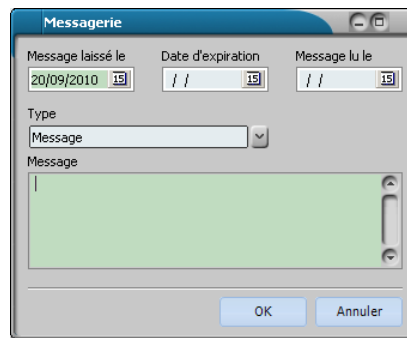
Charger une photo se trouvant sur votre disque.

Supprimer la photo du client.

Contact par courrier/email/sms/téléphone : indique si le client autorise l'établissement à le contacter par un de ces moyens. En cas de refus ce client n'apparaîtra pas dans les statistiques liées à un de ces modes.

MESSAGES

Liste des messages concernant le client.



Message laissé le : date de création du message.

Date d'expiration : date après laquelle le message ne sera plus actif.

Message lu le : date de lecture du message par le client ou date à laquelle l'employé a délivré le message.

Type : type du message.

Remarques : informations internes.

Alerte : blocage du contrôle d'accès.

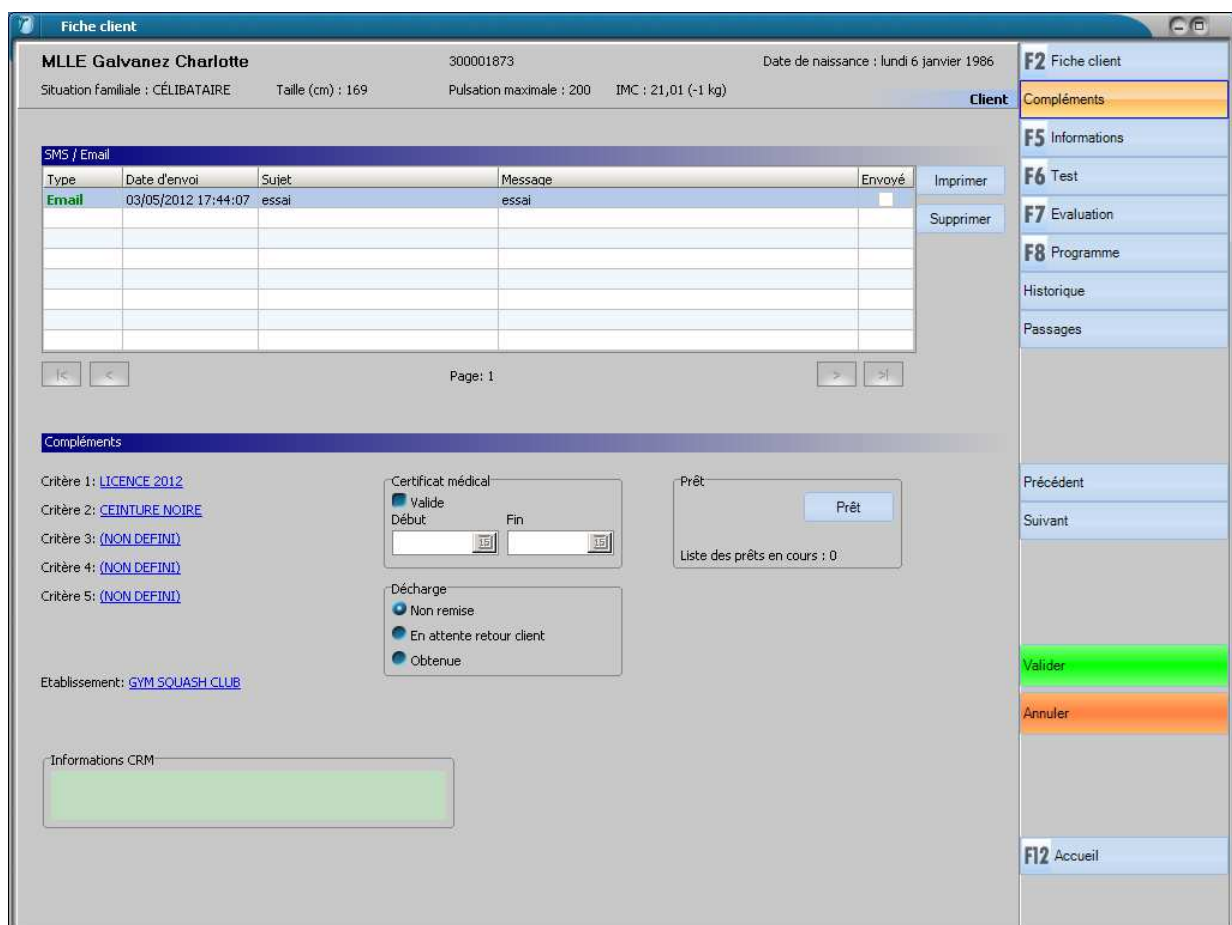
Message : affichage au contrôle d'accès sans blocage, utilisable comme système de messagerie entre le client et le conseiller sportif (**TEP – borne interactive**)

Sport : notes du conseiller sportif.

Message : contenu du message.

La suppression d'un message est soumise à un droit. Droits : Gestion clientèle – Suppression d'un message.

4.2 COMPLEMENTS



Type	Date d'envoi	Sujet	Message	Envoyé
Email	03/05/2012 17:44:07	essai	essai	

Page: 1

Compléments

Critère 1: [LICENCE 2012](#)
Critère 2: [CEINTURE NOIRE](#)
Critère 3: [\(NON DEFINI\)](#)
Critère 4: [\(NON DEFINI\)](#)
Critère 5: [\(NON DEFINI\)](#)

Etablissement: [GYM SQUASH CLUB](#)

Informations CRM

Certificat médical:
☒ Valide
Début: Fin:
Décharge:
☒ Non remise
☐ En attente retour client
☐ Obtenue

Prêt:

Liste des prêts en cours : 0

Client

F2 Fiche client
Compléments
F5 Informations
F6 Test
F7 Evaluation
F8 Programme
Historique
Passages
Précédent
Suivant
Valider
Annuler
F12 Accueil

SMS / EMAILS

Liste des emails et des SMS du client, la dernière colonne **envoyé** indique si le message est parti ; vous pouvez **imprimer** le message sélectionné ou bien le **supprimer** s'il n'a pas encore été envoyé. *Droits : TEP – Suppression.*

COMPLEMENTS

Critère 1 à 5 : différents critères vous permettant d'avoir plus de possibilité de différencier les clients. Ces critères sont configurables dans le logiciel **Configuration** et sont utilisables par les statistiques.

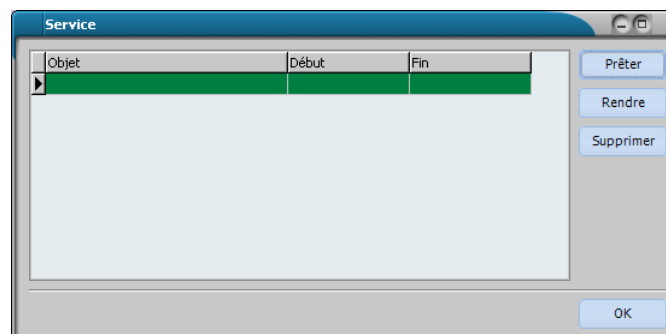
Etablissement : établissement d'appartenance du client si vous faites partie d'un groupe.

Informations CRM : dernières informations CRM concernant le client. Ces informations et leur saisie sont accessibles via le logiciel **Gestion clientèle**.

Certificat médical : vous pouvez indiquer si le client vous a remis un certificat valide et ses dates de validité.

Décharge : indiquez si le client vous a remis une décharge de responsabilité.

Prêt : Liste des prêts, différents des clefs, effectués au client. Vous pouvez prêter tout type d'objet et le noter dans cette partie. Une alerte au passage indique que le client entre ou sort avec un prêt en cours.



[Prêter] : Dans la fenêtre qui apparaît saisissez le nom de l'objet prêté (Serviette, bonnet, ...).



[Rendre] : permet de rendre l'objet prêté.

[Supprimer] : supprime le prêt sélectionné.

4.3 INFORMATION

Cette partie vous permet de noter toutes les informations que vous jugeriez utiles pour la connaissance de la condition physique et morale du client, ceci afin de le conseiller et de le suivre au mieux.

The screenshot shows a software interface for client information, divided into four sections:

- 1 - Profil**: Includes radio buttons for activity levels (Sédentaire, Loisirs occasionnels, Loisirs réguliers, Compétiteur) and frequency (Je pense venir au fitness, Tous les). There are also dropdown menus for frequency and a 'Mise à jour' button.
- 2 - Objectif**: Includes checkboxes for goals (Améliorer mes capacités cardio-vasculaires, Améliorer mon tonus et ma force musculaire, Perdre du poids, Préparation spécifique à la compétition, Problèmes de dos, Augmenter ma masse musculaire) and a text area for 'Notes'.
- 3 - Questionnaire de santé**: Includes checkboxes for health status (A déjà fréquenté un centre de fitness ou remise en forme, Fume), medical history (A été traité(e) ou hospitalisé(e) ces deux dernières années, Suit actuellement un traitement médical, Consomme actuellement des médicaments, Souffre de troubles cardio-vasculaires, Problèmes avec l'appareil locomoteur, A un handicap/blessure qui limite l'entraînement), and a list of diseases (Asthme, Bronchite, Hypertension, Diabète, Epilepsie, Troubles cardiaques, Douleurs à la poitrine, Hypercholestérolémie) with corresponding input fields. There is also a 'Mise à jour' button and a 'Notes' text area.
- 4 - Enfants**: Includes a radio button for 'Enfants' and a 'Notes' text area.

Lorsque vous cochez une case, le texte correspondant s'active pour vous permettre de saisir les informations.

Précisions pour la partie 3 – Questionnaire de santé

La date de **Mise à jour** se modifie automatiquement à chaque changement des informations.

La partie **Maladie** comporte une colonne où vous pouvez cocher la (ou les) maladies du client, et une deuxième colonne pour saisir une (ou plusieurs) maladie qui ne serait pas dans la 1^{ère} colonne. Vous pouvez également ajouter des précisions dans la partie droite après avoir coché la case souhaitée.

Précisions pour la partie 4 – Enfants

Suivant le sexe, des rubriques sont affichées ou masquées (grossesse).

4.4 TESTS

Cette partie vous permettra de réaliser un ou plusieurs tests pour évaluer la condition physique du client, lui apporter un confort et un appui permanent.

Il n'est pas nécessaire d'effectuer tous les tests.

Les boutons des tests peuvent être activés ou désactivés par des droits employés.

TEST “DYNAMOMÉTRIE”

Suivez les indications qui s'affichent à l'écran, notez le résultat dans la case blanche sous **Mesure**, la note s'affiche en bas à gauche et un tableau vous donne une indication sur les résultats suivant l'effort.

TEST “ABDO”

Suivez les indications qui s'affichent à l'écran (un petit film explicatif est disponible en appuyant sur le bouton [**Lecture du film**]), notez le résultat dans la case blanche sous **Nombre**, la note s'affiche en bas à gauche et un tableau vous donne une indication sur les résultats suivant l'effort.

TEST “MESURE DE MASSE”

Les mesures de masses permettent de déterminer la quantité de graisse dans le corps, la masse maigre et la masse grasse. Entrez tout d'abord le poids du sujet s'il n'a pas été saisi sur la fiche du client. Quatre photos expliquent comment prendre les mesures à l'aide d'une pince adipomètre. Saisir sous chacune d'elles le résultat obtenu. Vous pouvez aussi saisir directement le pourcentage de graisse dans la case correspondante si vous êtes équipé d'un appareil de mesure (impédancemétrie).

TEST “QUESTIONNAIRE RISKO”

Ce questionnaire permet de donner une évaluation du risque cardiaque chez les sujets afin de sécuriser votre travail et de leur donner des indications de vie et de santé.

A chaque clic sur une réponse, la réponse se sélectionne et la page suivante s'affiche. Vous pouvez à tout moment revenir sur une question. Lorsque vous avez répondu à toutes les questions, la note s'affiche en bas à gauche et vous pouvez valider.

TEST “DETENTE”

Suivez les indications qui s’affichent à l’écran (un petit film explicatif est disponible en appuyant sur le bouton [**Lecture**]), notez le résultat dans la case blanche sous **Mesure**, le tableau vous donne une indication sur le résultat.

TEST “EQUILIBRE”

Suivez les indications qui s’affichent à l’écran, notez le résultat dans la case blanche sous **Temps**, le tableau vous donne une indication sur le résultat.

TEST “SOUPLESSE”

La souplesse se mesure avec trois exercices dont le principe apparaît sur les photos. Cinq résultats possibles sont définis pour chaque exercice de souplesse, sélectionnez le résultat qui convient le mieux aux mesures qui ont été effectuées.

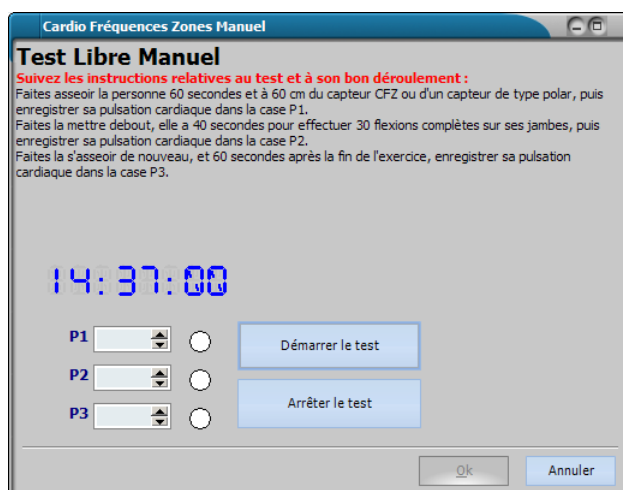
TEST RUFFIER-DICKSON – CFZ®

Il est possible de faire le test Ruffier-Dickson en mode automatique avec un capteur CFZ® ou en manuel.

Le CFZ® est un appareil Heitz permettant de récupérer les informations envoyées par une ceinture compatible Polar® (pouls). La démarche à effectuer est indiquée ; vous pouvez faire les mesures avec un exercice de flexions de jambes, un vélo ou un tapis de course.

Indications du mode manuel :

Mesurer les pulsations et les noter dans les champs P1, P2, P3



Indications du mode automatique :

Le logiciel procédera aux différentes mesures aux moments opportuns.

Si l’indicateur rond du compteur de pulsations est de couleur rouge, il ne capte pas l’émission de votre pulseur. Vérifiez la distance entre votre émetteur de poitrine et le boîtier récepteur. Il faut une vingtaine de secondes pour que le capteur s’initialise et capte votre pouls.

Si l’indicateur rond du compteur de pulsations est de couleur verte, il capte bien l’émission de votre pulseur.

Lorsque le test démarre, P1 P2 et P3 sont de couleur blanche, ils sont en attente.

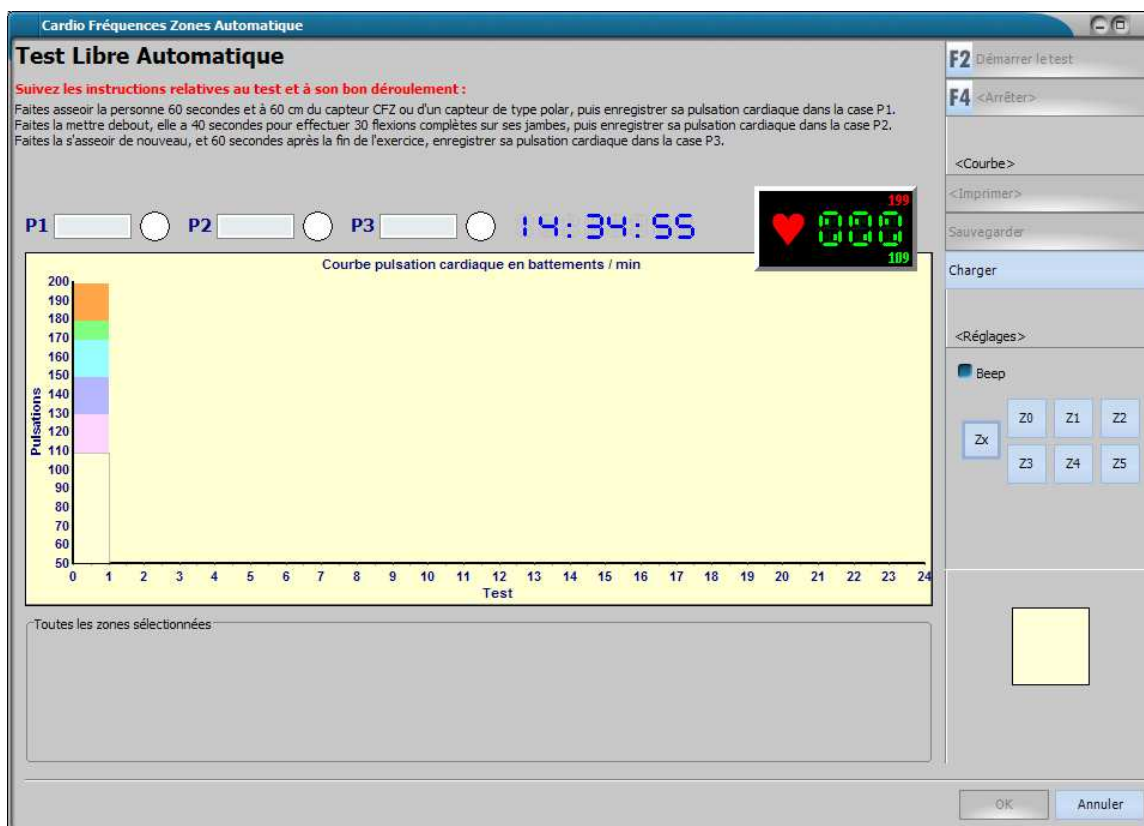
P1 devient de couleur rouge le sujet est au repos, il passera en vert lorsque la phase 1 sera finie et la première mesure cardiaque s’affichera.

P2 devient de couleur rouge, procédez à la phase 2 du test c’est à dire l’effort. Il passera en vert lorsque la phase 2 sera finie et la seconde mesure cardiaque s’affichera.

P3 devient de couleur rouge, procédez à la phase 3 du test c’est à dire le repos. Il passera en vert lorsque la phase 3 sera finie et la troisième mesure cardiaque s’affichera.

Le test est fini.

Fonctions des boutons dans la partie CFZ Control (page suivante).



CFZ® CONTROL

Si vous êtes équipé d'un capteur CFZ®, cette fonction vous permet de suivre la courbe de pulsations d'une personne pendant un exercice.

Cette courbe peut être mémorisée pour visualisation ultérieure, être comparée avec une autre courbe enregistrée de cette personne ou d'une autre personne. Vous pouvez ainsi évaluer la réaction et la capacité de récupération à l'effort ou son évolution dans le temps.



Placez un sujet sur une machine, placez le capteur CFZ® devant lui et vérifiez son travail. Sélectionnez la zone de travail souhaitée. Une bande de couleur apparaît ainsi que le minimum et le maximum des pulsations à suivre pour obtenir le résultat. Lorsque le sujet s'éloigne de la zone sélectionnée, un bip retenti toutes les 5 secondes afin de vous avertir. Ainsi on peut aussi exécuter des entraînements spécifiques, sécurisés et à pulsations constantes.

[Démarrer le test] : Lance le test / démarre l'enregistrement de la courbe des pulsations.

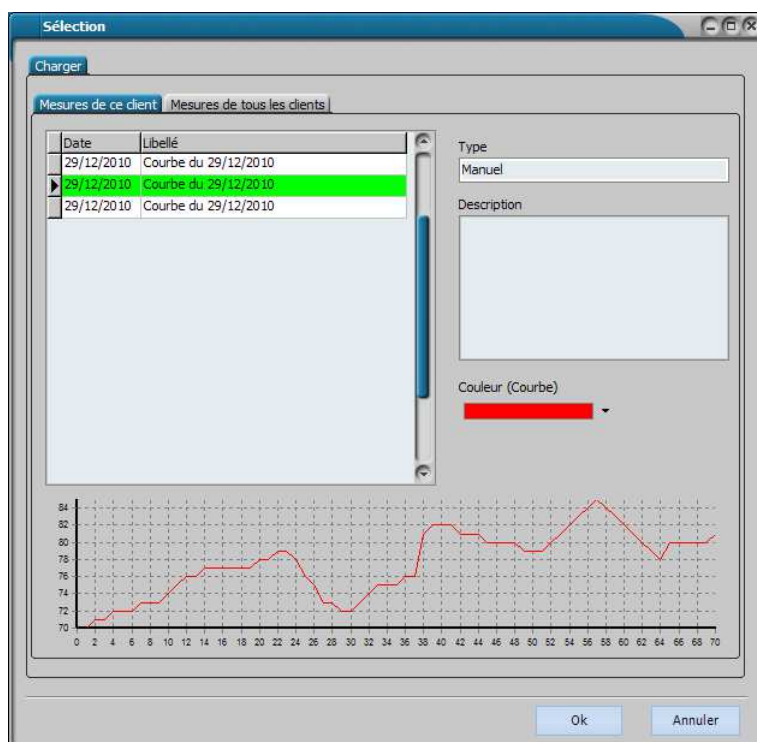
[**Arrêter**] : Arrête le test et l'enregistrement de la courbe des pulsations.

[**Imprimer la courbe**] : Imprime la courbe sur l'imprimante Windows par défaut..

[**Sauvegarder**] : Mémoire la courbe des pulsations affichée. Vous pouvez indiquer des commentaires sur la courbe.

[**Charger**] : Charge et affiche une courbe de pulsation précédemment mémorisée. Vous pouvez choisir la couleur avec laquelle sera affichée la courbe ; ceci vous permet d'utiliser des couleurs différentes afin de pouvoir comparer les courbes plus facilement.

Le **type** indique si la courbe a été mémorisée avec le test automatique ou le test libre CFZ® Control.



Réglages : indiquez dans cette partie la pulsation maximale à ne pas dépasser et les pulsations mini et maxi de travail. Si vous cochez la case **beep** le logiciel émettra un retour sonore si les pulsations de l'émetteur sont sous le mini ou au-dessus du maxi.

5 zones de pulsation vous permettent de définir automatiquement les mini et maxi de travail suivant le type d'effort souhaité :

- [Z1] « Weight Zone », travail entre 55 et 65%
- [Z2] « Weight Sugar Zone », travail entre 66 et 75%
- [Z3] « Cardio Aérobie », travail entre 76 et 85%
- [Z4] « Anaérobie », travail entre 85 et 90%
- [Z5] « Red Zone », travail entre 90 et 100%

TEST "DE COOPER"

Suivre les indications qui s'affichent à l'écran, noter le résultat dans la case blanche. Vous pouvez indiquer la distance parcourue en mètres ou directement la Vo2 max mesurée si vous possédez un appareil d'analyse. La note s'affiche en bas à gauche.

Bilan

Date du test
10/12/2010

Sélectionnez les réglages à modifier (*)

ABDOMINAUX

- CRUNCH COMPLET [32]
- * CRUNCH POULIE HAUTE [27]
- * ENROULE DE BUSTE [33]
- * ENROULE DES GENOUX BARRE FIXE [34]
- * ENROULEMENT DE BASSIN [36]
- * EXTENSION DE JAMBE OBLIQUES [45]
- * EXTENSION JAMBES [49]
- * EXTENSION JAMBES ALTERNEES [47]
- * GAINAGE BRAS OUVERT [48]
- * GAINAGE GRAND DROIT [37]
- * GAINAGE JAMBE RELEVÉE [44]
- * GAINAGE SUPERMAN [46]
- * MACHINE ABDOMINAUX [29]
- * RELEVÉ D'ÉPAULE JAMBES TENDUES [51]
- * RELEVÉ DE BUSTE BANC DECLINE [50]
- * RELEVÉ DE BUSTE COMPLET [102]
- * RELEVÉ DE BUSTE SUR BANC [35]
- * RELEVÉ DE JAMBE CHAISE ROMAINE [48]

AVANT-BRAS

- * FLEXION BARRE PRONATION [53]
- * FLEXION BARRE SUPINATION [54]

BRAS "BICEPS"

- * BICEPS BANC INCLINE [145]

ABDOMINAUX - * MACHINE ABDOMINAUX [29]

Répétitions: 7 Moyenne : --- +

Charge optimale: 55 Moyenne : ---

Poids maxi: 66 Référence : 50

Valider

OK Annuler

Cette page de test vous permet de déterminer la puissance musculaire d'un client. Choisissez une machine dans la liste, ajustez un poids de travail élevé (moyenne suivant le sexe) sur la machine et indiquez le dans la case **charge optimale**. Faites ensuite faire le maximum de répétitions au client puis notez le nombre obtenu dans **répétitions**. La valeur doit être entre 3 et 11. Si le client n'a pas réussi à faire 3 répétitions, refaites lui faire le test avec une charge moins importante après qu'il se soit reposé. Si le client a réussi à faire plus de 11 répétitions, refaites lui faire le test avec une charge plus importante après qu'il se soit reposé.

Le **poids maxi** pour la machine sélectionnée se calcule lors de votre saisie, cliquez sur **valider** pour enregistrer la mesure.

L'astérisque en début de nom d'exercice indique qu'aucun test n'a été effectué.

Les indications **moyennes** vous indiquent respectivement la moyenne des valeurs pour cette machine par d'autres clients de même sexe.

Référence est le poids maximal configuré pour cette exercice. Voir logiciel **Configuration** pour les réglages. Le bouton [+] affiche la liste des mesures effectuées pour cette machine et permet d'en supprimer. **Droits : TEP – Suppression.**

[**Valider**] enregistre le test (validation automatique au changement d'exercice).

Il n'est pas nécessaire de faire un bilan charge sur toutes les machines, 1 à 3 tests suffisent en général. Les poids sur une fiche d'entraînement pourront être automatiquement ajustés : sur le résultat de la machine si testée ou sur un poids estimé en fonction des autres bilans charge effectués si aucun test n'a été fait pour la machine concernée.

4.5 EVALUATION

TEST

Cette première partie contient pour chaque date de tests, les notes des mesures effectuées.

Les chiffres des différents tests sont des notes sur 10. Exemple : sur un test le sujet à 2, cela lui donne 2 sur 10 en résultat donc très faible.

[Modifier] : Cette fenêtre vous permet de modifier les notes des tests effectués :

Faites un double-clic sur une note pour accéder à la fenêtre du test.

Vous pouvez modifier la **date d'expiration** du test afin de choisir quand vous souhaitez qu'un nouveau test soit effectué pour suivre l'évolution du client (alerte, statistiques...); cochez la case **Ne pas recontacter** si vous ne souhaitez pas en tenir compte.

Si vous laissez la flèche de la souris sur un rond (?) le détail de la note (mesures effectuées) s'affichera dans une petite bulle.

[Imprimer] : Imprime un graphique en barres des notes obtenues pour les tests du jour sélectionné. *Seuls les tests effectués sont affichés.*

[Imprimer les comparatifs] : Imprime un graphique en courbes des tests effectués, vous pouvez ainsi facilement suivre l'évolution physique du client.

[Supprimer] : Supprime la ligne (toutes les notes du jour sélectionné). *Droits : TEP – Suppression.*

[Importer] : Importe les mesures effectuées dans le logiciel Diététique si vous l'utilisez. Une partie des mesures sera importé en [Test] TEP, l'autre partie en [Bilan] TEP suivant la correspondance des éléments. *Droits : TEP – Tests.*

COMPARAISON DES MESURES

Cochez seulement deux dates et appuyez sur le bouton **[Imprimer]** pour déclencher l’affichage du graphiques des notes pour les dates sélectionnées ainsi qu’un graphique indiquant l’évolution des notes. Cliquez sur le bouton avec le petit icône d’imprimante en haut au milieu pour imprimer les résultats graphiques pour les donner au client. Utilisez le bouton “Close” ou la petite croix en haut à droite pour refermer la fenêtre. *Seuls les tests effectués sont affichés.*

BILAN

Cette partie vous permet d’effectuer des bilans diététiques (évaluation basique) et de suivre l’évolution de certaines mesures. Les graphiques vous permettent de comparer votre métabolisme par rapport aux valeurs idéales moyennes. Il est conseillé de faire évaluer ces résultats par un diététicien.

Bilan diététique

Date: 22/05/2012 | Expiration: 21/06/2012 | Poids (Kg): 60,0 | Taille (cm): 169 | IMC : 21,01

Notes: contrôle avant l'été

☒ Ne pas recontacter

N.A.P. Niveau d'activité physique = 1,63

Thorax: 94 | Bras: 29 | Avant-bras: 24 | Tour de taille: 82 | Ventre: 81 | Tour de hanches: 84 | tour de taille/tour de hanches = 0,98 | Cuisse: 53 | Mollet: 34

Protides	15%	344 kcal
Glucides	50%	1 148 kcal
Lipides	35%	804 kcal

Petit-déjeuner	25%	574 kcal
Déjeuner	40%	919 kcal
Dîner	30%	689 kcal
Collation	5%	115 kcal

Poids (Kg): 60 Kg (Total) vs 61,4 Kg (Valeurs idéales)

Dépenses caloriques: 1 398 kcal (Total) vs 1 409 kcal (Valeurs idéales)

Activité physique: 880 kcal (Total) vs 888 kcal (Valeurs idéales)

Valeur calorique totale: 2 278 kcal (Total) vs 2 296 kcal (Valeurs idéales)

OK | Annuler

Poids : Saisissez le poids en kilogrammes. Cette valeur est récupérée de la fiche client si elle y a été saisie ; la valeur de la fiche client sera mise à jour.

Taille : Saisissez la taille en centimètres. Cette valeur est récupérée de la fiche client si elle y a été saisie.

Physionomie (il n’est pas obligatoire de saisir toutes les valeurs) :

Tour de taille, Tour de hanche : Entrez les valeurs en centimètres ; quand les 2 valeurs sont saisies, le rapport taille/hanche est calculé.

Avant-bras, Thorax, Cuisse, Bras, Ventre, Mollet : Saisissez les valeurs que vous souhaitez en centimètres. Quand vous cliquez sur une case, un rectangle vert apparaît sur la partie du corps concernée.

[N.A.P.] (Niveau d’Activité Physique) :

Pour connaître votre niveau d’activité physique afin de pouvoir calculer les valeurs diététiques, indiquez pour chaque catégorie d’activité, le nombre d’heure moyen journalier. Quand le total des heures atteint 24 vous pouvez valider.

Niveau d'activité physique

9 h Sommeil et sieste, repos en position allongée

10 h En position assise : repos, TV, micro-ordinateur, jeux vidéo, jeux de société, lecture, écriture, travail de bureau, couture..., transports, repas

3 h En position debout : toilette, petits déplacements dans la maison, cuisine, travaux ménagers, achats, travail de laboratoire, vente, conduite d'engins

1 h Femmes : marche, jardinage ou équivalent, gymnastique, yoga
Hommes : activités professionnelles manuelles, debout, d'intensité moyenne (industrie chimique, industrie des...)

0 h Hommes : marche, jardinage, activités professionnelles d'intensité élevée (maçonnerie, plâtrerie, réparation auto...)

1 h Sport, activités professionnelles intenses (terrassement, travaux forestiers...)

24 Heures/Jour | N.A.P. = 1.61

Le total doit être égal à 24 heures

OK | Annuler

4.6 PROGRAMME

Cette partie vous permet de gérer les fiches d'entraînement du client, elle est divisée en deux zones : en haut, les fiches actives et à venir, en bas les anciennes fiches. Vous avez donc un historique complet de l'entraînement du client, vous pouvez suivre son évolution, modifier l'entraînement d'une fiche active, préparer la suivante...

Vous pouvez modifier la hauteur des zones en faisant glisser le trait de séparation.

The screenshot shows the 'Fiche client' window for 'MLLE ONYME ANNE'. Client details include ID 100789994, birth date 13/04/1987, and physical stats: Taille 167 cm, Pulsation maximale 197, IMC 21.87 (+1 kg). The interface is divided into two main sections: 'Liste des fiches disponibles pour ce client' (active) and 'Anciennes fiches d'entraînement' (historical). The active section contains a table with one entry: 13/12/2010, AFFINEMENT NOVICE, FEMME, 12/01/2011, En cours. The historical section is currently empty. A sidebar on the right offers various actions: Ajouter, Modifier, Supprimer, Bilan charge, Evoluer, Dupliquer, Copier vers, and Modèle. It also includes a 'Client' tab, a 'F2 Fiche client' menu, and buttons for 'Précédent', 'Suivant', 'Valider', 'Annuler', and 'F12 Accueil'.

Activation	Nom	Expiration	Etat de la fiche
13/12/2010	AFFINEMENT NOVICE	12/01/2011	En cours

Activation	Nom	Expiration	Etat de la fiche
------------	-----	------------	------------------

4.6.1 [Ajouter] : création d'une nouvelle fiche d'entraînement

The 'Nouvelle fiche d'entraînement' dialog box shows a 'Modèle de fiche' dropdown set to 'FEM'. A list of models is displayed, with 'AFFINEMENT NOVICE FEMME' selected. Other models include AFFINEMENT INTERMEDIAIRE FEMME, ENDURANCE CONFIRME FEMME, ENDURANCE DEBUTANT FEMME, and ENDURANCE FORCE FEMME. Buttons for 'Utiliser le modèle sélectionné' and 'Nouvelle fiche sans modèle' are present. A 'description' field is empty. A text box at the bottom right provides details for the selected model: 'Modèle de fiche : Affinement 4 séries à 40% Répétitions : 20, 22, 24 Repos : 00:00:30 13 exercice(s) dans cette fiche'. Navigation buttons (back, forward) and a 'Page: 1/1 (5)' indicator are at the bottom, along with a 'Quitter' button.

[Utiliser le modèle sélectionné]

Utilisez la case de recherche ou les flèches du bas pour choisir un modèle parmi ceux prédéfinis dans la configuration puis cliquez sur ce bouton pour créer une fiche d'entraînement avec les exercices contenus dans le modèle. Vous pouvez spécifier une partie du nom dans la case de recherche.

Lorsque vous cliquez sur une ligne d'un modèle, la case description indique le texte configuré avec le modèle, en dessous une autre case indique un résumé des paramètres du modèle. La fiche créée sera entièrement modifiable, le modèle sert juste de base.

[Nouvelle fiche sans modèle]

Cliquez sur ce bouton pour créer une fiche vide et ajouter les exercices que vous souhaitez.

4.6.2 Fiche d'entraînement

La fiche contient tous les exercices à réaliser pour l'entraînement.

Nom de la fiche : saisissez un nom résumant au mieux les exercices car il doit vous permettre de différencier les fiches s'il y en a plusieurs; il sera affiché dans la liste des fiches et sur la **borne interactive**.

Date d'activation : date début de l'entraînement.

Date d'expiration : date de fin de l'entraînement.

Seules les fiches actives seront affichées sur la borne interactive.

Employé en charge du dossier : nom de l'employé. Des droits employés permettent de restreindre l'affichage ou la modification des fiches à l'employé en charge de la fiche.

Ne pas recontacter : désactiver les relances pour cette fiche.

Vérification des saisies : les réglages de tous les exercices de la fiche seront contrôlés à la validation. Ils devront respecter les minimums définis dans la configuration, le poids défini par les plaques de l'exercice, un temps minimum pour les exercices cardio...

Commentaires : Saisissez tous les commentaires concernant la fiche d'entraînement dans sa globalité dans cette case. Vous pourrez saisir un commentaire spécifique à un exercice avec les réglages de cet exercice.

Modèle : Choisissez parmi les 7 modèles disponibles le type correspondant le mieux à la fiche d'entraînement.

Répétitions : indiquez les 3 niveaux de répétitions des exercices de la fiche.

Les réglages **modèle** et **répétitions** sont utilisés pour les assistants : [**Augmenter la difficulté**] et [**Réduire la difficulté**] disponibles pour un exercice ou pour toute la fiche, depuis le **TEP** et la **borne interactive**. Voir ci-dessous la description de ces boutons pour plus d'information.

4.6.3 [Ajouter] ou [Modifier]

Ajoute un nouvel exercice à la fiche ou modifie l'exercice sélectionné.

Jour : si la fiche contient plusieurs jours, vous pouvez déplacer un exercice en le changeant de jour.

Ordre : définissez avec ce réglage l'ordre dans lequel les exercices doivent être effectués. Vous pouvez ainsi par exemple, définir un échauffement en début de cycle, des étirements en fin...

Commentaires : indiquez les commentaires ou conseils pour la réalisation de cet exercice.

Type : Pour trouver plus facilement l'exercice que vous cherchez, vous pouvez définir l'affichage par type.

Des barres de couleur indiquent en permanence le type d'exercice sélectionné (ex : bleu = machine)

La colonne de gauche affiche les groupes musculaires, la colonne de droite contient les exercices. Si vous placez la flèche de la souris sur le (?) une petite case avec la photo de l'exercice et les valeurs configurées apparaîtra (voir ci-dessus, image de droite).

Dans le cadre d'une utilisation sur plusieurs sites, vous pouvez choisir, avec la case **Tous les établissements**, d'afficher tous les exercices ou seulement ceux configurés dans votre établissement.

Réglage exercice 'machine' ou 'stretching' :

Configurez tout d'abord le **poids maxi**, au besoin vous pouvez utiliser le test **Bilan charge**.

Définissez ensuite le nombre de **répétitions** de la **série 1**, le **temps de repos** après la série, le **poids de travail** ou le **pourcentage de travail**. Lorsque vous modifiez le **poids**, le **pourcentage de travail** se recalcule par rapport au **poids maxi** ; même principe si vous modifiez le **poids maxi** ou le **pourcentage**. Définissez ensuite les séries suivantes si besoin.

Les colonnes des **séries** vont apparaître au fur et à mesure de vos saisies : la **série 3** apparaîtra si vous avez défini la **série 2**...

Cochez **concentrique** pour indiquer au client le mode de travail **concentrique / excentrique**.

Réglage exercice 'cardio' :

The screenshot shows a configuration window for a cardio exercise. It contains two columns of settings. The first column has 'Vitesse' (Speed) set to 70, 'Intensité' (Intensity) set to 0, and 'Temps 1' (Time 1) set to 0:10:00. The second column has 'Vitesse' set to 0, 'Intensité' set to 0, and 'Temps 2' (Time 2) set to 0:00:00. Each setting is accompanied by a small up/down arrow icon.

Configurez la *vitesse* et/ou *l'intensité* puis le *temps* de travail. Définissez une deuxième séquence si besoin. Il n'est pas obligatoire de saisir dans les 2 cas.

Les noms 'vitesse' et 'intensité' sont des exemples mais le texte est modifiable dans la configuration.

Réglage exercice 'notes' :

Ce type permet d'insérer une case de note à la place d'un exercice dans une fiche d'entraînement. Ceci vous permet de mettre un commentaire plus important pour indiquer une pause par exemple.

[Redéfinir] (pour les types stretching et machine)

The 'Paramètres' window is used to define exercise parameters. It includes a 'Modifier les séries' (Modify series) section with a grid of checkboxes for series numbers 1 through 8. Below this, there are four main settings: 'Utiliser Répétitions' (checked, set to 20), 'Utiliser % Travail' (unchecked, set to 25), 'Utiliser Repos' (checked, set to 0:00:45), and 'Utiliser Poids maxi' (unchecked, set to 55). A 'Modèle' button is located at the top right. 'OK' and 'Annuler' buttons are at the bottom.

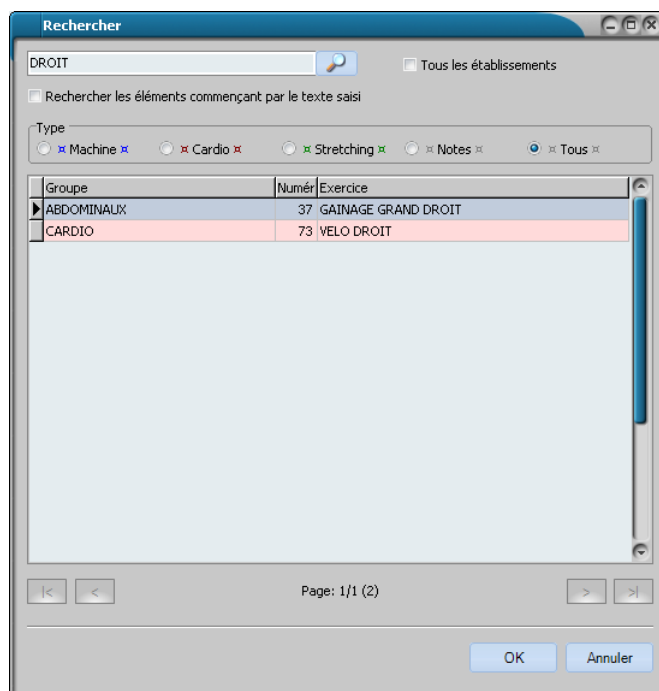
Vous pouvez avec cette fenêtre définir facilement et rapidement des réglages identiques pour le nombre de séries dont vous avez besoin. Cocher le nombre de *séries* souhaité en haut, définissez ensuite les autres réglages voulus, ils seront appliqués aux séries cochées en haut.

Le bouton **[Modèle]** permet de charger les réglages d'un modèle d'entraînement (ex : affinement séries de 20 répétitions à 25% du poids maxi avec 45s de repos) :

The 'Nouvelle fiche de musculation' window displays the 'Affinement' tab. It is divided into several sections: 'Méthode' (Circuit training), 'Volume' (20 - 25 répétitions), 'Intensité' (25%), 'Niveau' (empty), 'Récupération' (Faible, Rapport : 1 / 1/2, Temps : 30 secondes à 1 minute), and 'Vitesse' (Lent ou normal). On the right side, there are several buttons: 'Affinement' (highlighted in yellow), 'Vitesse, Force-Vitesse', 'Endurance', 'Bodybuilding, hypertrophie musculaire', 'Endurance - Force', 'Force maximale, augmentation de la force', and 'Résistance - Force'. 'Ok' and 'Annuler' buttons are at the bottom right.

[Vérification des saisies]

Ce bouton vous permet de vérifier que les réglages de votre exercice sont valides par rapport à la configuration que vous avez indiquée. Le logiciel va contrôler, pour toutes les séries dont le nombre de répétitions est supérieur à 0, que le temps de repos soit supérieur au minimum configuré, que le poids de travail soit supérieur au minimum et corresponde à la machine (ex : 45kg au lieu de 42kg si plaques de 5kg), recalculer le pourcentage si nécessaire. Contrôle des temps si c'est un exercice cardio.



Cette partie vous permet de trouver plus facilement un exercice par le début ou un morceau de son nom. Si vous ne cochez pas la case **Rechercher les éléments commençant par le texte saisi**, tous les exercices contenant le texte saisi seront affichés ; si vous avez saisi peu de texte, la recherche peut renvoyer un grand nombre d'exercices.

Dans le cadre d'une utilisation sur plusieurs sites, vous pouvez choisir, avec la case **Tous les établissements**, d'afficher tous les exercices ou seulement ceux configurés (créés) dans votre établissement.

Pour affiner la recherche, vous pouvez choisir un **Type** d'exercice.

Dans le cas d'une recherche avec le type **Tous**, la couleur de la ligne de l'exercice indique le type.

4.6.4 [Supprimer]

Vous permet de supprimer un exercice de la fiche d'entraînement.

4.6.5 [Augmenter la difficulté]

Modifie l'exercice de la fiche et le passe au palier supérieur en utilisant les indications de modèle; modifie d'abord les répétitions (ex : 20 -> 22 -> 24), si la 3^e tranche est atteinte, le poids est augmenté d'une plaque et la répétition revient à la 1^{ère} tranche. Exemple : 20 répétitions à 35kg, 22 répétitions à 35kg, 24 répétitions à 35kg, 20 répétitions à 40kg... Si la répétition ne correspond pas à une tranche du modèle, la tranche suivante sera utilisée (21 -> 22).

4.6.6 [Réduire la difficulté]

Modifie l'exercice de la fiche et le passe au palier inférieur en utilisant les indications de modèle; opérations inverses à **Augmenter la difficulté**, voir ci-dessus. Exemple : 24 répétitions à 40kg, 22 répétitions à 40kg, 20 répétitions à 40kg, 24 répétitions à 35kg...

4.6.7 [+] jours

Une fiche peut contenir un ou plusieurs jours pour vous permettre de définir des cycles d'entraînement : pour les jours pairs et impairs ou bien un entraînement spécifique à chaque jour de la semaine... Cliquez sur ce bouton pour ajouter un jour ; vous ne pourrez ajouter un jour que si le jour précédent contient des exercices.

4.6.8 [Supprimer]

Ce bouton vous permet de supprimer une fiche d'entraînement complète. *Droits : TEP – Suppression.*

4.6.9 [Bilan charge]

Comme le bouton **[Bilan charge]** de la partie test, ce bouton vous permet de faire un bilan charge mais ensuite, en fonction du résultat, toute la fiche sera adaptée à la forme physique du client.

[Appliquer le coefficient à la fiche] : modifier les valeurs des exercices de la fiche d'entraînement en fonction du coefficient-force actuel.

[Mesure puis ajustement automatique de la fiche] : bilan charge pour un ou plusieurs exercices de la fiche sélectionnée.

The screenshot shows a software window titled "Bilan". On the left, there is a list of exercises categorized by body part: "SOL JAMBETENDUE", "LOMBAIRES", "MOLLETS 'JUMEAUX'", and "POITRINE 'PECTORAUX'". The exercise "Presse Mollets [8]" is selected. On the right, the title "MOLLETS 'JUMEAUX' - * Presse Mollets [8]" is displayed. Below the title, there are three rows of adjustment options: "Répétitions" (set to 8), "Charge optimale" (set to 90), and "Poids maxi" (set to 125). Each row has a "Moyenne : ---" label and a "+" button. At the bottom right, there is a "Valider" button. At the bottom left, there is a "Page des choix" button. At the bottom right, there are "OK" and "Annuler" buttons.

Vous retrouverez en haut à gauche le nom de la fiche d'entraînement sélectionnée pour le bilan charge. En dessous se trouve la liste des exercices de la fiche (ou de tous les exercices suivant le choix). Pour plus d'informations, se reporter au *test Bilan charge*.

Appuyez sur **[Ok]**, la fenêtre ci-dessous apparaît avec les nouveaux poids maxi; décochez les exercices que vous ne souhaitez pas ajuster et faites **[Valider]** pour appliquer les modifications à la fiche.

Voulez-vous enregistrer les modifications effectuées ?

7 exercice(s) dans cette fiche

Exercice	Groupe	Charge
<input checked="" type="checkbox"/> EXTENSION POULIE BASSE BARRE	BRAS "TRICEPS"	30 kg
<input checked="" type="checkbox"/> MACHINE A ABDUCTEURS [2]	CUISSE "ABDUCTEURS"	55 kg
<input checked="" type="checkbox"/> LEG EXTENSION MACHINE [14]	CUISSE "QUADRICEPS"	40 kg
<input checked="" type="checkbox"/> ISCHIOS ASSIS MACHINE [15]	CUISSES "ISCHIOS"	50 kg
<input checked="" type="checkbox"/> TIRAGE NUQUE MACHINE [10]	DOS "DORSALX"	40 kg
<input checked="" type="checkbox"/> MACHINE GRAND FESSIER [6]	FESSIERS	45 kg
<input checked="" type="checkbox"/> PEC FLY MACHINE [11]	POITRINE "PECTORALX"	40 kg

Valider Annuler

[Mesure avec libre choix de l'exercice] : bilan charge pour l'exercice voulu parmi l'ensemble de ceux configurés (machines).

[Imprimer] : impression et gestion des mesures.

Bilan

Exercices de la fiche sélectionnée

- ABDOMINAUX
 - Releve De Buste Sur Banc [35]
- BRAS "BICEPS"
 - Larry Scott [28]
- BRAS "TRICEPS"
 - Dips Machine [26]
 - Extension Corde [27]
- CUISSE "ABDUCTEURS"
 - Machine A Abducteurs [3]
- CUISSE "QUADRICEPS"
 - Leg Extension Machine [6]
 - Presse Machine [1]
- CUISSES "ISCHIOS"
 - Leg Curl Assis [7]
- CUISSES ADDUCTEURS
 - Adducteurs Machine Assis [2]
- DOS "DORSALX"
 - Tirage Nuque Barre [14]
 - Tirage Poulie Bas [15]
- FESSIERS
 - Abduction Machine [9]
- LOMBAIRES
 - Lombaire Machine [10]
- POITRINE "PECTORALX"
 - Butterfly Pec/dos [20]
 - Pec Assis Machine Convergente [18]

15 machines dans la fiche

☐ Mesures de ce client pour le jour : 24/05/2011 19
☒ Mesures de ce client (Fiche d'entraînement)
☐ Mesures de ce client (Toutes)
☐ Mesures de tous les clients (Toutes)
☐ Moyennes de ce client (Fiche d'entraînement)
☒ Moyennes de ce client (Toutes)
☐ Moyenne : Tous les clients (Toutes)

Calculer

Nombre	Charge optimale	Répétitions	Poids maxi
20/05/2011	95	8	118

Imprimer

Supprimer

Tout supprimer

Page des choix

OK Annuler

Choisissez un affichage dans le cadre des réglages et cliquez sur le bouton **[Calculer]**.

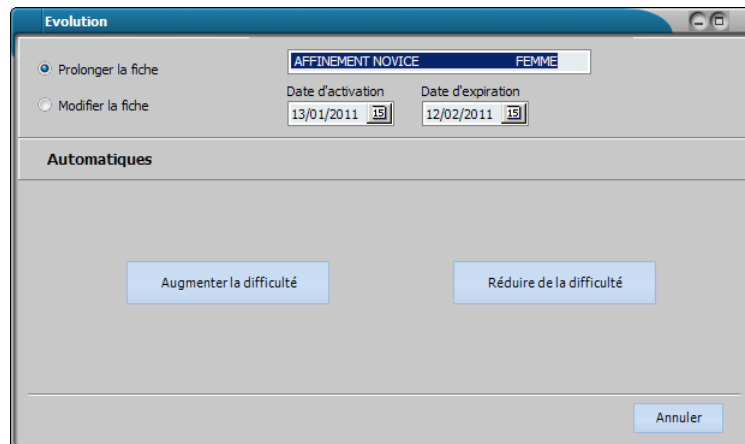
Si des mesures sont trouvées, elles s'affichent dans le cadre sous les réglages.

Vous pouvez imprimer les mesures ou les moyennes : affichage unique pour les moyennes ou s'il n'y a qu'une mesure, affichage de courbes si plusieurs mesures.

Vous pouvez supprimer une ou plusieurs lignes de mesure mais pas les moyennes (qui correspondent à plusieurs mesures).

4.6.10 [Evoluer]

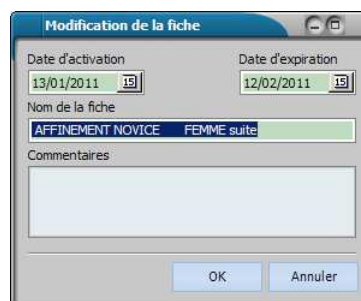
Comme les boutons *augmenter la difficulté* et *réduire la difficulté*, ce bouton vous permet de modifier la difficulté des exercices mais il ajuste toute la fiche d'entraînement.



Vous avez la possibilité de *modifier la fiche* d'entraînement sélectionnée ou bien de créer une nouvelle fiche (ex : préparation de la fiche suivante avec un niveau de difficulté supérieur) en choisissant *prolonger la fiche* et en mettant les nouvelles *dates*. La date de début est automatiquement définie par rapport à la fin de la fiche sélectionnée. Cliquez sur [Augmenter la difficulté] ou [Réduire la difficulté] pour créer la fiche souhaitée.

4.6.11 [Dupliquer]

Ce bouton vous permet de créer une copie de la fiche d'entraînement sélectionnée. Définissez les nouvelles *dates*, le nouveau *nom de la fiche* et les commentaires de la nouvelle fiche. Vous pourrez modifier ces informations par la suite avec [Modifier la fiche].



4.6.12 [Copier vers]

Cliquez sur ce bouton pour dupliquer la fiche sélectionnée vers la fiche d'un autre client.

4.6.13 [Modèle]

Si vous avez les droits pour gérer la *configuration*, vous pouvez créer un modèle de fiche d'après la fiche sélectionnée en cliquant sur ce bouton.

Si vous vous apercevez que vous utilisez souvent une fiche ou que vous faites souvent les mêmes modifications après avoir chargé un modèle, vous pouvez ainsi créer un nouveau modèle d'après cette fiche.



Saisissez le **nom du modèle** dans la case verte. Cochez la case **Borne** si vous autorisez l’affichage de ce modèle sur la **borne interactive**. Cochez la case **Commentaires (exercices) : supprimer** si vous ne souhaitez pas conserver les commentaires des exercices (qui peuvent être spécifiques à un client).
Pour les automatismes, définissez le modèle et les répétitions qui correspondent le mieux à la fiche.
Si vous le souhaitez, vous pouvez compléter par une **description** de la fiche d’entraînement.

4.6.14 Impression [Fiche]

Affiche une prévisualisation de la fiche d’entraînement avec les exercices, les photos... en mode impression ; cliquez sur le petit icône d’imprimante en haut au milieu pour lancer l’impression. 5 exercices par page.

4.6.15 Impression [Fiche sans photo]

Affiche une prévisualisation de la fiche d’entraînement avec les exercices mais sans les photos... en mode impression ; cliquez sur le petit icône d’imprimante en haut au milieu pour lancer l’impression. 9 exercices par page.

4.6.16 Impression [Fiche sans pyramidal]

Affiche une prévisualisation de la fiche d’entraînement avec les exercices et des informations simplifiée en mode impression ; cliquez sur le petit icône d’imprimante en haut au milieu pour lancer l’impression. 14 exercices par page.

Lors de la première impression vous pourrez choisir si vous souhaitez la description des exercices (séries, poids, temps...) en affichage par case ou en affichage simplifié. Ce réglage est mémorisé jusqu’à la prochaine désactivation du code employé.

4.7 HISTORIQUE

Cette partie contient le suivi des actions du client sur le TEP ou la borne : création/modification de test, de fiches d’entraînement, affichage sur la **borne interactive**...
Vous pouvez choisir un type d’action à afficher.

4.8 PASSAGES

Si vous utilisez le logiciel de gestion clientèle avec des cartes, vous retrouverez ici tous les passages du client. Vous pouvez indiquer des dates de début et fin pour l’affichage.