

UTILISATION DU CARNET D'ENTRAÎNEMENT

Cette année le carnet d'entraînement s'enrichit d'une page supplémentaire « Vélos » qui va permettre à chacun de personnaliser son ou ses vélos, et surtout d'être alerté automatiquement par le système pour l'entretien et le suivi des organes de sécurité.

La page carnet d'entraînement s'enrichit également de quelques fonctionnalités.

Page «Carnet d'entraînement» :

Nouveau

- L'année du carnet est précisée en haut à gauche **dans la petite case jaune.**
- **2 boutons :**
 - ❖ Options expert (*réservé Didier peut être utilisé en maintenance*)
 - Initialisation de la page vélo
 - Initialisation de la page carnet d'entraînement
 - Mise à jour des liens avec le catalogue des parcours
 - Récupération des informations saisies dans un autre carnet

- ❖ Récupération des données vélos

Permet de récupérer automatiquement toutes les informations de la page « vélos » du carnet d'entraînement de l'année écoulée, informations qui seront reportées à jour dans le carnet courant.

- Dans colonne sorties club s'affiche le cumul des kilomètres effectués avec le club (sorties + rallyes), maintenant en passant sur la zone avec la souris, la part de kilomètres réalisé en rallye s'affiche.
- Les colonnes cumuls par vélo ont un fond rouge dès lors qu'il y a une alerte entretien sur ce vélo, en passant la souris sur la case rouge ce qui est à faire s'affiche.
- Les noms des vélos sont automatiquement reportés dans les entêtes de colonne dès qu'ils sont saisis dans la feuille « Vélos ».
- Sur les cases avec les numéros de circuit lorsqu'on passe avec la souris dessus le détail « littéral » du circuit s'affiche.

Utilisation classique

Il faut saisir les informations suivantes après chaque sortie:

- Les conditions météo (en utilisant les listes déroulantes)
- L'heure de départ
- Le temps (durée de la sortie)
- Km/h (la moyenne de la sortie)
- Sortie club (si la sortie ou le rallye était au calendrier) en utilisant la liste déroulante
- La distance parcourue dans la colonne correspondante au vélo si vous avez plusieurs vélos (important pour la gestion automatique des alertes d'entretien)
- Le dénivelé positif
- Le dénivelé négatif
- La fréquence cardiaque maximum sur la sortie
- La fréquence cardiaque moyenne sur la sortie
- Etat physique (en utilisant la liste)
- Sensation (en utilisant la liste)
- Intensité ressentie (en utilisant la liste)
- Observations (si vous le jugez nécessaire).

Hors sortie, il serait bien de remplir au moins une fois par semaine le poids et la fréquence cardiaque au repos. Ces mesures doivent être toujours réalisées dans les mêmes conditions pour être pertinentes.

Toutes ces saisies ne sont pas obligatoires (faut-il déjà avoir un compteur qui les fournissent), mais elles permettent une analyse objective de la saison et d'en tirer des enseignements pour les saisons suivantes.

Page «vélos» :

Pour chaque vélo (jusqu'à 4 possibles)

- Le nom du vélo (exemple : look ou look 461 ou Giant defy)
- Le nombre de vitesses (va permettre au système de générer les alertes d'usure de chaîne)
- La date d'acquisition
- Le kilométrage total du vélo au 1^{er} janvier de l'année (on ne le fera qu'une seule fois)
- Le kilométrage et la date du dernier changement de chaîne
- Le kilométrage et la date du dernier changement de pneu AV
- Le kilométrage et la date du dernier changement de pneu AR
- Le kilométrage et la date du dernier changement de selle
- Le kilométrage et la date du dernier changement de câbles

Ces données doivent être saisies, hors mis la chaîne (5000 à 9000 kms suivant le nombre de vitesses) et la selle (15000 kms après risque de problèmes fessiers et aussi affaissement de la position jusqu'à 2 cm) le kilométrage n'est pas obligatoire, en effet pour les câbles c'est 3 ans ou 30000 kms pour le changement (le bris de câbles de freins peut être dangereux), pour les pneus c'est un maximum de 3 ans (au-delà apparaissent des fissures et il y a risque d'éclatement).