

MANUEL

Swiss Athletics Planner

Pour les Coach



Version: 10.06.2025



Inhalt

1.	Erste Schritte
1.1.	Aktivierung deines Swiss Athletics Planner Zugangs Fehler! Textmarke nicht definiert.
1.2.	Erste Schritte
1.3.	Web App installieren (Smartphone, Tablet, Desktop) Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.	Allgemeines
2.1.	Mein Profil Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.2.	Coach Profil7
2.3.	Notifikationen
2.4.	Kalender importieren Fehler! Textmarke nicht definiert.
3. D	ashboards14
4. A	thleten Management17
4.1.	Persönliche Angaben der Athlet/innen erfassen17
4.2.	Allgemeiner Status der Athlet/innen bearbeiten17
4.3.	Datenschutz der Athlet/innen einsehen18
4.4.	E-Mail an Benutzer/innen senden18
5. T	raining19
5.1.	Erste Schritte Training
5.2.	Übungen
5.3.	Aktivitäten23
5.4.	Sessions
5.5.	Trainingsgruppen Fehler! Textmarke nicht definiert.
5.6.	Trainingsplanung



5.7.	Athlet/innen Feedback
5.8. /	Athlet/in/Coach nachträglich zu Training hinzufügen
5.9.	Listenansicht
5.10	J+S AWK Export
5.11	Verlinkte Aktivitäten
6. Tr	ainingsanalysen48
6.1.	Trainingsanalysen
6.2.	Activities Monitoring
6.3.	Coaches Planning55
6.4.	Export User Data
6.5.	J+S Export
6.6.	Load Monitoring
7.	Saison60
7.1.	Saisonübersicht
7.2. 9	Soll-Ist-Planung
8.	Neue Saison aufsetzenFehler! Textmarke nicht definiert.
9.	FAQ68

By:





1. Premiers pas

1.1. Activer ton accès

Lorsque ton coach (ou l'admin du club) t'active dans le système, tu reçois un e-mail de Force8 Coach avec un lien d'activation.

Clique sur le lien «Activate account» et remplis le formulaire d'enregistrement avec tes données et choisis un mot de passe sûr. Clique ensuite sur «Soumettre».

Tu peux maintenant te connecter via swap.force8.coach avec ton adresse e-mail et ton mot de passe.

force ^{8°} Account Validierung		Willkommen bei Force8 Coach
Vorname*	Nachname	
Hank	Schrader	
Benutzertyp	Emoil	
Athlete		
Geburtsdatum "	Nationalität '	
	Land wählen	
Geschlecht *		
Männlich ~		
Passwort *	Passwort wiederholen *	
۲		
Muss mindestens 8 Zeichen, Zahlen und Buchstaben enthalten		
Bestätige einen oder mehrere deiner verfügbar	en Clubs: "	
TC Itschnach		
Abschicken		

1.2. Erste Schritte

Suivez ces instructions étape par étape pour configurer correctement votre compte Force8 Coach afin de pouvoir travailler rapidement et de manière productive.

Étape 1: Activer le compte

Avant de pouvoir commencer, tu dois activer ton compte. L'administrateur de ton club t'enverra un e-mail d'activation. Pour en savoir plus, consultez l'article Activer ton accès.

Étape 2: Enregistrer les athlètes pour la saison

Important: Pour que le chemin des athlètes puisse être suivi sur plusieurs saisons, tu dois enregistrer les athlètes pour une saison et ainsi ouvrir la saison pour les athlètes. Sinon, ils n'auront pas accès à la saison. Tu dois refaire cette étape à chaque fois qu'une nouvelle saison est mise en ligne.



Clique sur ATHLÈTES pour voir la liste de tous les athlètes qui te sont attribués. Coche la case à côté du nom de l'athlète et clique sur «Enregistrer saison/FTEM» au-dessus de la liste des athlètes. Sélectionne dans le menu déroulant le niveau FTEM correspondant ou choisis «Pas de FTEM» si tu travailles sans niveaux FTEM.

D'une part, le niveau FTEM sélectionné est attribué aux athlètes, d'autre part, ils sont désormais activés pour la saison sélectionnée. Les athlètes ont désormais accès à cette saison.

1.3. Installer l'application web (mobile, tablette, ordinateur)

Suivez les instructions pour installer Force8 Coach en tant qu'application web sur votre smartphone/tablette ou sur votre ordinateur.

Smartphone/tablette

iOS

Dans ton navigateur, va sur app.force8.coach et clique sur le «Bouton-Partager» en bas. Sélectionne l'option «Sur l'écran d'accueil» et saisis un nom. Clique ensuite sur «Ajouter». Tu as maintenant le lien vers Force8 Coach directement depuis ton écran d'accueil.

Android

Va sur swap.force8.coach avec ton navigateur et clique sur les **«trois points»** en haut à droite. Choisis l'option **«Installer l'application**» et clique ensuite sur **«Installer»**. Tu as maintenant accès à Force8 Coach directement depuis ton écran d'accueil.

Ordinateur

PC ou Mac

Si vous entrez sur la page swap.force8.coach ans un navigateur (par exemple Chrome ou Brave), un symbole d'installation s'affiche dans la barre URL. Cliquez sur ce symbole. Confirmez dans la fenêtre qui s'affiche en cliquant sur «Installer». Vous avez







Désinstaller l'application web

Pour désinstaller une application web, ouvre l'application et clique ensuite sur les «trois traites» ou les «trois points» en haut à droite, puis sur «Désinstaller Force8 Coach...». Confirme la désinstallation dans la fenêtre qui apparaît en cliquant sur «Supprimer».

2. Informations générales

2.1. Mon profil

Clique sur ton nom en haut à droite et ensuite sur «Mon profil» pour modifier tes données personnelles, la langue ou le mot de passe.



Frodo Baggins	Données personnelles Internations de base de l'utilisateur, indépendantes du Clut	
Athlete	Autor -	Informations Utilisateur
Email: tBc.athlet.jpgmoil.com Téléphone: 079 555 55 Nationalité: Switzerland Genne: Male	, magaza	
Informations personnelles	Prénom *	Ypper die Köhlers automate prog. (p.g. (pog Hodo
Paramètres Globaux Changer le mot de passe	Nom de familie	Enggins .
Protection des données Clubs	Genre	Masculin v
	Date de naissance	1/02/2005
	Lieu de naissance	Informations de contact
	Adresse emoil	BcatNetggmot.com
	Numéro de téléphone	 079 555 55 55
		Ecceptative

Informations personnelles

Ici, tu peux saisir ou modifier tes données personnelles et tes coordonnées. Tu peux également télécharger ici une photo de profil. Clique sur le «symbole du crayon» en haut à droite dans l'espace réservé aux photos, choisis une photo et clique sur «Enregistrer».

Paramètres Globaux

Ici, tu peux d'une part définir la langue de ton compte, ainsi que «l'ordre des noms».

Changer le mot de passe

Si tu souhaites modifier ton mot de passe, tu dois d'abord saisir ton mot de passe actuel. Saisis ensuite un nouveau mot de passe et confirme-le. Clique ensuite sur «Enregistrer».

Si tu as oublié ton mot de passe, tu peux cliquer sur «Mot de passe oublié?» et te faire envoyer un e-mail de récupération de mot de passe.

Protection des données Clubs

Ici, tu peux voir à quel club tu as autorisé l'accès à tes informations personnelles.

2.2. Coach Profil

Clique en haut à droite sur ton nom et ensuite sur «Profil du coach». Sur la gauche, tu as maintenant différents points de menu que nous te décrivons brièvement dans cet article.



Jon Snow	Les événements pour lesquels	le coach est prévu.					S'abonner colendri	-
Bonne Sontà	Activités Sessions (Compétitions						
mait Ibccoach@gmail.com 🧿	< Aujourdhui >			Février 2025			Mola Semainii J	
ate de noissance: 17/01/10/2 (53) dA: 021	Nin.	mor.	mer.	Jan .	985	som.	dirs.	
								3
🖝 Aperçu	13:00 Regeneration tmotung	07:30 Laufen -	10:00 Match Training Arena	10:00 krafttraining mit Massage Vesim Up	08:00 Training Session			
Statut	16.00 Regeneration Unblung	DE:00 Tennistraining Aussenglat	14:00 Training Session	12.00 Terristraining Aussergiat;	10.50 Videografyse Theoriensur Tostik			
		10:00 intervall Session - Pyramia starval	14.00 Physiotherapie Theropiezir	13.00 Seinarath Hypertrophy				
🛓 Données personnelles		10:30 Videoanalyse Theorienaum		A ADDIDANA				
informations détaillées		16:00 Physiotherapie Physical liherapies						
Détails de la Fédération	6 3	4	6	6	7			9
<u>M</u>	07:30 Laufen	10:00 Krafttraining mit Massage Marm Up	0815 Sprint Twrntalle	10:00 seatch Training Arena	07:30 Laufen	18.50 Autogenes Training Therap	98:30 Turnier	
Finances	08:00 Termistraining Aussenpiat	12.00 Training Session	10:00 Termistraining Ausserptiot	12:00 Text Field Extro Property Hz	08:30 Krafttraining Gym			
👗 Athiètes	10.30 Videoanalyse Theoriesour	14.00 Rumpf Programm 1	10:55 Aktivierung/Warm Up BLAC	14.00 Physiotherapie Therapiezir	10:00 Training Bession			
🕐 Paramètres	16:00 Warm-Up Kraftraum (LCM		11.00 Lawlen	18:30 Kooft Mustertreaking mit Mi Warm Up	13:00 Tennistraining Ausserptist:			
	+2 more		31 S		18:30 videoanalyse Theorierour			
	(2) 10	п	12	13	14	15		10
	13.05 Regeneration photong	97:30 Laufen -	10:00 Motch Training Arens	10:00 Krafttraining mit Massage Warm Up	08:00 Training Session			
	10.00 Regeneration	08:00 Tennistraining Aussenzial	10.55 Aktivierung/Warm up BLAC	12:00 tennistraining Aussenziat	10:00 videocratyse Theorieroum			

Aperçu

Ici, tu as un aperçu de tous tes événements pour lesquels tu es planifié. En cliquant sur une date, tu accèdes directement à cet événement et tu peux voir tous les détails de cet événement. Tu as également la possibilité de n'afficher que certaines dates grâce aux boutons «Activités», «Sessions» et «Compétitions».

Tu peux également afficher le calendrier sous forme de vue d'ensemble hebdomadaire ou journalière.

Très utile: Tu peux exporter les données de tes entraînements et de tes compétitions. Clique en haut à droite sur «S'abonner calendrier» et importe le lien affiché dans ton calendrier privé (Google, Apple, Outlook, etc.). Toutes les données sont régulièrement mises à jour.

Statut

Ici, tu peux indiquer ton statut – par exemple si tu es en bonne santé, blessé, malade ou en vacances, etc. Les utilisateurs qui ont accès à tes données sont ainsi tenus au courant.

Fais défiler vers le bas et clique à droite sous «Statut» sur le champ «+Ajouter un nouveau statut». Sous «Statut», sélectionne dans le menu déroulant le statut correspondant, saisis les données de quand à quand et écris une note si nécessaire. Clique ensuite sur «Enregistrer».



> Par défaut, ton statut est défini sur «Bonne santé».

Si tu souhaites modifier ou supprimer un statut, clique à droite sur la ligne du statut correspondant sur le «symbole crayon» pour effectuer des modifications ou sur le «symbole poubelle» pour supprimer le statut.

Données personnelles

Ici, tu peux saisir ou modifier tes données personnelles et tes coordonnées. Tu peux également télécharger ici une photo de profil. Clique sur le «symbole crayon» en haut à droite dans l'espace réservé aux photos, sélectionne une photo et clique sur «Enregistrer».

Si nécessaire, tu peux également saisir tes coordonnées bancaires ou ton numéro AVS (numéro de sécurité sociale).

Informations détaillées/Détails de la Fédération

Si ton club et/ou ta fédération travaillent avec le module «Configurateur de détails», tu peux remplir sous cet onglet les champs créés spécialement pour ton club ou consulter les informations mises à disposition par l'administrateur de ton club ou par ta fédération.

Athlètes

Ici, tu peux voir tous les athlètes qui t'ont été attribués par l'administrateur du club. Tu peux également sélectionner des athlètes et cliquer sur «Détacher les athlètes» en haut de la page pour supprimer des athlètes.

Paramètres

Ici, tu peux définir lequel des deux dashboards doit être affiché par défaut lorsque tu te reconnectes.

2.3. Notifications

Grâce aux notifications, tu es toujours informé de quel athlète ou entraîneur s'est inscrit ou désinscrit à quels entraînements ou compétitions.





Si tu cliques sur la «cloche» en haut à droite à côté du logo de ton club, toutes les notifications de statut seront affichées.

Notifications	Filtres		×
Notifs		Ē	~//
Statut de l'événeme	ent		~//
Ned Stark a m Excusé pour M 13:00) 🖉 jeu. 27/06/2024 -	is Daenerys T assage (dim. 11:28	argaryen sur 26/05/2024	
Statut Global			~//
Aragorn Elessa de Aragorn Ele 24/11/2024 au	ar a défini le s essar sur Vac sam. 30/11/20	tatut global ances du dim. 024 📝	
jeu. 27/06/2024 -	11:27		
Statut de l'événeme	ent		~//
Bilbo Baggins Excusé pour Pi 05/07/2024 11:0	a mis Bilbo B e hysiotherapie 00) 🗹	aggins sur e (ven.	
jeu. 27/06/2024 -	11:27		

Si tu passes à l'onglet «Filtres», tu peux y définir les messages d'état que tu souhaites voir apparaître dans ton « feed ».

Si tu cliques sur «l'icône poubelle», tous les messages seront supprimés.

S'il y a un point rouge près de la cloche, cela signifie que de nouvelles notifications sont répertoriées.

Conseil: Introduis la possibilité pour tes athlètes de se désinscrire eux-mêmes de l'entraînement ou de la compétition. Tu gagnes ainsi du temps et le contrôle des présences est généré automatiquement.

2.4. Importer le calendrier

La fonction **«S'abonner calendrier**» te permet d'importer ton calendrier Force8-Coach dans ton calendrier personnel (par ex. Google, Outlook, Apple).

Pour ce faire, procède comme suit:

- **Pour les coaches:** Clique sur ton nom en haut à droite et sélectionne PROFIL DU COACH.
- **Pour les athlètes:** Clique sur ton nom en haut à droite et sélectionne PROFIL ATHLET (ou via DASHBOARD CALENDRIER).



Clique ensuite sur le bouton «**S'abonner calendrier**» en haut à droite de l'aperçu et copie le lien qui apparaît dans la fenêtre qui s'affiche.

Dans les paragraphes suivants, nous t'expliquons comment tu peux ajouter ce lien dans les applications de calendrier les plus courantes.

Google Agenda

Web App / Desktop App

- 1. Ouvre ton Google Agenda et connecte-toi
- Clique sur le symbole « + » à droite de «Autres agendas» et sélectionne «À partir de l'URL»
- 3. Colle le lien copié et confirme en cliquant sur «Ajouter un agenda».

Très important: Avec Google Agenda, la synchronisation des abonnements à des calendriers peut prendre plus ou moins de temps. En règle générale, la mise à jour a lieu toutes les **12 à 24 heures** environ, mais Google ne garantit pas de délai fixe pour les abonnements. Les modifications dans les calendriers externes n'apparaissent donc pas immédiatement, mais avec un certain retard.

1	=		21	Ag	end	da		Aujour	d'hui < >	Juin — juil. 2024	ļ	Q
C	┢	С	réer	•)			GMT+01	ым. 30	LUN. 1	мая. 2	MER. 3
	Juill	let 2	024			<	>					
	D	L	М	М	J	V	S	9 AM —				
3	30	1	2	3	4	5	6	10.4M				
L 1	7	8	9	10	11	12	13	TO AM		Spielen (Sport specific) 10am à 12:30pm	Kraft Mustertraining (Activation)	Mein Sport (Sport specific)
	4	15	16	17	18	19	20	11 AM -	Training 90 Min (Fokus:		10 à 11:45am	10am à 12pm
	21	22	23	24	25	26	27		Vorhand) (Activation) 11am à 12:50pm			
	4	5	30 6	7	8	2	10	TZ PM -			Laufen (Endurance) 12 à 2pm	
Ι.			-			-		1 PM -				
'	keu	nion	ave	C								
	Do	R	eche	rcher	r des	cont		2 PM —		Mein Sport (Sport		
Ι.								3 PM		2 à 3:30pm		
1	vles	age	enda	S			~					
/	Auti	res a	agen	das		+	^	4 PM -				
	/	Ford	ce8.c	oach				5 PM —				



Conseil: Clique sur les **«trois points»** à droite de l'agenda ajouté et sélectionne **«Pa-ramètres»**. Sous **«Autres notifications»**, tu peux définir si tu souhaites être informé(e) des modifications apportées aux rendez-vous, par exemple.

Mobile App

Dans l'application Google Agenda sur ton smartphone, il n'est pas possible d'ajouter directement un lien. Cependant, dès que tu as ajouté le lien dans la version web, le calendrier se synchronise automatiquement aussi avec l'application Google Agenda sur ton smartphone.

Windows Outlook

Web App / Windows Desktop App

- 1. Ouvre ton calendrier Outlook et connecte-toi.
- 2. Clique sur «Ajouter un calendrier» à gauche et sélectionne «S'abonner à partir du web».
- 3. Colle le lien copié, donne un nom au calendrier et confirme en cliquant sur **«Importer**».

Très important: Dans Outlook, la mise à jour des abonnements à des calendriers se fait en général toutes les **3 à 24 heures**. La fréquence exacte peut varier. Microsoft ne donne pas de garantie fixe quant à la fréquence de mise à jour des calendriers auxquels vous êtes abonné.

	Outlo	ook						Q Rech	ercher				⊑a ji
	≡	4	ccue	eil	Af	fiche	er	Aide					
2		No	uvel	évén	ieme	nt	Y	🗐 Jour 🕚	🖻 Semaine de trava	il 🔲 Semaine 🕅 🖽 I	Mois 🔲		nné \Xi Filtrer 🗸
	\sim	juin	202	4		\uparrow	\downarrow	\rightarrow	Aujourd'hui <	> 03-09 juin 2	2024 ~		
	L	М	м	J	V	S	D		Lun	Mar	Mer		Jeu
	27	28	29	30	31	1	2		03	04	05		06
	3	4	5	6	7	8	9	8					
· · · ·	10	11	12	13	14	15	16						
÷	17	18	19	20	21	22	23	9		🛛 🕲 Warm-Up (Activatio			
	24	25	26	27	28	29	30			Mein Sport (Sport			
×.	1	2	3	4	5	6	7	10	@ Mein Sport (Sport	specific)	(Mein		@ Mein Sport (Sport
W	-								specific)		Sport (Sport		specific)
	(±)	Ajo	uter	un ca	alenc	lrier		11		@ Regelkunde	specific)	@ Physio	
×	>	Me	s cale	endri	iers					(Videoanalyse)			
								12					
	\sim	Aut	res c	alen	drie	rs							
88		For	:e8 C	oacł	n			13			() Massag	je	
											(Regenera	tion)	
		Affi	cher	tout				14					



Mobile App

Dans l'application Outlook sur le smartphone, tu ne peux pas ajouter de calendrier directement par lien. L'application Outlook elle-même ne propose pas cette fonction. Si tu as ajouté le calendrier dans la version web, le calendrier est maintenant intégré dans ton compte Outlook et apparaîtra également dans l'application Outlook sur ton smartphone.

Apple Calendrier

Desktop App

- 1. Ouvre l'application Calendrier sur ton Mac
- 2. Va dans FICHIER et sélectionne ABBONNEMENT À UN CALENDRIER...
- 3. Saisis le lien copié et confirme en cliquant sur «S'abonner».
- 4. Dans la fenêtre qui apparaît, tu peux saisir un nom pour le calendrier et choisir la période de mise à jour. Confirme en cliquant sur **«Ok**».

•••	+			Jour Semaine	Mois Ann	ée	Q Rechercher	
iCloud	août 2	024					< /	Aujourd'hui >
Privat		lun. 5	mar. 6	mer. 7	jeu. 8	ven. 9	sam. 10	dim. 11
🗸 Arbeit	toute la journée							
🔽 Force8.coach 🛛))	08:00							
Autre	09:00					(Warm-Up (Act		(Warm-Up (Act
Anniversaires	10:00							09:30
Jours fériés su))		10:00 Mein Sport (S	10:00 Mein Sport		10:00 Spielen (Sport		10:00 Mein Sport	Mein Sport (S
Suggestions Siri	11:00	Physiotherap	(Sport specific)	Physiotherapi	specific)		(Sport specific)	11:00 Recelkunde (
	12:00							12:00
	13:00							Training
	15.00	13:00 Massage (Reg						(Endurance)
	14:00	mussuge (neg						

Mobile App

- 1. Ouvre «l'application Réglages» sur ton appareil.
- 2. Va dans «Apps», puis dans «Calendrier»
- 3. Sélectionne «Comptes Calendrier», puis «Ajouter un compte».
- 4. Clique sur «Autre», puis tape sur «Ajouter un cal. avec abonnement».
- 5. Colle le lien dans le champ URL et clique sur «**Suivant**».
- 6. Donne un nom au calendrier et tape sur «Enregistrer».



3. Dashboards

Sous DASHBOARDS, tu as deux vues différentes.

Dashboard – Aperçu

En haut, tu vois ton prochain entraînement et tu peux voir directement les détails. En cliquant sur ton nom, tu accèderas à ton calendrier dans lequel s'afficheront tous les événements pour lesquels tu es prévu en tant que coach. Tu obtiens également un aperçu du nombre de groupes d'entraînement et des athlètes qui te sont attribués. De là, tu peux passer directement à l'affichage des groupes d'entraînement ou à l'aperçu des athlètes.

Dans la planification de la saison, tous les plans qui te sont attribués sont affichés. Il est possible d'afficher autant de plans que tu le souhaites. En cliquant sur le nom d'un plan, tu peux l'afficher ou le masquer. Tu trouveras plus d'informations dans le chapitre Planification de la saison.

SWISS ATHLETICS «									🗸 Gesur	d ~ #	Athletics v 24-25 v	- 🐢 🍂 H	allo, Swiss Athletics	S
Dashbaards	Übersicht Dashboards • Übers	cht												
Übersicht	Curies Athle				1.0-1- 110-h-t-									
• Leistung	Coach - Club Ad	nin "			Mein Nachste	s Training		Mein Zeitp	plan	1 Gruppe	n		Alles ansehen	
🚉 Athleten					Mantag 18:00 - 19:00 18:15 - 18:48 (00:33)									
€ Training >					Zwigerichtet rhythmisien	en Rythmisation différen	tée Rîtmore în modo miroto			3 Athlete	n		Alles ansehen	
H Analysen														
🗂 Salson 🔰	Saisonübersicht		in sind										Kalender]
🔅 Einstellungen >	Rahmentzainingsplan Fokus Lauf	J14			Oktob	oer 2024 – Se	ptember 2025						Monat Jah	1
	Kategorien	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	
	1. Saisonphasen				Rahmentrainingspian Fak Mi 01/01/25 - Mi 30/04/25	us Lauf U14			Bahmentrainingsplan Fol Do 01/05/25 - Mo 30/08/2	us Lawf UK4 S	Rahmentrainingsplan Fa DI 01/07/26 - So 10/08/25	No 1/08/25 - D	pipton Fokus Louf UM 30/09/25	
	2. Schwerpunkte				Aligemeines Konditiene- Rahmentrainingspian Fok M 01/01/25 - M 30/04/25	und Koordinationstrainir us Louf UI4	g, Hollenwettköm		1. Solsonhäitte mit Wettle Rahmentrainingspian Foi Do 01/05/25 - 8o 06/07/2	impfen in verschieder us Louf Lik i	en LA-Disdí 2. Saisonháilte mit Rahmentrainingspi Na 07/07/25 - Di 30	Houptwettkämplen kontona an Folos Lauf UH 1/09/25	i und national	j
	3. Camps								Ted Boo So		NG RA Ka Rohm So 20 Ra Ka So 3			

Tu trouveras ci-dessous une vue hebdomadaire dans laquelle tu peux afficher exactement ce qui est pertinent pour toi. Choisis des athlètes, des groupes d'entraînement ou des équipes spécifiques et n'affiche que les événements souhaités, qu'il s'agisse d'activités, de sessions ou de compétitions. Tu peux facilement adapter tous ces paramètres grâce à la fonction de filtrage.



anning	Hebdomadaire Intrinents par semaine						Planification
tres							
emaine	29 (15/07/24 - 21/07/2	4)					Cette Semaine
	Baggins Bilbo	Baggins Frodo	Duck Daisy	Duck Denold	Elessar Aragorn	Granger Hermione	Lannister Cersei
	26:00	26.00	26:00	28:00	2000	2000	38.00
un.	10:00 + 12:30 (02:30)	10:00 - 12:30 (02:30)	10:00 - 12:00 (02:30)	10:00 - 12:30 (02:30)	10:00 - 12:30 (02:30)	10:00 - 12:30 (02:30)	10:00 - 12:30 (02:30)
5/07/24	Spinlern	Spielen	Spleten	Spieten	Spilaten	Splaten	Spielen
nar	11:00 + 11:30 (00:30)	11:50 - 11:30 (00:30)	It.00 - 11.30 (00.30)	11:00 - 11:30 (00:30)	11:00 - 11:30 (00:30)	III.00 - III.30 (00.50)	11:00 - 11:30 (00:30)
	Physiotherapie	Physiatherapia	Physiotherapie	Physiotheropie	Physiotherapie	Physiotherapie	Physiatherapia
1/07/24	12:00 - 22:00 (10:00)	12:00 - 22:09 (10:00)	12:00 - 22:00 (10:00)	12:00 - 22:00 (10:00)	12:00 - 22:00 (00:00)	12:00 - 32:00 (0:00)	12:00 - 22:00 (10:00)
	Test	Test	Test	Test	Test	Test	Text
	Beschleunigungsschweiligkeit	Beschieungungsschneligest	Beschleunigungsschneligaat	Deschleurigungsschreiligkeit	Beschleunigungsschnetigeet	Beschlaunigungsschvalligtait	Beschleunigungsschnelligoet
	08:00 - 09:35 (00:20)	09:00 - 09:20 (00:20)	08:00 - 09:20 (00:20)	09:00 - 09:39 (50:20)	09:00 - 09:20 (00:20)	09:00 - 09:26 (00:20)	09:00 - 09:30 (09:30)
	Weim-Up	Worm-Up	Warm-Up	Warm-Op	Warm-Up	Warm-Up	Warm-Up
ner. 1/07/24	19:00 - 18:30 (00:30) Autogenes training Therapistimmer (Comput FR)	18:00 - 18:30 (00:30) Autogenes Tratining Therapiazimmer (Comput H8)	18:00 - 19:30 (00:30) Autogenes Training Therspissinver (Comput III)	19:00 - 19:30 (00:30) Autogenes training Theropistimmier (Comput HI)	18:00 - 19:30 (50:30) Autogenes Tretining Theraplesimmer (Comput Fill)	18.50 - 18.50 (00.30) Autogenes training Theropiscimmer (Comput HI)	18:00 - 18:00 (00:30) Autogenes Training Therapistimmer (Comput Fill)
	20:00 - 21:00 (01:00)	20:00 - 21:00 (01:00)	20:00 - 21:00 (01:00)	20:00 - 21:00 (01:00)	20:00 - 21:00 (01:00)	20:00 - 21:00 (01:00)	20:00 - 21:00 (01:00)
	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	Krafttraining	Krafttralning	Krafttraining	Kraftmaining

Dashboard – Performance

Aperçu

L' aperçu te montre les indications suivantes pour tous les athlètes qui te sont attribués:

Heures d'entraînement

Ici, tu vois d'une part la semaine avec le plus d'heures d'entraînement ainsi que la somme des heures d'entraînement de l'avant-dernière et de la dernière semaine. Sous «**Planifié**», tu peux voir les heures d'entraînement actuelles de cette semaine et les heures planifiées pour cette semaine.

Foster Load

Le Foster Load est une valeur de la charge d'entraînement. Il se compose de la durée de l'entraînement et de la valeur RPE annoncée par l'athlète (échelle de 0 à 10). En tant qu'entraîneur, tu dois activer le bouton «**Demander RPE**» dans la planification d'une activité sous PROPRIÉTÉS. Ce n'est qu'ensuite que l'athlète a la possibilité de donner un feedback sur cette activité.

Ici aussi, la semaine avec le Foster Load le plus élevé ainsi que le Foster Load de l'avant-dernière et de la dernière semaine te sont présentés. Le Foster Load atteint cette semaine ainsi que celui qui est encore planifié se trouvent dans la colonne **«Pla-nifié»**.

Maladie / Douleur / Blessure

Si l'athlète signale une maladie, une douleur ou une blessure, tu peux voir ici sa dernière entrée ainsi que le degré de gravité moyen de la semaine précédente.



Statut

Ici, tu peux voir le statut général actuel de l'athlète.

icher 10 ¢ entrees																Cherch	tor	
	HEURES D'ENTR	AINEMENT			FOSTER LOAI	D			MA	LADIE		DOULEU	1		ILESSURE			STATUT
Athlète	Max 11	2W †1	1W 11	Planifié 11	Max 11	2W †	IW 1	Planifié	ti Iw	11	Dernier rapport	tw 斗	Dernier rapport	11 - 1	w 11	Dernier rapport	11	Statut
Aragorn Elessar	31,00(w24)	31,00(w24)	17,50(w25)	15,50/26,30(w26)	690(w18)								• 1 (18/01/2024)					🔗 🛛 Bonne Santé
Arya Stark	43,30(W8)	31,00(w24)	17,50(w25)	15,50/26,30(W26)	630(w1)			-	-			-	-	-		-		🖌 🛛 Bonne Santé
art Simpson	38,30(W8)	31,00(w24)	17,50(w25)	15,50/26,30(W26)	150(W1)													🕑 🛛 Bonne Santé
ilbo Baggins	32,20(W2)	31,00(w24)	17,50(w25)	15,50/26,30(W26)	840(W24)	840(w24)		-			6 (01/01/2024)		• 5 (30/01/2024)					🖌 Bonne Santé
atelyn Stark	43,30(W8)	31,00(w24)	17,50(w25)	15,50/26,30(w26)	600(w35)			-				-						🕑 🛛 Bonne Santé
Cersei Lannister	43.30(w8)	31,00(w24)	17,50(w25)	15,50/26,30(w26)	180(W35)	-			-									Bonne Santé

Calendrier

Dans le calendrier, tu as un aperçu de toutes les activités que tu as planifiées individuellement avec un athlète ou dans les groupes d'entraînement.

Avec les filtres, tu as la possibilité de n'afficher que des athlètes individuels ou des groupes d'entraînement individuels. Tu peux également filtrer par méthodes/thèmes spécifiques.

alenarier						
Itros						
lèmes						
Rien choisi						 Q Recherch
< Aujourd'hui >		Juillet	2024		Mols Semaine Jour	Liste mensuelle Liste hebdomadai
lun.	mar.	mor.	jou.	ven.	sam.	dim.
27	1 2	3	4	5	6	7
10:00 Spielen	12:00 Lauden	10:00 Mein Sport	09:00 Warm-Up	10:00 Mein Sport	10.00 Mein Sport	11.00 Physiotherapie
10:00 Spielen		10:00 Mein Sport	09:00 Worm-Up	10:00 Mein Sport	10:00 Mein Sport	11.00 Physiotherapie
19:50 Autogenes Training		19:00 Autogenes Training	02:30 Mein Sport	11:00 Physiotherapie		17:00 Krafttraining
19:00 Autogenes Training		19:00 Autogenes Training	01:30 Mein Sport	11:00 Physiotherapie		17:00 Krafttraining
		+2 more	+2 more	+2 more		+2 more
28	8 9	10	n	12	13	14
10:00 Spielen	09:00 Warm-Up	10:00 Mein Sport	09.00 Warm-Up	10.00 Mein Sport		11.00 Physiotherapie
19:00 Autogenes Training	01:00 Warm-Up -	10:00 Mein Sport	09:00 Worm-Up -	10:00 Mein Sport		11.00 Physiotherapie -
19:50 Autogenes Training		19:00 Autogenes Training	02:30 Mein Sport	12:00 Mossage		17:00 Krafttraining
		19-00 Audroscoss Teoloisea	Ob30 Main Sourt	13-00 Montesone		D-00 KeelBacielee

Définir le dashboard par défaut

Si tu es dans le dasboard des performances, tu peux cliquer sur **«Définir Dashboard par défaut**» à côté du titre du dashboard Tu accèderas alors aux paramètres de ton profil de coach. Ici, tu peux choisir lequel des deux dashboards doit s'afficher lorsque tu te reconnectes.



4. Gestion des athlètes

4.1. Saisir les données personnelles de l'athlète

Toutes les données peuvent également être saisies et adaptées par l'athlète lui-même dans son profil.

Clique sur le nom d'un athlète sous ATHLETS pour accéder à son profil. Dans la colonne de gauche, tu as maintenant différentes informations que tu peux modifier.

Données personnelles

Ici, tu peux saisir ou modifier les données de contact de l'athlète, les informations spécifiques au sport, les coordonnées bancaires, le n° AVS (n° de sécurité sociale), les données relatives à l'assurance ainsi que les coordonnées du médecin.

Tu peux également télécharger une photo d'affichage pour l'athlète. Il suffit de cliquer sur «**l'icône crayon**».

Informations détaillées

Si ton club travaille avec le module «**Configurateur de détails**», tu peux remplir sous cet onglet les champs créés spécialement pour ton club.

Poids/Taille/Pouls

Ici, tu peux d'une part saisir des informations sur la taille et le poids de l'athlète. Il suffit de cliquer sur ***+ Nouveau**». D'autre part, tu peux saisir ou modifier le pouls maximal de l'athlète. Si tu saisis un pouls maximal, les plages de fréquence cardiaque sont automatiquement calculées. Tu peux toutefois adapter ces valeurs toi-même.

Autres contacts

Les données de contact des parents peuvent être saisies ou modifiées ici.

4.2. Modifier le statut général de l'athlète

Important: Le **statut général** est paramétré par défaut sur **«Bonne Santé»**. Cela signifie que lorsque tu planifies des athlètes pour des activités, ils sont planifiés pour ces activités (le **statut d'événement** est également réglé sur **«Bonne Santé»**). Les athlètes peuvent également adapter eux-mêmes leur statut dans leur profil et se désinscrire des activités en modifiant le **statut général** ou le **statut d'événement**.



Va sur ATHLET si tu veux modifier le statut général d'un athlète. Clique à droite sur la ligne de l'athlète concerné sur le **«Statut»** actuel. Sélectionne le nouveau statut dans la fenêtre qui apparaît et indique la plage de dates dans laquelle ce nouveau statut doit être valable. Clique ensuite sur **«Enregistrer**».

Si tu veux en savoir plus sur le statut des athlètes, clique sur le nom de l'athlète et va sur «**Statut**» dans la colonne de gauche de l'aperçu qui apparaît.

4.3. Consulter la protection des données de l'athlète

Si tu veux savoir qui a accès aux données d'un athlète, va sur ATHLETS et clique sur le nom correspondant. Dans l'aperçu qui apparaît, clique sur «Protection des données» dans la colonne de gauche. Tu peux voir quels utilisateurs du club ont accès aux données de l'athlète.

4.4. Envoyer un e-mail à l'utilisateur

Tu as plusieurs possibilités pour envoyer un e-mail à tes athlètes ou à d'autres coaches.

Athlètes individuels

Va sur ATHLETS dans le menu de gauche, puis clique sur l'adresse e-mail sous le nom de l'athlète souhaité.

Plusieurs athlètes/coaches

Si tu veux envoyer un e-mail à plusieurs utilisateurs, tu dois d'abord avoir créé un groupe ou une équipe.

Dans un groupe

Va sur ENTRAÎNEMENT – GROUPES et sélectionne en haut au milieu le groupe souhaité. Va en haut sur l'onglet correspondant (athlètes ou coachs) et coche à gauche les cases à côté des noms auxquels tu veux envoyer l'e-mail (ou la case du haut si tu veux sélectionner tous les athlètes). Clique en bas à gauche sur **«l'icône enveloppe**». Dans la fenêtre qui apparaît, écris ton message électronique et ajoute un fichier si nécessaire en cliquant sur **«Ajouter une pièce jointe**» en bas. Clique ensuite sur **«Envoyer**».



5. Entraînement

5.1. Premières étapes Entraînement

Nous allons commencer par te montrer comment la planification de l'entraînement est structurée dans Force8 Coach. Ensuite, nous t'expliquerons en détail les différentes étapes.

- Dans la planification de l'entraînement, un **entraînement** est toujours planifié soit comme une **activité** unique, soit comme une **session**.
- Une activité se compose normalement de différents exercices. Si vous le souhaitez, vous pouvez également créer/planifier une activité sans exercices.
- Une **session** se compose toujours de **différentes activités**.



Exemple:

1) Tu crées des « exercices de warm-up » individuels.

2) Tu peux regrouper certains de ces exercices dans une « activité de warm-up ». Tu peux ensuite utiliser cette « activité de warm-up » pour planifier ton entraînement.
3) Tu peux aussi créer une session unique dont cette « activité de warm-up » n'est que la première partie. Tu peux créer d'autres activités comme par exemple une



« unité de force » ou une « partie cool down » et les ajouter à cette session.
Tu as maintenant une session qui se compose de 1. warm-up 2. force et 3. cool-down.
4) A l'avenir, tu planifieras tes entraînements très facilement et rapidement avec cette session standard créée. Bien entendu, tu peux adapter le contenu à tout moment.



Suis ces instructions étape par étape pour planifier rapidement et de manière productive tes entraînements.

- Étape 1: Créer des exercises (facultatif)
- Étape 2: Créer des activités
- Etape 3: Créer des sessions
- Étape 4: Créer des groups
- Étape 5: Créer un plan d'entraînement
- Étape 6: Feedback des athlètes
- Étape 7: Analyses

5.2. Exercises

Les entraînements peuvent être planifiés soit comme des activités, soit comme des sessions. Une activité se compose **d'exercices** individuels. Si tu veux planifier des entraînements, tu dois donc créer des activités et y ajouter les **exercices** correspondants si nécessaire. Tu peux également planifier des activités sans **exercices**.



Mest	writices	🔹 🎍 Mes Fovoris 🛛 📾 Exercices de o	Sub 📋 Biblioth	léque								
Élément	18											5
filtres												3
Afficher	25 ¢	entrées					Chercher					
0	Norm		15	Description brève	<u>_n</u>	Thème	-11				Ad	otions
0	şÎ j	180 Twisting Jump Squats				Athletics		÷.	ď	ø	÷	*
0	_	Activation Blockroll Adductors				Activation, Risk & Injury prevention		•	0ľ	0	a a	*
•	14. 201	Alternate Heel Touches		Bauchenuskulatur		Athletics			8	ø	8	*
0	ń į	Alternating Curtsy Lunges		Bein- und Rumpfmuskulatur		Athletics		æ	ß	0	8	*
0	11	Bodywnight Squats				Athletics		0	or	0	8	*
0	erd	Burpees				Athletics		æ	12	ø	8	*
0		Test Eigenschaften				Activation, Athletics, Compensatory sport				0		*

Sous ENTRAÎNEMENT – MODÈLES – EXERCICES, tu as en haut quatre onglets différents.

Mes exercices

Ajouter un exercice

Clique à droite sur ***+ Nouveau**^{*} et donne un nom à l'exercice. En option, tu peux aussi ajouter une description et définir un objectif. Tu peux aussi adapter le niveau de difficulté pour rendre l'exercice plus facile ou plus exigeant.

Si tu coches la case **«Ajouter aux exercices de club**», cet exercice sera mis à disposition de tous les autres entraîneurs de club. Clique ensuite sur **«Enregistrer**».

Passe ensuite à l'onglet «**Propriétés**». Ici, tu peux sélectionner les options appropriées dans les menus déroulants «**Thème**», «**Forme d'entraînement**» et «**FTEM**». Des sélections multiples sont possibles dans tous les menus.

Passe à l'onglet suivant **Éléments**». L'arbre des éléments de ta discipline sportive apparaît. Relie ici l'exercice avec les éléments correspondants en cliquant sur la/les case(s) à cocher à côté des éléments que tu veux attribuer à l'exercice. Si tu es responsable de plusieurs sports, tu dois relier l'arbre des éléments de chaque sport en conséquence. Si tu sélectionnes un élément en bas de l'ordre, les éléments qui lui sont supérieurs seront automatiquement reliés à l'exercice. Clique sur **«Enregistrer**».

Passe ensuite à l'onglet «**Propriétés supplémentaires**». Fais glisser les curseurs vers la droite pour activer les propriétés souhaitées. En outre, tu peux définir pour



chaque propriété une valeur prédéfinie ou une sélection spécifique qui sera enregistrée comme standard pour cet exercice. Ces valeurs peuvent être adaptées à tout moment lors de la planification. Enregistre tes saisies en cliquant sur **«Enregistrer**».

Les propriétés Sets, Répétitions, Poids et Temps sont automatiquement enregistrées pour tous les exercices et peuvent être utilisées lors de la planification.

L'exercice est terminé et se trouve maintenant sous «Mes exercices».

Modifier/supprimer l'exercice

Clique sur le nom de l'exercice correspondant ou à droite sous **«Actions»** sur le **«symbole crayon»**. Maintenant, tu peux adapter l'exercice dans les onglets correspondants. Pour supprimer l'exercice, clique à droite dans **«Actions »** sur le **«symbole de la poubelle»**. Confirme dans la fenêtre qui apparaît en cliquant sur **«Supprimer»**.

Si tu travailles pour plusieurs clubs, tu peux copier un exercice créé dans un autre club. Marque le ou les exercices et clique en bas sur le **«bouton copier**».

Mes favoris

Sous «**Mes favoris**», tu peux voir tous les exercices que tu as marqués d'une étoile soit sous «**Mes exercices**», «**Exercices de club**» ou dans la «**Bibliothèque**» (pour l'exercice correspondant, clique à droite sous «**Actions**» sur le «**symbole étoile**»). Tu as ainsi accès à tous tes exercices favoris.

Exercices de club

Dans «**Exercices de club**», tu vois tous les exercices que toi ou d'autres entraîneurs de ton club avez ajoutés et validés comme exercices de club lors de leur création.

Bibliothèque

Sous **«Bibliothèque»**, tu peux voir tous les exercices qui ont été déposés dans le système par Force8 ou par ton fédération et qui sont mis à ta disposition. Clique sous **«Actions»** sur le **«symbole des yeux»** pour avoir un aperçu de l'exercice. Si tu veux reprendre l'exercice dans **«Mes exercices»**, clique sur le **«symbole +»** ou sur le **«symbole étoile»**, si tu veux ajouter l'exercice à **«Mes favoris»**.



5.3. Activités

Les entraînements peuvent être planifiés sous forme d'activités ou de sessions. Une activité se compose d'exercices individuels. Si tu veux planifier des entraînements, tu dois donc créer des activités et y ajouter les exercices correspondants si nécessaire. Tu apprendras comment créer des exercices individuels dans l'article 1) Exercices. Tu peux également planifier des activités sans exercices.

les Ac	ctivités le modèles d'activités									+	Nouve
😧 Mes	Activités 🚖 Mes Favoris	🖿 Activités du Club 📓 Bibliothèque									
Élémer	nts										>
Filtres											>
Afficher	r 25 ¢ entrées						Chercher				
	Nom 1	Thèmes	†1	Exercices 11	Durée †	Description brève	ţ1			,	lctions
	Aktivierung/Warm Up Blackroll	Activation, Risk & Injury prevention		1	00:05	Blackroll kaufen unter blackroll.ch		ď	D	8	*
	Aktivität für Session	Travel, Wettkampf, Work		0	-			ď	٥	0	*
	Autogenes Training	Mental		0	00:30			ľ	٥	8	*
	Beinkraft	Strength		2	-			ď	٥	8	*
	Ergometer 🖿	Endurance, Regeneration		0	00:30	Belastungszone 50 - 60 %, Belastungszone maximal, Belastungszone intervall		đ	٥	1	*

Sous ENTRAÎNEMENT – MODÈLES – ACTIVITÉS, tu as en haut quatre onglets différents.

Mes Activités Ajouter une activité

Clique sur «+ Nouveau» à droite et donne un nom à l'activité. Si tu le souhaites, tu peux ajouter une description. Il est impératif de sélectionner un niveau FTEM. Si tu travailles sans niveau FTEM, sélectionne tous les niveaux. Tous les termes inscrits ici seront pris en compte plus tard dans la fonction de recherche et tu pourras filtrer selon les niveaux de FTEM correspondants.

Si tu coches la case «Ajouter aux activités du club», l'activité sera mise à disposition de tous les autres entraîneurs et athlètes du club. Clique ensuite sur «Suivant». Ici, tu définis les différentes caractéristiques de l'activité. Choisis les thèmes obligatoires et les formes d'entraînement facultatives. Décide également si tu souhaites demander un feedback aux athlètes (plus d'informations dans l'article Feedback des athlètes).

Pour les propriétés supplémentaires, tu dois déplacer les curseurs à côté des propriétés vers la droite pour utiliser ces propriétés. Clique ensuite sur «**Enregistrer**».

Tu peux ajouter autant de thèmes et de formes de d'entraînement que tu le souhaites à une activité. Cependant, lors de la planification, tu ne peux sélectionner qu'un seul thème et une seule forme de d'entraînement à la fois.

L'activité a été créée et tu te trouves maintenant directement dans cette activité.



- 1. Dans l'onglet «**Détails**», tu peux adapter le nom, la (courte) description, le lieu et le temps total.
- 2. Dans l'onglet **«Exercices**», tu peux ajouter des exercices à une activité (plus de détails ci-dessous).
- 3. Dans l'onglet «**Propriétés**», tu peux définir et modifier les propriétés de l'activité.
- 4. Dans l'onglet «**Eléments**», tu peux voir l'arborescence des éléments de ta discipline sportive. Associe ici l'activité aux éléments correspondants en cochant la/les case(s) à côté des éléments que tu souhaites associer à l'activité.

Important: Si tu n'as ajouté qu'un seul thème ou une seule forme d'entraînement à une activité, définis-le comme standard dans l'onglet **«Propriétés»**. Ainsi, il sera automatiquement repris lors de la planification et tu n'auras pas à le sélectionner à chaque fois.

Ajouter des exercices à une activité

Si tu te trouves dans une activité, clique sur l'onglet **«Exercices**». Clique sur **«+ Nouvel exercice**». Coche les cases à gauche des exercices que tu souhaites ajouter à cette activité. Tu peux aussi chercher des termes dans le champ de recherche ou filtrer en haut par éléments ou utiliser des filtres d'exercices. Clique sur **«Ajouter**».

Krafttraining ★		
eedback sur Tacthivbé Feedback sur Texercice Durée totale Pas Requis Requis 0100		
► Aperçu O Détaits ++ Exercices → Propriétés % Éléments xercices: Nom	Criche	n feedbook - Henvella passa - Novvel averaise Action
Alternate Heel Touches	ı	0 X 1
Pause - 00:01:00	I	oc 🗈
Alternating Curtsy Lunges	I	@ \$\$ B

Déplace le curseur de «**Demande un feedback**» vers la droite pour demander aux athlètes un feedback sur les exercices. Plus d'informations à ce sujet dans l'article 6) Feedback des athlètes.

Modifier les propriétés des exercices

Clique à droite d'un exercice sur le **«symbole de la roue dentée**». Une fenêtre avec les propriétés supplémentaires s'ouvre. Adapte-les à tes besoins et clique ensuite sur **«Enregistrer»**.

Les propriétés par défaut sont des sets, les répétitions, le poids et le temps. Si tu as



activé des propriétés supplémentaires lors de la création de l'exercice, celles-ci seront également affichées ici.

Sets		Répétitions	
3		15	
Poids (Kg)		Temps	
		hhmmiss	
Instructions supplém	entaires		
Instructions supplé	mentaires		

Supprimer des exercices / Ajouter des pauses / Modifier l'ordre des exercices

Pour supprimer un exercice, coche les cases correspondantes à gauche des exercices et clique en bas sur le **«symbole de la poubelle**».

Pour ajouter une pause, clique sur **«+ Nouvelle pause**», saisis la durée de la pause dans la fenêtre qui apparaît et ajoute un commentaire si nécessaire. Confirme la saisie en cliquant sur **«Enregistrer**».

Pour modifier l'ordre, clique dans la colonne **«Ordre»** sur le **«symbole de la flèche»** et déplace les exercices ou les pauses à la position souhaitée.

Supprimer une activité

Clique à droite sur la ligne de l'activité sous **«Actions»** sur le **«symbole de la poubelle**» et confirme dans la fenêtre qui apparaît en cliquant sur **«Supprimer»**.

Conseil: N'oublie pas que tu crées ici des activités que tu pourras réutiliser plus tard dans ta planification. Si tu souhaites adapter une activité pour des sessions d'entraînement individuelles, tu peux le faire directement dans ta planification, sans modifier les modèles enregistrés sous **«Mes Activités»**.

Si tu travailles pour plusieurs clubs, tu peux copier une activité créée dans un autre club. Sélectionne la ou les activités et clique sur le **«bouton copier**» en bas.

Mes Favoris



Sous «**Mes Favoris**», tu peux voir toutes les activités que tu as marquées d'une étoile sous «**Mes Activités**» ou «**Activités du Club**» (pour l'activité correspondante, clique à droite sous «**Actions**» sur le «**symbole étoile**»). Tu as ainsi toutes tes activités favorites.

Activités du Club

Dans **«Activités du club**», tu peux voir toutes les activités que toi ou d'autres entraîneurs de ton club avez ajoutées et validées comme activités du club lors de leur création.

Bibliothèque

Dans la **«Bibliothèque**», tu peux voir toutes les activités qui ont été déposées dans le système par Force8 ou par ton fédération et qui sont mises à ta disposition. Clique sur l'icône **«yeux»** sous **«Actions»** pour avoir un aperçu de l'activité. Si tu veux transférer l'activité dans **«Mes Activités»**, clique sur le **«symbole +**».

Les activités que tu ajoutes à tes activités à partir des activités du club ou de la bibliothèque sont toujours copiées en tant qu'«**activités liées**». Cela signifie que les modifications apportées à l'activité originale sont automatiquement reprises. Ainsi, ta version reste toujours à jour. Tu en apprendras plus à ce sujet dans l'article Activités liées.

5.4. Sessions

.

Les entraînements peuvent être planifiés soit comme des activités, soit comme des **sessions**. Une **session** se compose toujours de différentes activités. Pour savoir comment créer des activités individuelles, consulte l'article 5.3 Activités.



on Se re liste d	essions de modèles de sessions						+	Nouveau
8 Mor	n sessions 🕸 Mes Favoris 💵 Club-Sessions	Bibliothèque						
Élérne	ents							>
Filtres								>
Affiche	er 25 ¢ entrées				Chercher			
Affiche	er 25 ¢ entrées				Chercher			
Affiche	r 25 ¢ entrées Nom	1. Thème	1. Activités	1 Durée 1 Réglage de l'objectif	Chercher 11	0		Actions
Affiche	er 25 • entrées Nom Intervall Session - Pyramiden Training	1. Thème Endurance	1 Activités 6	1] Durée 1] Réglage de l'objectif 00:25	Chercher 11	٥	8	Actions *
Affiche	tr 25 ¢ entrées Nom Intervall Session - Pyramiden Training Kraft (Time, Sets, Reps)	1. Thème Endurance	1 Activités	1) Durée 1) Régloge de l'objectif 0025 02:00	Chercher 11 27	0	8	Actions \pm
Affiche	er 25 © entrées Nom Intervall Session - Pyramiden Training Kraft (Time, Sets, Reps) Krafttraining mit Massage	1: Thème Endurance - Strength	1 Activités 6 2 3	1) Durée 1) Réglage de l'objectif 00:25 00:00 00:45 00:45	Chercher 11 G? G?	0	0	Actions \pm \pm

Sous ENTRAÎNEMENT – MODÈLES – SESSIONS, tu as en haut quatre onglets différents.

Mon sessions

Ajouter une session

Clique à droite sur ***+ Nouveau**». Saisis le nom de la session et sélectionne le sport correspondant. Si nécessaire, tu peux indiquer un objectif, une description, un niveau FTEM et un site (plus tard, la fonction de recherche tiendra compte de tous les termes saisis ici).

Si tu coches la case **«Ajouter aux club sessions»**, cette session sera mise à la disposition de tous les autres entraîneurs et athlètes de club. Clique ensuite sur **«Enregistrer**».

La session a été créée et tu te trouves maintenant directement dans cette session.

- Dans l'onglet «Détails», tu peux personnaliser le nom, l'objectif, la description, le lieu et le niveau FTEM.
- Dans l'onglet «Activités», tu peux ajouter des activités à ta session (plus de détails ci-dessous).
- Dans l'onglet «**Propriétés**», tu peux adapter les propriétés de l'activité et définir si tu souhaites demander un feedback aux athlètes sur la session.
- Dans l'onglet «Eléments», tu peux voir l'arbre des éléments de ton sport. Associe ici la session aux éléments correspondants en cochant la ou les case(s) à côté des éléments que tu souhaites attribuer à la session.

Conseil: N'oublie pas que tu crées ici une **session** que tu pourras réutiliser plus tard dans ta planification. Si tu veux la modifier pour certaines séances d'entraînement, tu peux le faire dans la planification sans modifier les sessions enregistrées sous **«mon sessions»**.



Ajouter des activités à la session

Si tu te trouves dans une session, clique sur l'onglet **«Activités»** et ensuite sur **«+ Nouvelle activité**». Tu peux chercher par mots-clés dans le champ de recherche ou utiliser les filtres en haut pour trouver plus rapidement les activités qui te conviennent. Clique sur le **«symbole +»** à droite de l'activité que tu souhaites ajouter à cette session. Dans la fenêtre qui apparaît, tu peux au besoin adapter le nom de l'activité, choisir un lieu et indiquer la durée. Sous **«Propriétés»**, tu peux choisir un thème et, selon le cas, une forme d'entraînement. Clique ensuite sur **«Enregistrer»**.

Training Jon Snow Durée totale 03:30:4	Ses ®	sion ☆ Coach						¢	•	•
Aperçu Activités:	0	Détails 👔 Activités 📌 Propriétés 🦿 Déments					— Nouvelle po ne	- 14	suvelle	activité
		Nom	Exercices	Durée	Feedback sur l'activité	Feedback sur l'exercice		_		Actions
1		Warm-Up Thäme: Adlvation Forme dentralnement	0	00:20:00	RPE RPE			00	۲	8
1		Laufen Thirne: Endurance Forme d'entraînement	1	00:30:00	tat	•		00	۲	8
1		Pause - 00:10:00		00:10:00					00	8
i.		Mein Sport Thims: sport specific Forme d'entraînement	1	02:00:00	D RPE			00	۲	8
1		Autogenes Training Thème: null Forme d'entraînement: -	0	00:30:00	348 (00	۲	8
Montrant 1 à 5 d	de 5 er	trées								

Déplace les curseurs de **«Feedback sur l'activité»** et/ou **«Feedback sur l'exercice**» vers la droite pour demander aux athlètes un feedback sur les différentes activités et les exercices. Pour en savoir plus, consultez l'article 5.7 Feedback des athlètes.

Important: Si tu as configuré dans l'onglet **«Propriétés»** que tu souhaites avoir un **feedback** des athlètes sur la **session**, tu ne peux **PAS** demander ici un **feedback** sur les différentes **activités**.

Ajouter des pauses

Clique sur **«+ Nouvelle pause**». Dans la fenêtre qui apparaît, saisis la durée de la pause et, si nécessaire, un commentaire, puis clique sur **«Enregistrer**».

Modifier l'ordre

Clique tout à gauche sur «**l'icône flèche**» et déplace les activités/pauses à l'endroit souhaité.



Supprimer une activité d'une session

Si tu es dans l'onglet **«Activités**», coche les cases correspondantes à gauche des activités et clique sur l'icône **«Poubelle**».

Supprimer une session

Sous «**Mon sessions**», à droite de la ligne de la session, sous «**Actions**», clique sur le «**symbole de la poubelle**» et confirme dans la fenêtre qui apparaît en cliquant sur «**Supprimer**».

Si tu travailles pour plusieurs clubs, tu peux copier une session créée dans un autre club. Marque la ou les sessions et clique sur le **«bouton copier**» en bas.

Mes Favoris

Sous «**Mes Favoris**», tu peux voir toutes les sessions que tu as marquées d'une étoile sous «**Mon sessions**» ou «**Club-Sessions**» (pour la session correspondante, clique à droite sous «**Actions**» sur le «**symbole étoile**»). Tu as ainsi toutes tes sessions favorites.

Club-Sessions

Dans «Club-Sessions», tu peux voir toutes les sessions que toi ou d'autres entraîneurs de ton club avez ajoutées et validées comme sessions du club lors de leur création.

Bibliothèque

Dans la **«Bibliothèque»**, tu peux voir toutes les sessions qui ont été déposées dans le système par Force8 ou par ton association et qui sont mises à ta disposition. Cliquez sur **«l'icône yeux»** sous **«Actions»** pour avoir un aperçu de la session. Si tu veux ajouter la session à **«Mon session»**, clique sur le **«symbole +»**.

5.6. Planification de l'entraînement

Les entraînements se composent soit de sessions, soit d'activités. Les sessions se composent de différentes activités et les activités se composent d'exercices si nécessaire. Si tu veux planifier des entraînements, tu dois donc créer des activités. Si nécessaire, tu peux les regrouper en sessions.

La planification de l'entraînement pour tes athlètes individuels ou tes groupes, tu la fais sous ENTRAÎNEMENT – PLANIFICATION.



force ⁸	«	Planification Calendrier	nt - Manification Calendrier				🗸 Bonne Sonté + 🖉	Team Sport I v	are 🥂 Corjour, Jan Snaw 🎆
Athletes Athletes Entrolnement Partification	ř	Planification Calendrier Planifier et attribuer des événements							🗮 Vue en liste
		Groupe d'antrolnement l		v Filtrer Forme d'ent	rainement		v <u>k</u> Grou	pos	zer automatiquement des membres
Feedback en Attente Modèles Andyses	>	Modèles <	Calendrier						e seto
Compétitions	>	Activités Sessions	< Aujourd'hui >	mar.	Juin 202	2 4 Jmz.	Ven.	a tempine Jour List	e mensuelle Liste hebdomodoire dim.
Centre de Sonté	> >	Déments > Titres > Thèmes	22 27 13.65 Training Session 	11:00 Physiothemaple 	29 10:00 Spieten -			10-00 Spielen - 19-00 Autogenes Training	2 A
	>	Rien choisi v 0 Mes Activités (Activités du Club	14.00 Warm-Up - Ref Kruft Maximal -	10.00 Louden -)				
		Autogenes Troining	10.00 Autogenes Training	09.00 Warm-Up - 09.30 Mein Sport -	1000 Mein Sport	10:00 Mein Sport	11:00 Physiotherapie 17:00 Knattoraining	10:00 Spielen - 18:00 Autogenen Training -	0600 Wares-Up
		Kraft Maximal 🔅	25.00 Kraktvalning	1:00 Regelikunde - 12:00 Training Session -	13.00 Massage -		18:00 Lawlen		

Planifier un entraînement

Avant de planifier un entraînement, tu dois d'abord choisir pour qui tu planifies cet entraînement dans la zone violette en haut. Choisis le(s) groupe(s) ou les athlètes qui conviennent. Il est possible de planifier un ou plusieurs athlètes ou groupes.

À gauche du calendrier, tu peux voir les activités et les sessions que tu as créées. Il s'agit de celles que tu as enregistrées comme **«Mes activités/sessions**» ou **«Mes favoris**». Si tu cliques sur une activité ou une session, ses propriétés s'affichent. Utilise les filtres pour trouver plus rapidement l'activité ou la session souhaitée.

Fais glisser l'activité ou la session souhaitée dans la date souhaitée du calendrier. Dans la fenêtre qui apparaît, tu peux au besoin adapter le nom, le lieu, le thème, la forme d'entraînement, la date, l'heure et la durée, puis cliquer sur **«Enregistrer**».

Conseil 1: Tu peux facilement «Drag & Drop» une activité ou une session planifiée vers une autre date.

Conseil 2: Si une activité ne comprend qu'un seul thème ou une seule forme d'entraînement, assure-toi qu'ils sont enregistrés par défaut dans le modèle d'activité. Tu gagneras ainsi du temps, car tu ne devras pas les sélectionner à chaque fois lors de la planification.

Si un * apparaît devant l'activité dans le calendrier, cela signifie que l'athlète a modifié quelque chose dans cette activité (date, heure ou durée).

Contrôle du site

Si tu as saisi un site, le champ «**Disponibilité**» apparaît en dessous. Si tu cliques dessus, le système vérifie si ce site est disponible à la date et à l'heure auxquelles tu



souhaites planifier l'entraînement. Une barre colorée t'indique directement si le site est disponible ou si un autre événement est déjà prévu à cette date et à cet endroit.

		^	Nouvei Evenement		,
Détails		-	Détails		
iom			Nom		
Mein Sport			Mein Sport		
itatut de l'événement des athlètes			Statut de l'événement des athlètes		
Disponible		~	Disponible		×
bate [*]	Heure de début		Date	Heure de début	
29/05/2024	65 10:00		m 29/05/2024	C3 10:00	
burée totale	Heure de fin		Durée totale	Heure de fin	
© 02:00	iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii		65 02:00	iiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii	
ito	Site personnalisé		Site	Site personnalisé	
9. Aussenplatz 1 (Compus E ~	<u>.</u>		9. Aussenplatz I (Compus R ~	<u>e</u>	

Vue en liste

Pour accéder à la vue en liste, clique sur le bouton **«Vue en liste**» en haut à droite. Tu y trouveras, outre de nombreuses fonctions de filtrage, la possibilité de reproduire des séances d'entraînement individuelles ou de copier plusieurs séances d'entraînement ensemble. Tu trouveras plus d'informations sur les fonctions de la vue en liste dans l'article 5.9 Vue en liste.

La fonction de copie dans la vue en liste est idéale pour copier des plans hebdomadaires ou mensuels entiers pour tes athlètes.

Supprimer un entraînement

Clique sur l'activité ou la session dans le calendrier et fais-la glisser hors du calendrier. Confirme dans la fenêtre qui apparaît en cliquant sur **«OK**». Ou clique sur l'activité ou la session dans le calendrier et clique sur **«Supprimer**» en haut à droite. Confirme dans la fenêtre qui apparaît en cliquant sur **«Supprimer**».

Modifier/adapter un entraînement



Dans le calendrier, clique sur l'activité ou la session que tu souhaites adapter. Dans l'onglet «**Détails**», tu peux adapter le nom, la description, le lieu, le niveau FTEM, la date et l'heure.

raining	g Sess	sion					•		
Jon Show	w M c	cooch © Aussenpratz I 🔤 27/05/2024 🐨 I33							
Pas R	lequis	Pas Requis 0320:00							
Aperçu	0	Détails 🚊 Athlètes - 📔 Activités 🔗	Feedback 🛪 Propriétés 👔 Éléments	Notes du coach	Notes de l'athlète				
tivítés:							+ Nouvelle pouse + N	louvelle	octiv
		Nom	Exercices	Durée	Feedback sur l'activité	Feedback sur l'exercice			Actio
1		Warm-Up Thème: Activation Forme d'entraînement: -	0	00:20:00			00	٢	8
1		Laufen Thème: Endurance Forme d'entraînement: -	1	00:30:00	218		00	۲	8
		Mein Sport Thème: Sport specific Forme d'entratinement: -	1	02:00:00	218	•	00	۵	8
1									

Ajouter d'autres athlètes/entraîneurs à l'entraînement

Clique sur l'onglet **«Athlètes»** et sélectionne dans le menu déroulant soit des athlètes, soit des coaches. Clique sur **«+ Ajouter Nouveau**». Coche les cases correspondantes et confirme en cliquant sur **«Ajouter**».

Pour supprimer des athlètes ou des coaches d'un entraînement, coche à gauche les cases des personnes et clique en bas sur le **«symbole de la poubelle**». Confirme en cliquant sur **«Retirer**».

Modifier le statut d'événement des athlètes

Avec le statut d'événement, tu as la possibilité de modifier le statut des personnes de manière spécifique à l'événement. Les coaches et les athlètes peuvent ainsi se désinscrire pour des sessions entières ou des activités individuelles.

Clique sur l'onglet **«Athlètes»** et sélectionne à nouveau **«Athlètes»** dans le menu déroulant. Coche la/les case(s) à gauche de la/des personne(s) et clique en bas sur le **«symbole calendrier»**. Sélectionne dans le menu déroulant le statut d'événement correspondant et clique sur **«Enregistrer**».

Ajouter des exercices/pauses à une activité planifiée

Si tu es dans une session, tu dois d'abord cliquer sur l'onglet **«Activités**» et ensuite sur **«l'activité**» correspondante à laquelle tu veux ajouter un exercice. Clique ensuite sur l'onglet **«Exercices**» et sur **«+ Nouvel exercice**». Le masque avec tes exercices s'ouvre (tu peux chercher des termes dans le champ de recherche ou filtrer en haut



par éléments ou utiliser des filtres d'exercices). Coche à gauche les cases des exercices que tu veux ajouter et clique en bas sur **«Ajouter**».

Pour adapter les propriétés supplémentaires de l'exercice, clique à droite sur le **«symbole roue dentée**» de l'exercice souhaité. Une fenêtre avec les propriétés supplémentaires s'ouvre. Adapte-les à tes besoins et assure-toi de mettre les curseurs correspondants à droite sur actif (ces propriétés sont affichées dans la liste des exercices sous les noms des exercices). Clique ensuite sur **«Enregistrer**».

Pour supprimer un exercice d'une activité planifiée, coche les cases correspondantes à gauche des exercices et clique en bas sur le **«symbole poubelle»** rouge ou, lors de la suppression d'exercices individuels, clique à droite sous **«Actions»** sur le **«symbole poubelle**».

Clique sur **«+ Nouvelle pause**» pour ajouter une pause à l'activité. Saisis la durée de la pause dans la fenêtre qui s'affiche, ajoute un commentaire si nécessaire et clique sur **«Enregistrer**» en bas.

Si tu veux adapter ou supprimer une pause, suis le même principe que pour les exercices.

Pour modifier l'ordre des exercices et des pauses, clique dans la colonne **«Ordre**» sur le **«symbole de la flèche**» et déplace l'exercice / la pause à l'endroit souhaité.

Modifier les propriétés d'une activité/session

Clique sur l'onglet «**Propriétés**» et adapte les propriétés de l'activité ou de la session. Ici, tu peux également définir si tu souhaites avoir un feedback de tes athlètes sur les activités ou la session. (Plus d'informations à ce sujet dans l'article 5.7 Feedback des athlètes). Tu peux également indiquer l'intensité prévue. Clique ensuite sur «**Enregistrer**».

Ecrire une note au coaching staff/à l'athlète

Clique sur l'onglet «**Notes du coach**» ou «**Notes de l'athlète**» et rédige la note correspondante. Clique ensuite sur «**Enregistrer**».

Conseil: Tu peux enregistrer une activité/session modifiée dans la planification comme modèle. Clique en haut à droite sur le champ **«Ajouter à mes activités/sessions»**.

N'oublie pas de changer le nom de l'activité/session au préalable !

Consulter les informations sur la fréquence cardiaque

Clique sur l'onglet «**Pouls**» pour voir les informations sur la fréquence cardiaque de tes athlètes. Tes athlètes peuvent télécharger des données de fournisseurs externes (Polar, Garmin et Suunto sont disponibles.) pour une activité. Cela permet de calculer le «**Trimp Totale**» pour cet athlète.



Clique sur le nom d'un athlète pour voir toutes les informations concernant cette activité.

5.7. Feedback des athlètes

Dans la planification de l'entraînement, tu as différentes possibilités de demander des feedbacks à tes athlètes. Tu peux demander un feedback sur des exercices, des activités ou des sessions.

Important: Tu peux déjà définir lors de la création de l'activité ou de la session qu'un feedback sera demandé. Ce paramètre est ensuite automatiquement repris lors de la planification.

Cependant, tu peux aussi décider individuellement lors de la planification si un feedback des athlètes doit être demandé ou non.

Feedback sur les exercices

Demander un feedback

- Si tu as planifié une activité, va dans l'onglet «Exercices» et déplace le curseur de la colonne «Demander un feedback» vers la droite.
- Si tu as planifié une session, va dans l'onglet «Activités» et déplace le curseur dans la colonne «Feedback sur l'exercice» vers la droite. Ainsi, le feedback sera activé pour tous les exercices de cette activité.

Les athlètes peuvent maintenant saisir sur leur plate-forme, après l'entraînement, leur feedback sur les exercices que tu as planifiés. Si tu as sélectionné et prédéfini certaines caractéristiques (par ex. nombre de répétitions, poids, etc.), les athlètes peuvent indiquer s'ils ont respecté tes consignes ou non lors du feedback. Ils peuvent laisser les valeurs des caractéristiques ou saisir les valeurs effectivement réalisées.

Consulter le feedback

- Si tu as planifié une activité, va dans l'onglet «**Feedback**».
- Si tu as planifié une session, va dans l'onglet «Feedback», clique sur l'activité souhaitée et retourne dans l'onglet «Feedback».

Ici, tu as une liste de tes athlètes. Dans la colonne **«Exercices**», tu peux voir quels athlètes ont déjà donné un feedback sur tes exercices.

- **«En attente**» signifie que l'athlète n'a pas encore donné de feedback sur les exercices.
- **«Tout faite**» signifie que l'athlète a marqué tous les exercices comme terminés et que, si tu as défini des propriétés, il a tout effectué selon tes indications.
- «Fait avec des changements» signifie que l'athlète a marqué tous les exercices comme terminés, mais qu'il a modifié tes propriétés prédéfinies.
- «Incomplet» signifie que l'athlète n'a pas encore donné son avis sur tous les exercices.



		1. Activitó	†1 Exercices
0	trogorn Elessar 8.c.athlet⊜gmail.com	Fait	3 / 3 Fait avec des changements
<u>a</u> (<mark>krya Stark</mark> srya@f8c.coach	Fait	3 / 3 Tout fait
Ø	tart Simpson bart@f8c.coach	Fait	2/3 Incomplet
(ilbo Baggins 8c.athl.et@gmail.com	Folt	3/3 Fait avec des changements
	Catelyn Stark Catelyn@18c.coach	Pas fait	0/3 En attente

Si tu cliques sur les chiffres dans la colonne «Exercices», tu peux comparer les caractéristiques de l'exercice avec le feedback de cet athlète. Les chiffres sont mis en évidence en couleur si le feedback de tes athlètes diffère de tes consignes. Si les athlètes ont fait un commentaire sur l'exercice, tu peux également le consulter ici.

	ternate Heel Touches				
490 -130	Alternate Heel Touches				
Détail	s de l'entraîneur		Détails	s d'athlète	
Thème		Athletics	Thème		Athletics
Sets	Répétitions		Sets	Répétitions	
2	20		1	30	
3	20		3	20	
Instruc	tions supplémentaires		Athlete	Comment	
-					

Feedback d'activité

Demander un feedback

- Si tu as planifié une activité, va dans l'onglet «**Propriétés**». Déplace le curseur de «**Demande RPE**» vers la droite et saisis si nécessaire une valeur de RPE prévue (échelle de 0 à 10), puis clique sur «**Enregistrer**».
- Si tu as planifié une session, va dans l'onglet «Activités» et déplace le curseur de la colonne «Feedback sur l'activité» vers la droite. Ainsi, le feedback sera activé pour toutes les activités de cette session.



Les athlètes peuvent désormais saisir sur leur plateforme, après l'entraînement, leurs commentaires sur tes activités prévues. En plus de la durée, ils peuvent également indiquer une valeur RPE ainsi qu'un commentaire.

Consulter le feedback

Activités

Dans l'activité planifiée, va dans l'onglet **«Feedback**». Tu y trouveras une liste de tes athlètes. Tu vois pour tous les athlètes la durée annoncée, la valeur RPE ainsi que le Foster Load. Si tu cliques sur **«Fait**» dans la colonne **«Activité**», tu peux également consulter les commentaires des athlètes sur l'activité.

Le **Foster Load** est une valeur pour la charge d'entraînement. Il est calculée en multipliant la durée déclarée (en minutes) par la valeur RPE (0-10).

	1. Activité	11 Exercices	1 Durée rapportée	TI RPE	11 Foster Load
Arogorn Elessar fil.c.athlet@gmail.com	Fait	3/3 Fait avec des changements	01:00:00	3 - Modéré	180
Arya Stark arya@f8c.coach	Fait	3/3 Tout fait	01:30:00	7 - Très dure	630
Bort Simpson bart@f8c.coach	Fait	2/3 Incomplet	00:50:00	3 - Modéré	150
Bibo Baggins TBc.othi.et@gmail.com	Fait	3/3 Tait avec des changements	02:00:00	5 - Dure	600

Sessions

Va dans l'onglet «**Feedback**» de la session planifiée. Clique à l'extrême droite de l'activité souhaitée sur «**l'icône flèche**». Tu verras alors une liste de tes athlètes et leur feedback sur cette activité.



	Details 🚔 Athleten 🗸	III Aktivitäten 🔗 Feedbo	ck औ Eigenschaften १९ D	emente 📄 Coach Notizen	Athlet Notizen	
edback-Übersich	st:					
Session Athleten Feedback z	ur Session					
Aktivierung/V Athleten Feedback z	Varm Up BLACKROLI	L				
Krafttraining Athleten Feedback z	ur Aktivitöt					
Aktivitätsfeedback	Übungsfeedback	Gesamtdauer				
Erforderlich	Erforderlich	01:00:00				
			RPE	Effektive Dauer	FosterLoad	
Name			4	01:10:00	280	
Name Aragorn Elessar						
Name Aragorn Elessar Arya Stark			8	00:50:00	400	
Name Aragom Elessar Arya Stark Bilbo Baggins			8	00:50:00 01:00:00	400	
Name Aragom Elessar Arya Stark Bilbo Baggins Catelyn Stark			6 7	00:50:00 01:00:00 01:00:00	400 360 420	

Feedback de la session

Demander un feedback

Va dans l'onglet «**Propriétés**» de la session planifiée. Déplace le curseur de «**Demander RPE**» vers la droite et saisis si nécessaire une valeur RPE prévue (échelle de 0 à 10), puis clique sur «**Enregistrer**».

Très important: En activant cette option, les **curseurs de feedback** pour les différentes activités sont désactivés. Cela signifie que tu peux soit demander un **feedback** sur **la session entière**, soit sur **les activités individuelles** de cette session, mais **PAS les deux à la fois**.

Les athlètes peuvent désormais saisir sur leur plateforme, après l'entraînement, leurs commentaires sur ta session prévue. Outre la durée, ils peuvent également indiquer une valeur RPE ainsi qu'un commentaire.

Consulter le feedback

Dans la session planifiée, va dans l'onglet «**Feedback**». Clique sur «**l'icône flèche**» à l'extrême droite de «**Session**». Tu vois maintenant la liste de tes athlètes et leur feedback sur cette session.



rainings ses	sion						
Force8 Coach	Administrator 📄 01/02/2	023 🖾 08:00					
Rückmeldung	Aktivitäten Rückmeldung	Gesamtdauer					
Erforderlich	Nicht erforderlich	01:30:05					
) Übersicht 🔘	Detoils 🚊 Athleten 🗸	∃≣ Aktivitäten	🔗 Feedback 🛪	Eigenschaften 💡 Elemente	Coach Notizen	â Athlet Notizen	
edback-Übersici							
Constant operation	nt:						
Session Athleten Feedback	nt: zur Session						
Session Athleten Feedback	rur Session					Suche	
Session Athleten Feedback	nt Session 5ge		T. RPE	1	Effektive Dauer	Suche	1
Session Athleten Fleedback Show 25 C e eintre Norme Arogom E	ne Session Sge		1. RPE 8 - Extrem	t) m hart	Effektive Dauer 00.45	Suche	1
Session Athleten Feedbock Show 25 ¢ eintr Nome Aragom (1) Aragom (1) Aragom (1)	ner Session		1. RPE 8 - Extre 3 - Mitte	t) m hart	Effektive Douer 00.45 01.30	Suche 1. Foster Load 360 270	1

Feedback en attente

Sous ENTRAÎNEMENT – FEEDBACK EN ATTENTE, tu as un aperçu de toutes les feedbacks en attente de tes athlètes. Clique sur un nom pour voir les activités/exercices pour lesquels des feedbacks sont encore en suspens.

force ⁸ «		Team Sport 1 ~ 22-23	r ferce ⁴ DE Hollo, Ferce® Cooch F
Dashboard	Frodo Baggins Training - Ausstahlendes Freedback - Frede Baggins		
Athleten			
Training	Fredback sustained		8
Planung Onurgen			
Ausstehendes Feedback	Astrino		
+ Vorlagen >	Frarest Cosch 🗮 3/(3/2023 💭 10:30 🏝 Trainings Session		
dit Analysen >	Event Status Aktivitätsfeedback Übungsfeedback Gesamtdauer Verladoor Nicht erforderlich Ausstehand 0100		
Wettkämpte			
	Astron		
Test Center >	Aktivierung/Warm Up BLACKROLL		
🥔 Togeswerte	Blactroll koufen unter blackrollich Event Status Aktivitätsfeedback Übungsfeedback Gesamidauer		
Medio Center	Verlägbor Hicht erforderlich Ausstehend 00.10		
÷сыв >	Ÿ		
Administration	Asses		
	Force® Coach		
	Event Status Aktivititsfeedback Übungeleedback Gesamtdauer Verlägbar Ausstehend 00.00		
	(v)		



5.8. Ajouter ultérieurement des athlètes/entraîneurs aux entraînements

Athlet/Coach nachträglich zu Trainings hinzufügen

Si de nouveaux athlètes rejoignent ton club au cours de la saison et que tu planifies tes entraînements avec des groupes (et non individuellement pour chaque athlète), tu dois alors ajouter ces athlètes ultérieurement au groupe et aux entraînements déjà planifiés.

Il en va de même pour les coaches qui rejoignent ton club au cours de la saison.

Ajouter des athlètes/entraîneurs au groupe

Va dans ENTRAÎNEMENT – GROUPES et sélectionne le groupe souhaité. Clique à droite sur **«Ajouter un athlète**» et sélectionne dans la liste tous les nouveaux athlètes que tu souhaites ajouter à ce groupe. Clique ensuite sur **«Ajouter**».

Pour ajouter de nouveaux coaches au groupe, passe à l'onglet «**Coaches**» et procède exactement de la même manière.

Ajouter des athlètes/entraîneurs aux entraînements planifiés

Marque dans la liste tous les athlètes ou entraîneurs que tu souhaites ajouter ultérieurement aux entraînements. Clique ensuite en bas sur le **«symbole + calendrier**».



Dans la fenêtre qui apparaît, indique la période pendant laquelle l'athlète doit être ajouté à toutes les activités déjà planifiées. Choisis le statut **«Disponible**». Tu peux également indiquer si la couleur du maillot et la position que tu as attribuée à cet athlète dans le groupe doivent également être ajoutées aux activités.



riage de dates	
Date de début	··· Date de fin
Veuillez sélectionner la plag	e de dates.
Statut	
Nothing selected	~
veuillez sélectionner le stat. Notes	it de l'événement.
veuillez sélectionner le statu	it de l'événement.
veuillez sélectionner le statu Notes Notes sur le statut de l'événe	it de l'événement. Pament
Veuillez sélectionner le statu Notes Notes sur le statut de l'événe Cela ajoutera les athlètes sé entre les dates sélectionnée	ement. biectionnés à toutes les activités déjà planifiées rs.
Veuillez sélectionner le statu Notes Notes sur le statut de l'événe Cela ajoutera les athlètes sé entre les dates sélectionnée Copier la couleur	ement. Diectionnés à toutes les activités déjà planifiées 19-

5.9. Vue en liste

Pour accéder à la vue en liste, clique sur le bouton **«Vue en liste**» dans la planification de l'entraînement sous ENTRAÎNEMENT – PLANIFICATION.

La vue en liste t'offre, en plus de nombreuses fonctions de filtrage, la possibilité de reproduire des entraînements individuels ou de copier plusieurs séances d'entraînement ensemble.

tres													
emes Nothing sei	ected											locher	
ge de date	15		Durée totale	Athlètes		Groupes							
July 25, 2	1024 - July 31, 2024 -		L 24:40 toos	Rien choisi	~	Groupe d'entraînement I	~	Recherche					
vidual													
they EQ.										Characher			
ther 50	entrées Date	1. Nom	11 Durée	τι Assigné α	11 Site	11 Présence 11	Feedback		Pouls	Chercher 11		Act	tic
cher 50	 entrées Dote jou. 25/07/2024 09:00 	1) Nom Warm-Up	1] Durée 00.20.00	1) Assigné & Groupe d'antrolisement 1	1) Site	11 Présence 11 100% (13/13	Feedback) Pouls 0/13	Chercher 11		Act	tio
cher 50) +	entrées Dote jou.25/07/2024 oe.co jou.25/07/2024 oe.so	1) Nom Warm-Up Mein Sport	12 Durke 00.20.00 01.00.00	1) Assigné & Groupe d'entrolisement 1 Groupe d'entrolisement 1	1. She -	11 Présence 11 100% (13/13 100% (13/13	Feedback -		0/13 0/13	Chercher 11	•	Act	tio
ficher 50 +	 entrées Dote jou. 25/07/2024 o9:00 jou. 25/07/2024 jou. 25/07/2024 tito 	1) Nom (Yorm-Up 	11 Durée 00.2000 01.0000 01.0000	1. Assigné à Groupe d'entrolhement 1 Groupe d'entrolhement 1 Groupe d'entrolhement 1	11 Site Theoriensum Computifi	12 Présence 12 100% (13/13 100% (13/13 100% (13/13	Feedback -		 Pouls c/13 c/13 c/13 	Chercher 11		Act	

Fonctions de filtre



Une multitude de filtres différents sont à ta disposition pour filtrer tes entraînements. Tu peux par exemple n'afficher que les entraînements qui se déroulent à un endroit précis ou rechercher des entraînements qui traitent d'un thème particulier. En outre, il est possible de sélectionner des athlètes ou des groupes d'entraînement spécifiques.

Reproduire un entraînement

En cliquant sur la première icône de la colonne **«Actions**» d'une activité, tu peux reproduire cette activité individuelle. Saisis une date de début, le nombre de répétitions ainsi que l'intervalle souhaité et clique sur **«Reproduire**». L'activité sera alors reproduite autant de fois que tu l'auras indiqué. Tous les athlètes, les entraîneurs et leurs statuts respectifs sont repris.

Seules les «activités» peuvent être reproduites, pas les «sessions».

Copier un entraînement

Sur la ligne d'une activité ou d'une session, clique sur le **«symbole +**» dans la colonne **«Actions**» pour copier cette entraînement. Saisis une date et passe à l'onglet **«Assigner à**». Ici, tu peux choisir si tu veux attribuer cet entraînement aux mêmes athlètes et coaches que l'entraînement original. De plus, tu peux choisir le statut d'événement souhaité pour les athlètes.

Si tu sélectionnes l'option «**Nouvelle Affectation**», tu peux affecter des athlètes individuels ou un groupe d'entraînement spécifique à cet entraînement. De plus, tu peux choisir si toi, en tant que coach, ainsi que les coaches existants, doivent être ajoutés à l'entraînement copiée ou non.



Copie	×
🖏 Evénements 🛛 🖳 Assigner à	
Assigner une option	
Nouvelle Affectation	~
Copie dans la sélection personnalisée	
Statut de l'événement	
Disponible	~
Définir le statut de l'événement pour les athlètes	
Assigner à	
Athlètes	~
 chacun séparément. Ajoutez-moi Incluez-vous automatiquement si vous n'êtes pas déjà ajouté Copier les entraîneurs Copiera les entraîneurs des événements et les définira comme "Disponible" 	
Afficher 25 💠 entrées Chercher	
□ 11 Nom	
Aragorn Elessar	
Arya Stark	
Bart Simpson	
Bilbo Baggins	
Catelyn Stark	

Copier plusieurs entraînements

Tu peux aussi sélectionner plusieurs entraînements (activités et session) en même temps. Il suffit de cocher toutes les séances d'entraînement souhaitées et de cliquer sur le **«symbole +**» en dessous de la liste. Choisis la date de début pour la copie. L'heure et l'intervalle de temps entre tous les entraînements sélectionnés sont conservés. Dans l'aperçu, tu peux voir à quels jours les entraînements seront copiés. Dans l'onglet **«Assigner à**», tu peux décider si tu veux attribuer les entraînements aux mêmes athlètes et coaches que les entraînements originaux ou à de nouveaux athlètes/coaches/groupes d'entraînement.



Copie		:
Evénements	🕮 Assigner à	
Date de début		
B 31/07/2024		
événements seront pré	iservés	не опротегенто и
L Durée totale		02:30
mer. 31/07/2024	Tem;	ps Durée
Physiotherapie Activity	11:	.00 00:30:00
Krafttraining Activity	17:	00:00:00
Laufen Activity	18:	00 01:00:00
	Ferm	IOF Enrogistror

Conseil: La fonction de copie est idéale pour copier des plans hebdomadaires ou mensuels entiers pour tes athlètes.

5.10 J+S CdP Export

Nous te proposons d'importer la liste de présence de Force8 Coach dans la banque de données nationale pour le sport (BDNS) de Jeunesse + Sport. Ainsi, il te suffit de tenir proprement la liste des présences dans Force8 Coach. La tenue supplémentaire de la liste dans la BDNS n'est plus nécessaire.

Pour pouvoir utiliser l'exportation du contrôle de présence, ton club a besoin le «**con-figurateur de détails**».

Important: Dans la BDNS, tu (ou ton coach J+S) inscris ton offre comme d'habitude avec les cours et activités correspondants. Assure-toi que tous les moniteurs et participants sont bien attribués aux cours correspondants.

Suivez ce guide étape par étape pour importer votre liste de présence de Force8 Coach vers la BDNS.



Étape 1: Configurer le configurateur de détails (club admin uniquement)

Pour demander le numéro J+S des coachs, l'administrateur du club doit créer un champ pour le numéro J+S sous CLUB – ADMINISTRATION – CONFIGURATEUR DE DÉTAILS. Nous expliquons comment créer de nouveaux champs dans le configurateur de dètails dans l'article Configurateur de détails.

Très important: Le champ doit impérativement porter le nom **«J+S Personen Nummer**» et être attribué au type d'utilisateur **«Coach**».

Tous les coaches peuvent ensuite enregistrer eux-mêmes leur **«numéro personnel J+S**» dans leur **«profil de coach**» sous **«Informations détaillées**». Cette information est obligatoire pour l'exportation du contrôle de présence.

Snow Jon	Informations détaillées Informations spécifiques du Club		Mode de prévisualisation Tous les champs
Bonne Santé		Données personnelles	
Email: f8c.coach@gmail.com Date de naissance: 17/01/1972 (52) GdA:	J+S Personen Nummer	469962	
Aperçu			
🜒 Statut			
🔔 Données personnelles			
Informations détaillées			
Détails de la Fédération			
🚔 Athlètes			
C Paramètres			

Étape 2 : Sélectionner un groupe d'entraînement

Clique sur ANALYSES dans le menu et ensuite sur J+S AWK EXPORT. Choisis sous SÉ-LECTION la saison, le groupe d'entraînement et le groupe d'utilisateurs souhaités.

Toutes les activités s'affichent sur la gauche et tous les participants de ce groupe d'entraînement sur la droite. Tu vois d'un coup d'œil pour quels participants le champ obligatoire «**Personennummer**» est encore vide. Si ce champ est vide, l'exportation CdP ne fonctionnera pas plus tard.

Les athlètes peuvent indiquer leur numéro J+S/numéro personnel dans leur profil d'athlète sous «**Données personnelles**» dans le champ «**Code**». Tu peux également remplir toi-même ces informations dans le profil de l'athlète concerné.



Sélection 🗸					🗠 Act	ivités				🔝 J+S CdP				🗳 Pa	rticipants (tous)		
	Activités	s - Traini	ing Gro	up 1				Participants - Training Group 1									
AKTIVITAETSTYP	DATUM	ZEIT	DAUER	ORT	FOKUS		PERSONENNUMMER	NAME	VORNAME	GEBURTSDATUM	GESCHLECHT	AHV_NR	PEID	NATIONALITAET	MUTTERSPRACHE	STRASSE	HAUS
Training	29.04.2024	09:00:00	90				4896571	Baggins	Bilbo	15.05.2005	m	None	None	AU	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	30.04.2024	11:00:00	90				9468230	Baggins	Frodo	17.02.2005	m	55.555.55	None	СН	DE, FR, IT, Andere	Beutelsen	None
Training	01.05.2024	03:30:00	90				1020304	Duck	Daisy	19.06.2007	w	None	None	None	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	02.05.2024	07:30:00	90				4856321	Duck	Donald	07.02.2006	m	None	None	None	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	03.05.2024	07:00:00	90				7744553	Elessar	Aragom	22.07.2005	m	None	None	СН	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	04.05.2024	10:00:00	90				3652365	Granger	Hermione	01.02.2006	w	None	None	СН	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	05.05.2024	12:00:00	90				1040778	Lannister	Cersei	07.02.2004	w	None	None	СН	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	13.05.2024	10:00:00	90				9687456	Lannister	Tyrion	10.10.2005	m	None	None	СН	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	14.05.2024	11:00:00	90				6655778	Simpson	Bart	07.02.2007	m	None	None	US	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	15.05.2024	10:00:00	90				9745210	Stark	Arya	05.04.2006	w	None	None	AT	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	16.05.2024	11:00:00	90				4785236	Stark	Sansa	07.07.2004	w	555.5555.	None	СН	DE, FR, IT, Andere	Im Hof 55	None
Training	17.05.2024	09:00:00	60				4698203	Stark	Catelyn	10.10.2003	m	None	None	СН	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	18.05.2024	09:00:00	75				1368097	Targaryen	Daenerys	11.11.2002	m	None	None	NL	DE, FR, IT, Andere	None	None
Training	19.05.2024	10:00:00	90														
Training	20.05.2024	17:00:00	90														
Training	21.05.2024	11:00:00	90														

Très important: Les changements dans les activités, les présences ou les données personnelles des athlètes/entraîneurs ne sont pas immédiatement affichés dans le tableau de bord, mais mis à jour et chargés dans le tableau de bord chaque nuit.

Étape 3: Exporter CdP

Passe en haut à l'onglet «**J+S CdP**». Ici, tu peux voir toutes les personnes présentes (participants et moniteurs) pour toutes les activités.

Sont marqués comme présents tous les participants et moniteurs dont le statut d'événement est «**disponible**» dans l'activité concernée. Dans le cas d'une session avec plusieurs activités, le statut de la première activité est pris en compte.

Clique sur l'icône **«télécharger CSV**» en dessous de la liste. Un fichier CSV avec le nom **«awk_nom du groupe d'entraînement**» sera enregistré sur ton ordinateur.

Très important: La date, la durée ainsi que l'heure de début de l'activité dans Force8 Coach doivent correspondre aux détails de l'activité saisis au préalable dans la BDNS J+S! Dans le cas contraire, l'importation ne fonctionnera pas !



Sélection 🗸	🗠 Activités		🗋 J+S CdP		🗳 Participant	s (tous)		
	Importation du contrôle des présences (CdP) - Training Group 1							
PERSONENNUMMER	FUNKTION	DATUM	AKTIVITÄTSTYP	ZEIT	DAUER	ORT		
4896571	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
4856321	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
4698203	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
9687456	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
1368097	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
9468230	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
1040778	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
7744553	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
6655778	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
4785236	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			
1020304	Teilnehmer/in	29.04.2024	Training	09:00	90			

Tu peux aussi modifier ultérieurement des entrées individuelles dans le tableau. Pour ce faire, clique sur **«Tableau modifiable CdP**» en dessous de la liste. La même liste apparaît à nouveau, dans laquelle tu peux modifier chaque champ selon tes besoins. Tu peux ensuite télécharger la liste modifiée.

Étape 4: Importer CdP dans BDNS

Dans la BDNS, tu vas au cours souhaité et tu sélectionnes en haut l'onglet **«Contrôle des présences»**. Sous **«Actions»**, tu cliques sur **«Importer les présences»**. Dans la fenêtre qui apparaît, tu peux alors télécharger le fichier que tu as exporté précédemment depuis Force8 Coach et cliquer sur **«Importer»**.

Très important: Comme la BDNS écrase toujours toutes les présences existantes d'un cours lors d'une importation, il est important que tu importes à chaque fois les présences de toutes les entraînements d'un cours ENSEMBLE.

L'importation est alors terminée et le contrôle des présences dans la BDNS est maintenant synchronisé avec les données du Swiss Athletics Planner.

5.11 Activités liées

Les activités liées permettent de s'assurer que les modifications apportées à l'activité d'origine sont automatiquement reprises. Ceci est particulièrement important lorsque tu copies une activité de club (donc une activité d'un autre entraîneur de club) ou une activité de la bibliothèque (de ta fédération) dans tes propres activités.

Si l'entraîneur de club ou la fédération apporte ensuite des modifications à cette activité, elles seront automatiquement reprises. Ainsi, ta version reste toujours à jour. Seules les adaptations aux thèmes, aux formes d'entraînement et aux propriétés sont prises en compte.

Activités liées des activités du club/bibliothèque



Si tu cliques sur le bouton **«Ajouter à mes Activités**» dans la colonne **«Actions»** de l'onglet **«Activités du Club**» ou **«Bibliothèque**», le modèle sera copié dans tes activités et automatiquement marqué comme lié.

Copier l'activité		×
Nom de l'activité		
Entraînement de la force		
L'activité sera copiée dans "Mes Activités"		
Lien 🚺		
	Annuler	Enregistrer

Tu trouveras cette activité liée dans l'onglet **«Mes Activités»**. Le **«symbole lien»** indique qu'il s'agit d'une activité liée.



Si le créateur de l'activité originale apporte des modifications au modèle, ces adaptations aux thèmes, aux formes de formation et aux propriétés seront automatiquement appliquées. Tu en seras informé par une fenêtre d'information correspondante.

Update	
Il y a des copies liées qui nécessitent une mise	e à jour de leurs propriétés.
Modèles Originaux	# Copies
Entraînement de la force Activité	1
Currente .	
Succes	

Seules les activités individuelles peuvent être reliées. Les activités qui font partie d'une session ne peuvent pas être reliées.

Planifier des activités liées



Les activités liées sont planifiées comme des activités normales. Lors de la planification, une coche en haut t'indique que l'activité est liée à l'activité originale.

Nouvel Événement		×
Détails Nom [*]		~
Entraînement de la force		
Vien i		
Disponible		~
Date	Heure de début	
29/03/2025	₩ 10:00	

Si l'activité originale change, l'activité liée est automatiquement mise à jour dans la planification. Tu en seras informé par une fenêtre d'information.

Les modifications ne concernent que les activités futures. Si l'activité d'origine est modifiée, les activités passées restent inchangées.

Planifier des activités normales

Si tu planifies une activité que tu as créée toi-même et qui n'est pas liée, tu peux cocher manuellement la case **«Lien**» afin de la lier à l'activité originale.

Si tu modifies plus tard ton propre modèle, ces adaptations seront automatiquement appliquées aux futures activités planifiées.

6. Analyses

6.1. Analyses de l'entraînement

Sous ANALYSES – ENTRAÎNEMENT, tu disposes d'une multitude de paramètres d'évaluation pour les entraînements que tu as effectués. Tu peux passer de l'onglet «**Athlètes**» à l'onglet «**Groupes**» pour avoir un aperçu de chaque athlète ou de tes différents groupes.



force ⁸	*						🗸 Bonne Santé 👻	👌 Team Sport I	× 23-24 × 800	🕼 Gonjour, Snow Jon 🎑
Dashboards	>	Analyse d'entraînem	ent Entrolnem	ent - Analyses - Athibter						
Athles Entrainement		Analyse d'entra	inement							
idi) Analyses	ř	🛞 Athiètes 🗐 🛋 O	oupes							
+ Avanak		99.7%		0.2%	unite	0%	nne non excualle		0 Note mayerine	
Compétitions	2			_						
Centre de Tests	*	Afficher 25 & entrées							Che	rcher
Communication		Nom	Activités	1. Participé	1. % Participé	1. Manqué	†⊥ Excusê	1] Non excusé	1) % Non excusé	1 Note moyenne
		Boggins Bilbo	829	824	99.4	5	5	0	0	÷
	>	Boggins frodo	802	794	99	4	34	0	0	-
		Bombadil Tom	3	3	100	0	0	0	0	*
		Brandybock Meriadoc	3	3	100	0	0	0	0	
		Duck Dolsy	796	796	100	0	0	0	o	-

Clique sur un athlète (ou un groupe) pour accéder à la vue détaillée. En haut, tu as maintenant les onglets **«Aperçu»**, **«Performance»**, **«Présence»** et **«Zones de pouls»**. Si tu as sélectionné un groupe, tu as l'onglet **«Athlètes»** au lieu de l'onglet **«Zones de pouls»**.

Choisis en haut la période pour laquelle tu souhaites que les données soient affichées.

Aperçu

Ici, tu peux voir entre autres quels thèmes ont été le plus souvent entraînés et (si tu as choisi un athlète) à quelle fréquence celui-ci s'est entraîné individuellement et en groupe.

Aragorn Elessar			۲
● Aperçu 🤤 Performance 🎯 I	Trésence 👳 Zones de pouls		
Plage de dates 1			
Ot/01/2024 - 23/07/2024 - Dates de Salson par défaut	Reinfördiser Bicherche		
660 Activitis participées et manquées	Hote mayerne	100% Exception	0% Non recueit
Thèmes les plus utilisés 5 thèmes les plus utilisés dans les activités		Participé vs Manqué Participé vs Manqué en pourcentage	
1. Sport specific	35.7%		Participa
2. Activation	19.5%		Manqué
3. Athletics	16%		
4. Physiotherapy	15.1%		
5. Endurance	13.7%		20.04



Performance

Ici, tu as entre autres un aperçu des heures d'entraînement quotidiennes, hebdomadaires ou mensuelles ainsi qu'une évaluation plus précise des thèmes utilisés pendant l'entraînement (en nombre ou en heures).



Présence

Tu as ici, entre autres, une évaluation plus précise des présences ainsi qu'une liste de toutes les activités auxquelles l'athlète a participé et auxquelles il a manqué.

99.4 % (766/771) Participe	0.6 % (5/771)	100 % Excusê		0 % Non excusé	
Présence Participé vs Manqué dans la période sélectionnée					Par semaine Par mois
500			100	95.5	100
Jan	Feb Mar	Apr May Participé Excusé Non-excusé	Jun	lut	Aug
Ictivités outes les activités auxquelles fathléts a participé et qu' atuat	Il a manquées				
flicher 25 ¢ entrées					Chercher
27/08/2024 Kraft Maximal	Strength	Groupe d'entraînement 1	Disponible	12 moved die statut	
27/08/2024 Warm-Up Training Session	Activation	Groupe d'entraînement 1	Disponible		



Zones de pouls

Si l'athlète associe ses «**données de pouls**» à une activité effectuée, tu as ici différents indicateurs qui t'indiquent entre autres dans quelle zone de pouls l'athlète a effectué le plus d'heures d'entraînement. Tu as également un aperçu par semaine et par mois, y compris l'affichage TRIMP.

rodo Baggins				
Aperçu (+ Performance 🥥 Présence	👽 Zones de pouls			
age de dotes 1				
■ 01/01/2024 - 23/07/2024 -	Binitionar Becherche			
rias de Somon por debuit				
02:00:50 (Zone 1) a ghapart du teinge en zene	37.4% (Zone 1) s de la jaquet da tierque come la zone	156.27 Inder Keyer	05:23:25	
eures d'entraînement par Zone nge dons choque save		Thèmes Distribution		
	• zone 5- 0000 (0.0%)	177 D73	 Sport specific - 346:30 (46.0%) 	
21.05	20ne 4 - 00:04 (L4%)	40	 Activation - 40.35 (5.4%) 	
∃7/4%	Zone 3 - 0129 (27.8%) Zone 2 - 0148 (33.4%)	12-5 ALCON	 Attuatics - 66:00 (0.4%) Endurance - 70:00 (9.4%) 	
	@ zone 1-02:00 (37.4%)		#hysiotherapy - 46:20 (6:2%)	
			Montol - 29:30 (3.9%)	
		Res Sea	Regeneration - 37:00 (4.9%)	
			Widecondiyse - 2000 (5.m.)	
- Aller - Alle				

Athlètes (uniquement si un groupe a été sélectionné)

Tu as ici une liste des athlètes du groupe sélectionné avec un aperçu du nombre d'activités auxquelles ils ont participé et qu'ils ont manquées.

6.2. Activities Monitoring

Sélectionne à gauche sous «**Settings**» un ou plusieurs athlètes que tu souhaites analyser, ainsi que la période souhaitée.

Total Activities

Ici, tu peux voir combien de fois chaque thème a été réalisé (nombre d'heures d'entraînement). Dans les deux graphiques à gauche et à droite, tu peux masquer certains thèmes. Il suffit de cliquer sur le thème correspondant dans la liste pour le masquer.





Plus bas, sous «**Combination of types and methods**», tu trouveras un aperçu de tous les thèmes réalisés en combinaison avec les formes d'entraînement correspondantes. Toutes les combinaisons possibles de thèmes et de formes d'entraînement t'y sont présentées.

Sous **«Only Methods**», tu peux afficher toutes les formes d'entraînement réalisées. Un **«***» signifie qu'aucune forme d'entraînement spécifique n'a été sélectionnée pour ces sessions. Avec le curseur **«Without * methods**», tu peux masquer ces sessions afin que seules les formes d'entraînement effectivement utilisées soient représentées dans le graphique.



Tous les graphiques peuvent être téléchargés sous forme de fichiers PNG.

Overview

Ici, en plus de la planification du club, les activités d'autres organisations (par exemple d'un deuxième club ou d'une fédération) t'apparaissent pour les athlètes sé-lectionnés.

Week/Months



Ici, tu peux afficher les heures effectuées par semaine ou par mois dans un diagramme à barres par thème. Clique sur un thème dans la légende à droite pour n'afficher que ce thème spécifique.



Plus bas, sous «**Chart per day**», tu peux également afficher les thèmes effectués pour chaque jour.

Dans la section **«Chart per method**», toutes les formes d'entraînement sont affichées par semaine ou par mois. Avec le curseur **«Without * methods**», tu peux masquer les sessions sans forme d'entraînement sélectionnée, afin que seules les formes d'entraînement effectivement utilisées soient représentées dans le graphique.

Si tu passes la souris sur une barre dans un graphique, le nombre exact d'heures d'entraînement s'affiche.

Tous les graphiques peuvent être téléchargés sous forme de fichiers **SVG** ou **PNG**.

Compair

Pour comparer des athlètes entre eux, tu dois d'abord sélectionner sous «**Settings**» jusqu'à trois athlètes que tu souhaites comparer entre eux.

En un coup d'œil, tu peux voir pour les athlètes le nombre total d'activités ainsi que le temps total d'entraînement dans les périodes sélectionnées. En outre, une répartition détaillée par thème entraîné t'est présentée. Pour masquer certains thèmes, il suffit de cliquer sur le thème correspondant dans la légende. Tous les graphiques peuvent en outre être téléchargés sous forme de fichiers PNG.



01.01.2024 -	5 Bilbo 05.12.2024	Stark : 01.01.2024 -	5ansa 05.12.2024	01.01.2024 - 05.12.2024			
985 Activities	959.9 h	792 Activities	885.2 h	934 Activities	919.0 h		
	Sport specific Athletics Endyranic Congetition - Tournament Coduction Physiotherapy Regneration Velecanalyse	Line Alle	Sport specific Arketics Indurance Congetition-Tournament Physiotherapy Activation Regimeration Volcoonskyin		Sport specific Athletics Competitions -Tourname Activation Physiotherapy Regeneration Weleconalyse		

Si tu pousses le curseur «**Numbers**» sur le côté, des tuiles s'affichent à la place des différents graphiques.

Properties

Si tu as ajouté des propriétés supplémentaires aux activités, celles-ci peuvent être analysées ici. Choisis à gauche sous **«Please select properties with numerical va-lues**» ainsi qu'à droite sous **«Filter by**» les propriétés que tu souhaites analyser.

Important: Seules les propriétés numériques peuvent être évaluées.

Sets/Reps/Weight

Si tu travailles avec les propriétés prédéfinies pour les exercices, tu peux consulter ici les évaluations. Le nombre de répétitions ainsi que la durée sont représentés graphiquement pour chaque exercice. Si tu déplaces le curseur de **«Show Weightload**», le nombre de poids utilisés par exercice s'affiche également.





Tu peux afficher ou masquer des exercices individuels en cliquant sur le nom de l'exercice correspondant.

Important: Seules les données transmises par les athlètes en tant que feedback sont affichées.

Dans l'onglet «**Group exercises and evaluate these Groups**», tu peux rassembler des exercices en groupes et afficher les évaluations pour des groupes entiers.

Sous **«Create Groups**», tu saisis d'abord un nom pour le groupe et tu sélectionnes ensuite en bas les exercices qui doivent être attribués à ce groupe. Enregistre le groupe avec **«Save Group»** et ouvre ensuite l'onglet du groupe créé. Pour terminer, clique sur **«Save to BigQuery**», le groupe est ainsi enregistré sous **«Existing Groups**». Sous **«Analyse Groups**», tu peux maintenant consulter les évaluations des différents groupes.

6.3. Coaches Planning

Choisis à gauche sous «**Settings**» un ou plusieurs entraîneurs, ainsi que la période souhaitée.

Ce dashboard ne s'affiche que si ton club a activé le **«module d'entraînement»** et que tu es un **Club Admin**.

Calendar View

Ici, tu peux voir en un coup d'œil les différents plannings d'intervention des entraîneurs sélectionnés, représentés clairement par différentes couleurs. Tu peux choisir entre une vue mensuelle, hebdomadaire ou quotidienne.



and the second						
< >		Fe	b 3 – 9, 2025			month week d
Mon, Feb 03	Tue, Feb 04	Wed, Feb 05	Thu, Feb 06	Fri, Feb 07	Sat, Feb 08	Sun, Feb 09
30 + 800 + Laufen				7:30 - 8:00 - Laufen		
100 - 10.00		815-875-Sprint				
Tennistraining				8.10 - 9.30 Krafttraining		830 - 430 Turnier
	No. 1015 . We Ph.	10:00 - 12:00	1000 - 11:45	5505 - 1635 - Wares Els		
10:00 - 11:00	Kraft	Tennistraining	Match Training	10.20 + 10:50 - Laufen		
Videoanalyse	11.15 - TLAS - Manuard	10.00-12:0		11.00 - 1.00		
	Contra	Laufen		Mein Sport		
			1200 - 100 Text Field Extra Property			
	109 - 229 - Worm fin 220 - 150 - Laufen			100 - 100 100 - 100 - Auto Tennistraining		
	2:00 - 4:00 2:00 - 2:30 - Rum Mein Sport		200 - 245 Physiotherapie			
LOD., LOL., Maret He						
	Mon, Feb 03 30 - 800 - Lasten 000 - 1000 Fennistraining 000 - 1130 Ndecanalyse	Mon, Feb 03 Tue, Feb 04 30-800-Lasten 30-1000 Consistraining 30-1130 Nidecanalyse 1001-1105-1015 Kinft 1135-1145-Manage 1001-1106-100-100 1005-1001 1005-1005 1005-100	Mon, Feb 03 Tue, Feb 04 Wed, Feb 05 30-800-Lasten Image: State S	Mon, Feb 03 Tue, Feb 04 Wed, Feb 05 Thu, Feb 06 30:-800 - Laxion	Mon, Feb 03 Tue, Feb 04 Wed, Feb 05 Thu, Feb 06 Fri, Feb 07 I 30-800-Laxion Image: Second Sec	Mon, Feb 03 Tue, Feb 04 Wed, Feb 05 Thu, Feb 06 Fri, Feb 07 Sat, Feb 08 30:-800 - Laxien Image: Second Seco

Coaches Statistics

Ici, tu peux afficher différents chiffres clés concernant les interventions de tes entraîneurs. Par exemple, tu peux voir le nombre de jours de travail d'un entraîneur, le nombre de jours de congé ou le nombre moyen d'activités/heures par jour.

Tu peux également télécharger la liste avec le nombre d'activités ou d'heures par jour sous forme de fichier CSV.

Overview/Datatables

Compare ici graphiquement les entraîneurs sélectionnés à l'aide de différents paramètres.

Total Minutes Worked	Total Activities	Days with Activities	Days without Activities
Snow Jen 4031 41.8% 5245 55.4%	5-now Jon Hourisho José 87 90 49-2% 50.3%	Mourisho José Souar Jan 27 28 49.1% 50.9%	Senow Jon 15 Maurinho José 48.4% 51.6%

Tous les graphiques peuvent être téléchargés sous forme de fichiers PNG.

Playground



Etablis ici, sur la base de tes données, une fiche de salaire mensuelle pour les entraîneurs, y compris la prise en compte des heures supplémentaires et d'autres facteurs. Un simple décompte des heures est également possible.

Les décomptes établis pour les entraîneurs peuvent être facilement exportés sous forme de fichier CSV.

6.4. Export User Data

Choisis à gauche sous **«Settings**» si les athlètes ou les entraîneurs doivent être affichés et détermine quelles colonnes doivent être affichées.

General Information

Ici, tu peux voir les informations de base de tes athlètes. Clique sur le **«bouton CSV**» en dessous de la liste pour télécharger la liste sous forme de fichier CSV.

Sport Details

Cet onglet ne s'affiche que si ton club a activé le module **«Configurateur de dé-tails**».

Ici s'affichent les données détaillées du configurateur de tes athlètes. Clique sur le ***bouton CSV** en dessous de la liste pour télécharger la liste sous forme de fichier CSV.

Facts

Tu trouveras ici différents chiffres clés concernant tes athlètes. Des informations telles que le sexe, l'âge, l'année de naissance, la génération et le lieu de résidence sont affichées. De plus, tu obtiens un aperçu des anniversaires à venir.





6.5. J+S Export

Le dashboard est utilisé pour l'exportation de la liste de présence, qui peut ensuite être importée dans la banque de données nationale pour le sport (BDNS) de Jeunesse + Sport. Tu trouveras plus d'informations à ce sujet dans l'article 5.10 J+S CdP Export.

6.6. Load Monitoring

Sélectionne à gauche sous «**Settings**» un ou plusieurs athlètes que tu souhaites analyser.

Dashboard

Sous **«Weekly Foster Load**», tu trouveras un aperçu hebdomadaire du Foster Load déclaré par tes athlètes. Le graphique indique pour chaque semaine la somme totale du Foster Load.



Plus bas, sous «**Health Metrics and Symptoms**», tu peux voir les valeurs quotidiennes de tes athlètes. Le graphique montre comment la motivation, l'humeur et la qualité du sommeil signalées ont évolué au cours de la semaine. Les blessures, douleurs et maladies signalées sont également visibles. Les totaux hebdomadaires de toutes les valeurs sont représentés.



Best Mood Week 46 (5.0)	Best Sle 46 (ep Week 9.3)		Best Mo	tivation 46 (5.0)	Week		Worst Si	ckness W 31 (3.0	Veek (max)	0		Pi no ei	ain ntries					
alth Metrics and Symptoms																			
			-		-	-		-				-	-	-		-	-		
															_	_	_		
2																			
24.0 25.0 26.0 27.0	28.0 29.0	30.0 3	1.0 32.0	33.0	34.0	35.0	35.0 Week	37.0	38.0	35.0	40.0	41.0	42.0	43.0	44.0	45.0	45.0	47.0	46.0
variable injury - mood_value - mot	vation_value - pain	= sickness =	sleep_quality																

Si tu déplaces le curseur de «**Over View**» sur le côté, tu ne verras que les chiffres clés individuels pour tous les athlètes sélectionnés.

Load Monitoring

Sous «**Foster Load**», tu peux voir chaque Foster Load rapporté par tes athlètes. En passant la souris sur une barre du graphique, tu peux voir le jour et le Foster Load exact.

Plus bas, les graphiques **«Mood, Motivation and Sleep Quality»** et **«Pain, Sickness and Injury»** montrent l'évolution de ces valeurs quotidiennes. Tu peux zoomer et dézoomer sur le graphique pour n'afficher que certains jours, par exemple.



ATL CTL

Ce graphique t'indique les trois paramètres ATL (Acute Training Load), CTL (Chronic Training Load) et TSB (Training Stress Balance). Ces paramètres permettent de surveiller et d'ajuster la charge d'entraînement, la récupération et l'état de forme. Tu



peux zoomer et dézoomer sur le graphique et afficher les valeurs exactes en passant la souris dessus.



7. Saison

7.1. Aperçu de la saison

Sous SAISON – APERÇU, tu peux créer des calendriers individuels avec des événements et les attribuer à tes athlètes et coaches. Les calendriers attribués s'affichent directement dans le dashboard des athlètes et des coaches, ce qui leur permet d'avoir toujours un aperçu clair de tous les événements importants.

Créer des catégories

Tu dois d'abord créer une ou plusieurs catégories. Pour ce faire, clique sur «**Plans**» à droite, puis sur «**Catégories**». Dans la fenêtre qui apparaît, tu peux saisir un nom pour la catégorie (par ex. *phases de la saison*, *dates du club*, *vacances*, etc.) et choisir une couleur pour représenter la catégorie.

Toutes les catégories créées sont visibles pour tous les autres coaches de ton club. Tu as également la possibilité de modifier les catégories (clique sur le **«symbole du crayon**») ou de les supprimer (clique sur le **«symbole de la poubelle**»).

Conseil: Si tu veux que tes catégories soient claires, utilise une numérotation pour les présenter de manière ordonnée.

Créer des plans

Clique sur **«+ Nouveau**» à droite et saisis un nom pour le plan (par ex. *planification du club, planification U20*, etc.). Clique ensuite sur **«Enregistrer**». Tu te trouves maintenant dans le plan nouvellement créé.

Uniquement pour les fédérations: Les fédérations ont la possibilité d'utiliser l'option «**Plan de Fédération**». Si cette option est activée, le plan est mis à disposition de tous les clubs au sein de la fédération.



Ajouter un événement

Clique à droite sur **«+ Événement**» pour créer une nouvelle entrée pour ce plan. Dans la fenêtre qui apparaît, tu peux saisir un nom, définir la période et choisir une catégorie.

Tu peux ajouter autant d'événements que tu le souhaites à un plan.

Importation .ics

Tu peux également ajouter des événements à un plan via une importation .ics. Pour cela, clique sur «**Importer .ics**». Dans la fenêtre qui apparaît, clique sur le champ pour sélectionner un fichier .ics ou fais glisser le fichier directement dans la fenêtre. Choisis ensuite une catégorie et clique sur «**Enregistrer**».

Attribuer des plans

Si tu retournes à la page d'accueil sous SAISON – APERÇU, tu peux attribuer tes plans créés à des athlètes individuels, des groupes, des équipes, des groupes d'âge ou des sports sous **«Attribuer des plans**». Pour cela, il te suffit de sélectionner l'onglet correspondant, de marquer dans la liste à gauche l'athlète, le groupe, etc. souhaité et de cliquer sur **«+ Assigner**». Sélectionne ensuite les plans qui doivent être attribués. Confirme en cliquant sur **«Enregistrer**».

Avec le bouton «– **Désassigner**», tu peux à tout moment supprimer une attribution existante.

Dans l'onglet «**Athlètes**», tu peux voir quels plans sont attribués à chacun de tes athlètes.

ler ou modifier des antrées pour	ce plan										•	0.0
										Calendrier +	Crêneau horaire	mporter IC:
today >					January – D	ecember 20	024					month Ye
Cotegories	Jan	Feb	Mor	Apr	Мау	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1. Vacances		Winterfe kun, 05/0			frühling kin. 20/0			Sectoriariar Jms. 25/07/24		ders 25/	1	week tern
2. Phases saisonnières 📋		Veration sen.23/0/34 - min. 36/0	5/54	Hengebooliseen Auro, 23/34/34 - Aur	30/08/34					finalisesde des 35/10/34 - jas	05/12/24	
3. Pause nationale		Automatical States	0			Autoproce users 16/12		Date:	124			
4. Comps de clubs 🖀				max 25/				Serroreau very 24/			ert. 262	
5. Tournois de clubs 👔					Politiking (mir 25/9		Summer					
6. Données sur les clubs 🗐			Selv max							Che	Page	

Les plans attribués sont affichés dans le dashboard des athlètes. Un athlète peut se voir attribuer autant de plans qu'il le souhaite. L'athlète a la possibilité de décider luimême quels plans doivent être affichés ou non.



Aperçu

Clique sur le «**bouton violet**» à gauche, sélectionne les plans qui doivent être affichés dans l'aperçu et clique ensuite sur «**Enregistrer**». Tu peux ensuite afficher ou masquer certains plans en cliquant sur le nom du plan.

ir les plans sélectionnés pour c	ette solson											
Planification du club :	024 U20										(Calendr
today >					January -	December	2024					month ¥
Categories	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	lut	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1. Vacances		Winterfe kun. 05/0			Frühlin kun. 20	8		mmerferier u. 25/07/24		Herbatte dim. 29/1		Weiter Jun, Hij
2. Phases salsonnières		Vorsalson som, 27/01/24 - mar. 28/03,	/24	Hauptsalson kun. 01/04/24 - kun. 30/1	10/24					Finainunde alm. 06/10/24 - jac	08/12/24	
2.1 Données du jeu					đin	40 800	58 68 8019 Mar		22	SR vert		
3. Pause nationale		Dumarter kan. 19/0				Zusarni van. 14/0		Date BOT	x 24			
4. Comps de clubs				mining mar. 24				en. 26/			m. 26	
4.1 Camps							Con jeu l					
5. Tournois de clubs				(rd)	25/0		Sommer ven. 05/					
5.1 Tournois		Verti kun, 1										
6. Données sur les clubs			MV							Dub	Papi	

En tant que coach, tous les plans attribués à tes athlètes s'affichent dans la vue d'ensemble.

7.2. Soll-Ist-Planung (n'éxiste pas encore en français)

Erstelle unter SAISON – SOLL-IST-PLANUNG eigene Soll-Planungen, in denen Du festlegst, wie viele Stunden Du in jedem Monat einem bestimmten Thema widmen möchtest. Weise anschliessend die Soll-Planungen Deinen Athlet/innen zu und vergleiche sie mit den effektiv absolvierten Trainingseinheiten.

Soll-Planung erstellen

Klicke oben rechts auf **«+ Neu**» und gib der Soll-Planung einen Namen. Optional kannst Du dieser Soll-Planung ein FTEM-Level, ein bestimmtes Geschlecht sowie eine Beschreibung zuweisen.

Setzt du das Häkchen bei «**Club Soll-Planung**», wird die Planung allen anderen Trainer/innen Deines Clubs zur Verfügung gestellt.

Wechsle anschliessend zum Reiter «**Monate**» und klicke auf «**+ Hinzufügen**». Es erscheint «**Monat 1**», den Du über den «**Bearbeitungs-Button**» rechts mit Inhalten füllen kannst. Wähle ein Thema aus und gib an, wie viele Stunden Du in diesem Monat für dieses Thema einplanst. Optional kannst Du auch die geplante Anzahl an Aktivitäten zum gewählten Thema erfassen. Klicke auf «**+ Hinzufügen**», um ein weiteres Thema für diesen Monat zu erfassen, oder auf «**Speichern**», wenn Du die Planung für diesen Monat abgeschlossen hast.



Thema	Stur	Stunden		Anzahl der Aktivitäten	
	Sol	Ver	Sol	Ver	
Athletics	10:00	-	5	-	
Endurance	15:00	-	14	-	
Speed	05:00	-	5	-	
Theory	12:00	-	6	-	
TOTAL	42:00		30	-	
	+ Hin	zufügen			

Wenn Deine Soll-Planung mehrere Monate umfasst, kannst Du über «+ Hinzufügen» weitere Monate erfassen und jeweils mit Inhalten füllen.

Im Reiter «**Übersicht**» hast Du die Möglichkeit, Deine erstellte Soll-Planung mit anderen Soll-Planungen zu vergleichen.

Klicke dazu auf **«Vergleichen»**, wähle den Startmonat für den Vergleich und anschliessend eine andere Soll-Planung aus. Bestätige mit **«Speichern**».

Unter «**Gesamtübersicht**» erhältst Du einen Überblick über sämtliche Monate der Soll-Planung.





Club- und Verbands-Soll-Planungen

Wenn Du zur Startseite unter SAISON – SOLL-IST-PLANUNG zurückkehrst und oben rechts auf **«Soll-Planungen**» klickst, erhältst Du eine Übersicht über alle von Dir erstellten Soll-Planungen. Im Reiter **«Club**» siehst Du zusätzlich alle Soll-Planungen, die von anderen Trainer/innen Deines Clubs zur Verfügung gestellt wurden. Im Reiter **«Verband**» findest Du Soll-Planungen, die ggf. von Deinem Verband erstellt wurden.

Du kannst Club- oder Verbands-Soll-Planungen entweder direkt übernehmen oder in Deine eigenen Soll-Planungen kopieren, um sie bei Bedarf anzupassen.

Übersicht

Klicke links auf den «**violetten Button**» und wähle die Soll-Planungen aus, die in der Übersicht dargestellt werden sollen. Bestätige Deine Auswahl mit einem Klick auf «**Speichern**».

Anschliessend kannst Du einzelne Soll-Planungen ein- oder ausblenden, indem Du einfach auf den jeweiligen Namen klickst.



Klicke auf «**Vergleichen**», wenn Du Deine ausgewählten Soll-Planungen mit anderen Soll-Planungen vergleichen möchtest. Wähle den Startmonat für den Vergleich und anschliessend eine weitere Soll-Planung aus. Bestätige Deine Auswahl mit «**Speichern**».

Unter «**Gesamtübersicht**» erhältst Du einen Überblick über alle ausgewählten Soll-Planungen.

Soll-Planungen zuweisen



Unterhalb der Übersicht findest Du den Bereich «**Pläne zuweisen**». Hier kannst Du Deine erstellten Soll-Planungen sowie Club- und Verbands-Soll-Planungen gezielt einzelnen Athlet/innen, Trainingsgruppen oder Altersgruppen zuweisen. Wähle den entsprechenden Tab aus und markiere in der Liste die gewünschten Athlet/innen, die Gruppe usw. Klicke auf «**+ Zuweisen**» und wähle die Soll-Planung(en) aus, die zugewiesen werden sollen, und klicke auf «**Weiter**». Lege den Startmonat fest und bestätige mit «**Speichern**».

Soll-Ist-Auswertung

Klicke auf einen Namen eines Athleten/ einer Athletin, einer Gruppe usw., um die Soll-Planung mit der tatsächlichen Ist-Planung zu vergleichen.

In der Übersicht wird für jeden Monat ein Balkendiagramm angezeigt, welches die Soll- und Ist-Werte gegenüberstellt. Du kannst einzelne Soll-Planungen ein- oder ausblenden, indem du auf den jeweiligen Namen klickst.

Ausserdem wird die Zeitdifferenz zwischen der Soll- und Ist-Planung direkt grafisch dargestellt.

So erkennst Du auf einen Blick, bei welchen Themen der/die ausgewählte Athlet/in über dem Soll trainiert hat (positive Werte) und bei welchen er/sie hinter Deinem Trainingsplan zurückliegt (negative Werte).

Für die Ist-Planung werden alle Aktivitäten berücksichtigt, bei denen der Eventstatus des Athleten/ der Athletin auf **«Verfügbar**» gesetzt ist.





Wenn Du auf «**Vergleichen**» klickst, kannst Du Soll- und Ist-Planungen mit anderen Athlet/innen, Gruppen, Altersgruppen oder weiteren Soll-Planungen vergleichen.

Unter «**Gesamtübersicht**» erhältst Du eine Zusammenfassung aller ausgewählten Soll- und Ist-Planungen.

Im Reiter **«Soll-Ist-Planung»** siehst Du alle aktuell zugewiesenen Soll-Planungen für die jeweiligen Athlet/innen, die Gruppe usw. Dort kannst Du Zuweisungen auch wieder entfernen, klicke dazu einfach auf das **«Mülleimer-Symbol»**.

Soll-Ist-Planung in Trainingsplanung

Die Soll-Ist-Planung findest Du auch im Menü unter TRAINING – PLANUNG. Dort kannst Du oben eine/n Athlet/in oder eine Gruppe auswählen und über den **«Laden-Button**» die zugewiesene Soll-Planung anzeigen lassen. Gleichzeitig wird Dir die entsprechende Ist-Planung im direkten Vergleich dargestellt.

Passe die Trainingsplanung für den Athleten/ die Athletin oder die Gruppe unten im Kalender an. Durch anschliessendes Aktualisieren der Ansicht (erneuter Klick auf den «**Laden-Button**») werden die Änderungen übernommen und die neuen Werte angezeigt.



8. Nouvelle saison

Pour pouvoir poursuivre immédiatement ta planification, suis ces instructions étape par étape pour bien mettre en place une nouvelle saison.

Étape 1: Changer la saison

Dès qu'une nouvelle saison a été mise en ligne pour ta sport, tu peux modifier la saison en haut à droite sur ta plate-forme.

🗸 Bonne Santé ~	🕑 Football ~	24-25 ~	force®
		24-25	
		23-24	

Étape 2: Enregistrer les athlètes pour la nouvelle saison

Clique sur ATHLÈTES pour voir la liste de tous les athlètes qui te sont attribués. Coche la case à côté du nom de l'athlète et clique sur **«Enregistrer saison/FTEM»** au-dessus de la liste des athlètes. Sélectionne dans le menu déroulant le niveau FTEM correspondant ou choisis **«Pas de FTEM»** si tu travailles sans niveau FTEM.

D'une part, le niveau FTEM sélectionné est attribué aux athlètes, d'autre part, ils sont maintenant activés pour la nouvelle saison. A partir de maintenant, les athlètes peuvent également choisir la nouvelle saison sur leur plateforme.

Si un athlète est attribué à plusieurs coaches, cette étape ne doit être effectuée que par un seul coach.

Étape 3: Créer le(s) groupe(s) d'entraînement et l'(les) équipe(s)

Si tu as travaillé avec des groupes d'entraînement et des équipes, tu dois les saisir à nouveau pour la nouvelle saison.

Tu peux créer ton/tes groupe(s) d'entraînement sous ENTRAÎNEMENT – GROUPES et ton/tes équipe(s) sous COMPÉTITIONS – ÉQUIPES. Ajoute ensuite les athlètes et les coachEs au groupe ou à l'équipe.

Tu trouveras également plus d'informations dans les articles 5.5 créer des groupes.



9. FAQ

Planification

Warum werden meine erstellten Übungen nicht angezeigt, wenn ich diese einer Aktivität hinzufügen will?

Filter von "Bibliothek" zu "Meine Übungen" wechseln

Wenn ich eine Gruppe erstellen will erscheinen meine Athlet/innen nicht

Wurden die Athlet/innen dem Coach zugeordnet?

Warum sind einige Inhalte im Kalender grau, einige weiss und andere schraffiert?

Weiss: Aktivitäten (Gruppe)

Grau: Sessions (Gruppe)

Schraffiert: Wenn kein/e Athlet/in ausgewählt wurde aber Athlet/innen und nicht Gruppe gefiltert werden.

Weitere Fragen