



Training-Editor

Logiciel pour coachs sportifs et salles de sport

**MANUEL DE PRESENTATION ET
D'UTILISATION DU LOGICIEL
Training-Editor**

Module de création des plans d'entraînement



Lynx-Informatique

Développement informatique

Sites Web

Cours d'informatique orientés programmation pour le web

www.lynx-informatique.com 06 85 81 56 25 lynx-informatique@orange.fr

Table des matières

Que propose le module de création de plans de Training-Editor ?	:	Page 3
Gérer les accès du module de création des plans d'entraînement	:	Page 4
Présentation du menu du logiciel Training-Editor	:	Page 7-9
Description du processus de création des plans d'entraînement	:	Page 5-7
Gérer les bases des exercices et des matériels	:	Page 8-18
Créer un plan	:	Page 19
Les outils sur les plans	:	Page 19
Mettre un plan dans l'historique d'un client	:	Page 20
Le spool des plans		Page 21

Que propose le module de création de plans ?

Le module permet d'élaborer des plans d'entraînement au format .pdf

Il s'appuie pour cela sur une base d'exercices évolutive illustrée.

Si vous disposez de la version multi-utilisateur du logiciel Training-Editor, plusieurs coachs d'une même salle de sport disposeront de leur espace de travail et pourront créer leurs propres plans d'entraînement. Le manager d'une salle pourra suivre d'une manière globale le travail de création de plans.

Le module permet de créer deux types de plans :

- Des plans génériques, c'est-à-dire des plans « standards » qu'on va pouvoir ensuite affecter rapidement aux clients (par ex un plan découverte de la musculation, un plan débutant etc...)
- Des Plans personnalisés, à partir d'une fiche client, pour un entraînement spécifique à un sportif.

Le module permet également créer un historique des plans créés pour un client. Cet historique est accessible dans la fiche client.

Un envoi par mail des plans d'entraînement est également possible à partir de Training-Editor.

Module de création de plans : Gérer les accès

Avec la version multi-utilisateur de Training-Editor vous pourrez-contrôler les accès du module de création de plans de chaque profil utilisateur.

Dans le menu général de Training-editor allez dans le pavé **Administration** et cliquez sur le bouton **Gestion des profils**. Choisissez ensuite le profil dont vous-voulez gérer les accès.

Les options disponibles pour le module de création de plans sont les suivantes :

Accès module : **Gestion Des Plans**

Autoriser l'accès au bloc *Base Exercices* :



Autoriser l'accès au bloc *Parc Machines* :



Autoriser l'accès au bloc *Créer Un Plan* :



Autoriser l'accès au bloc *Spool Plan* :



Autoriser la création / la copie / l'affectation de plans :



Autoriser la lecture du bilan des plans :



Autoriser l'accès au bloc base exercices : autorise la lecture et la création d'exercices dans la base.

Autoriser l'accès au bloc parc machines : autorise la lecture et l'ajout de matériels dans la base

Autoriser l'accès au bloc créer un plan : permet d'accéder à la au

Autoriser l'accès au bloc spool plan : permet de récupérer les plans en pdf dans le spool.

Autoriser la création la copie et l'affectation de plans : autorise la création des plans

Autoriser la lecture du bilan des plans : en mode multi-utilisateur permet au manager d'avoir un bilan sur la création de plans.

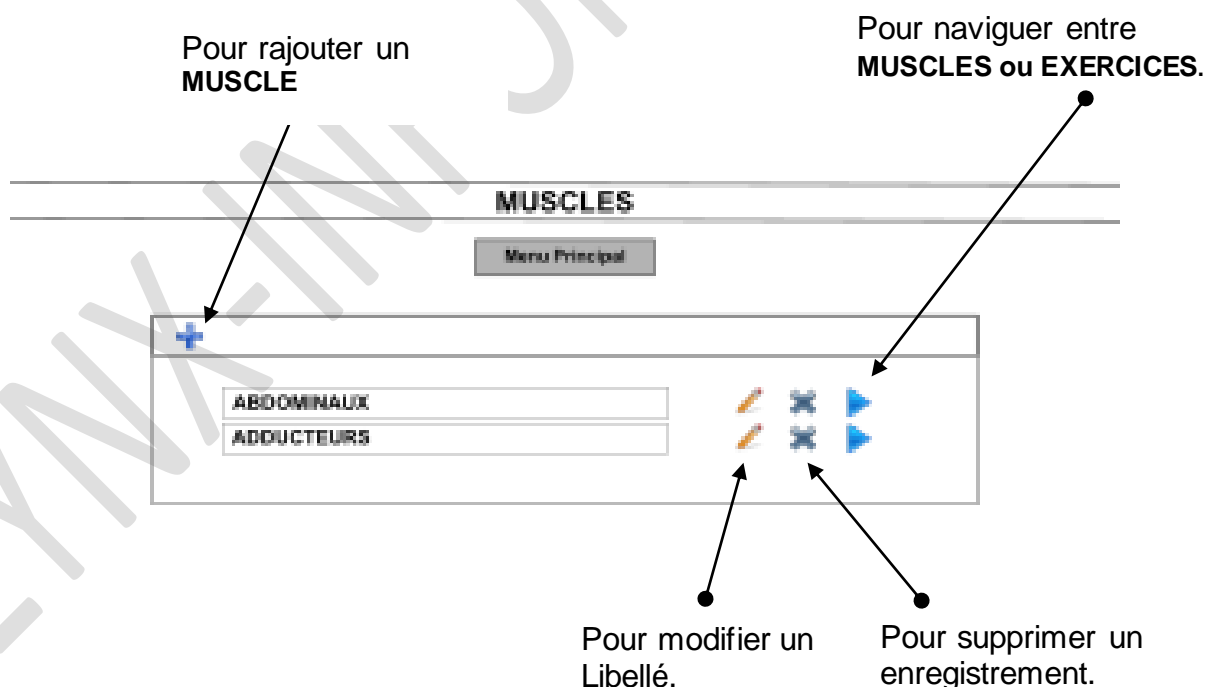
Menu du module de création de plans d'entraînement



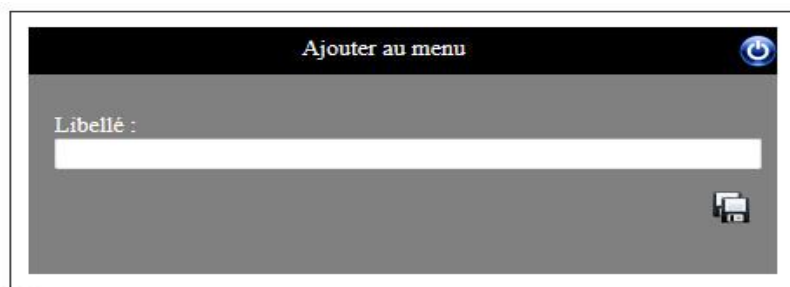
Base exercices


Avant de rajouter des exercices sur un plan il faut que cet exercice soit enregistré dans la base. Par défaut Training-Editor est livré avec une base des principaux exercices de musculation et les images associées. Rien ne vous empêche de remodeler la base comme vous le souhaitez, d'ajouter de nouveaux exercices et de nouvelles images.


L'interface s'ouvre sur le premier niveau de la base qui permet d'enregistrer les MUSCLES :

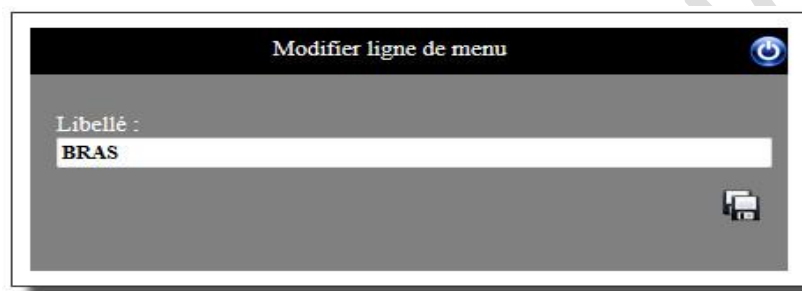



Quand on clique sur le bouton pour rajouter un MUSCLE, un MUSCLE la fenêtre suivante apparaît :



Ecrire dans la zone Libellé le nom du groupe du muscle ou de l'exercice et cliquer sur  pour enregistrer.

Quand on clique sur le bouton  pour modifier un GROUPE MUSCULAIRE, ou un EXERCICE la fenêtre suivante apparaît :

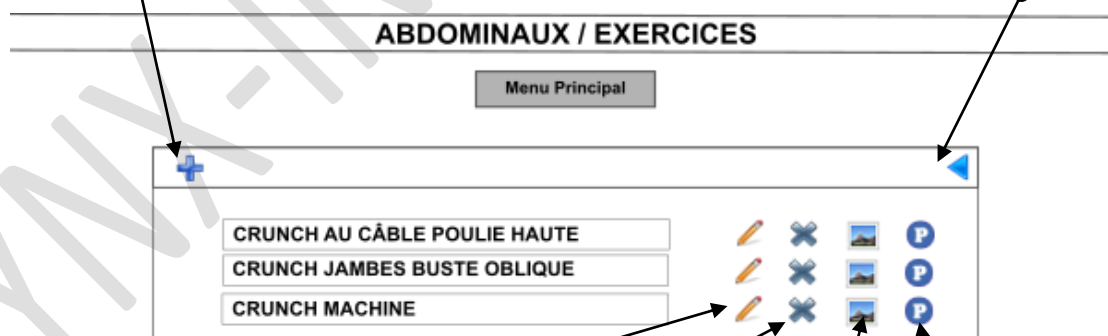


Ecrire dans la zone Libellé le nom du groupe du muscle ou de l'exercice et cliquer sur  pour enregistrer.

Pour accéder aux exercices liés à un muscle on clique sur l'icône  en face du muscle sélectionné :

Pour rajouter un exercice.

Pour revenir Au niveau MUSCLE



Pour modifier un libellé

Pour supprimer un exercice

Pour enregistrer une image liée à l'exercice

Cette icône indique qu'une image est enregistrée pour l'exercice. L'image apparaît quand la souris est positionnée sur l'icône.

Via ce menu on peut visualiser toutes les images liées à la base des exercices. On peut également supprimer une image ou en modifier une. On peut également ajouter des photos de son parc machines. Si, par exemple vous ajoutez un exercice dont vous n'avez pas encore de photos le système vous proposera, lors de la création des plans, de choisir une photo du matériel à utiliser pour l'exercice.

On retrouve les rubriques
MUSCLES de la base des
exercices

































Permet d'ajouter des photos de
matériels pour créer une base
supplémentaire d'images.

Retour Accueil

Enregistrer un matériel

ABDOMINAUX ADDUCTEURS BICEPS CARDIO TRAINING ECHAUFFEMENT DORSAUX EPAULES FESSIERS FONCTIONNEL ISCHIOS LOMBAIRES **MOLLETS** PECTORAUX

QUADRICEPS TRAPEZES TRICEPS

 <p>Extension assis à la barre MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>	 <p>Extension assis à la presse MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>	 <p>Extension debout 1 jambe haltère MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>	 <p>Extension debout à la presse MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>
 <p>Extension debout à la presse hack squat MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>	 <p>Extension debout au cadre guidé MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>	 <p>Extension debout haltères MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>	 <p>Extension Donkey assis à la presse MOLLETS n°: <input type="text"/></p> <p>  </p>

Pour modifier
une image

Pour supprimer
une image

Permet d'affecter un
numéro à l'exercice ou
à un matériel

Permet d'enregistrer le
numéro.

Images de la rubrique
MOLLETS

Créer un plan

L'interface se présente ainsi :

Pour créer un plan, respectez les étapes suivantes :

CREER UN PROGRAMME OU CHOISIR UN PROGRAMME A MODIFIER

Nom du plan à créer : plan débutant
description : plan débutant niveau 1

Retour Accueil Créer Plan Spool Plans

1 - Donner un nom au plan
2 - Vous pouvez rajouter une description
3 - Cliquer sur le bouton pour créer le plan

Une fois que l'on clique sur le bouton Créer Plan on arrive sur une page où on peut construire le plan (ajouter des séances, des exercices ...) :

CREER OU MODIFIER UN PLAN

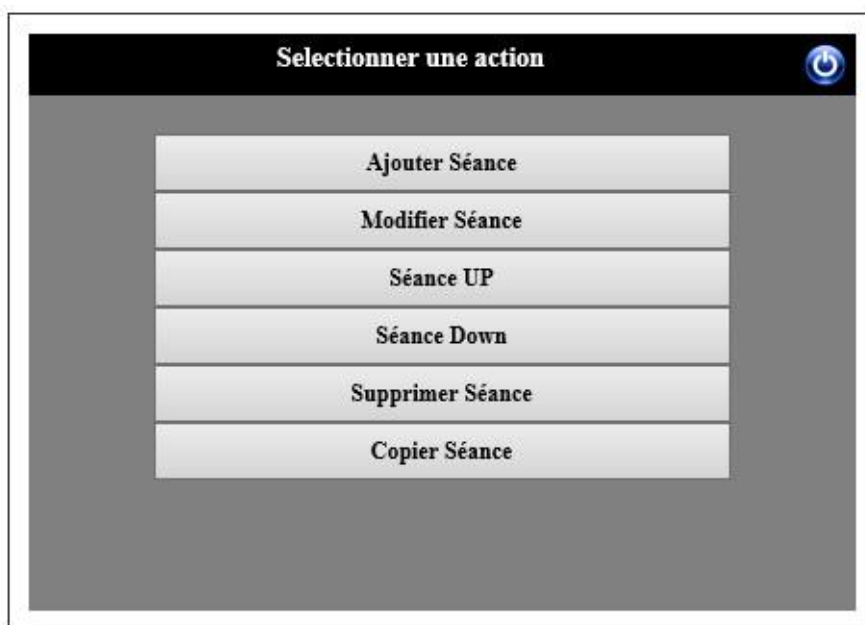
Retour accueil Retour plans Info plan Séance

Nom du plan : Plan Débutant
Description du plan : Plan débutant niveau 1

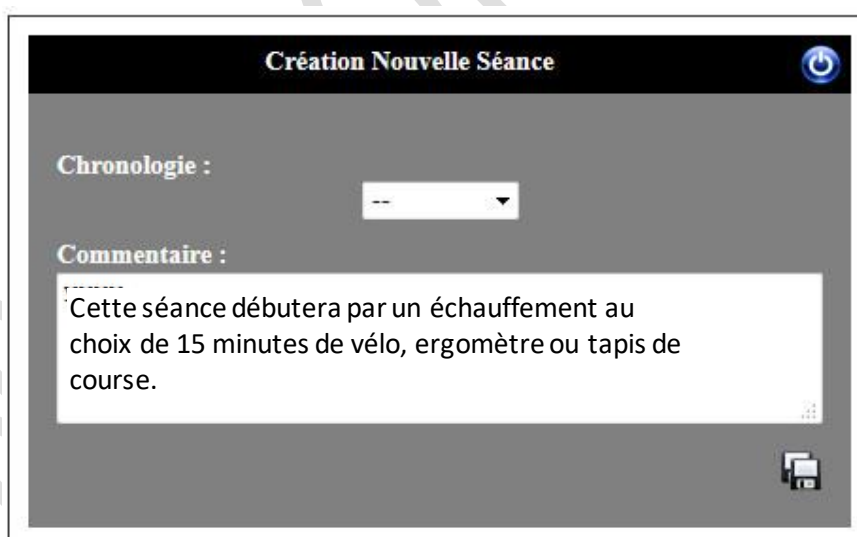
Permet de changer le nom du plan ou sa description


Permet de gérer les séances (Ajout, Suppression, Inversion, Copie ...)

Pour ajouter une séance au plan : cliquez sur le bouton **Séance** puis sur le bouton **Ajouter Séance** sur le menu contextuel qui va apparaître :



Si vous le souhaitez, vous pouvez préciser, dans la fenêtre qui suivra **Ajouter Séance**, si la séance est prévue un jour particulier de la semaine (Chronologie). Vous pouvez ajouter un commentaire sur la séance. A l'impression du plan, ce commentaire apparaîtra au début de la séance. On notera au passage les principales fonctions liées aux séances (copie de séances, intervertir l'ordre des séances, suppression de séances ...)



Cliquez sur  pour créer la séance. Une fois la séance, crée l'écran fait apparaître la séance active en rouge (on peut créer autant de séances que l'on souhaite).

Retour
accueil

Retour
plans

Info
plan

Séance

Bloc
exercice

Bloc
superset

Bloc
circuit
training



Nom du plan : Plan Débutant
Description du plan : Plan débutant niveau 1
Description Séance : Séance de découverte de la musculation.
Chronologie : Lundi

Il faut maintenant rajouter des exercices à la séance.

Avec le bouton "**Bloc Exercice**" vous allez ajouter un bloc contenant un seul exercice.

Avec le bouton "**Bloc Superset**" vous allez pouvoir rajouter un bloc d'exercices qui devront être enchaînés à la suite.

Avec le bouton "**Bloc Training**" vous allez pouvoir composer un bloc d'entraînement plus complexe : une série de **n** exercices dont certains pourront être exécutés en nombre de répétitions et d'autres en durée d'exécution.

AJOUTER UN BLOC EXERCICE

Cliquer sur le bouton **Bloc Exercice**. Le système ouvre un écran permettant de sélectionner le muscle ciblé par l'exercice (à gauche de la fenêtre la liste des muscles, à droite l'ensemble des exercices liés à un muscle) :

CHOISIR UN EXERCICE SUIVANT LE MUSCLE A TRAVAILLER

ABDOS

ABDUCTEURS

ADDUCTEURS

AVANTS BRAS

BICEPS

DORSAUX

EPAULES

FESSIERS

GENERAL

ISCHIOS

LOMBAIRES

MOLLETS

NUQUE

PECTORAUX

QUADRICEPS

TRAPEZE

TRICEPS

CURL 1 BRAS AVEC HALTÈRE AU PUPITRE

CURL 1 BRAS DEBOUT POULIE BASSE

CURL 2 BRAS À LA BARRE AU PUPITRE

CURL 2 BRAS AU PUPITRE ET POULIE BASSE

CURL 2 BRAS AUX HALTÈRES SUR BANC INCLINÉ

CURL 2 BRAS COUCHÉ SUR BANC À LA BARRE

CURL 2 BRAS DEBOUT À LA BARRE BOMBER

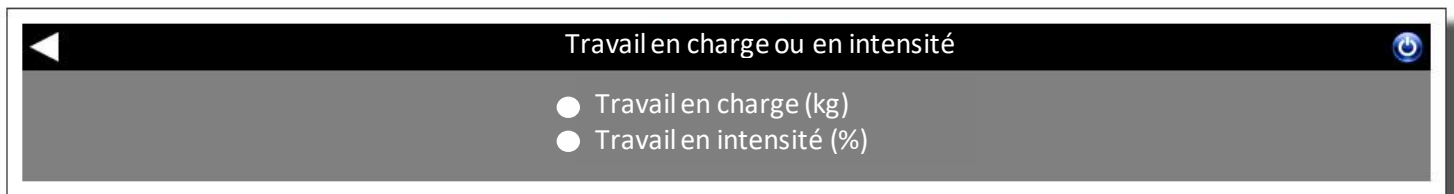
CURL 2 BRAS DEBOUT À LA BARRE

CURL 2 BRAS DEBOUT BARRE EZ

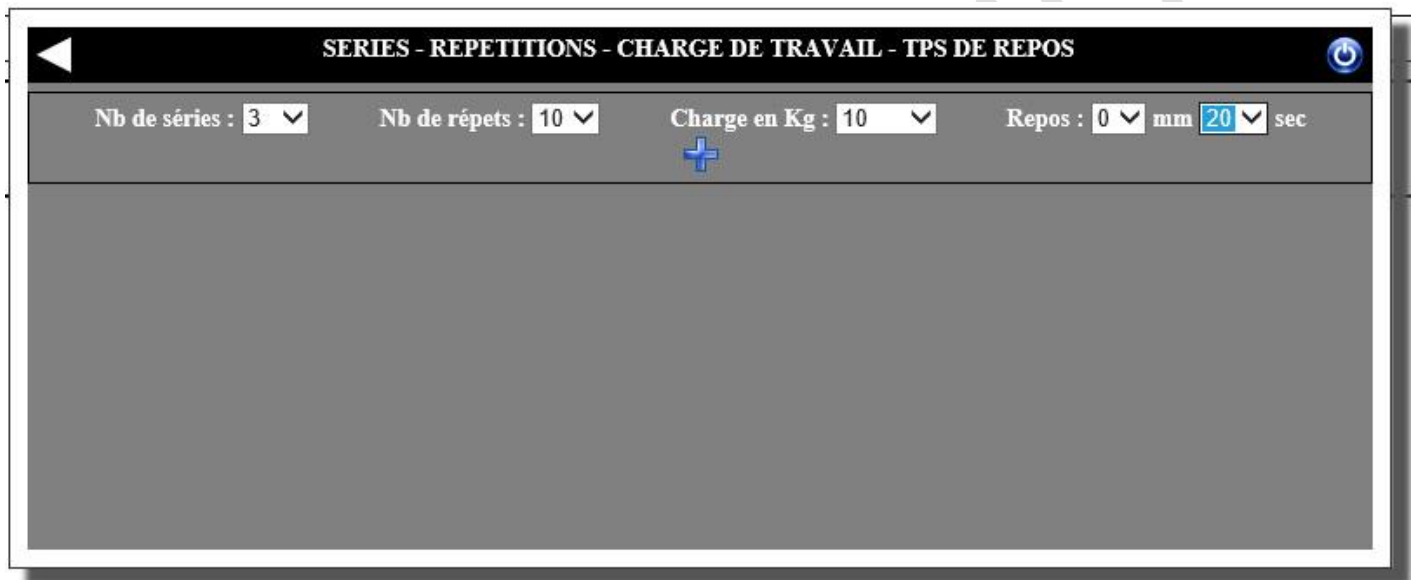
CURL 2 BRAS DEBOUT POULIE HAUTE

En cliquant sur une image, on sélectionne l'exercice et on passe automatiquement à l'écran suivant.

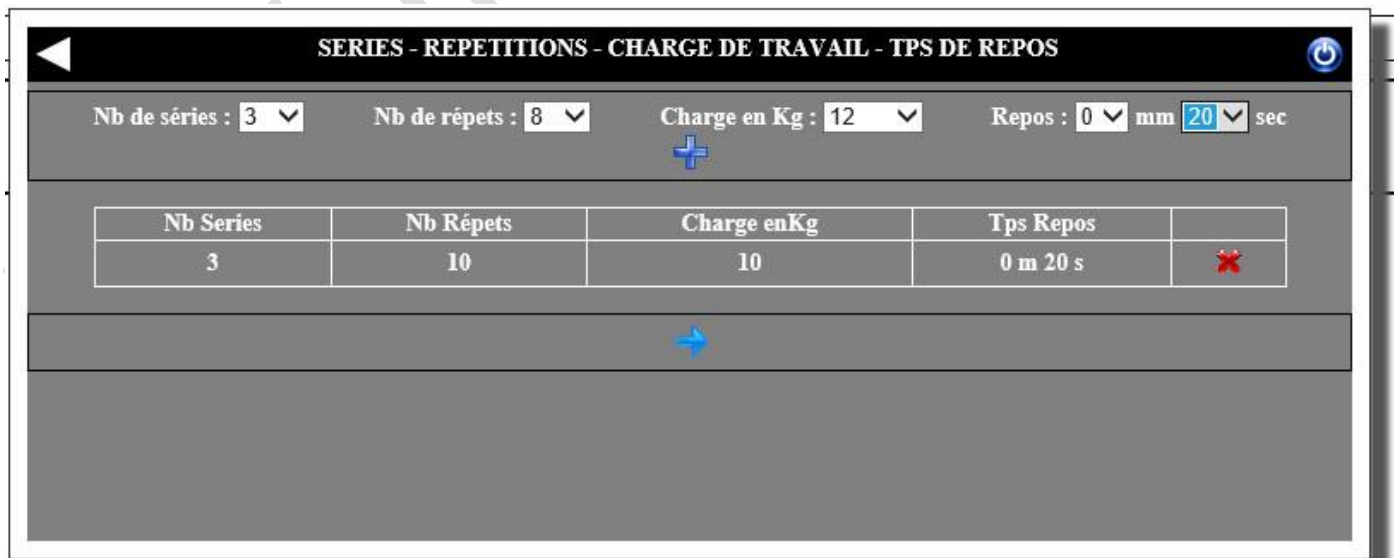
On choisit par exemple **CURL BICEPS HALTERE LARRY SCOTT**. L'écran suivant demande de préciser si on souhaite travailler en charge (kg) ou en intensité (% par rapport à un maxi).




Une fois le type de charge choisi, le système vous présente un écran qui permet de choisir un nombre de séries, un nombre de répétitions, une charge (kg ou %) et un temps de repos en minutes /secondes.



Cliquer sur  pour ajouter une ligne à l'exercice :



Nb Series	Nb Répets	Charge enKg	Tps Repos	
3	10	10	0 m 20 s	

On peut rajouter autant de lignes de séries que l'on souhaite à l'exercice.

◀ **SERIES - REPETITIONS - CHARGE DE TRAVAIL - TPS DE REPOS** ⏻

Nb de séries :
 Nb de répets :
 Charge en Kg :
 Repos : mm sec

Nb Series	Nb Répets	Charge enKg	Tps Repos	
3	10	10	0 m 20 s	▼ ✖
3	8	12	0 m 20 s	▲ ✖

➡

Cliquer sur ➡ quand vous avez terminé la programmation de votre tableau. Le système va générer votre bloc en y associant l'image liée à l'exercice.

CREER OU MODIFIER UN PLAN

Retour
accueil

Retour
plans

Info
plan

Séance

Bloc
exercice

Bloc
superset

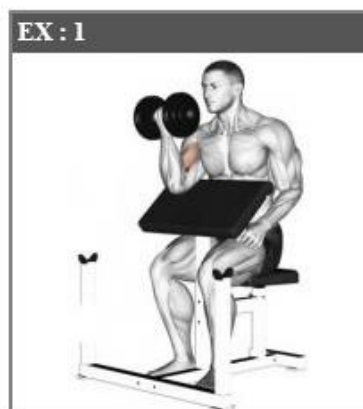
Bloc
circuit
training

1

Nom du plan : Plan Débutant
Description du plan : Plan débutant niveau 1
Description Séance : Séance de découverte de la musculation.
Chronologie : Lundi

EX : 1 / Groupe musculaire : BICEPS Exercice : CURL BICEPS HALTÈRE LARRY SCOTT
--

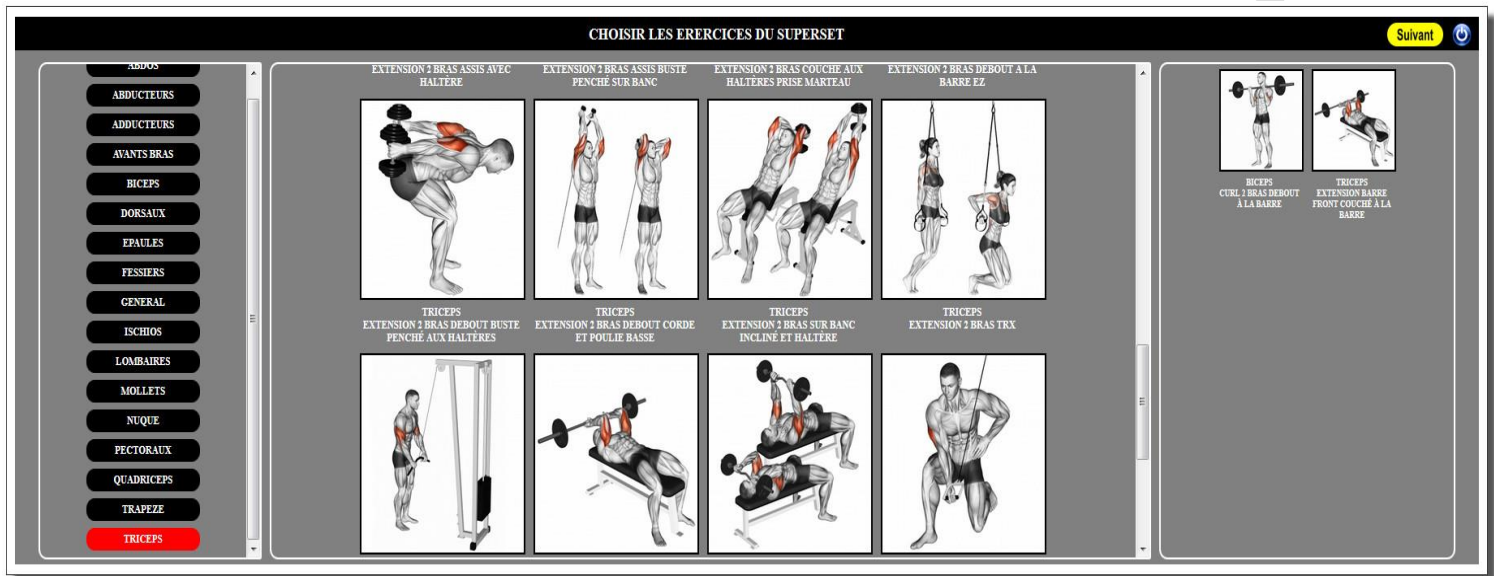
Nb Series	Nb Répets	Charge (Kg)	Repos
3	10	10	20 s
3	8	12	20 s



▲ ▲ ✖ ✏
 Pour changer la position du bloc quand il y en a plusieurs
 Pour supprimer le bloc
 Pour modifier le bloc

AJOUTER UN BLOC SUPERSET

Le principe de création est le même que pour un bloc d'exercice. Cliquer sur le bouton **Bloc Superset**. Le système ouvre un nouvel écran pour choisir les exercices qui vont constituer le **superset**. A gauche les muscles, au centre les exercices liés à un muscle, à droite le volet de sélection des exercices :



Double cliquer sur un exercice dans le volet central permet de sélectionner un exercice.
Double cliquer sur un exercice dans le volet sélection permet de supprimer l'exercice.
Dans le volet sélection on peut changer l'ordre des exercices par le principe du « glisser déposer »

Pour notre exemple on a choisi **BICEPS / CURL BARRE** et **TRICEPS / EXTENSION BARRE FRONT**.

Passer à l'écran suivant en cliquant sur SUIVANT au niveau du bandeau de la fenêtre.
Sur l'écran suivant vous allez sélectionner le temps de repos entre les séries du superset, vous allez préciser si le travail en charge (Kg) ou en intensité (%) d'un maxi et le nombre de séries du superset .
Dans l'exemple suivant on a sélectionné 20 secondes de temps de repos, un travail en charge et 6 séries.

une fois votre tableau programmé passez à l'écran suivant pour générer automatiquement votre bloc.
Les images des exercices seront associées automatiquement :

CREER OU MODIFIER UN PLAN

Retour
accueil

Retour
plans

Info
plan

Séance

Bloc
exercice

Bloc
superset

Bloc
circuit
training

1

Nom du plan : Plan Débutant
Description du plan : Plan débutant niveau 1
Description Séance : Séance de découverte de la musculation.
Chronologie : Lundi

EX : 1 / Groupe musculaire : BICEPS Exercice : CURL BICEPS HALTÈRE LARRY SCOTT

Nb Series	Nb Répets	Charge (Kg)	Repos
3	10	10	20 s
3	8	12	20 s

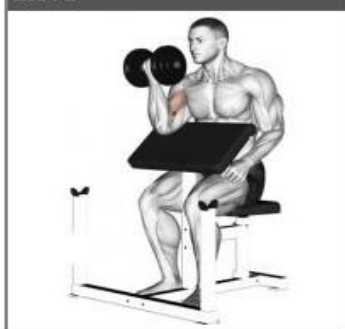


EX : 2 / Groupes musculaires : BICEPS TRICEPS [SUPERSET] Repos entre les séries : 20 S

Exercices	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps
CURL BICEPS BARRE	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --
EXTENSION BARRE FRONT	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --



EX : 1

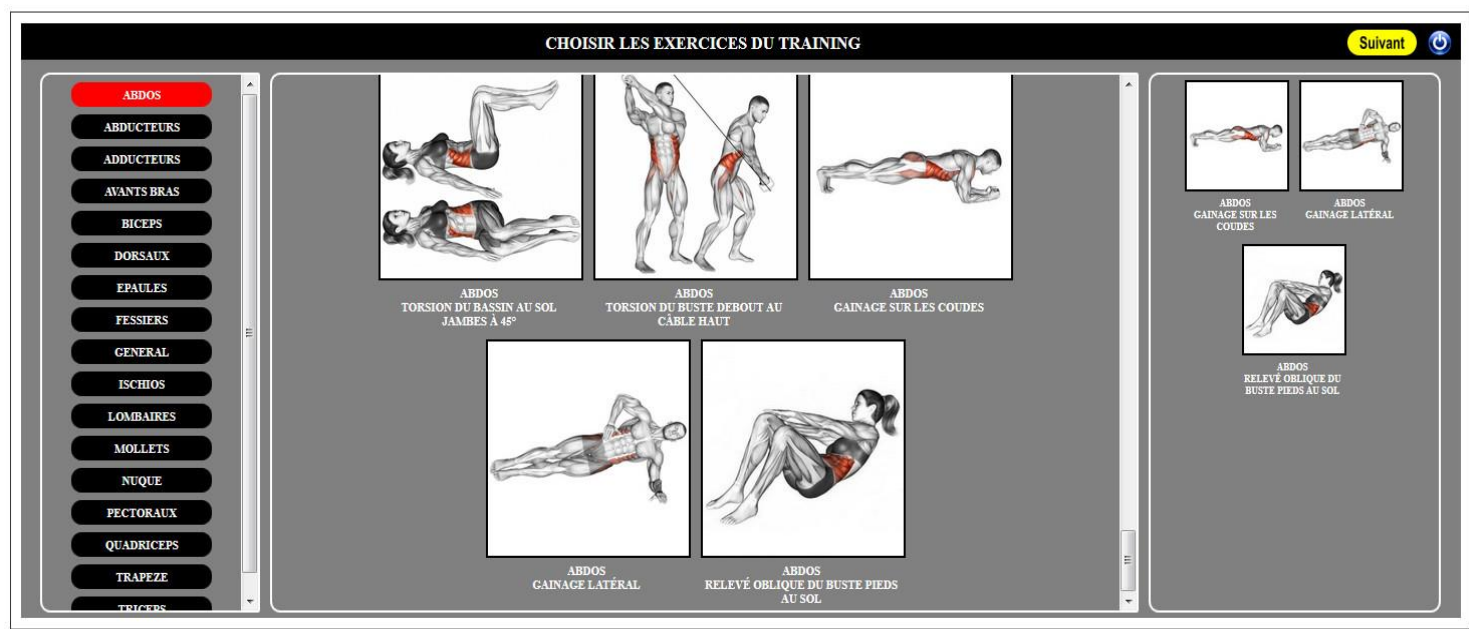


EX : 2



AJOUTER UN BLOC CIRCUIT TRAINING

Le principe est similaire à la création d'un **Superset**. Cliquer sur le bouton **Bloc Circuit Training**.
Le système ouvre un nouvel écran pour choisir les exercices qui vont constituer le **Circuit Training**.

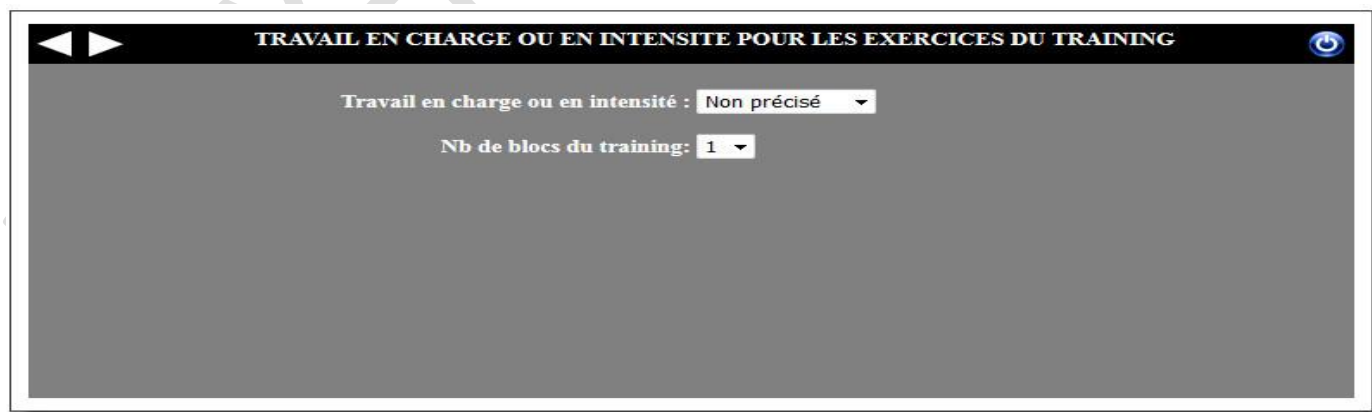


Double cliquer sur un exercice dans le volet central permet de sélectionner un exercice.
Double cliquer sur un exercice dans le volet sélection permet de supprimer l'exercice.
Dans le volet sélection on peut changer l'ordre des exercices par le principe du « glisser déposer »

Pour notre exemple on va choisir 4 exercices :

Gainage facial sur les coudes, Gainage latéral, Relevé de buste oblique pieds au sol, Relevé de jambes chaise romaine.

L'écran suivant vous permet de préciser si le travail va être exprimé en charge (Kg) ou en intensité de travail.



L'écran suivant vous permet de programmer votre tableau de circuit training.

◀ ▶
GRILLE DE PARAMETRAGE DU CIRCUIT TRAINING
⏻

	Temps/Reps	Chg ou intens.	Temps Repos		Nb boucles	action
GAINAGE FACIAL SUR LES COUDES	<input checked="" type="radio"/> tps <input type="radio"/> rep 10 ▼	▼				▼ ▲ ✖
GAINAGE LATÉRAL	<input checked="" type="radio"/> tps <input type="radio"/> rep 10 ▼	▼				▼ ▲ ✖
RELEVÉ DE BUSTE OBLIQUE PIEDS AUX SOL	<input checked="" type="radio"/> tps <input type="radio"/> rep 10 ▼	▼	0 ▼ mm	30 ▼ sec	5 ▼	▼ ▲ ✖
RELEVÉ DE JAMBES CHAISE ROMAINE	<input checked="" type="radio"/> tps <input type="radio"/> rep 10 ▼	▼				▼ ▲ ✖

Pour chaque exercice on va pouvoir programmer soit une durée en minutes/ secondes soit un nombre de répétitions. On va également pouvoir indiquer une charge ou une intensité de travail si besoin. On va pouvoir aussi indiquer un temps de repos entre chaque boucle et un nombre de boucles à effectuer.

En Passant à l'écran suivant le système va chercher automatiquement les images anatomiques des exercices pour finaliser votre tableau.

Nous venons de créer un plan d'une séance composé d'un **bloc d'exercice** d'un **bloc superset** et d'un **bloc circuit training**. On peut ajouter autant de bloc dans une séance.

Retour
accueil

Retour
plans

Info
plan

Séance

Bloc
exercice

Bloc
superset

Bloc
circuit
training

1

Nom du plan : Plan Débutant
Description du plan : Plan débutant niveau 1
Description Séance : Séance de découverte de la musculation.
Chronologie : Lundi

EX : 1 / Groupe musculaire : BICEPS Exercice : CURL BICEPS HALTÈRE LARRY SCOTT

Nb Series	Nb Répets	Charge (Kg)	Repos
3	10	10	20 s
3	8	12	20 s



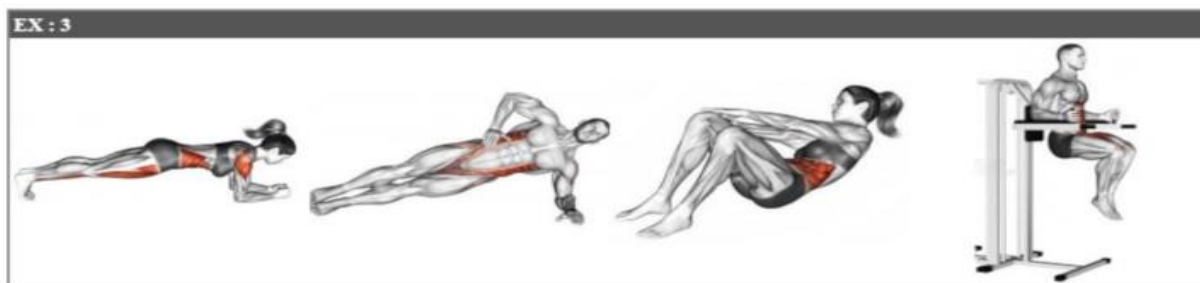
EX : 2 / Groupes musculaires : BICEPS TRICEPS [SUPERSET] Repos entre les séries : 20 S

Exercices	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps	Chg (Kg) / Reps
CURL BICEPS BARRE	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --
EXTENSION BARRE FRONT	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --	-- / --



EX : 3 / Circuit Training.

Exercices	Tps ou Reps	Intens./Chg	Repos	Nb boucles
GAINAGE FACIAL SUR LES COUDE	10 rep		30 s	5
GAINAGE LATÉRAL	10 rep			
RELEVÉ DE BUSTE OBLIQUE PIEDS AUX SOL	10 rep			
RELEVÉ DE JAMBES CHAISE ROMAINE	10 rep			



Cliquez le bouton **Retour plans** pour revenir à l'écran de la liste des plans. Nous voyons le plan que nous avons créé sous la forme suivante :

CREER UN PROGRAMME OU CHOISIR UN PROGRAMME A MODIFIER

Nom du plan à créer :

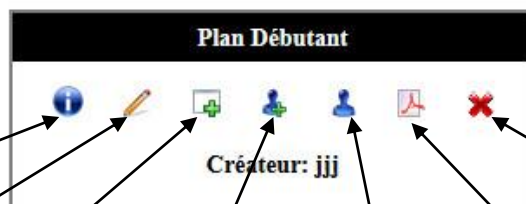
description :

[Retour Accueil](#)

[Creer Plan](#)

[Spool Plans](#)

Date création ▲ ▼ Créateur ▲ ▼ Nom ▲ ▼



Pour visualiser des infos sur le plan.

Pour modifier un plan








Pour copier un plan

Pour affecter un plan

Pour voir à qui on a affecté le plan

Pour générer un fichier .PDF du plan.


Pour supprimer un plan

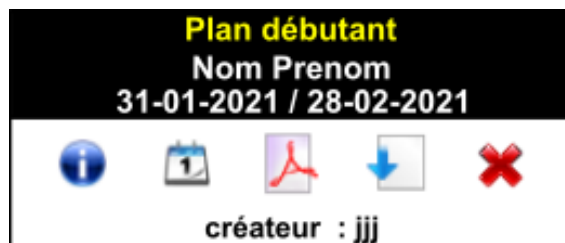
	Positionner le curseur sur le pictogramme. Une fenêtre va apparaître pour visualiser la description du plan.
	Cliquer sur le pictogramme pour modifier le plan.
	Cliquer sur le pictogramme pour copier le plan. Le plan sera copié avec le nom : [nom du plan]_Copie (L'intégralité du plan est copié : séances, blocs d'exercices)
	<p>En cliquant sur le pictogramme, on fait apparaître une fenêtre qui vous permet de rechercher dans la base des clients la personne à qui vous désirez affecter le plan. Vous devrez renseigner une période pour le plan (date de début et date de fin) .</p> <p>Le plan sera copié. La copie aura pour nom : [Nom Prénom] du client suivi des dates de validité du plan.</p> <p>A partir d'un bloc client (base client) en cliquant sur le pictogramme  vous pouvez visualiser également tous les plans affecté ou créés pour le client.</p>
	Permet de voir tous les clients qui se sont vu affecter le plan.
	En cliquant sur ce pictogramme le système génère un fichier PDF du plan. pour le visualiser ou télécharger ce fichier il faut aller dans le menu Spool Plan dans le menu d'accueil. Le système proposera 3 types d'éditions : images anatomiques sous les blocs d'exercices, images anatomiques regroupées en fin de plan, ou pas d'images anatomiques.

Mettre un plan dans l'historique d'un client

Il existe deux solutions pour mettre un plan dans l'historique d'un client :

Méthode 1

En cliquant sur le pictogramme  on a la liste des clients sur lesquels un plan générique a été affecté (voir page précédente). En cliquant sur ce pictogramme les plans affectés apparaissent sous la forme suivante :



En cliquant sur l'icône  on met le plan dans l'historique du client.

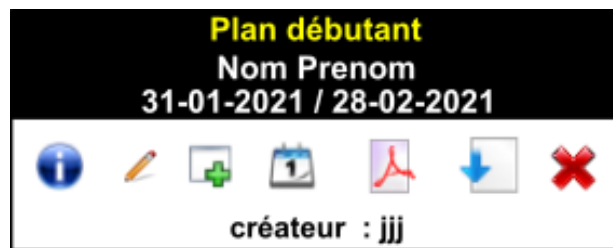
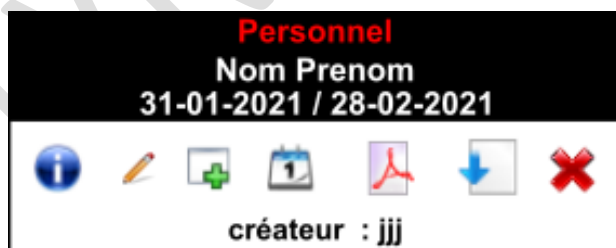
Méthode 2

A partir de la base client et au niveau d'un bloc client il faut cliquer sur l'icône


On obtient la liste de tous les plans affectés au client (plans génériques que l'on a affecté + les plans personnalisés)



On obtient la liste de tous les plans affectés au client (plans génériques qu'on a affecté + les plans personnalisés) :



En rouge on a un exemple de plan personnel, en jaune un exemple de plan générique qui a été affecté.

De la même manière que précédemment, en cliquant sur l'icône  on met le plan dans l'historique du client.

Spool plans

Ce menu permet de lister les fichiers pdf des plans. Ce spool s'autogère. Le spool se vide tous les 3 jours.

SPOOL DES PLANS .PDF

Accueil

IMPRESSIONS	Ouvrir le fichier	Téléchargement	DATE DE CREATION
Plan Débutant .pdf	Ouvrir	Télécharger	27-07-2018

Voir mes plans affectés

Ce menu vous permet de voir tous les plans que vous avez affecté à vos clients/

Voir mes plans échus (j-8)

Ce menu vous permet de voir tous les plans qui vont arriver à échéance.