

Plan de détection des potentiels

Fédération Française de Cyclisme

Notice d'utilisation de Mooky Center

> V1 2023



Table des matières

Ι.	PREREQUIS	3
11.	APERÇU DE MOOKY CENTER	3
III.	CONNECTIVITE ET PARAMETRES	4
1.	Connecter un Hammer	4
2.	Connecter une ceinture de fréquence cardiaque	7
3.	Importer / Exporter un protocole	8
IV.	AJOUTER DES ATHLETES	10
V.	LES TESTS	11
1.	Les sprints et Wingate (Mode Manuel)	15
2.	Les sprints et Wingate (Mode Protocole)	17
3.	Le test incrémental	18
VI.	RÉSULTATS DES TESTS	20
VII.	MISE À JOUR DU HAMMER	22



I. <u>Prérequis</u>

Pour réaliser les évaluations via le logiciel Mooky Center développé par Mtraining il est nécessaire d'avoir à votre disposition :

- Un PC Windows (Mac non compatible) avec Mooky Center installé (¹ l'installation demande une clé d'activation, il est donc nécessaire d'anticiper l'installation ...)
- Une clé ANT+ et éventuellement une rallonge USB
- Un ou plusieurs Hammer (H1, H2, H3 ou H4)
- Une ou plusieurs ceintures de fréquence cardiaque

Pour télécharger Mooky Center :

https://content.mtraining.fr/presta_content/Mooky/MookyCenter_2.42_Installer.zip

Pensez aussi à vérifier si le Hammer possède le dernier firmware via l'application « Saris Utility ».

Le logiciel Mooky Center permet de piloter / contrôler plusieurs Hammer depuis un seul et même ordinateur.

La connexion ANT+ permet de connecter 8 appareils simultanément.

La connexion Bluetooth permet un plus grand nombre de connexion mais ce nombre est évolutif en fonction des ressources du pc.

II. Aperçu de Mooky Center

À l'ouverture de Mooky c'est le calendrier qui apparait.

Il est possible de changer la disposition : calendrier, liste ou historique.





MookyCenter v2.34 - Session	n Admin	- سامہ 🛍	坐 🛍 🚣 🌣	1	- o ×
Groupe : Tous	Calendrier Li	ste Historique	Type de vue : Mois	samedi dimanche	✓ septembre 2022 ▶
Recherche Emma Fitting Bike Frémeaux Maxim Lamand Thomas	29 août 30 24 5 6	31 refereus	1 sept. 2 Q Nouvelle Session Q Nouvelle Session Q Nouvelle Session 8 8 9	3ameai aimanure 3 4 10 11	L M J J V S D 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 2 3 4 3 4 5 6 7 8 9 3 4 5 6 7 7 8 9 3 4 5 6 7 8 9 3 4 5 6 7 8 9 3 4 5 6 7
Lenaour Pierre Payen Clément Presson Jules	12 13	14	15 16	17 18	Filtrer par utilisateur
÷	12 - 18 sept.		ত্তি Nouvelle Session		● OU ○ ET
	19 20 Ro No Pidas 52 - 6L	21 uvelle Session uvelle Session	22 23	24 25	CONSIGNE Indifférent Avec Sans Filter par protocole
	26 27 to 7 - 10 of 2	28	29 30	1 oct. 2	Ne pas filtrer 🔹

En haut, il y a les boutons principaux du logiciel :



- Calendrier des sessions de mesure
- Démarrer une session de mesure en direct
- Créer ou modifier une session hors-ligne.
- Analyse des résultats
- Gérer les utilisateurs
- Paramètres de l'application

III. <u>Connectivité et paramètres</u>

1. Connecter un Hammer

Pour établir la connexion entre un Hammer et Mooky Center, il faut se rendre le bouton paramètres





okyCenter v2.34 - Session Admin	i 🗰 사 坐 🛍 📥	Q.	1 - 6
<mark>éral</mark> Groupes Capteurs Ap	op. d'exercices Echelles Protocole	s Capteur de Proximit	é Identifiants
•			
Apparence			
angue Français 🔻 Couleur Light.Cyan	Vue calendrier par défaut Mois		
Sauvegardes et mises à jour			
Proposer une sauvegarde des données tous les 30 🗢 jour	s. Vérifier les mises à jour au d	émarrage.	
Sauvegarder les données maintenant l	Rechercher les mises à jou	ir maintenant !	
Afficher	Mise à jour depuis u	n fichier !	
C:\ProgramData\MTraining\MookyCenter\Data			
Changer			
Structure			
Nom de la structure			
Adresse de la structure			
Email			
Logo de la structure			

Et ensuite cliquer sur appareil d'exercice.

Langue Français 💌	Couleur Light.Cyan 💌	Vue o	calendrier par défaut Mois 💌		
Sauvegardes et mises à jo	ır				
Proposer une sauvegard	des données tous les 30 😴 jours.		Vérifier les mise	s à jour au démarrage.	
Sauveg	rder les données maintenant !		Rechercher le	s mises à jour maintenant !	
Répertoire de données	λfficher		Mise à jo	our depuis un fichier !	
C:\ProgramData\MTraining\	/lookyCenter\Data				
	Changer				
- C1					
Structure					
Structure Nom de la structure					
Structure Nom de la structure Adresse de la structure					
Structure Nom de la structure Adresse de la structure Email					





Attention : si vous connectez un Hammer en « capteurs », seul le capteur de puissance du trainer sera connecté, le HT ne sera donc pas pilotable.

Il faut procéder à la recherche du home-trainer. Le Hammer peut être connecté en Bluetooh ou ANT+. Pour plus de stabilité il est recommandé d'utiliser **l'ANT+**. Il faut cliquer sur le « stylo » pour ensuite sur « trouver un capteur ».

Mookycenter v2.54 - Session A		~ <u>~</u>	h. 🣥	₩	
Général Groupes	Capteurs App. o	d'exercices Echelles	Protocoles	Capteur de Proximité	Identifiants
✓ ← +	(a.				
	Trouver un capteur				
TYPE D'APPAREIL	NOM				
Trainer/Vélo ANT FE-C	AURA				
Trainer/Vélo ANT FE-C	H2 MF				
Trainer/Vélo ANT FE-C	h3				
Trainer/Vélo ANT FE-C	Hammer SSE				
Trainer/Vélo ANT FE-C	Kickr Bike				
Trainer/Vélo ANT FE-C	Trainer/Vélo ANT FE-C				
Trainer/Vélo ANT FE-C	Wahoo				
	<u> </u>				7°C Ensoleille 🔨 🌈 💷 🕼 08:46 📮

Dès que le Hammer apparait dans la liste, il faut l'enregistrer dans la liste d'appareil d'exercice en cliquant sur le « + ». L'identifiant du Hammer se trouve juste au-dessus du branchement de l'alimentation. Il est possible de lui donner un nom ou un numéro spécifique pour rapidement l'identifier.

Une connexion ANT + est à privilégier pour plus de stabilité. De plus seul l'ANT+ permet de calibrer le Hammer (voir chapitre V – Les tests).





Ş	MookyCenter v2.34	- Session Adr	nin		🛗 -\/-	× 👱	11 🕹	Q	1	-	ø ×
G	iénéral Gr V (oupes +	Capteurs	App. d'e	exercices	Echelles	Protocoles	Capteur de Pro	oximité Iden	tifiants	
	TYPE D'APPAREIL		NOM								×
	Trainer/Velo ANT FE-C							Bluetooth	ANT) Serie/USB	
	Trainer/Vélo ANT FE-C		h3						Demaner recherche		
	Trainer/Vélo ANT FE-C		Hammer SSE					NOM	IDENTIFIANT	CAPACITÉS	^
	Trainer/Vélo ANT FE-C		Kickr Bike					 Trainer/Vélo ANT FE-C 	36593	R	
	Trainer/Vélo ANT FE-C		Trainer/Vélo ANT FE-C					+ Trainer/Vélo ANT FE-C	12377	2	
	Trainer/Vélo ANT FE-C		Wahoo								
											Ÿ
	년 전 0 오	1	9 🕷 🗊 🗷						🔶 7°C Ensole	illé ^ <i>(</i> , ■ ⊄))	08:46 📮

Cette étape n'est pas à répéter lors des prochaines sessions puisque Mooky garde en mémoire cette connexion.

2. Connecter une ceinture de fréquence cardiaque

La procédure est presque la même que pour la connexion du Hammer. Il faut passer par capteurs pour connecter une ceinture.





\$	MookyCe	nter v2.34	- Session	Admin				-√↓-	E 🚨	- Ø	3		- 0	
(iénéra	l Gr	oupe	s C	apteurs	App.	d'exercice	es Echelles	Protocoles	Capteur d	e Proximité	Identifiants		
			•		-									
	~	H	+	-	(6.									
	TYPE DE C	APTEUR			NOM									
	Capteur ca	rdiaque AN	т		Capteur ca	rdiaque ANT								
	Capteur ca	rdiaque AN	т		FC MF Dec	at								
	Capteur ca	rdiaque AN	т		FC Pierre									
	Capteur d'o	oxy. muscu	aire BLE		Moxy5 509	1:1.4 DROITE								
	Capteur d'o	oxy. muscu	aire BLE		Moxy5 516	0:1.4 GAUCHE								
	Capteur ca	rdiaque BLI			Polar H10	9F5C2829 Thon	nas							
E	РC) Ħ	a 🏟	9	M 🗊	w]					<i></i> 7°C	Ciel couvert 🥎 🌈	ロ (小)) 08:53	₽

Astuce : préparez vos ceintures à l'avance, car une fois en fonction vous allez vous retrouvez avec plusieurs ceintures dans la liste.

3. Importer / Exporter un protocole

Il est possible d'exporter et importer un protocole.

Il faut se rendre sur l'onglet paramètre puis sur la page « Protocoles ».



À côté du bouton plus « ajouter », il y a le bouton « importer un protocole ». En cliquant dessus il sera possible d'importer un protocole au format « .xml ».





🤿 MookyCenter v2.34 - Session Admin	≝ √~ ⊻	i. 🕹	Ø	2	- o ×
Général Groupes Ca + ਦ	Appendix Appendix Constraint Constraint	Protocoles	Capteur de Pro ×	ximité Identifiants	
•	Organiser 🔻 Nouveau dossier		· 🖬 🔞		
	Présentations ^ Nom	Modifié le	Туре		
	 OneDrive - Persor Ce PC Bureau Documents Musique Objets 3D Teléchargement Vidéos Uidéos Disque local (Ci) 	23/02/2023 15:47 23/02/2023 15:56	Fichier XML Fichier XML		
	Nom du fichier :	V XML (*xmi) Ouvrir	Annuler		
📕 2 目 肩 🧿 💌				👝 10°C Nuageux 🛆 🚱 🌈 🗉	ロ (1))16:15 📮

Pour exporter un protocole, il faut d'abord choisir le protocole à exporter puis ensuite cliquer sur le bouton « Exporter ce protocole ».

👳 MookyCenter v2.34 - Session Admin	🛍 🍌 坐	11 🕹 🚺	i 🗊 🛛	- o ×
Général Groupes Capteurs App. d	exercices Echelles	Protocoles Capteu	r de Proximité Identifia	nts
+ 🗉 🖊 🔳 🕇	→			
FFC : Force-Vitesse + Wingate Nom du protocole FFC : Force-Vite	we + Wingste F 🗙 🕜 Masque 💿 Pil	stage 🔘 Asservissement — Type d'appar	reil cible Hometrainer / Vélo *	
Puiss. cible W 👻			Résistance SRés +	
		Paliers O Cyclique 🔘	Libre O Pause Nom de l'étape Echauffement	i li
		VALEUR DURÉE REPO	OS SON DE DÉBUT	-
		0 900	Ĝ	
				*
100			N' TPS NOM REPOS SON	%Rés
80			1 1 Echauffen	0
S S S S S S S S S S S S S S S S S S S			2 901 Sprint 1 4.wav	20
60 30		-	3 913 Recuperar 4 1093 Sprint 2.1 4.way	35
1940 10			5 1105 Récupéra	0
20			6 1285 Sprint 3 1 4.wav	55
A			7 1297 Récupéra	0
00001 00821 01	02501	0:33:21	8 1597 Wingate 4way	50 🔻





IV. Ajouter des athlètes

Il est possible d'ajouter les athlètes à l'avance. Pour ce faire il faut se rendre sur le bouton « Gérer les utilisateurs » et cliquer sur le « + ».

À partir de là il est possible d'ajouter différentes informations : nom, prénom, ...

		🔺 🛄 📩 👘	· •••	
Groupe :				
Tous 🔻 🗸 🦊				
Recherche	Groupes Capteur	s par défaut FC	CYC COURSE	
	stoupes capted		CIC COORDE	
Emma		Tolle (see)		
Fitting Bike		Talle (cm)		
Frémeaux Maxim Prenom		Poids (kg)	0	× ·
Lamand Thomas Nom				7
Lenaour Pierre Sexe	•	Note		
Payen Clément Date de Naissance	22/09/2022			
Presson Jules Mail				
Téléphone				
CP				
Ville				
Pays				
				Ψ
== 2 0 計 🚍 🤞 💿 🕷 🗊 🔳				🥌 7°C Ciel couvert \land 🌈 📼 ஏ») 08:54 📮



V. Les tests

Les tests sont découpés en deux parties. Une première partie dédiée aux 3 sprints ainsi que le wingate, la résistance du trainer est réglée en pourcentage maximale de résistance du Hammer.

Attention : si vous utilisez d'autres home-trainers connectés, les résistances maximales ne correspondent pas entre elles ...

La deuxième partie est le test incrémental, la résistance est fixée en watts.

Pour la première partie, il faut calibrer les résistances manuellement. Pour la seconde, il faut mettre en route le protocole.

Pour lancer un test il faut cliquer sur le 2^{ème} bouton : « Démarrer une session de mesure en direct » .



En cliquant sur la feuille avec le plus, une session de mesure va se créer.

Une fenêtre va s'ouvrir, sur cette fenêtre il est possible de donner un nom à cette session via « Description de la sessions » comma par exemple : Sprints-Wingate de xxxx





MookyCenter v2.34	- Session	Admin		🛗 🎝 🛨 🔝	🕹 🔅	?	- ø ×
Groupe :		L	-		-	-	
Tous	▼	÷	Constant		Second and the second life	-+ Al+	٦
echerche			Session	Visibilité des utilisateurs C	apteurs des utilis	ateurs Alertes	
-			Modèles :	- Đ + Î	Nom du modèle		
Emma	4						
Lander	4		~~~	Description de la session : Tests Spr	ints Mathéo & Killian		
segue Emy	4		203				
Castets Yann	4		ייירי	Affecter automatiquement les		•	
Couturier Nillân	4						
Fitting bike	1			Echelle :	*		
Gigan Mathur	T.						
Grondin Léa	J.			Vue écran 1 Vue écran 2	2		
Huet Mathéo	~~~~ (╘╼╾┙╺	es de suivi	Afficher : Prénom e	t nom de l'utilisateur 🔻	
Lamand Thomas	J.						
Lenaour Pierre	J.						
Magioglou Iraklis	j						
Mallard Gaetan	Å			Aasque • Charger masque	2		
Martial Ulrich	4						
Martin Alexis	-f-				taus las utilisataurs		
Payen Clément	÷			Ouvrir les parametres communs a	tous les utilisateurs 🛛 🛥		
Presson Jules	4						
Vassor Damien	4						1
				\checkmark			
							_
🖬 २ 🛱 🗖	o 💌					🗐 11°C Nuageux 🛆 🤅	🕏 🕬 🕼 16:31 📮

Il faut désormais choisir l'athlète dans la liste en cliquant sur le petit logo à côté de son nom.

MookyCenter v2.34	- Session /	Admin			<u>i</u>	i -	_	<u> </u>	₩E 1	<u> </u>	\ ⊘		1		-	ø ×
Groupe :		ß	REC	н	D.	Ţ	Ø	B	≈		ß	គ				
Tous			•	••	с¢		¥			ı@	-	<u> </u>				
Recherche																
		Ve	uillez ajoute	r des utilisate	urs à cet écr	an !										
Emma	4															
Fitting Bike	4															
Frémeaux Maxim	4															
Lamand Thomas	4															
Lenaour Pierre	4															
Payen Clément	4															
Presson Jules	A															
	←															
🖬 २ O 🖽	n 🎍	9											🥌 7°C Ciel o	couvert ^ 🌈	□ (◎) 0	3:56 📮

Il reste plus qu'à assigner un Hammer et une ceinture de fréquence cardiaque à l'athlète choisi en cliquant au centre sur le logo.







La ceinture de fréquence cardiaque est à retrouver dans « Capteurs ».

WookyCenter v2.54	- Session Ad	nin			- I	• ₩		3	
Groupe :						-	-		
Tous				Configuration d	e la mesure de	Maxim Frémeaux			
Recherche		Session (Capteurs	Pilotage	Notes	Données	Intervalles	Alertes	≣ ≯ ♣
Emma	4			Capteurs a	ssociés				
Fitting Bike	4	CAPTEUR		ETAT B	ATT. VU À				
Frémeaux Maxim	4	Capteur cardiague	ANT						
Lamand Thomas	4								
Lenaour Pierre	-1-	FC MF Decat							
Payen Clément	-1-	FC Pierre							
Presson Jules	-1-	Moxy5 5091:1.4 DR	OITE						
		Mon/5 5160:1.4 GA	UCHE						
	_		loci L						
		Polar H10 9F5C282	9 Thomas						
					\checkmark				
🖶 へ O 🖽	🖬 🧆	o 😸 📧						7°C Ciel couvert \land	🥼 🗈 🕼 08:57 📮

Le Hammer est dans la partie « Pilotage ». Il faut choisir le Hammer voulu dans la liste déroulante, si la connexion se fait correctement un carré vert s'affichera.





MookyCenter v2.34	- Session	Admin			<u></u>	1. 1	\$	2	– ø ×
Groupe :		Γ		_			-	-	
Tous		- CC		Cont	figuration de	e la mesure de l	Maxim Frémeaux		+ *
Recherche			Session Ca	oteurs Pil	lotage	Notes	Données	Intervalles Alertes	= × ••
Emma	-	hes	0000101.			110100	Bonness		
Fitting Bike	4	Cour		Appare	eil : H2 MF		•		lés 🔻 Appliquer
Frémeaux Maxim	4	valle	Données acceptées	Etat :	Prêt				- Appliquer
Lamand Thomas	4	Inter	V PWR		Calibr	ation de la puissance	requise : Non Calibratio	on de la résistance requise : Oui	
Lenaour Pierre	4		✓ PWR/kg			Calibrer	la puissance Calibre	la résistance	
Payen Clément	4		✓ %PWR Max						4 CAD
Presson Jules	-4-		V %PWR Ma						A mm
	۷		CAD						
			✓ CAD Braquet 👻						20 🛧 s
			Protocole :	•	Charger Pro	tocole Pour t	but le monde		
						\checkmark			
									J
📕 の A 📑	a 🔹	0	8 ·					🦲 11°C Eclaircies \land 🚳	🧖 🖮 🕼) 11:39 📮

La calibration est possible uniquement lors d'une connexion en ANT+.

Pour calibrer, il faut cliquer sur le bouton « Calibrer la puissance ». La calibration se fait instantanément et un message indique si la calibration a été réussie.

La calibration de la résistance est possible, il faut là aussi cliquer sur le bouton indiqué, et respecter la consigne de pédalage pour atteindre la vitesse cible.

In mookycenter felor						
Groupe :		L.		· · ·	-	
Tous	▼	-		Configuration de la mesure de Killian Couturie	r	- +
Recherche			Session Captours	Bilotado Notos Donnáos	Intonvallos Alertes	
		5	Session Capteurs	Pliotage Notes Donnees	Intervalles Alertes	ssement
Emma	4	ourb		Capteurs associés		stal : 03:13/37:09
Lander	4	-	CAPTEUR	ETAT BATT. VU À		
Begue Emy	4	ervall	Capteur cardiaque ANT			
Castets Yann	4	lot.	Canteur cardiague Gregony			
Couturier Killian	-4-					0 🐳 %Rés
Fitting Bike	-1-		Capteur cardiaque Iraklis			5%
Frémeaux Maxim	4		CARDIO GAETAN			
Gigan Mathys	4		cardio matheo	Détecté 255% 16:41:33 Affecté à Huet Mathéo		
Grondin Lea	~~~~ <		Ceinture Alexis			
Huet Matheo	-4-					= +2 •
Lanaour Pierre	4					= *
Magioglou Iraklis	-4 -1	S.	FC Emy	Détecté 255% 16:41:33		+ Wingate Homme
Mallard Gaetan	-r-	Court	FC MF Decat		_	otal : 03:13/37:09
Martial Ulrich	Å	<u></u>	FC Pierre			
Martin Alexis	Å	terva	Moxy5 5091:1.4 DROITE		-	
Payen Clément	Ļ					0 A %Rés
Presson Jules	÷					- O P Mics
Vassor Damien	-h-					5%
				\checkmark		
			L			-
1 P H 🗖	🧿 🖬				🗐 11°C Nuageux 스	🕀 📾 🕼 16:41 📮

S'il y a plusieurs athlètes dans la session d'évaluation, il est nécessaire d'attribuer un Hammer et une ceinture de fréquence cardiaque à chaque athlète.





MookyCenter v2.34	- Session A	Admin			<u>í</u>	1 _/~		⊻	== 	1	Ö.	🧑 I 🚽 📼 🗙
Groupe :	_	ß	RE	9 11	Ľ,	-	0	B	~		ß	ð
Tous Recherche	•	REC		Maxim	Frémeaux	<u> </u>	-			•0	-	H2 MF ≣ 🏏 ♣
Emma Fitting Bike Frémeaux Maxim	-1- -1-	valle Courbes	300							300	100 🔳 90	Pilotage manuel : Résistance 10 ♥ %Rés ▼ Appliquer Puiss.cible 0 ♥ W ▲ Appliquer
Lamand Thomas Lenaour Pierre	4	Inter	250							250	80	ow
Payen Clément Presson Jules	4		200							200	70	Asservissement Activé CAD Cible 60 Aron +/- 2 Aron
	¢	PWR - W	150							150	Pulss. ciple - W 05 05 09 Résistance - %Rés	Si hors cible pendant Sers et demier ordre il y a plus de 20 S modifier puiss, cible de 0 S % W
			100							100	30	
			50							50	20	
			0	0:00	0:05 0:00:10	0:00:15	0	:00:20	0:00:25	0:00:30	0	
日 ク O 目	a 🔹		W									🍊 7°C Ciel couvert 🧥 🌈 🗈 ปีง) 08:58 📮

Pour lancer un test et son enregistrement il faut cliquer sur le bouton « REC ».

1. Les sprints et Wingate (Mode Manuel)

La première partie du protocole de test concerne les 3 sprints et le Wingate. Les pourcentages de résistance sont fixés par le testeur.

Cette première partie commence par 15 minutes d'échauffement. Il faut cliquer sur « REC » pour lancer l'enregistrement de la session.





MookyCenter v2.34	- Session A	Admin				i	~~	<u>↓</u>	E.	1	Ö		🧃 - 🖝 🗙
Groupe :	_	£	(REC	Ľ,	Ţ	8	₽	~	a a	ß	đ	
Tous Recherche		RE)	Maxim	Frémea	ux				-0	_		H2 MF 🗮 🏏 🔩
Emma Fitting Bike Frémeaux Maxim Lamand Thomas Lenaour Pierre Payen Clément	+ + + + + +	Intervalle Courbes	300 250							300	100 ≡ 90 80		Pilotage manuel : Résistance 10 💭 %Rés • Appliquer Puiss. cible 0 💭 W • Appliquer OW
Presson Jules			200 × 150							200 150	07 Puiss. crole - W Résistance - %Rés 09		Asservissement Activé CAD Cible 60 @rpm +/- 2 @rpm Si hors cible pendant 5 @s et demier ordre il y a plus de 20 @s modifier puiss. cible de 0 @ % W
			100							100	30		
			50							50	20		
III の A III I	•	9	0.00:0	00 0:0	0:05 0:	00:10	0:00:15	0:00:20	0:00:25	0:00:30	0		🥌 7°C Ciel couvert < <i>流</i> 🗉 (11) 08-58 📮

Pour les sprints il faut utiliser le pilotage manuel en indiquant les résistances définies :

- Pour les hommes : 20 40 60 %
- Pour les femmes : 20 35 55 %

Pour l'échauffement et les périodes de récupération, la résistance peut être fixée entre 1% et 15%.

Le premier sprint arrive après les 15 minutes d'échauffement. Il faut donc fixer la résistance à 20% et ensuite cliquer sur « intervalle avancée » pour préparer l'intervalle.



Il est possible de choisir la durée du décompte et la durée du sprint (8secondes) Attention aux braquets utilisés :





- 52x17 : 3,06m
- 53x17 : 3,12m
- 51x17 : 3,00m

3 minutes de récupération

Deuxième sprint, il faut donc fixer la résistance à 35% pour les femmes et 40% pour les hommes et répéter le même procédé via intervalle avancée.

3 minutes de récupération

Troisième sprint, la résistance doit être fixé à 55% pour les femmes et 60% pour les hommes.

5 minutes de récupération

Pour le wingate, il faut là encore utiliser l'intervalle avancée mais cette fois il faut mettre 30 secondes pour la durée du sprint. Pour les femmes la résistance doit être fixée à 50% et à 55% pour les hommes.

Après le wingate, l'athlète a le droit à 10 minutes de récupération.

Pensez à cliquer sur « stop » pour arrêter l'enregistrement.

Sur la gauche des courbes, il y a un bouton « Intervalle », vous pouvez cliquer dessus pour afficher les différents intervalles qui ont été créés lors des sprints.

2. Les sprints et Wingate (Mode Protocole)

En utilisant un protocole, Mooky va directement gérer les résistances en pilotant l'hometrainer. Les protocoles doivent être importer au préalable.

Les premières étapes restent identiques à savoir :

- Démarrer une session de mesure (valider la fenêtre)
- Ajouter des utilisateurs à cet écran (choisir dans la liste le ou les athlètes concernés)
- Selectionner un capteur ou un appareil d'exercice (choisir ceinture de fréquence cardiaque dans la partie capteur et le Hammer dans la partie pilotage)

C'est sur l'onglet pilotage qu'il faudra opter pour le protocole souhaité dans la liste déroulante. Une fois le protocole trouvé, il faut cliquer sur « Charger le protocole ». Si plusieurs athlètes réalisent le même protocole, il faut cocher la case « pour tout le monde » avant de charger le protocole.

Avec les protocoles « FFC : Force-Vitesse et Wingate Femme » et « FFC : Force-Vitesse et Wingate Homme », l'ensemble du test est piloté par Mooky.





MookyCenter v2.34	- Session	Admin		Ê	i _/_	~	<u>↓</u>	== 	1	Ö.		🧊 🚽 🗖 🗙
Groupe :	_	ß	REC	D.	Ţ	Θ	₽	~	2	ß	ā	I > II = > W
IOUS Recherche Emma Lander Begue Emy	+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + +	Line contraction of the second	Killian Co 200 180 160 140	uturier					3	000 100 90 50 80 200 ≥ 70 53 60 50 56	46 pwr	Hammer 22310 Protocole Manuel Asservissement Protocole FFC Force-Vresse + Wingate Homme Etape : 02:53/1500 Total : 02:53/37.09 echauffement 1 Modificateur
Castets Yann Couturier Killian Fitting Bike Frémeaux Maxim Gigan Mathys Grondin Léa Huret Mathén	+ + + + + + +	150 m 100 50	100 80 60 40 20 0;00:00	0:08:20	0:16:40		0:25:00	0:3:	1 3:20	50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 5	FC bpm CAD rpm 102 77	Valeur Absolue Résistance 0
Lamand Thomas Lenaour Pierre Magioglou Irakis Mallard Gaetan Martial Ulrich Martin Alexis Payen Clément Presson Jules Vassor Damien	· + + + + + + + +	Same and the second sec	Mathéo H	luet 0.08.20	0:16:40		0:25:00	0:3	3 2 1 1 3:20	00 100 90 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00	89 _{PWR} W FC bpm CAD rpm 126 75	hammer 24035 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
📑 🤉 📑	o 📰	*										回 11°C Nuageux へ 🕀 📾 🕼 16:41 🗦

Avec le mode pilotage, les différentes résistances sont pilotées automatiquement.

Avant chaque sprints le logiciel émet un bip. Une fois ce bip entendu il faut faire un décompte 5-4-3-2-1 puis l'athlète lance son sprint. Ces 5 secondes permettent au Hammer de monter en résistance.

Pour le Wingate c'est la même procédure, sauf qu'il faut faire un décompte 3-2-1.

Pour lancer le protocole, il faut cliquer sur Play. Il est aussi possible de lancer les protocoles de manière décalée. Il est aussi possible de faire un protocole femme et un protocole homme en même temps, ou bien encore un PMA et un sprint-wingate...

Ci-dessous une vue d'un test Sprints-Wingate avec 2 athlètes et deux écrans.



3. Le test incrémental





Pour cette partie du protocole, Mooky va piloter le Hammer.

Il faut recommencer les 1ères étapes : choisir l'athlète dans la liste, attribuer une ceinture, attribuer le Hammer.

Juste en dessous de l'attribution du Hammer sur « Pilotage » il y a une partie protocole.

Groupe:	
Tous V Configuration de la mesure de Maxim Frémeaux	
Recherche	
Session Capteurs Pilotage Notes Donnees Intervalies Alertes	
Emma Ju de	stal : 00:00/41:00
Fitting Bike J G Appareit: II 2 MIF	
Frémeaux Maxim 4 Données acceptées Etat: Inconnu	
Lamand Thomas	
Lensour Pierre + PWR/kg	
Payen Clément 🥜 %PWR Max	
Presson Jules 🖌 🗹 SPWR Ma	
✓ TORQUE	lés 🔻 Appliquer
CAD	 Appliquer
CAD Braquet -	
Protocole : FFC 2021 Protocole : FFC 2021 Protocole Duration for the protocole Prot	
	vé CAD 🔻
Protocole en cours : FFC 2021	
	0 🗢 🔍 w
	(a) 09:01

Il faut choisir le protocole souhaité :

- FFC PMA Femme
- FFC PMA Homme

Pour valider le choix, il faut cliquer sur charger le protocole.



Il reste plus qu'à cliquer sur « Play » pour lancer le protocole et l'enregistrement.





VI. <u>RÉSULTATS DES TESTS</u>

Pour analyser une session, il faut se rendre sur l'onglet « Analyse des Résultats ».

MookyCenter v2.34 - Session Admin	💷 ~~~ 👱	3	- • ×
Session : 14/03/2023 16:30 - Tests Sprints Mathéo & Killian 🔹 🗲			
14/03/2023 16:30 - Tests Sprints Mathéo & Killian			
14/03/2023 15:45 - Test Lactate Ulrich			
14/03/2023 14:48 - Test Lactate Gaetan			
14/03/2023 14:01 - Test Lactate Léa			
14/03/2023 11:59 - Nouvelle Session de mesure			
14/03/2023 11:18 - Nouvelle Session de mesure			
14/03/2023 11:13 - sprints Emy Damien			
14/03/2023 10:51 - Nouvelle Session de mesure			
14/03/2023 10:48 - Nouvelle Session de mesure			
14/03/2023 10:41 - TEST PMA YANN ET MATHYS			
14/03/2023 10:35 - Nouvelle Session de mesure			
14/03/0003 00 F0 NL II C 1 I			
🗧 🔎 🛱 🐂 🌍 🖬 🗧		□ 11°C Nuageux ✓	ヽ 🕀 🔄 🕼 17:08 📮

Une liste déroulante avec l'ensemble des tests est disponible. Si un nom a été donné à la session, il suffit de le chercher dans la liste, sinon il faut rechercher la session à partir de la date et heure.



Une fois la session sélectionnée, il faut cliquer sur « Ouvrir la session sélectionnée ».

Pour visualiser les courbes, il faut sélectionner le ou les athlètes en bas à gauche dans la partie « utilisateurs ».



Plusieurs courbes peuvent se superposer et il est possible de choisir leurs affichages ou non en cochant les « données ».

MookyCenter v2.34 - Sess	sion Admin	🛗 -\-	<u> </u>	ii 🔟	\\$		
Session : 14/03/2023 16:30 - Te	ests Sprints Mathéo & Killian 🔹 🗲	Analys	es :	• 🛃	Nom de l	'analyse : Nouvelle analyse	
Données : FC - TRIMP	Tous Killian Couturier Mathéo Huet						
CYC - PWR Lissee	1000					١	Ν
	≥ 600						l l
Graph CYC - %PWR Ma	400						
CYC - %PWR Max		•		m_mm	Mannen	_mmm m	promotion promotion
Consignes :	0:00:00 0:03:20	0:06:40	0:10:00	0:13:20	0:16:40	0:20:00 0:2	23:20 0:26:40
Résistance-%Rés	Temps Description	PWR W]				
Afficher les notes	Toutes les données	Min Max Moy 0 953 75	-				
Utilisateurs : Tous/Aucun Général		1	_				
 Killian Couturier Mathéo Huet 							
H 2 目i 📮 🧿						itsec Ciel	couv ^ 🔀 🌈 🖬 🕼 15:22 📮

Juste au-dessus des courbes, il est possible de choisir un athlète.

En passant la souris sur les courbes, les valeurs s'afficheront.

Pour être plus précis, un zoom est possible sur les courbes en réduisant et/ou en agrandissant la barre d'analyse.







VII. MISE À JOUR DU HAMMER

Avant une campagne de tests, pensez à vérifier que votre hammer a été mis à jour et calibré.

La mise à jour du Hammer se fait avec une application sur votre smartphone ou votre tablette. L'application est téléchargeable sur Google Play ou sur App Store.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.saris.SarisUtility&hl=fr&gl=US

https://apps.apple.com/us/app/saris-utility/id1457860552

1. Connecter le Hammer avec votre téléphone (connexion Bluetooth)



Welcome to the Saris Utility!

First things first. Make sure your trainer is on and blinking green.







2. Mettre à jour le firmware :



3. Lancer la calibration en suivant les instructions



Votre hammer a été mis à jour et calibré, vous pouvez lancer les tests !

