



Plan de détection des potentiels

-----  
Fédération Française de Cyclisme

# Notice d'utilisation de Mooky Center

V1  
2023

## Table des matières

I.	PREREQUIS	3
II.	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. Prérequis

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 (⚠ 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](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.

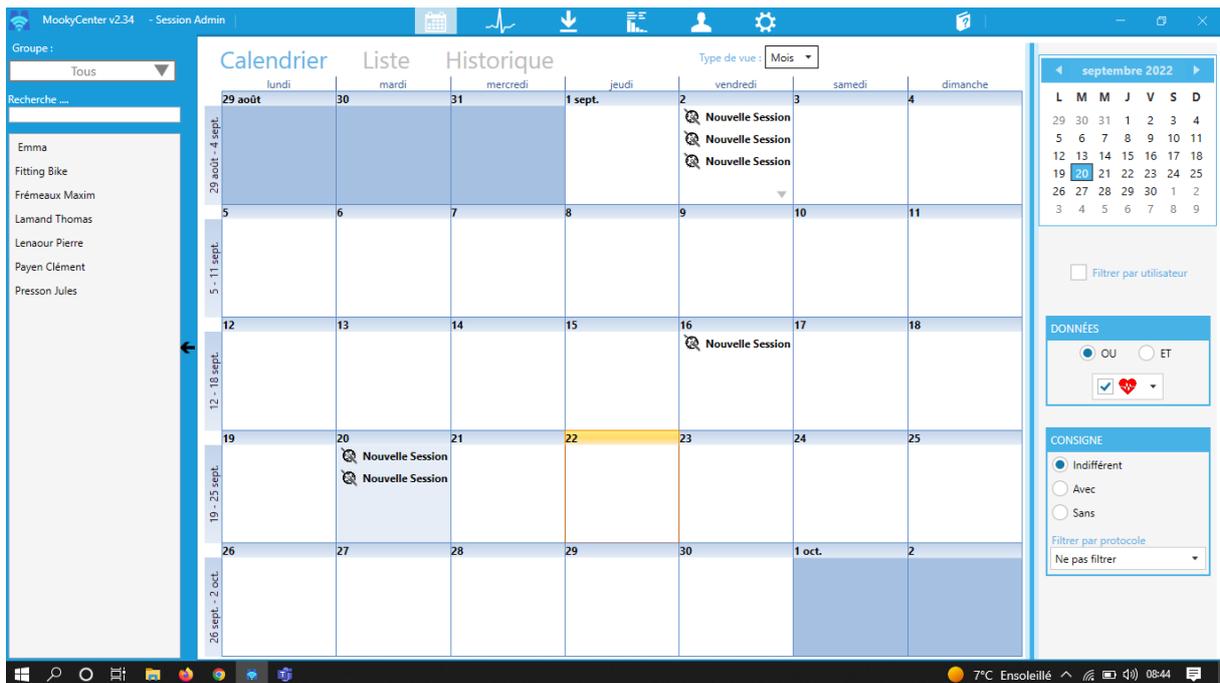
La connexion ANT+ permet de connecter 8 appareils simultanément.

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 apparaît.

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



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

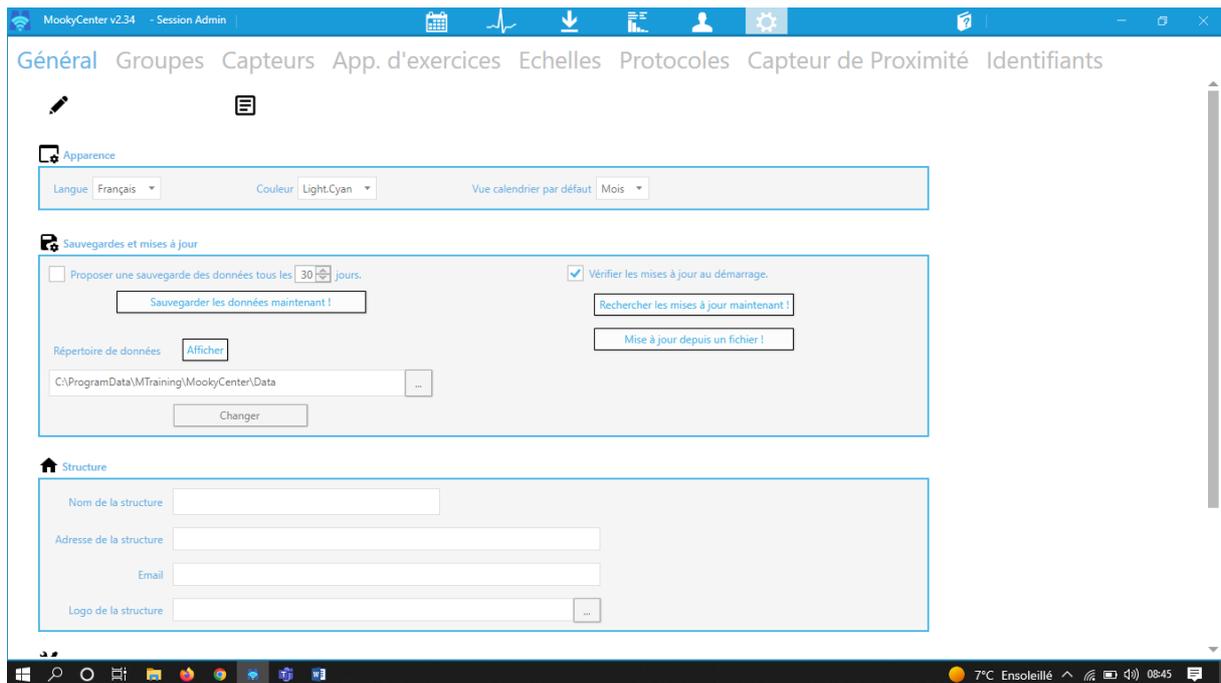


- Calendrier des sessions de mesure
- Démarrer une session de mesure en direct
- Créer ou modifier une session hors-ligne.
- Analyse des résultats
- Gérer les utilisateurs
- Paramètres de l'application

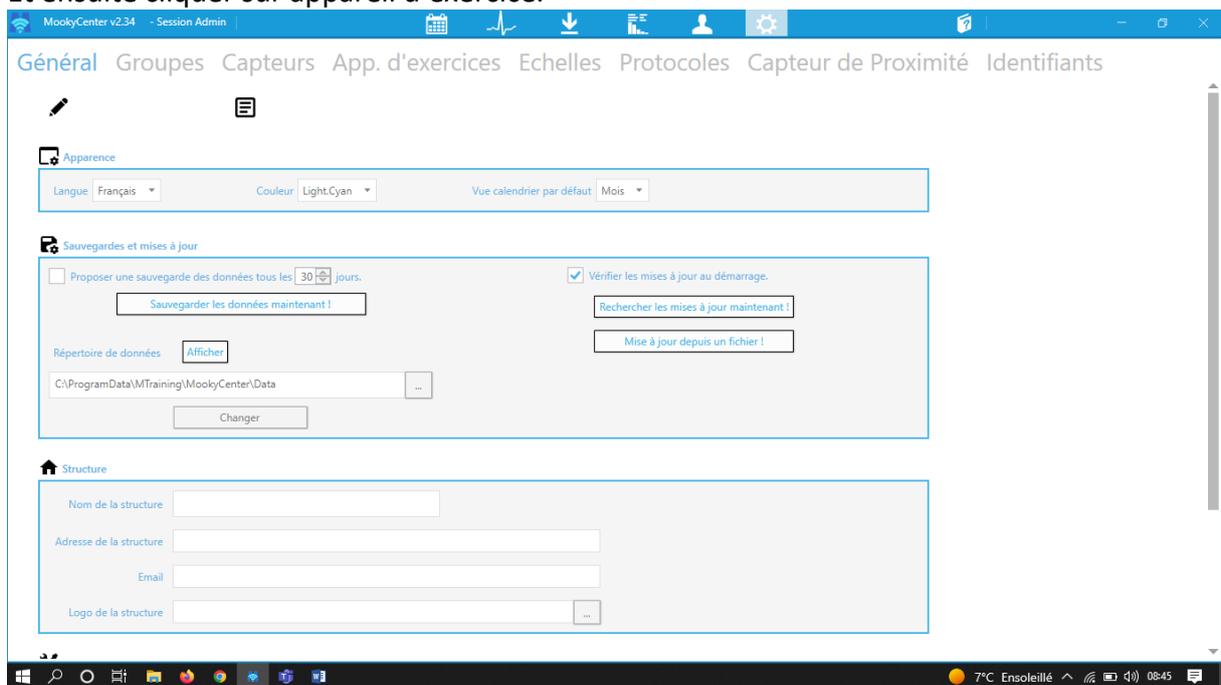
### III. Connectivité et paramètres

#### 1. Connecter un Hammer

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



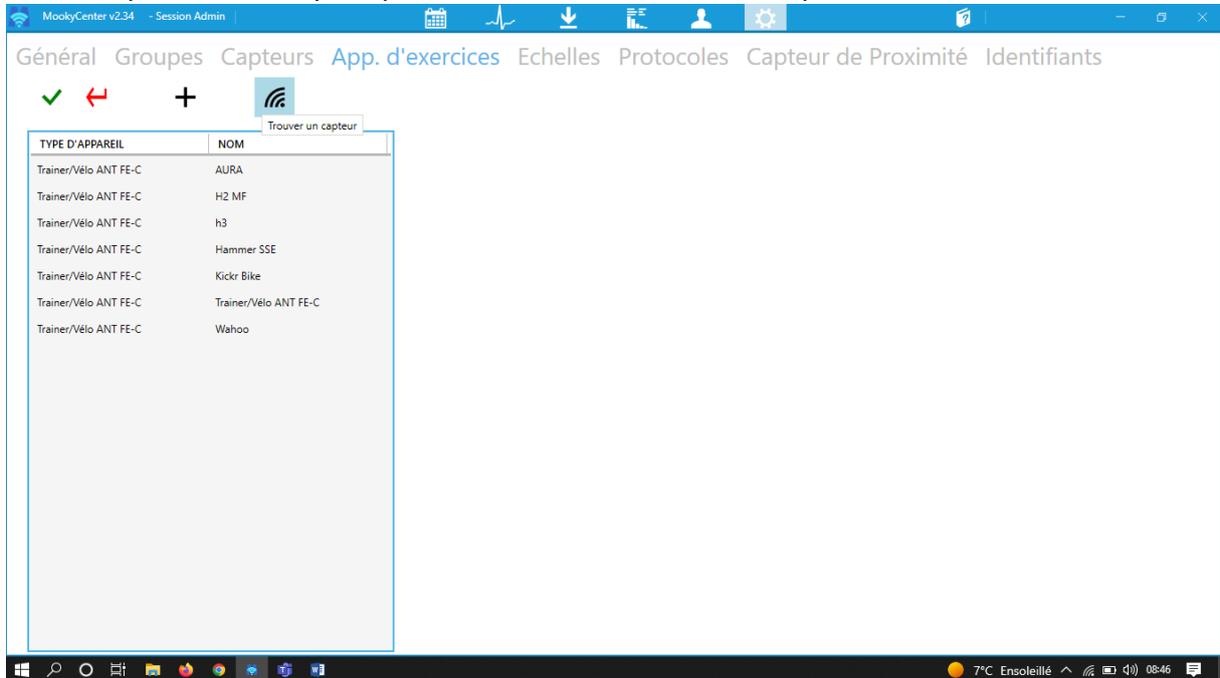
Et ensuite cliquer sur appareil d'exercice.



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

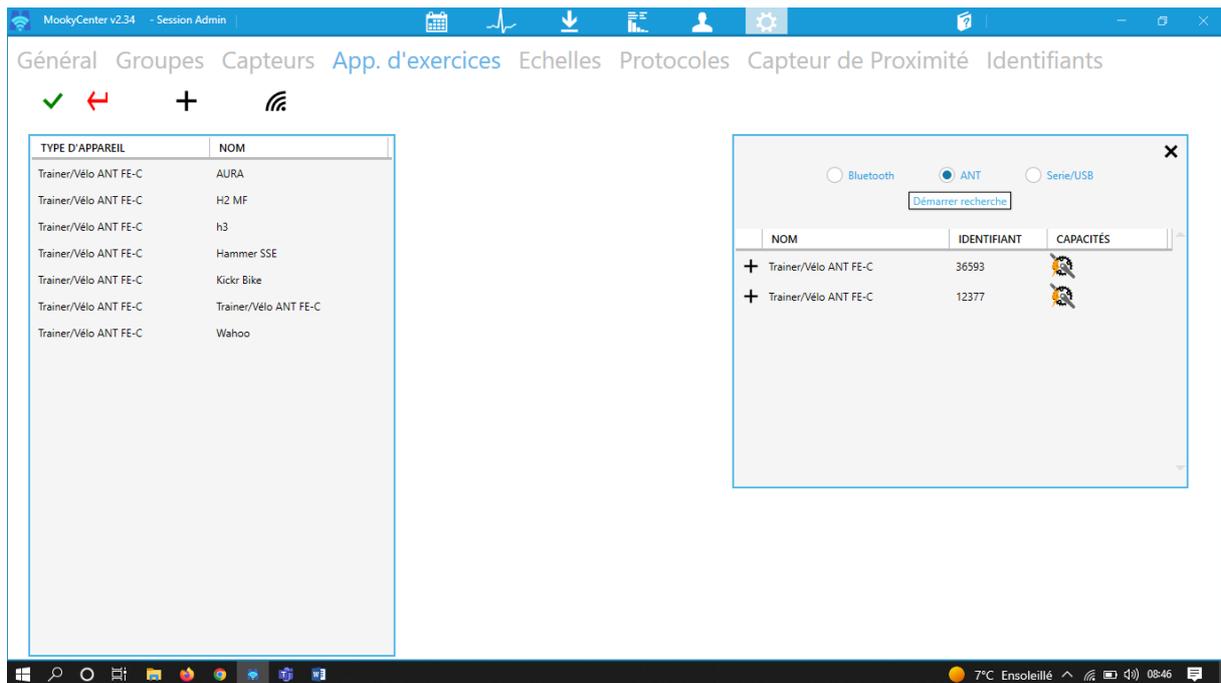
Il faut procéder à la recherche du home-trainer. Le Hammer peut être connecté en Bluetooth ou ANT+. Pour plus de stabilité il est recommandé d'utiliser l'ANT+.

Il faut cliquer sur le « stylo » pour ensuite sur « trouver un capteur ».



Dès que le Hammer apparaît 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.

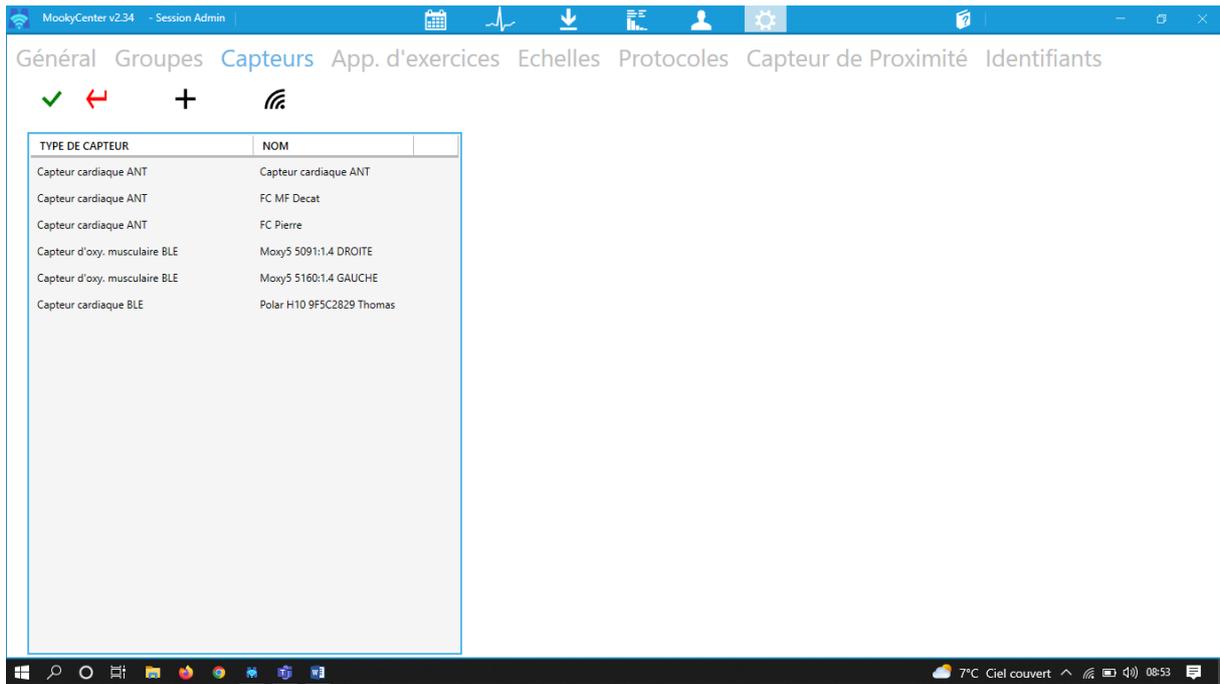
Une connexion ANT + est à privilégier pour plus de stabilité. De plus seul l'ANT+ permet de calibrer le Hammer (voir chapitre V – Les tests).



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.

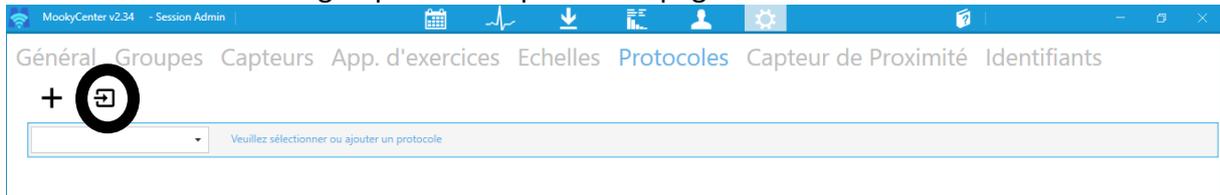


*Astuce : préparez vos ceintures à l'avance, car une fois en fonction vous allez vous retrouver avec plusieurs ceintures dans la liste.*

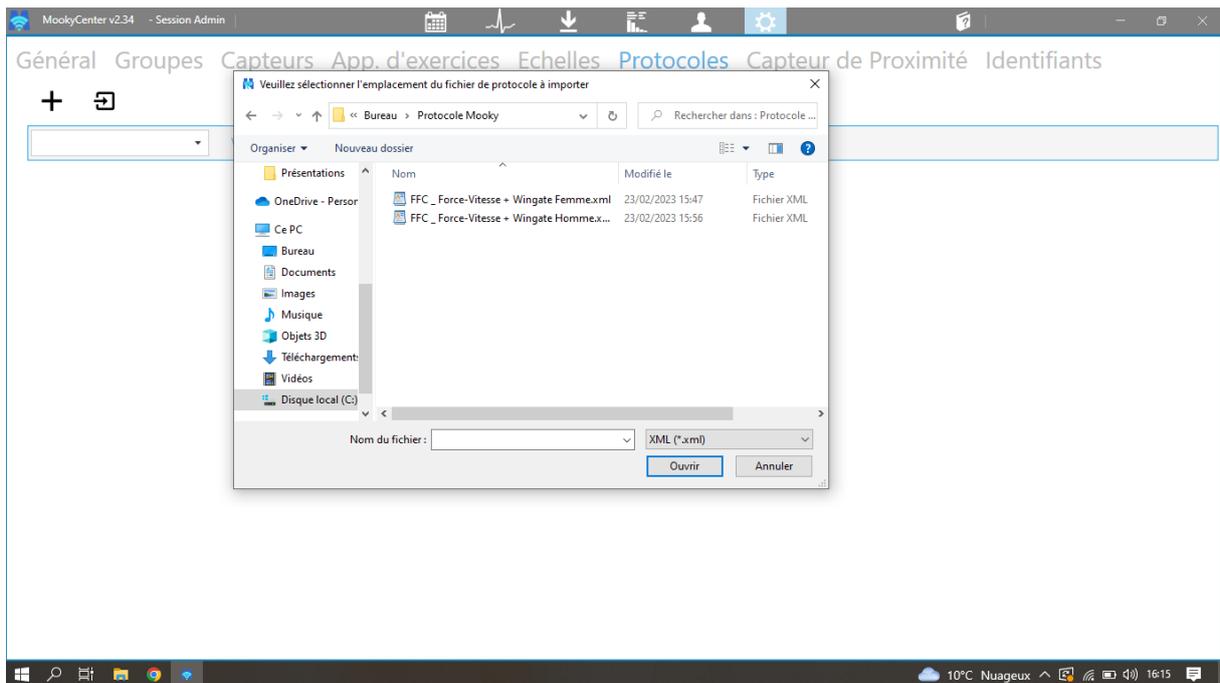
### 3. Importer / Exporter un protocole

Il est possible d'exporter et importer un protocole.

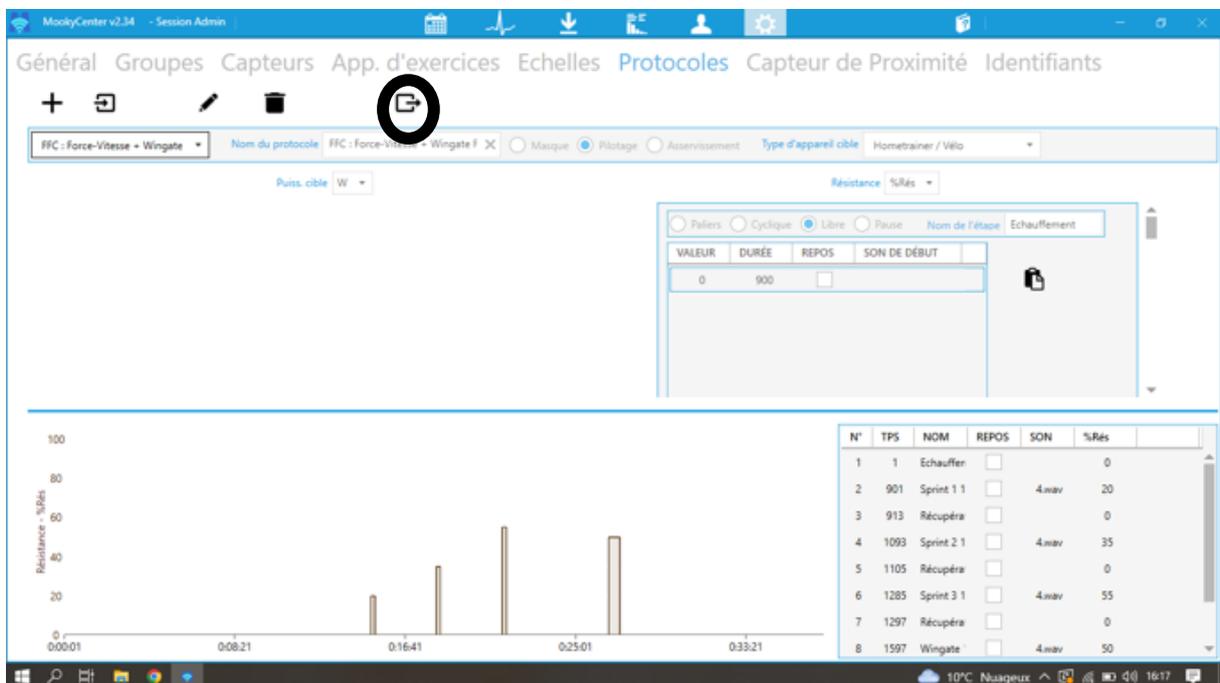
Il faut se rendre sur l'onglet paramètre puis sur la page « Protocoles ».



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 ».



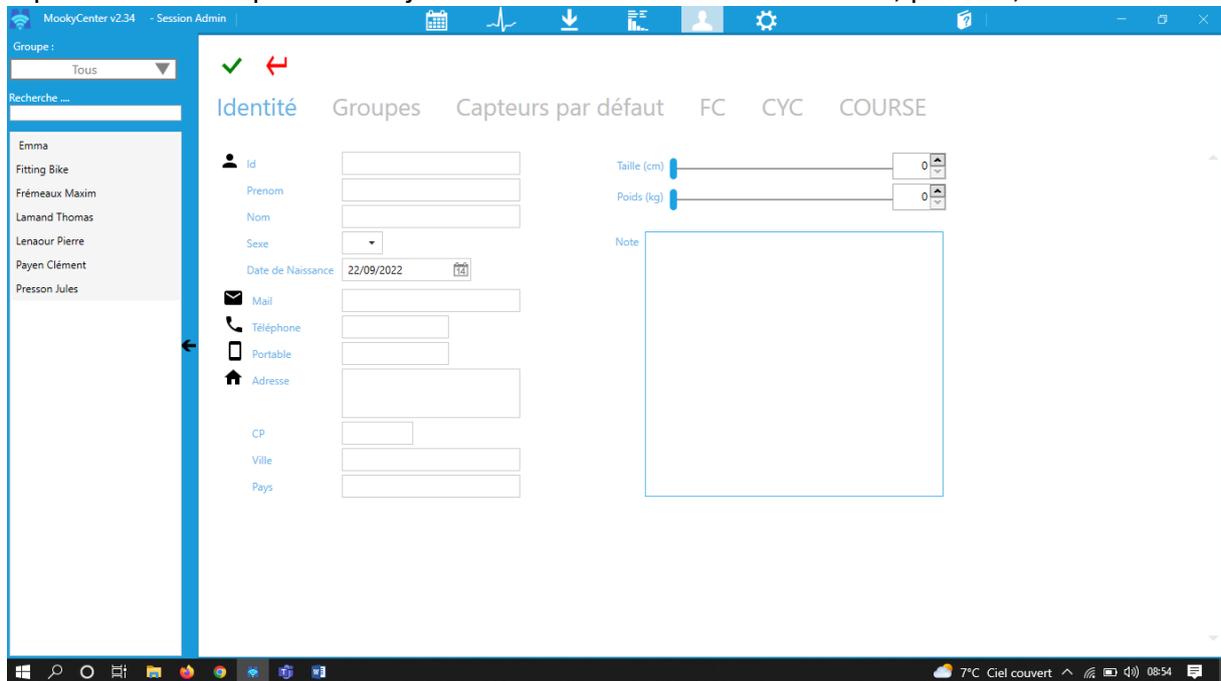
Pour exporter un protocole, il faut d'abord choisir le protocole à exporter puis ensuite cliquer sur le bouton « Exporter ce protocole ».



#### 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, ...



The screenshot displays the 'Ajouter des athlètes' (Add Athletes) form in the MookyCenter v2.34 application. The form is organized into several sections:

- Navigation:** A top bar with icons for calendar, home, download, list, user, settings, and help. A left sidebar shows a list of users: Emma, Fitting Bike, Frémeaux Maxim, Lamand Thomas, Lenaour Pierre, Payen Clément, and Presson Jules.
- Form Fields:**
  - Identité:** Fields for id, Prénom, Nom, Sexe (dropdown), Date de Naissance (calendar icon), Mail, Téléphone, Portable, Adresse, CP, Ville, and Pays.
  - Physical Characteristics:** Sliders for Taille (cm) and Poids (kg), each with a numeric input field set to 0.
  - Note:** A large text area for entering a note.
- Navigation and Status:** A top navigation bar with tabs for 'Identité', 'Groupes', 'Capteurs par défaut', 'FC', 'CYC', and 'COURSE'. A green checkmark and a red arrow icon are visible at the top left of the form area.
- System Information:** The Windows taskbar at the bottom shows the system tray with weather (7°C Ciel couvert), network, and time (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.

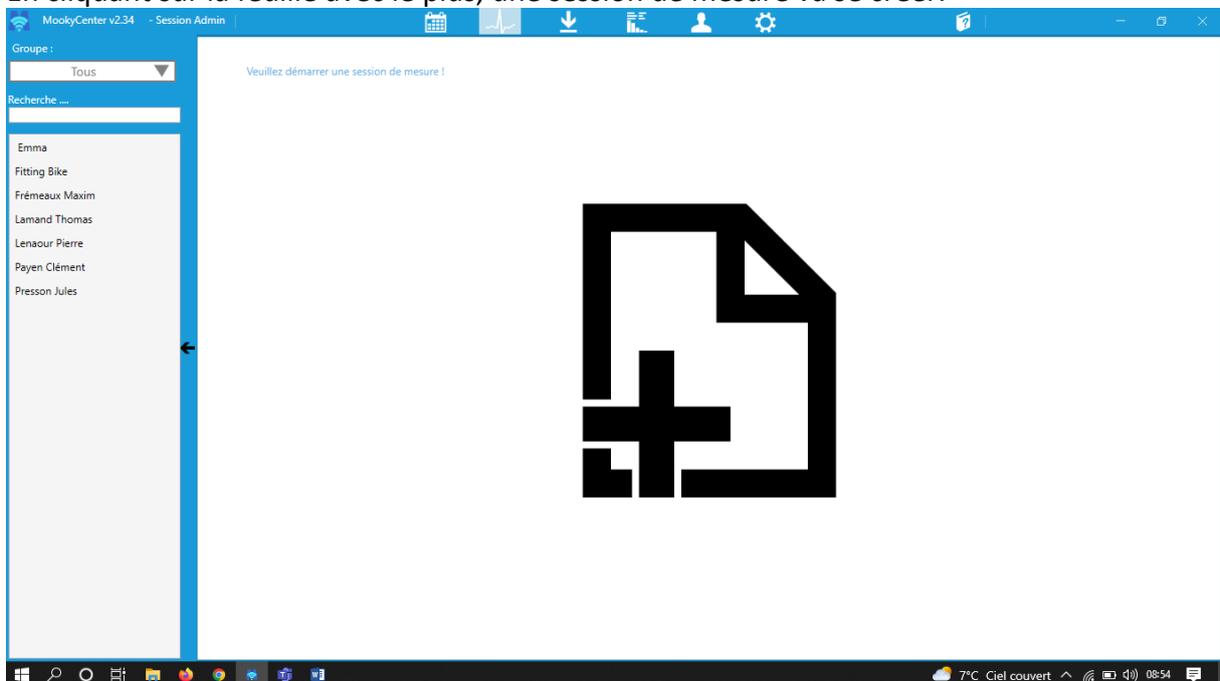
Attention : si vous utilisez d'autres home-trainers connectés, les résistances maximales ne correspondent pas entre elles ...

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

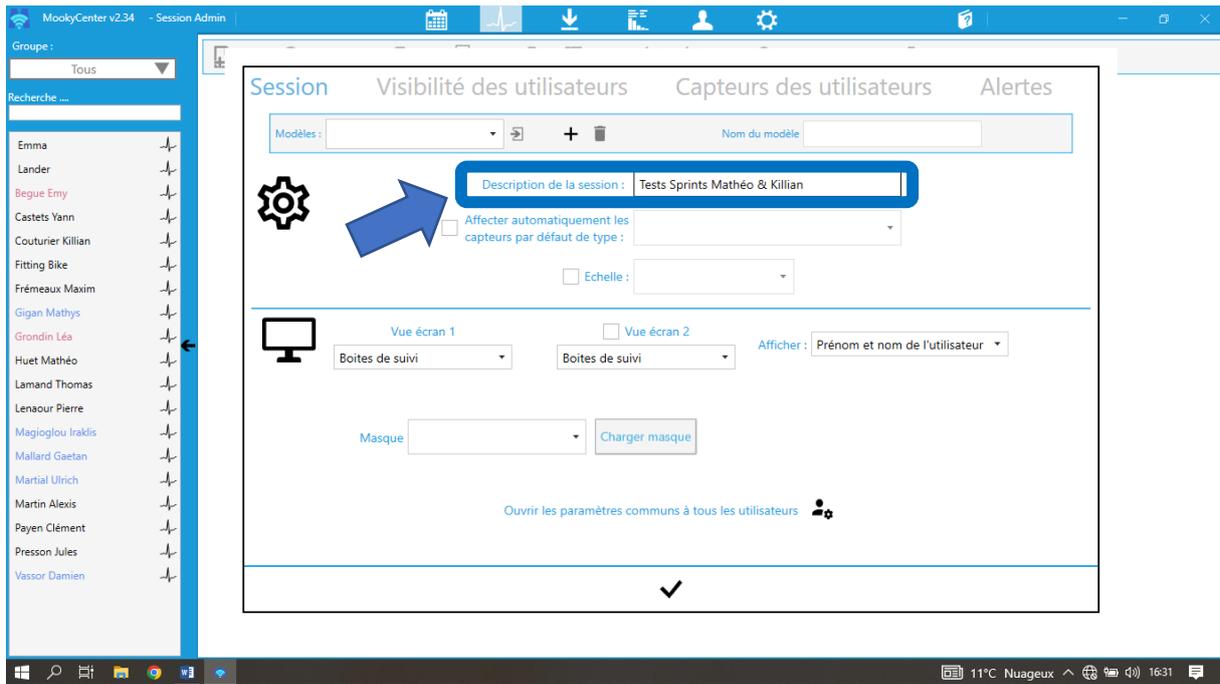
Pour la première partie, il faut calibrer les résistances manuellement. Pour la seconde, il faut mettre en route le protocole.

Pour lancer un test il faut cliquer sur le 2<sup>ème</sup> bouton : « Démarrer une session de mesure en direct » .

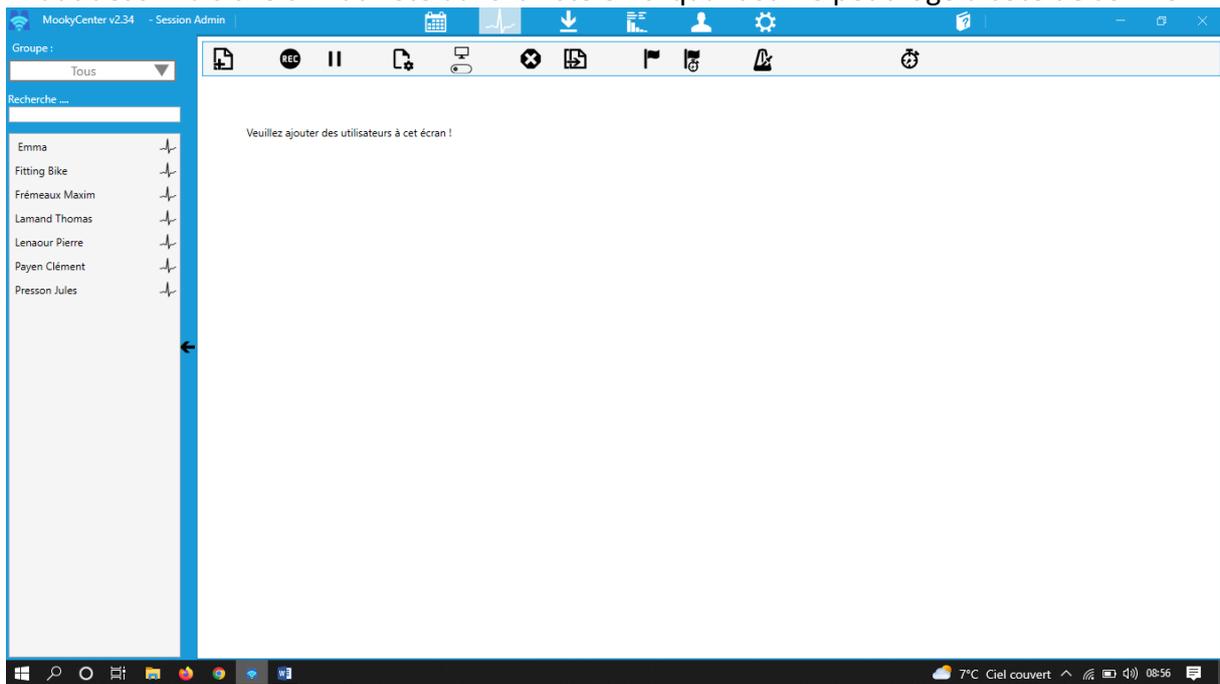
En cliquant sur la feuille avec le plus, une session de mesure va se créer.



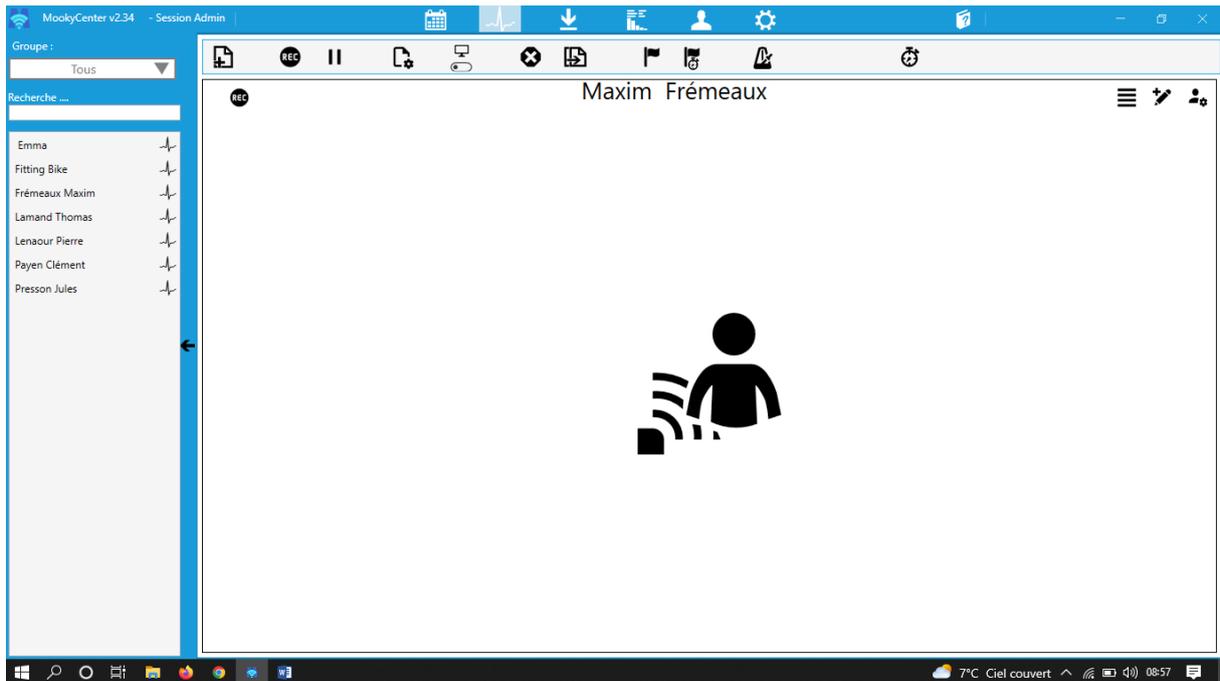
Une fenêtre va s'ouvrir, sur cette fenêtre il est possible de donner un nom à cette session via « Description de la sessions » comma par exemple : Sprints-Wingate de xxxx



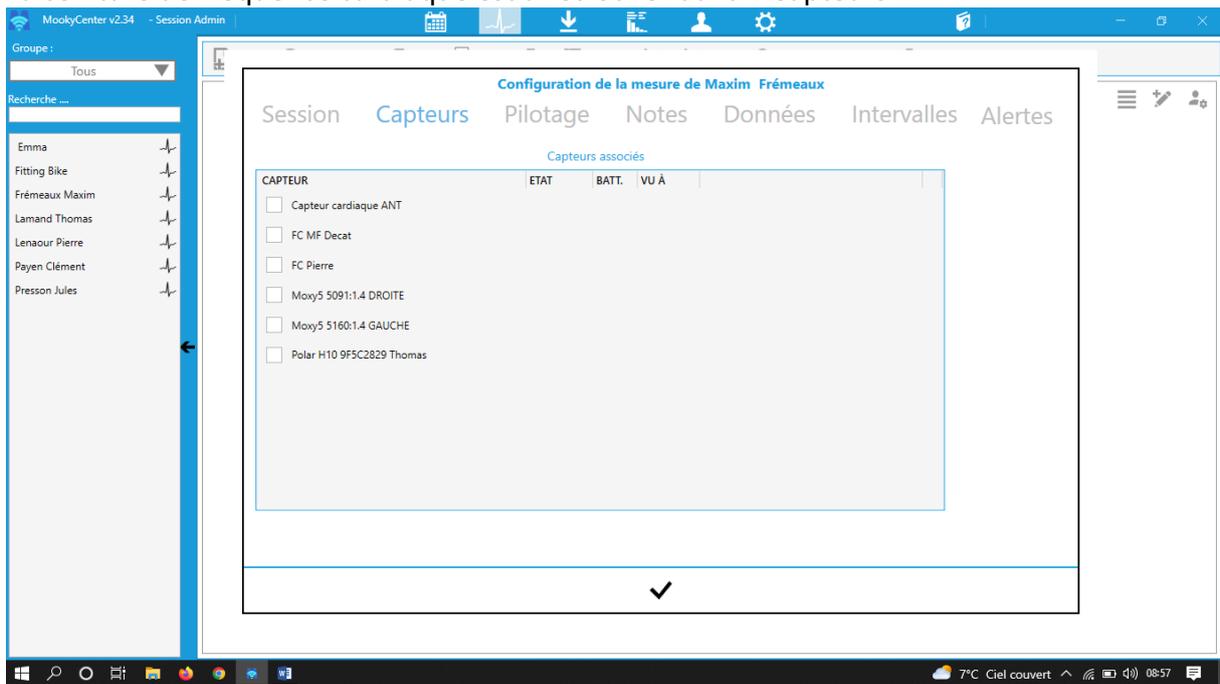
Il faut désormais choisir l'athlète dans la liste en cliquant sur le petit logo à côté de son nom.



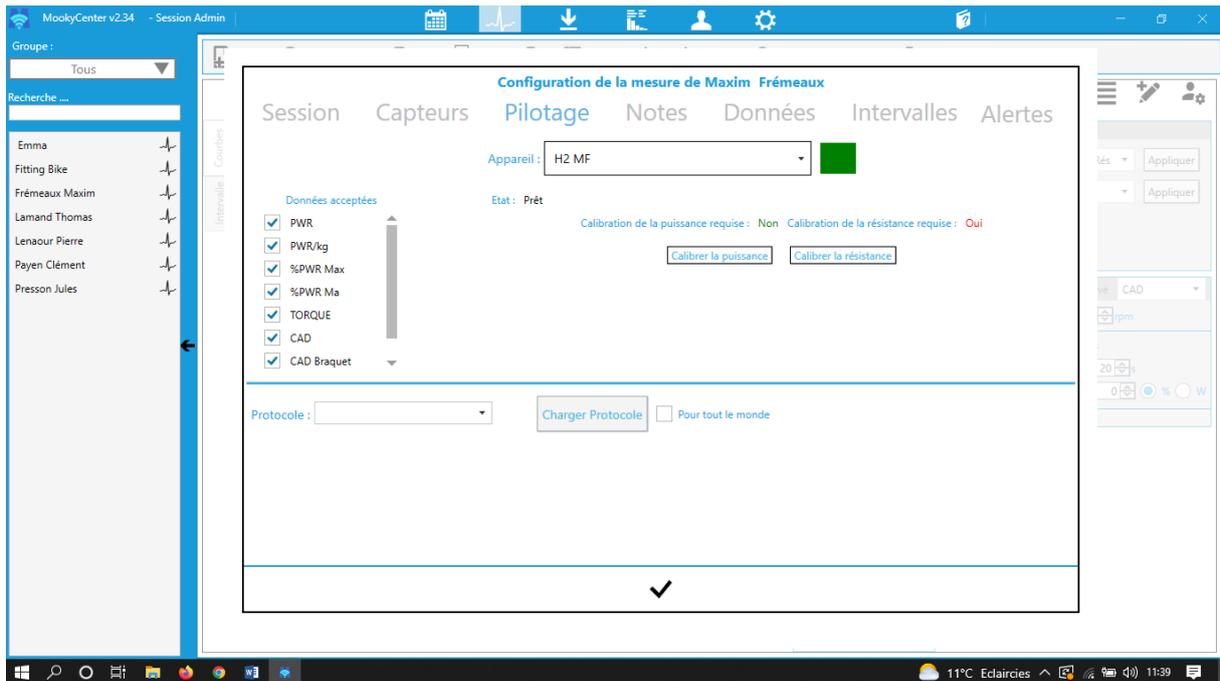
Il reste plus qu'à assigner un Hammer et une ceinture de fréquence cardiaque à l'athlète choisi en cliquant au centre sur le logo.



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

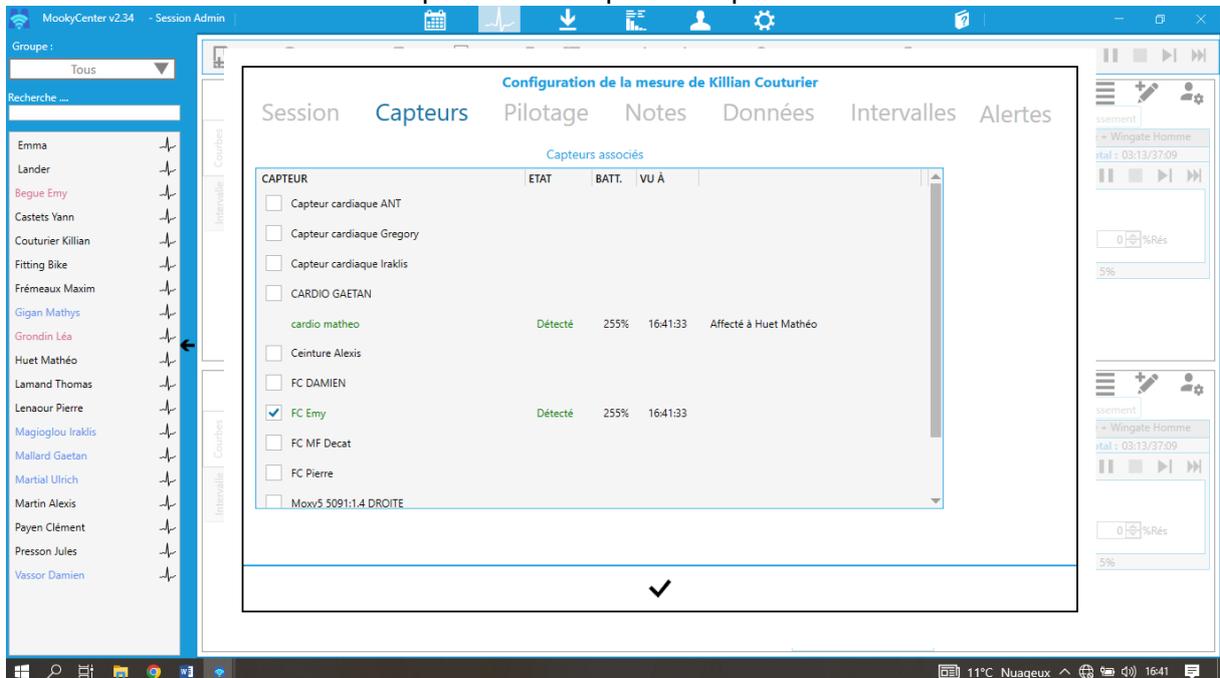


Le Hammer est dans la partie « Pilotage ». Il faut choisir le Hammer voulu dans la liste déroulante, si la connexion se fait correctement un carré vert s'affichera.

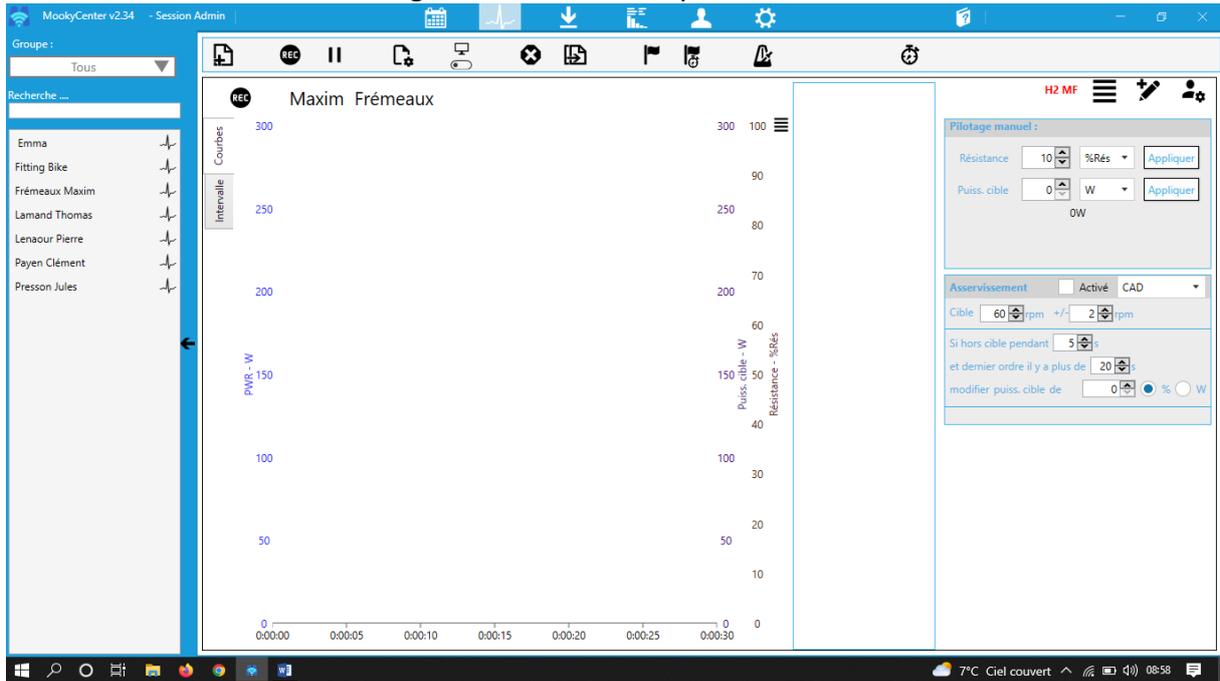


La calibration est possible uniquement lors d'une connexion en ANT+.  
 Pour calibrer, il faut cliquer sur le bouton « Calibrer la puissance ». La calibration se fait instantanément et un message indique si la calibration a été réussie.  
 La calibration de la résistance est possible, il faut là aussi cliquer sur le bouton indiqué, et respecter la consigne de pédalage pour atteindre la vitesse cible.

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.



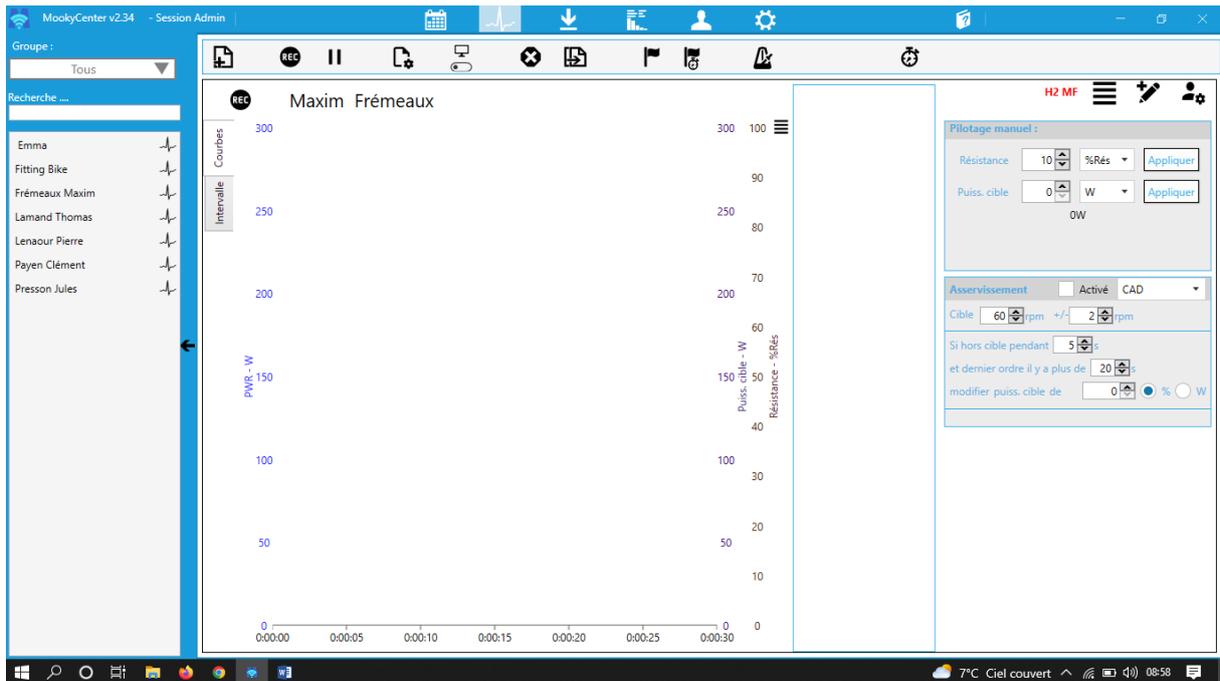
Pour lancer un test et son enregistrement il faut cliquer sur le bouton « REC ».



## 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.

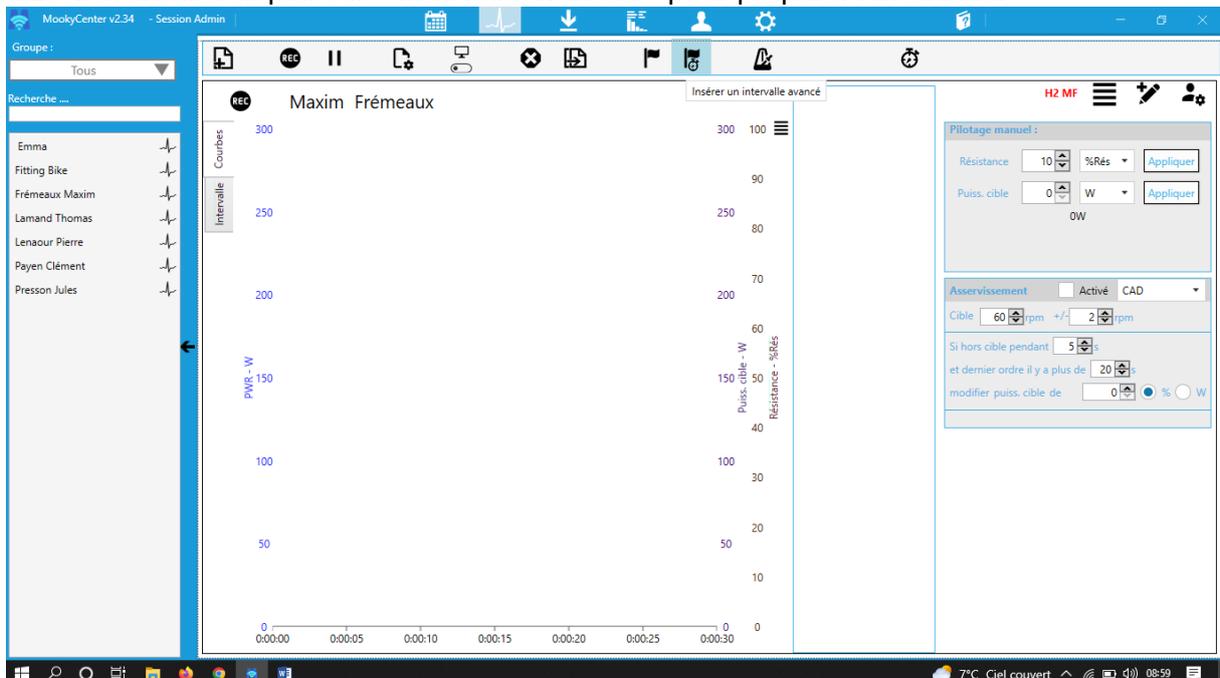


Pour les sprints il faut utiliser le pilotage manuel en indiquant les résistances définies :

- 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)

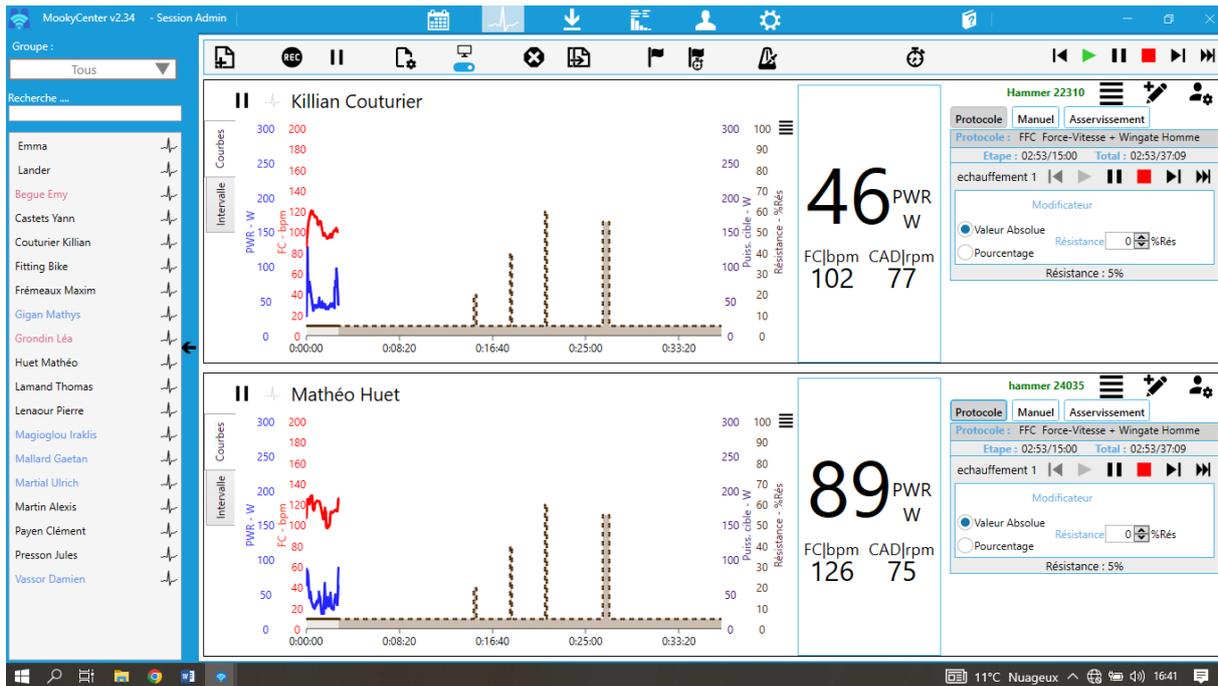
En utilisant un protocole, Mooky va directement gérer les résistances en pilotant l'home-trainer. Les protocoles doivent être importer au préalable.

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)
- Sélectionner 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.



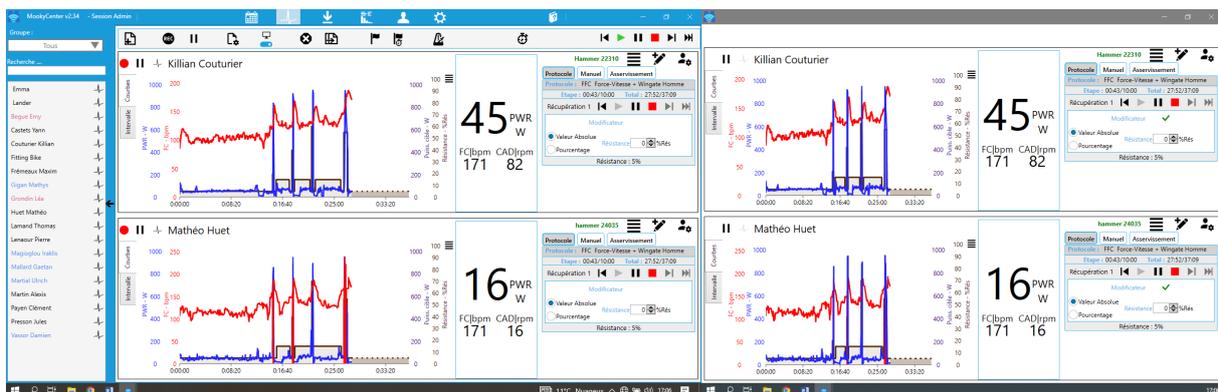
Avec le mode pilotage, les différentes résistances sont pilotées automatiquement.

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.

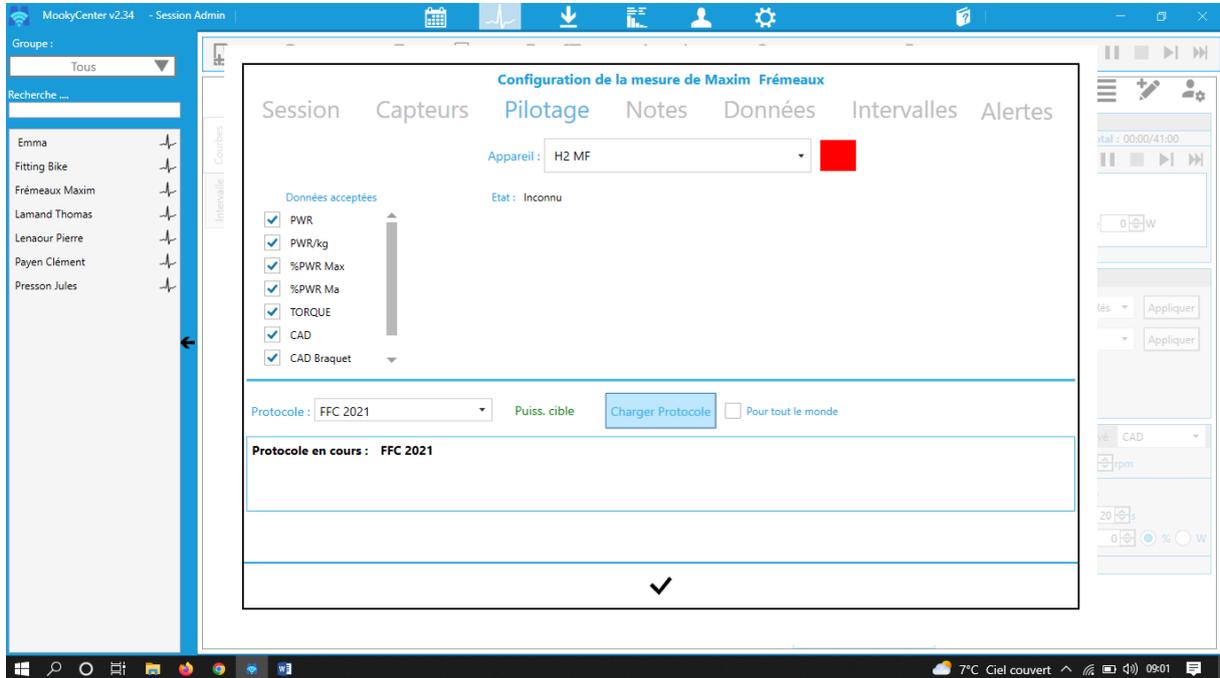


### 3. Le test incrémental

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.

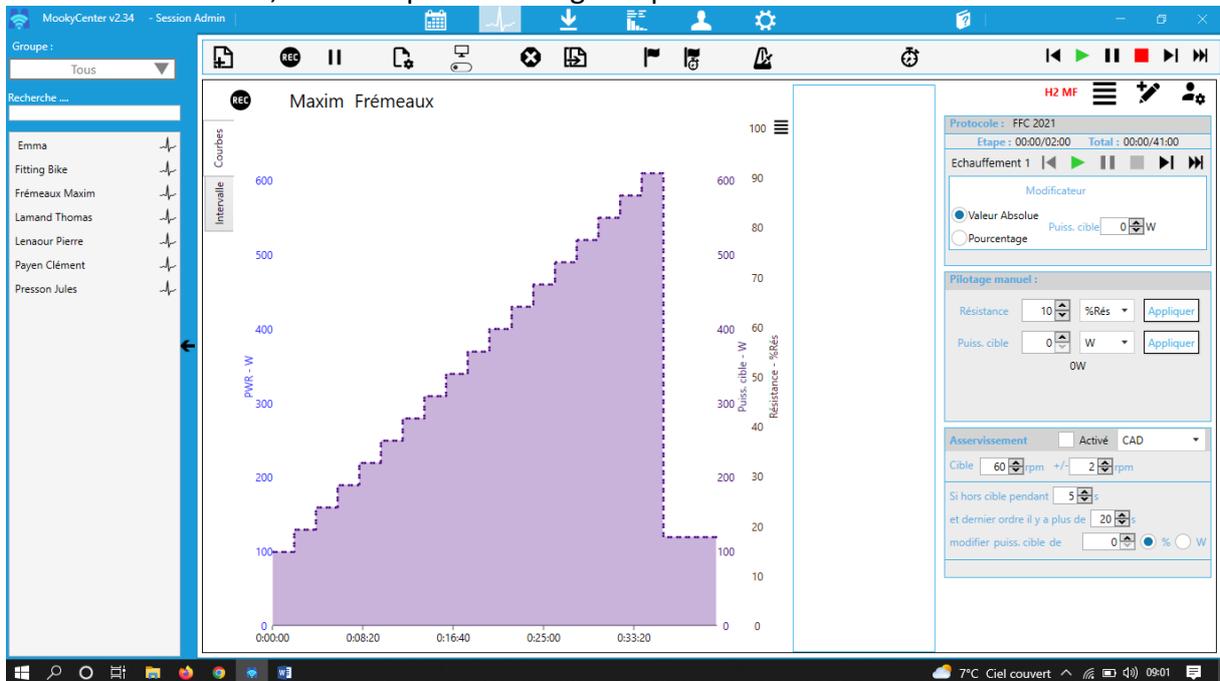
Juste en dessous de l'attribution du Hammer sur « Pilotage » il y a une partie protocole.



Il faut choisir le protocole souhaité :

- FFC PMA Femme
- FFC PMA Homme

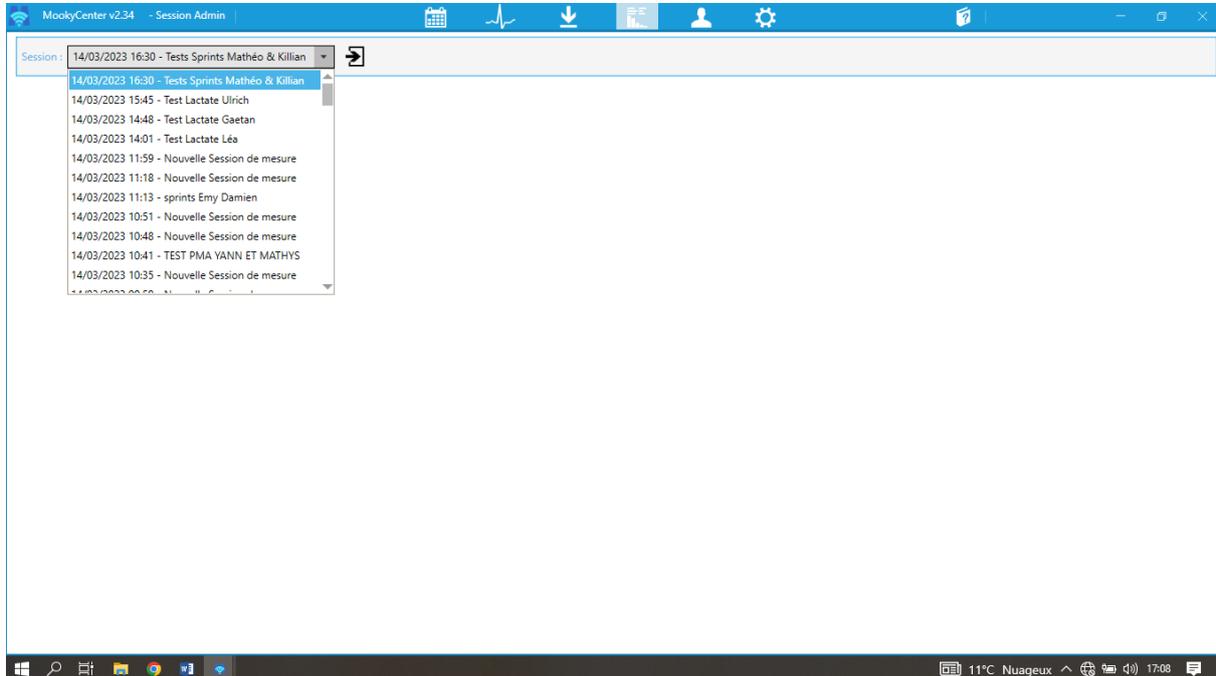
Pour valider le choix, il faut cliquer sur charger le protocole.



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

## VI. RÉSULTATS DES TESTS

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



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.

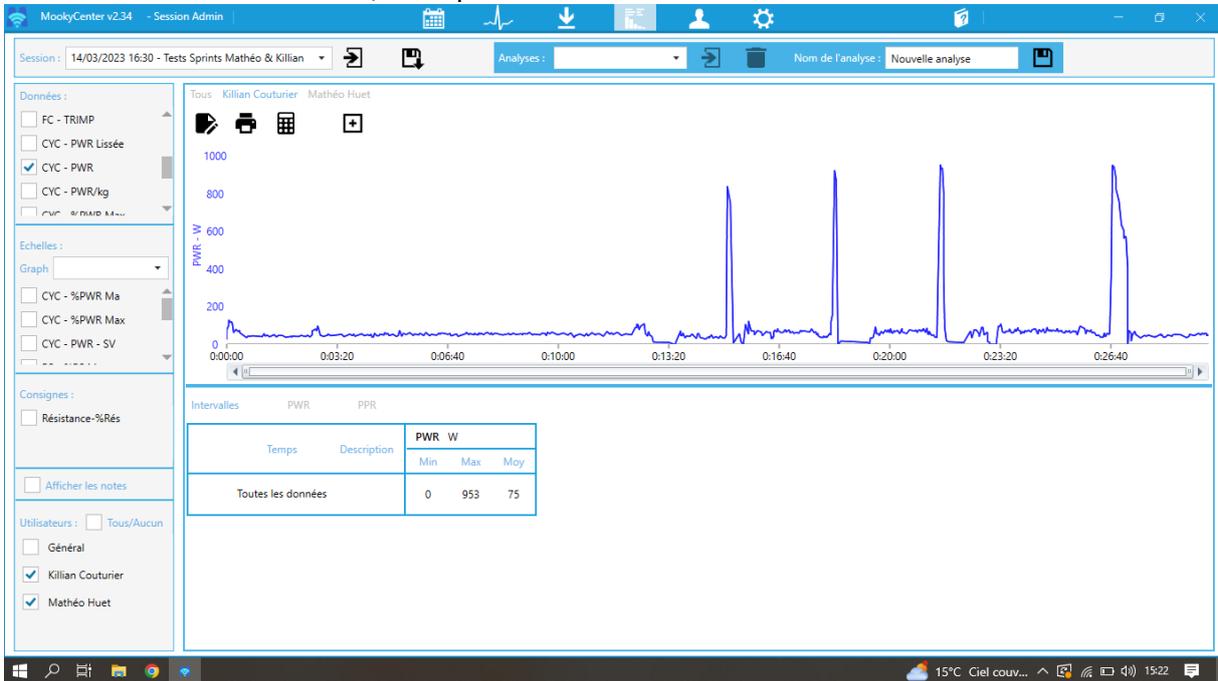
Une fois la session sélectionnée, il faut cliquer sur « Ouvrir la session sélectionnée ».



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

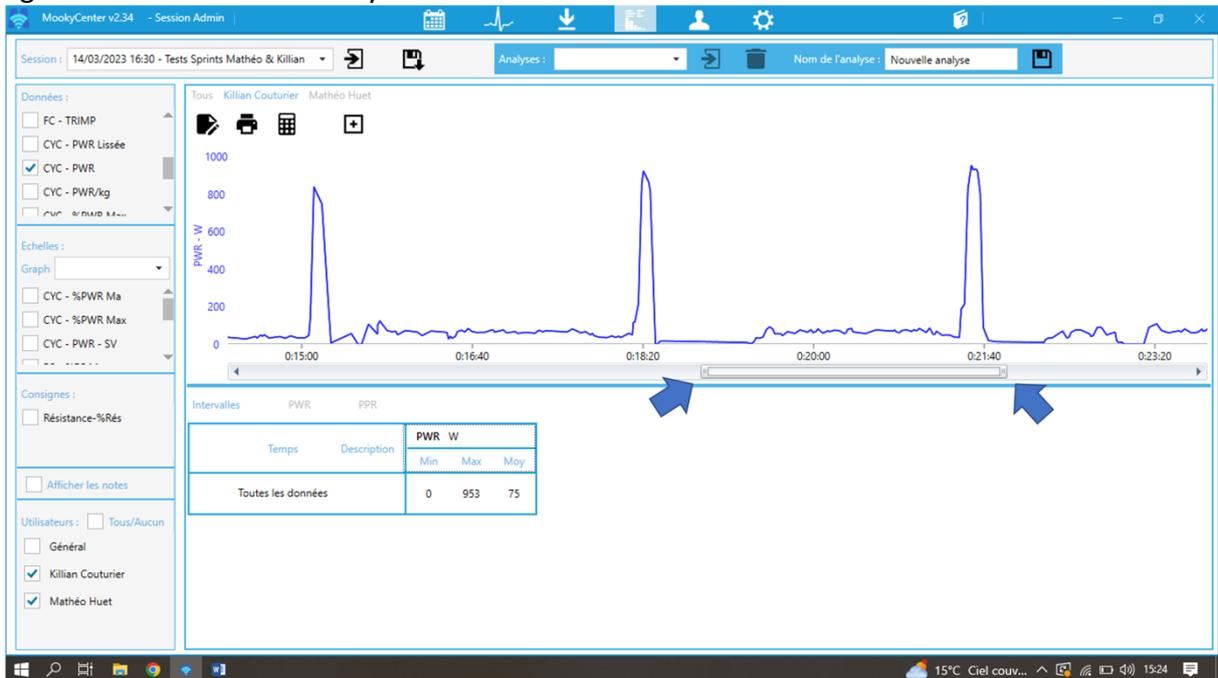
Plusieurs courbes peuvent se superposer et il est possible de choisir leurs affichages ou non en cochant les « données ».

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

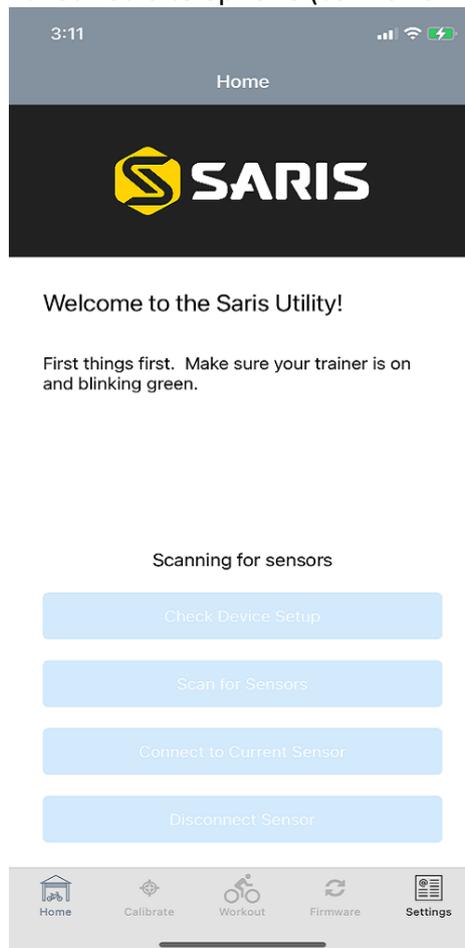
Avant une campagne de tests, pensez à vérifier que votre hammer a été mis à jour et calibré.

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>

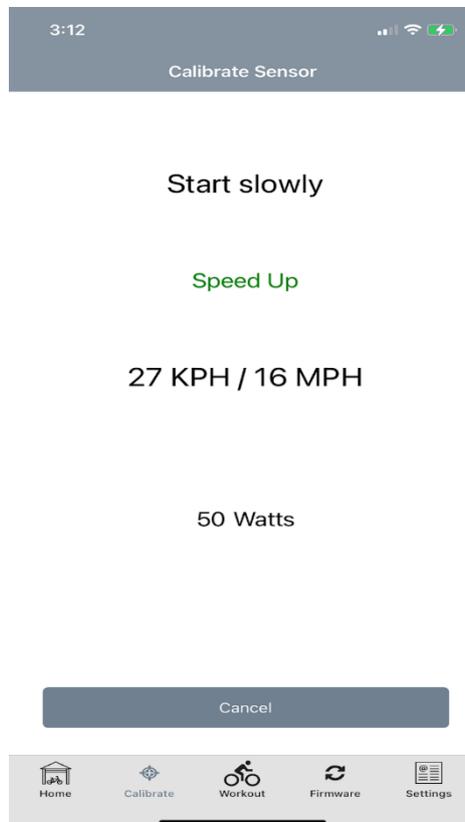
### 1. Connecter le Hammer avec votre téléphone (connexion Bluetooth)



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 !