

Manuel d'Utilisation : Application "Suivi des Chronos - Entraîneur Athlétisme"



Introduction

Bienvenue dans l'application "Suivi des Chronos - Entraîneur Athlétisme" ! Cet outil intuitif est conçu pour vous aider à enregistrer, organiser et exporter les temps de passage de vos athlètes lors de leurs entraînements par séries. Que vous soyez sur un PC, un Mac, Android ou iOS, cette application web s'adapte à votre appareil pour une utilisation simplifiée.

1. Interface Générale

L'application se compose de plusieurs sections principales :

- **En-tête** : Contient le titre de l'application
- **Informations Générales de l'Entraînement** : Pour renseigner la date, le type de série et un commentaire général.
- **Gestion des Athlètes** : Pour ajouter ou gérer les athlètes participant à la séance.
- **Configuration des Séries** : Pour définir le nombre de séries et le nombre de temps intermédiaires par série.
- **Boutons de Contrôle Globaux des Séries** : Pour démarrer une série pour tous les athlètes simultanément.
- **Bouton de Sauvegarde Générale** : Pour exporter toutes les données de l'entraînement.
- **Tableau de Suivi des Athlètes** : La partie principale où les chronos sont affichés et gérés pour chaque athlète et chaque série.

2. Démarrage Rapide

1. **Ouvrir l'application** : Lancez le fichier `https://caw-martinique.org/athlets-tracker1.html` dans votre navigateur web préféré.
2. **Date de l'entraînement** : La date du jour sera automatiquement pré-remplie. Vous pouvez la modifier si nécessaire.
3. **Type de série** : Choisissez le type de série (ex: 400m) dans la liste déroulante.
4. **Commentaire général** : Ajoutez toute information pertinente sur l'entraînement (ex: conditions météo, objectif de la séance).
5. **Ajouter des athlètes** :
 - Dans le champ "Ajouter un athlète :", tapez le nom de l'athlète.
 - Cliquez sur le bouton "**Ajouter**".
 - Répétez pour chaque athlète.
6. **Générer le tableau** :
 - Dans la section "Nombre de séries :", indiquez le nombre de séries que vous souhaitez suivre (par défaut: 4).
 - Dans la section "Nombre d'intermédiaires :", indiquez combien de temps intermédiaires vous souhaitez prendre par série (par défaut: 2).
 - Cliquez sur le bouton "**Générer Tableau**".
 - Un tableau sera généré avec une ligne par athlète et des colonnes pour chaque série et temps intermédiaire.

3. Utilisation du Chronomètre

Le tableau de suivi est le cœur de l'application. Chaque athlète aura une ligne dédiée, colorée pour une meilleure distinction.

3.1. Contrôle des Chronos par Athlète et par Série

Pour chaque cellule de série, vous trouverez :

- **Le chrono affiché** : Indique le temps écoulé pour la série en cours (MM : SS . ms).
- **Bouton "Démarrer"** : Lance le chronomètre de la série pour cet athlète.
- **Bouton "Arrêter"** : Arrête le chronomètre de la série pour cet athlète. Le temps final est figé.
- **Bouton "Reset"** : Réinitialise le chronomètre de la série à 00 : 00 . 00 et efface les temps intermédiaires enregistrés pour cette série.

3.2. Prise de Temps Intermédiaires

- **Bouton "Prendre"** : Pour chaque colonne "Int. X", cliquez sur ce bouton pour enregistrer le temps du chronomètre actuel comme temps intermédiaire. Le temps est affiché dans le champ de texte.
- **Bouton "Avec temps intermédiaires" / "Sans temps intermédiaires"** : Ce bouton (en haut à droite) vous permet d'afficher ou de masquer les colonnes dédiées aux temps intermédiaires dans le tableau. Il est activé par défaut. Cliquez dessus pour basculer.

3.3. Démarrage de Série pour Tous les Athlètes

En haut du tableau, vous trouverez des boutons "**Démarrer tout (Série X)**".

- Cliquez sur l'un de ces boutons pour lancer simultanément le chronomètre de la série correspondante (ex: Série 1, Série 2) pour *tous les athlètes* présents dans le tableau.

4. Sauvegarde et Exportation des Résultats

L'application offre deux options pour enregistrer vos données :

4.1. Exportation par Athlète

- À la fin de chaque ligne d'athlète, un bouton "**Exporter**" est disponible.
- Cliquez dessus pour télécharger un fichier texte (.txt) contenant les résultats détaillés de cet athlète pour toutes les séries (chrono final et temps intermédiaires).
- Le nom du fichier sera le nom de l'athlète (ex: nom_athlete.txt).

4.2. Sauvegarde Générale (pour tous les athlètes)

- En bas de la zone de configuration, vous trouverez un bouton "**Sauvegarde générale**".
- Cliquez sur ce bouton pour télécharger un seul fichier texte (.txt) qui regroupe les résultats de *tous les athlètes* pour l'ensemble des séries.
- Le fichier inclura également la date de l'entraînement et le commentaire général.
- Le nom du fichier sera formaté comme entraînement_du_AAAAJJMM.txt (ex: entraînement_du_20240520.txt).

5. Astuces et Bonnes Pratiques

- **Gestion des Athlètes** : Si un athlète quitte ou ne participe pas à une série, vous pouvez simplement ignorer ses chronos. Actuellement, il n'y a pas de fonction pour supprimer un athlète une fois ajouté, mais un rechargement de la page effacera toutes les données pour un nouvel entraînement.
- **Réinitialisation** : Pour commencer un tout nouvel entraînement, il suffit de recharger la page du navigateur. Toutes les données et les chronos seront remis à zéro.
- **Flexibilité** : Vous pouvez ajuster le nombre de séries et d'intermédiaires à tout moment en modifiant les champs et en cliquant sur "Générer Tableau". Notez que cela réinitialisera l'affichage du tableau.
- **Mobile / Tablette** : L'application est conçue pour être responsive, s'adaptant à la taille de votre écran pour une utilisation confortable sur smartphones et tablettes.

Nous espérons que cette application vous sera un outil précieux pour le suivi de vos entraînements d'athlétisme. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des suggestions d'amélioration ou rencontrez des problèmes.