

# POLAR CLUB



# SOMMAIRE

<b>Sommaire</b> .....	<b>2</b>
<b>POUR COMMENCER</b> .....	<b>6</b>
Présentation de Polar Club .....	6
Application Polar Club .....	6
Service Web Polar Club .....	6
Communauté Club dans Flow .....	7
Écosystème Polar .....	7
Exigences et configuration recommandée .....	7
S'abonner à Polar Club .....	9
FAQ compte du club .....	10
Où l'application Polar Club est-elle disponible ? .....	10
Je ne souhaite pas utiliser la communauté Club. Comment faire ? .....	10
<b>MAINTENANCE DU SYSTÈME</b> .....	<b>11</b>
Réglages dans l'appli Polar Club .....	11
Créer une version miroir de votre iPad sur un écran externe .....	12
Apparence du club .....	12
Zones de fréquence cardiaque du club .....	13
Envoyer un e-mail de résumé .....	14
Vue écran externe .....	14

Gérer les instructeurs .....	14
Inviter des coachs au club .....	14
Supprimer des coachs .....	15
Ajouter un émetteur de fréquence cardiaque ou un suiveur de condition physique .....	16
Enregistrer les émetteurs de fréquence cardiaque prêtâbles .....	16
Entretien de l'émetteur de fréquence cardiaque .....	20
Piles de l'émetteur de fréquence cardiaque .....	21
Communauté du club .....	22
Campagnes .....	22
Créer une nouvelle campagne .....	22
Pendant la campagne .....	24
Modifier ou supprimer la campagne .....	25
FAQ maintenance du système .....	26
Est-il possible d'utiliser le même iPad pour la connexion client et pour exécuter les classes ? ...	26
Les membres du club peuvent-ils utiliser leurs propres émetteurs de fréquence cardiaque ? ...	26
Quels émetteurs de fréquence cardiaque sont compatibles avec Polar Club ? .....	27
La solution Polar Club est-elle compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque d'autres fabricants ? .....	27
<b>COURS ET PLANIFICATIONS .....</b>	<b>28</b>
Gérer les modèles de cours .....	28
Planifier des cours .....	29
Vue d'agenda .....	32

FAQ cours et planifications .....	33
Combien de participants peuvent être surveillés pendant un cours ? .....	33
Combien de sessions peuvent être exécutées simultanément ? .....	33
Quelle est la durée maximale d'un cours ? .....	33
<b>ENTRAÎNEMENT .....</b>	<b>34</b>
Mettre en place l'émetteur de fréquence cardiaque .....	34
S'inscrire à des cours .....	35
Inscription en ligne sur le service Web Flow .....	35
S'inscrire via l'application .....	36
Option 1 : S'inscrire à des cours .....	37
Option 2 : Créer un nouveau compte Polar et s'inscrire à des cours .....	38
Connexion automatique .....	39
Fonctionnement .....	39
Modifier la valeur de fréquence cardiaque maximale d'un participant .....	43
Modifier la fréquence cardiaque maximale d'un participant avant le cours .....	44
Mettre à jour la fréquence cardiaque maximale d'un participant après le cours .....	45
Fonctions pendant un cours .....	46
Vue en direct .....	46
Résumé de l'entraînement .....	48
Historique de l'entraînement .....	49
E-mails de résumé de l'entraînement .....	50

FAQ entraînement .....	52
Que faire en cas d'interruption de la connexion Internet pendant un cours ? .....	52
Pouvons-nous utiliser Polar Club hors ligne ? .....	52
<b>Politique de confidentialité Polar .....</b>	<b>53</b>
Politique de confidentialité Polar .....	53
Polar Club – Instructions destinées au club de remise en forme .....	53
Polar Club – Instructions destinées aux pratiquants .....	53

# POUR COMMENCER

## PRÉSENTATION DE POLAR CLUB

Polar Club est une solution basée sur la fréquence cardiaque qui permet aux clubs de remise en forme de proposer des cours d'exercice collectif stimulants. Polar Club reposant sur l'entraînement de fréquence cardiaque et des récompenses amusantes, les membres de votre club redoubleront d'ardeur, resteront motivés et reviendront régulièrement.

Caractéristiques principales :

- Application conviviale pour dispenser des cours d'entraînement collectifs.
- Grâce à la rétroaction en temps réel sur l'intensité de leurs cours, les coachs ont la possibilité de guider les participants individuellement, mais aussi en groupe.
- Un bon moyen pour aider les participants à comprendre les bénéfices de l'entraînement basé sur la fréquence cardiaque à différentes intensités et atteindre leurs objectifs d'entraînement.
- Motive les participants avec des récompenses collectives et individuelles, comme les trophées de temps zone ou de calories.
- Permet une organisation efficace des cours d'entraînement collectifs et une planification optimale de la charge de travail, pour une productivité maximale des employés.
- L'application Polar Club est compatible avec plusieurs émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar. Veuillez consulter [la liste des émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar compatibles](#) sur la page de support.

## APPLICATION POLAR CLUB

L'application Polar Club simplifie la dispense de vos cours. Grâce aux conseils basés sur la fréquence cardiaque en temps réel, le coach peut voir facilement qui suit le rythme du cours et orienter le groupe dans la bonne direction. À la fin du cours, le groupe voit un résumé de sa performance.

Dans l'application Polar Club, vous pouvez définir les paramètres du club, planifier les cours et inviter les coachs.

Commencez par rechercher et télécharger l'application Polar Club dans l'App Store. Ouvrez l'application et connectez-vous avec le nom d'utilisateur et le mot de passe de votre compte Polar Club.

## SERVICE WEB POLAR CLUB

Sur votre page d'accueil du service Web Polar Club, vous trouverez des liens utiles qui vous aideront à trouver des informations et à tirer le meilleur de votre Polar Club. Sur la page de compte du club,

vous pouvez consulter et modifier les données de compte du club. Connectez-vous avec votre compte Polar Club sur [polar.com/club](https://polar.com/club).

## COMMUNAUTÉ CLUB DANS FLOW

La communauté Polar Club est une communauté en ligne dynamique pour les clubs de remise en forme et leurs membres. Vous pouvez utiliser la communauté de votre club sur le service Web Polar Flow pour partager des informations avec les membres du club, promouvoir vos cours et annoncer les événements en cours, compétitions amicales, campagnes mensuelles, etc. Les membres du club peuvent s'inscrire aux cours et partager leurs résumés d'entraînement et accomplissements dans le flux du club.

Ouvrir la page de la communauté de votre club

- Dans l'application Polar Club, accédez au menu **Plus** et choisissez **Votre club dans Polar Flow**.
- Sur le service Web Polar Club, ouvrez la page de la communauté de votre club en cliquant sur le raccourci figurant sur votre page d'accueil.
- Sur le service Web Flow à l'adresse [polar.com/flow](https://polar.com/flow), vous pouvez également chercher votre club en accédant à l'onglet **Communauté**, puis en sélectionnant **Clubs**. Recherchez votre club en utilisant les critères de recherche suivants : sport, localisation du club ou recherche en texte libre.

## ÉCOSYSTÈME POLAR

Outre Polar Club, notre écosystème Flow offre une solution complète pour vous, vos coachs et les membres de votre club, permettant de concrétiser les souhaits en matière de condition physique.

- **Service Web Polar Flow** : sur le service Web Polar Flow à l'adresse [polar.com/flow](https://polar.com/flow), les membres de votre club peuvent consulter facilement leurs données d'entraînement personnelles et suivre leurs progrès.
- **Suiveurs de condition physique Polar** : nous proposons une gamme complète de suiveurs de condition physique connectés pour aider les membres de votre club à atteindre leurs objectifs, de la perte de poids à la préparation en vue d'une épreuve.
- **Polar Coach** : le service gratuit Polar Coach rend encore plus aisé pour les entraîneurs personnels de gérer et guider leurs clients vers la réussite. Grâce à Polar Coach et aux suiveurs d'activité Polar, les entraîneurs personnels ont accès aux données d'activité 24/7 de leurs clients. Pour plus d'informations, visitez la page [flow.polar.com/coach](https://flow.polar.com/coach).

## EXIGENCES ET CONFIGURATION RECOMMANDÉE

Voici un aperçu des éléments nécessaires pour donner des cours avec Polar Club :

- Compte Polar Club
- Un ordinateur doté d'une connexion Internet pour accéder aux services Web Polar Club et Polar Flow
- iPad Air doté d'iOS 14 ou version ultérieure, et connexion mobile ou Wi-Fi fiable et rapide
- Application Polar Club téléchargeable depuis l'App Store
- Émetteurs de fréquence cardiaque et ceintures Polar compatibles. L'application Polar Club est compatible avec plusieurs émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar. Veuillez consulter [la liste des émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar compatibles](#) sur la page de support.

## Configuration recommandée

### 1. iPad pour l'usage du coach

Avec cet iPad, le coach démarre la séance d'entraînement. Il permet aussi au coach de consulter la fréquence cardiaque des participants pendant la séance.

### 2. Projecteur vidéo ou téléviseur

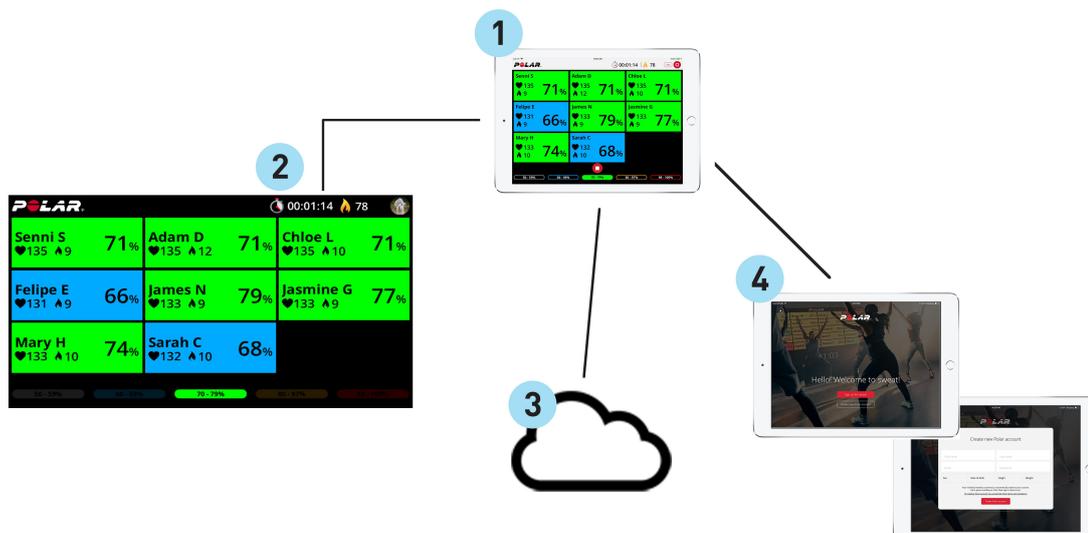
Si vous souhaitez que les participants voient leur fréquence cardiaque pendant l'entraînement, reliez cet iPad à un projecteur vidéo ou un téléviseur à l'aide d'un câble et/ou d'un adaptateur compatible. Si vous souhaitez utiliser l'Apple TV et AirPlay, suivez les instructions de l'iPad.

### 3. Inscription en ligne

L'inscription en ligne offre à vos membres la possibilité de s'inscrire à des cours via le service Web Flow jusqu'à une semaine à l'avance. Vous pouvez activer/désactiver l'option d'inscription en ligne sur le service Web Polar Club, sous Réglages du club.

### 4. Un ou deux iPads pour l'inscription des clients à la réception du club

Envisagez d'opter pour des iPads séparés pour les membres qui possèdent déjà un compte Polar et pour ceux qui doivent créer un compte Polar avant de s'inscrire aux cours. Vous éviterez ainsi les files d'attente à la réception du club et offrirez aux membres davantage de confidentialité pour la création de leur compte.



5.

## S'ABONNER À POLAR CLUB

- Commencez par commander le compte Polar Club sur la page Web [polar.com/club](http://polar.com/club). Votre abonnement commence par une période d'essai gratuit de 30 jours. Vous pouvez annuler votre abonnement à tout moment et gratuitement pendant l'essai.
- Choisissez la localisation de votre club, puis l'option **Enregistrer le club**.
- Créez un compte Polar ou connectez-vous si vous en possédez déjà un. Si vous avez déjà créé un compte lors de l'inscription à l'un des services Web ou l'une des applications mobiles Polar, ou lors de la mise en service de votre produit, votre nom d'utilisateur et votre mot de passe sont également valides pour le service Polar Club. Vous ne pouvez vous inscrire aux services Web Polar qu'une seule fois avec la même adresse e-mail. Le nom d'utilisateur est toujours votre adresse e-mail.
- Informations du club** : renseignez les informations du club. Nous utiliserons l'adresse e-mail du club indiquée ici pour vous envoyer les factures et d'autres informations concernant votre abonnement.
- Détails de l'abonnement** : choisissez le type de paiement et renseignez l'adresse de facturation si elle est différente de l'adresse du club prérenseignée. Lisez les conditions d'utilisation et acceptez-les en cochant la case.

6. **Paiement** : vérifiez le récapitulatif et les détails du paiement. Une fois l'opération d'abonnement terminée, une page de récapitulatif apparaît. Vous pouvez l'imprimer et accéder à la page d'accueil de votre club.
7. Un e-mail contenant des instructions sur la marche à suivre sera envoyé à l'adresse e-mail du club. Votre période d'essai gratuit de 30 jours commence immédiatement.

## **FAQ COMPTE DU CLUB**

### **OÙ L'APPLICATION POLAR CLUB EST-ELLE DISPONIBLE ?**

Accédez à [polar.com/club](https://polar.com/club) pour vous abonner à Polar Club. Au cours du processus d'abonnement, vous allez choisir votre localisation dans une liste déroulante. Vous serez averti(e) si Polar Club n'est pas encore disponible dans votre pays.

### **JE NE SOUHAITE PAS UTILISER LA COMMUNAUTÉ CLUB. COMMENT FAIRE ?**

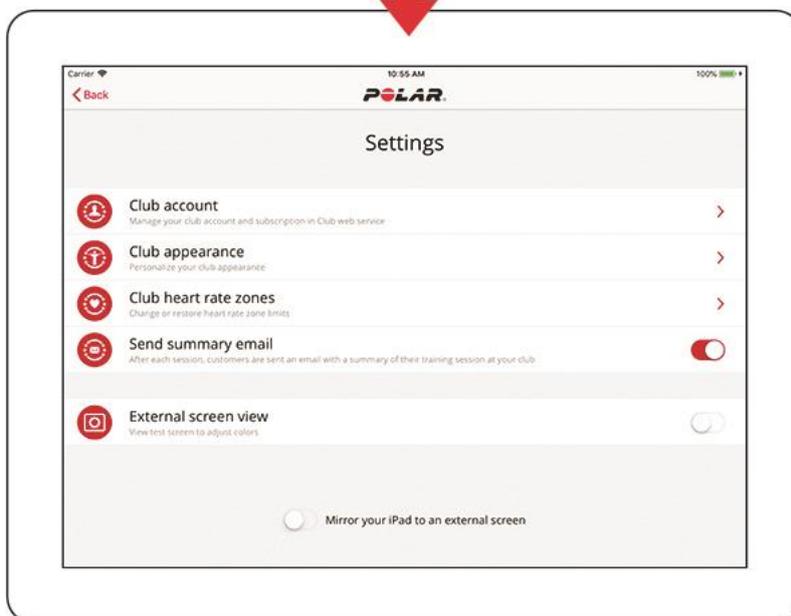
En tant qu'administrateur du club, vous pouvez supprimer la communauté de votre club sur la page de la communauté. La suppression de la communauté empêche aussi les inscriptions en ligne, mais vous pouvez tout de même continuer à utiliser le service en inscrivant les participants avec l'application Polar Club (iPad).

 **La suppression de la communauté est définitive.** *Si vous supprimez la communauté de votre club, vous ne pouvez pas recommencer à l'utiliser sans activer un nouveau compte sous un autre nom.*

# MAINTENANCE DU SYSTÈME

## RÉGLAGES DANS L'APPLI POLAR CLUB

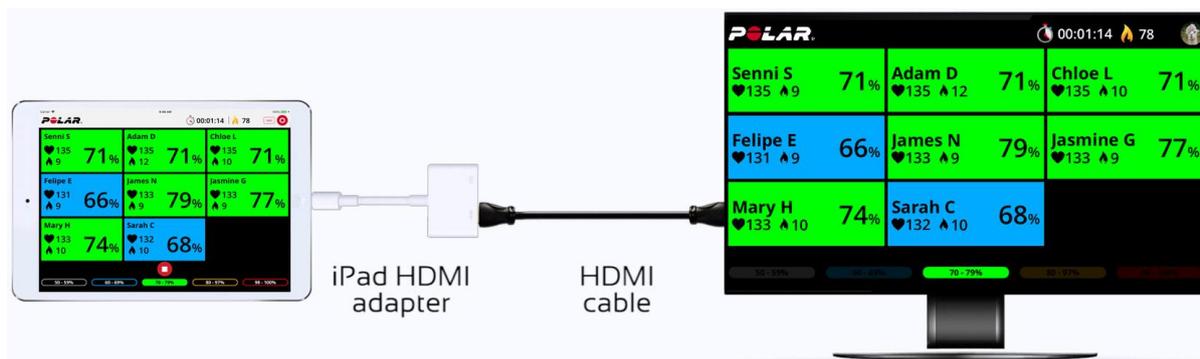
Dans l'appli Polar Club, accédez au menu **Plus** et choisissez **Réglages**.



## CRÉEZ UNE VERSION MIROIR DE VOTRE IPAD SUR UN ÉCRAN EXTERNE

Utilisez le curseur au bas de la vue **Réglages** pour activer ou désactiver le miroitage de l'écran de votre iPad. Si le miroitage est activé, le contenu affiché sur l'écran de votre iPad apparaît automatiquement sur un écran externe lorsque vous connectez votre iPad à un projecteur vidéo ou un téléviseur.

**i** Pour connecter l'iPad à un projecteur vidéo ou un téléviseur, vous avez besoin d'un adaptateur AV approprié et d'un câble.

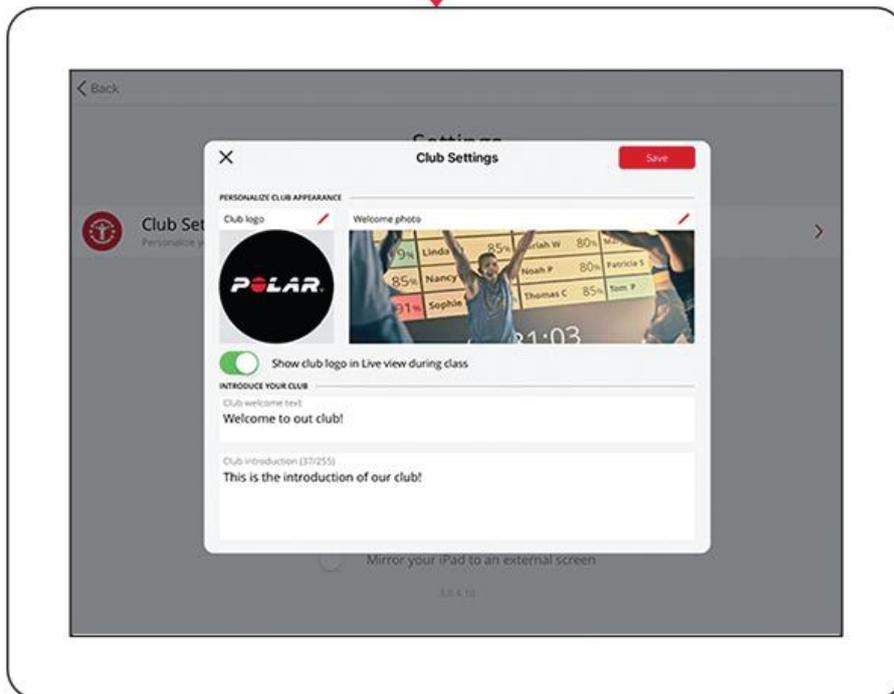
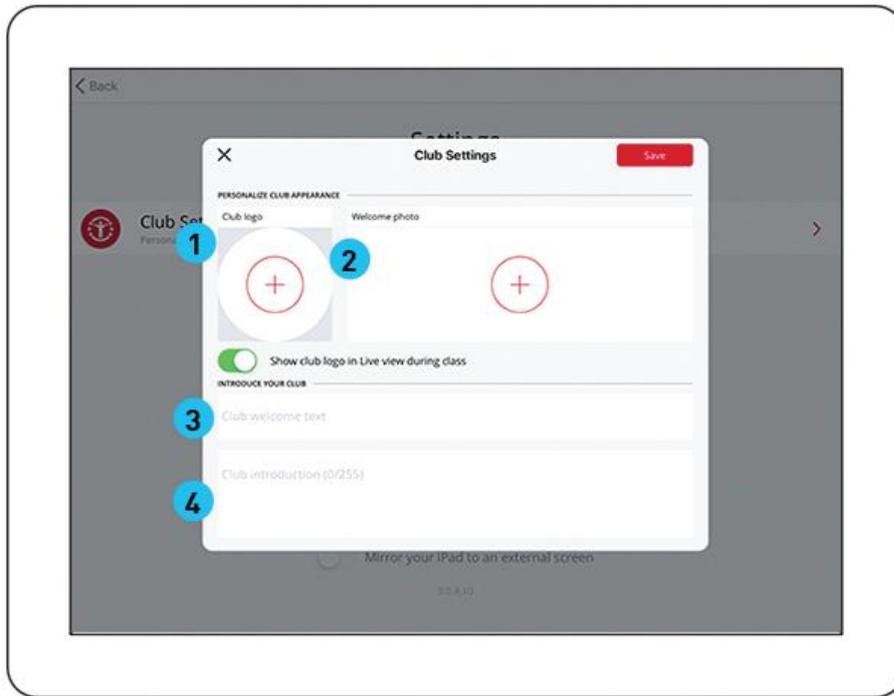


## APPARENCE DU CLUB

Dans l'application Polar Club, accédez au menu **Plus** et choisissez **Réglages > Apparence du club**.

**i** Les réglages d'apparence du club sont visibles uniquement par l'administrateur du club.

1. **Ajouter le logo du club** : le logo du club apparaît sur la page de communauté de votre club sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez aussi activer l'affichage du logo du club dans la vue en direct pendant les cours. Dans la vue en direct, les coaches de votre club peuvent activer ou désactiver le logo dans le menu représentant une roue dentée dans l'angle supérieur droit de l'écran.
2. **Ajouter une photo de bienvenue** : personnalisez la page de communauté en ajoutant une photo représentant votre club.
3. **Texte de bienvenue au club** : rédigez un texte de bienvenue pour les membres de votre club. Ceux-ci verront ce texte sur la page de connexion de l'application Polar Club pour iPad lors de leur inscription à des cours.
4. **Présentation du club** : rédigez une présentation de votre club. Ce texte apparaît sur la page de communauté de votre club sur le service Web Polar Flow.



## ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DU CLUB

Modifiez ou restaurez les zones de fréquence cardiaque. Ces réglages affectent l'affichage des couleurs/pourcentages de fréquence cardiaque pendant la séance d'entraînement.

 Seul l'administrateur du club peut voir les réglages de zones de fréquence cardiaque.

## ENVOYER UN E-MAIL DE RÉSUMÉ

Utilisez le curseur pour activer ou désactiver la fonction.

Lorsque la fonction est activée, et que les membres de votre club ont accepté de recevoir les communications envoyées par Polar Club via leur compte Polar Flow (**Réglages > Confidentialité**), ces derniers reçoivent un bref **e-mail de résumé d'entraînement** à chaque fois qu'ils participent à une séance d'entraînement Polar Club.

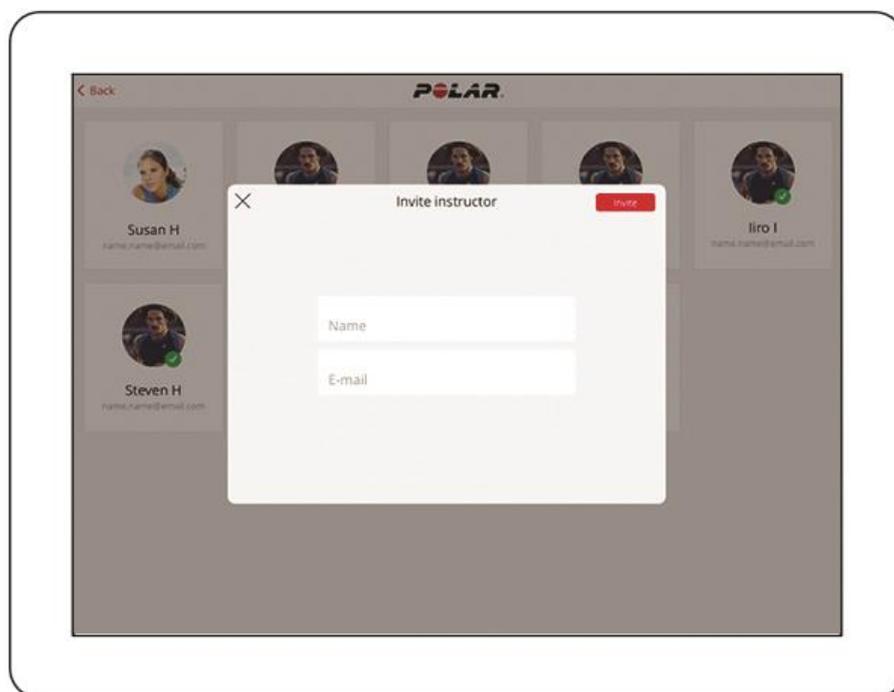
## VUE ÉCRAN EXTERNE

Affichez un écran test pour ajuster les couleurs sur l'écran externe.

# GÉRER LES INSTRUCTEURS

## INVITER DES COACHS AU CLUB

1. Pour inviter de nouveaux coachs dans votre club, accédez à la page **Gérer** dans l'application Polar Club, et choisissez **Gérer les coachs**.
2. Appuyez sur l'icône + (ajouter). Indiquez le nom et l'adresse e-mail du coach, puis appuyez sur **Inviter**.



3. Les coachs recevront un e-mail de bienvenue contenant des instructions sur la marche à suivre. Ils doivent :

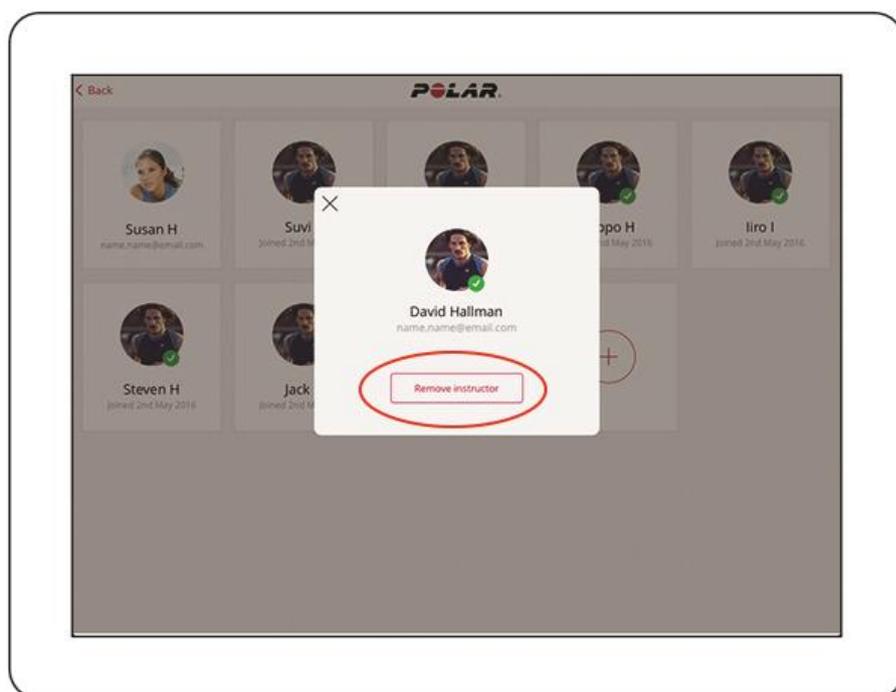
- Créer leur propre compte Polar sur [polar.com/club](https://polar.com/club) et accepter l'invitation de votre club

OU

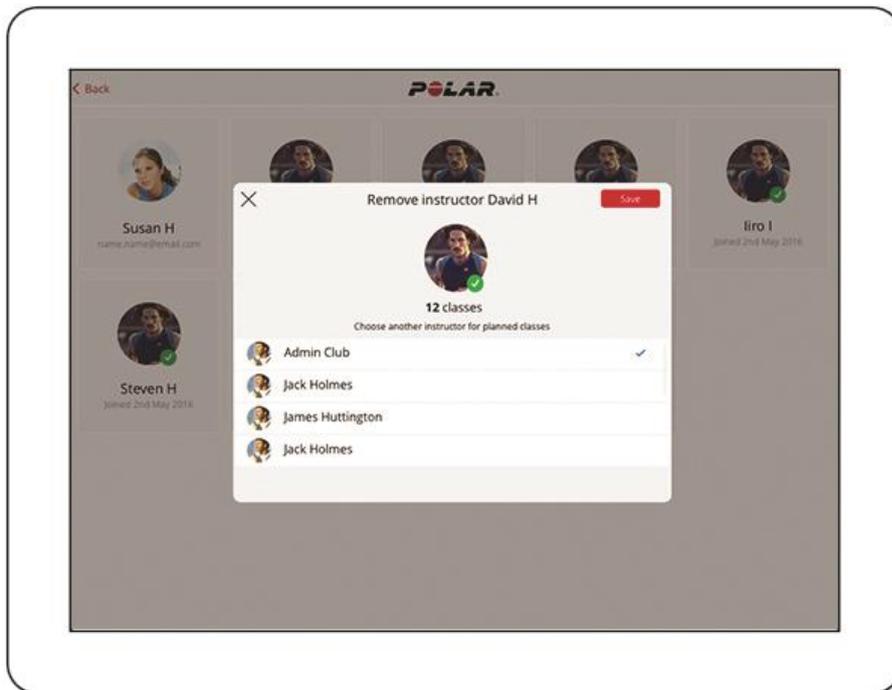
- S'ils possèdent déjà un compte Polar (créé avec la même adresse e-mail que celle utilisée dans l'invitation), ils se connectent à [polar.com/club](https://polar.com/club) avec leur compte Polar existant, puis acceptent l'invitation de votre club.

## SUPPRIMER DES COACHS

En tant qu'administrateur du club, vous pouvez supprimer des coachs de votre club. Appuyez sur la carte du coach sur la page **Gérer les coachs** et choisissez **Supprimer le coach**.



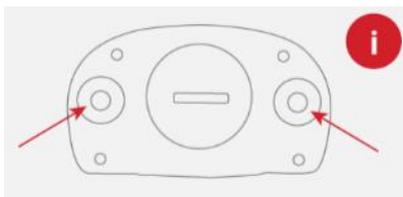
Si des cours sont planifiés avec ce coach, choisissez un autre coach pour le remplacer lors des cours prévus et appuyez sur **Enregistrer**.



 Les coachs peuvent se retirer eux-mêmes du club en appuyant sur leur propre carte de coach et en choisissant l'option **Supprimer le coach**.

## AJOUTER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OU UN SUIVEUR DE CONDITION PHYSIQUE

Vous pouvez ajouter un nouvel émetteur de fréquence cardiaque ou un suiveur de condition physique à votre compte Flow. Appuyez sur votre carte de coach et choisissez **Ajouter un émetteur**. Activez l'émetteur en touchant simultanément les deux points de contact.

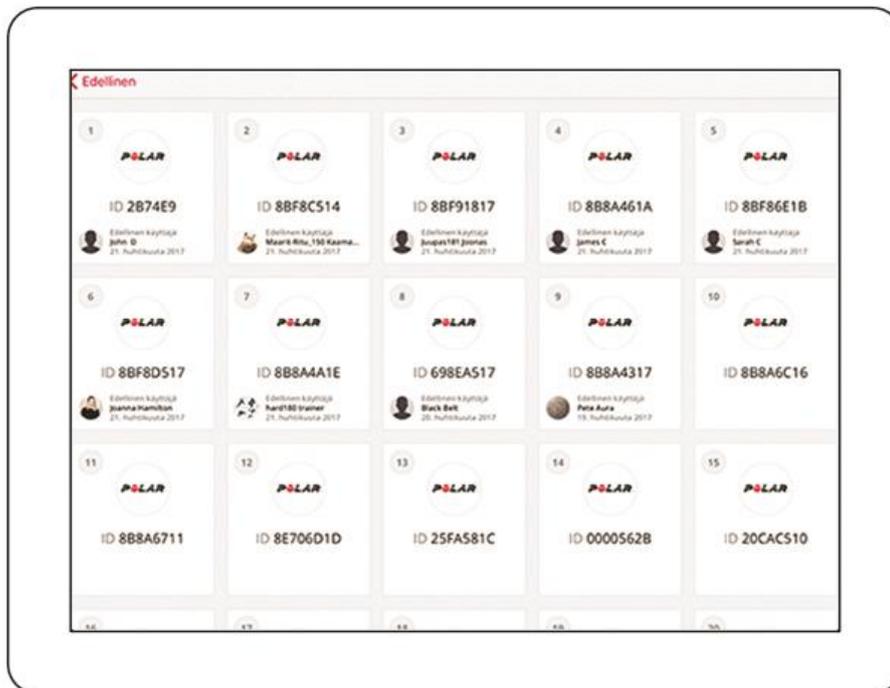


## ENREGISTRER LES ÉMETTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE PRÊTABLES

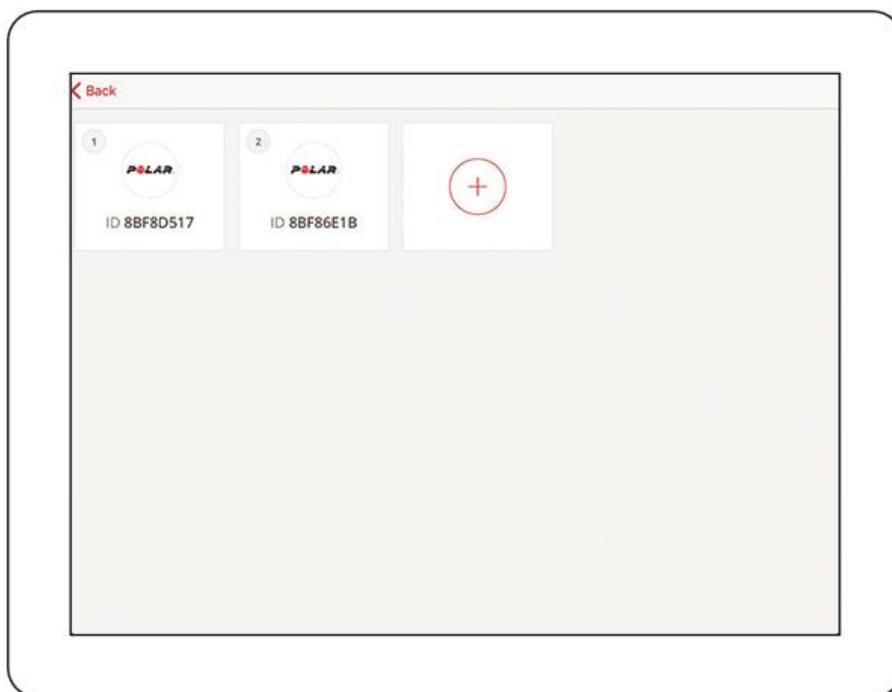
Pour voir leur fréquence cardiaque à l'écran, les participants doivent porter un émetteur de fréquence cardiaque ou suiveur de condition physique Polar compatible. Ils peuvent utiliser leurs

dispositifs personnels, mais vous pouvez aussi leur en prêter. Si vous prévoyez de prêter des émetteurs aux participants, vous devez les enregistrer dans l'**application Polar Club**.

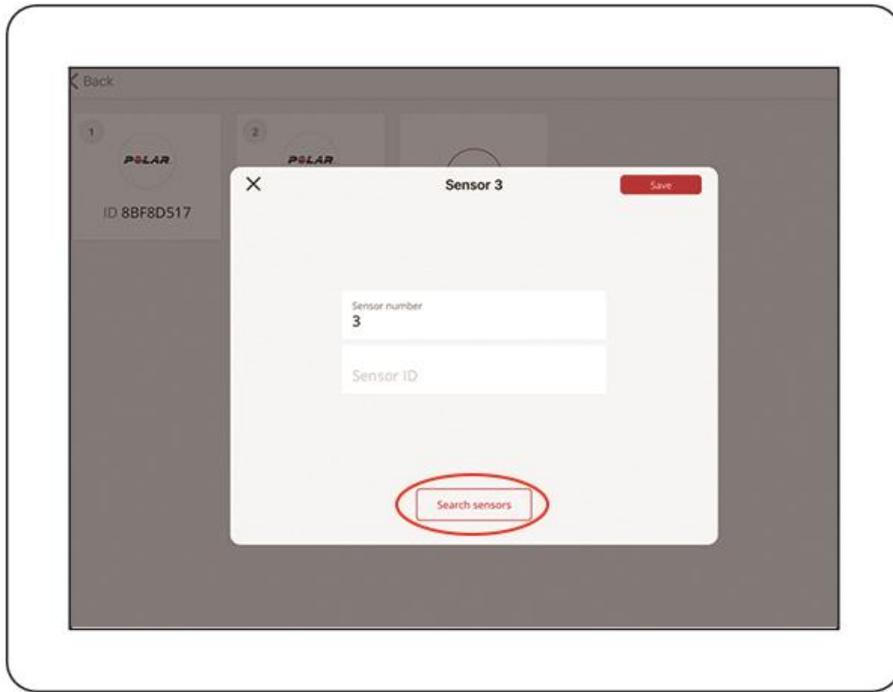
1. Dans l'application Polar Club, accédez à **Plus > Gérer les émetteurs**. Dans la vue **Gérer les émetteurs**, vous pouvez ajouter et supprimer des émetteurs prêtables, et voir le dernier utilisateur pour chaque émetteur.



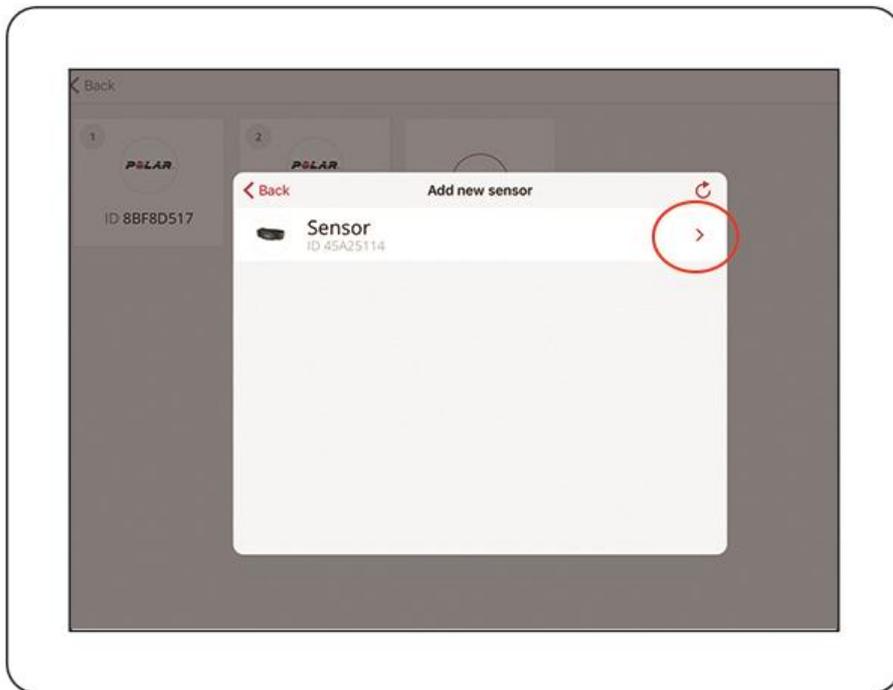
2. Pour ajouter un nouvel émetteur, appuyez sur l'icône plus.



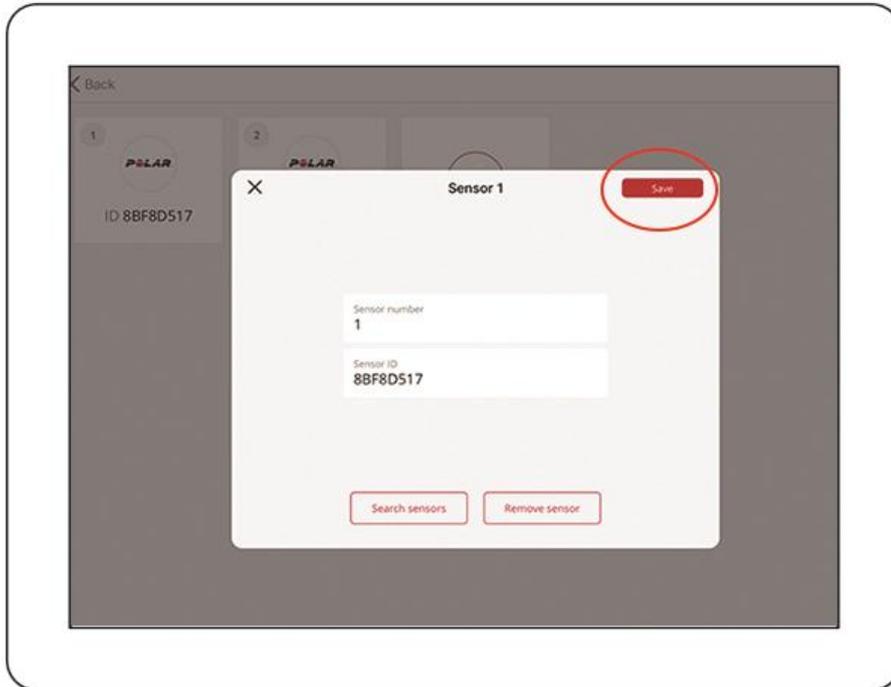
3. Pour l'émetteur, l'application Polar Club opte pour le numéro disponible suivant mais vous pouvez en changer si vous le souhaitez. Appuyez sur **Rechercher émetteurs**, puis activez l'émetteur en touchant simultanément les deux points de contact.



4. Une fois l'émetteur détecté, son **ID** apparaît. Appuyez sur la flèche pour continuer.



5. Collez sur l'émetteur l'autocollant portant le numéro correspondant, puis appuyez sur **Enregistrer**.



 Polar Club utilise la technologie Bluetooth® et est compatible avec plusieurs émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar. Veuillez consulter [la liste des émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar compatibles](#) sur la page de support.

## ENTRETIEN DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation. La sueur et l'humidité peuvent maintenir le connecteur activé. Veillez donc à l'essuyer. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes.

 Consultez les instructions de lavage figurant sur l'étiquette de la ceinture.

Séchez et rangez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

## **PILES DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

Lors du remplacement de la pile, assurez-vous que le joint d'étanchéité est intact. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé (par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile) avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

1. À l'aide d'une pièce, ouvrez le couvercle de la pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN.
2. Insérez la pile (CR 2025) dans le couvercle avec la borne positive (+) orientée contre le couvercle. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Remettez le couvercle en place sur le connecteur.
4. Utilisez la pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE.



⚠ Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.

## COMMUNAUTÉ DU CLUB

Ouvrir la page de la communauté de votre club

- Dans l'application Polar Club, accédez au menu **Plus** et choisissez **Votre club dans Polar Flow**.
- Sur le service Web Polar Club, ouvrez la page de la communauté de votre club en cliquant sur le raccourci figurant sur votre page d'accueil.
- Sur le service Web Flow à l'adresse [polar.com/flow](https://polar.com/flow), vous pouvez également chercher votre club en accédant à l'onglet **Communauté**, puis en sélectionnant **Clubs**. Recherchez votre club en utilisant les critères de recherche suivants : sport, localisation du club ou recherche en texte libre.

## CAMPAGNES

La fonction de campagne de la page de communauté de votre club sur le service Web Flow constitue un excellent outil pour motiver les membres de votre club à être très actifs pendant une période déterminée. Pendant les campagnes, les membres de votre club s'affrontent en collectant des minutes d'entraînement dans vos cours Polar Club.

### CRÉER UNE NOUVELLE CAMPAGNE

Sur la page de communauté de votre club, choisissez **Nouvelle campagne** et renseignez les informations suivantes :

- **Nom** : attribuez un nom à votre campagne.
- **Description** : définissez les règles de la campagne, par exemple, ce que gagne le vainqueur et ce qu'il se passe en cas d'égalité.

- **Commence/Se termine** : choisissez les dates de début et de fin de la campagne. La campagne commence à 0:00 le jour de début et se termine à 23:59 le jour de fin.

The screenshot displays the Polar Flow web interface for a club named 'Fitness express'. The main content area is titled 'Start a new campaign' and includes a brief explanation of campaigns. A modal dialog box is open, allowing the user to create a new campaign. The dialog box has a title bar with a close button (X) and a 'New campaign' button in the top right corner. The form inside the dialog box includes:
 

- Name**: A text input field with the placeholder 'Enter name'.
- Description**: A text area with the placeholder 'Describe the rules of your campaign, for example, what does the winner get and what to do if there's a tie.'
- Starts**: A date input field containing '29-09-2017'.
- Ends**: A date input field with the placeholder 'Choose end date'.
- Create**: A blue button at the bottom right of the dialog box.

 The background interface shows a club profile with 247 followers, a location in Kempele, Finland, and a map. A 'Schedule' tab is active, showing 'This week' and 'No scheduled campaigns'.

Une fois que vous avez créé une campagne, une notification la concernant apparaît sur la page de communauté du club. La notification comprend les informations suivantes et est visible par toute personne disposant d'un compte Polar Flow :

- Nom de la campagne, dates de début et de fin

 *Le bouton **Modifier** apparaît uniquement pour l'administrateur et les coachs du club.*

- Description
- Jours restants jusqu'au début de la campagne

## Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



50 days to campaign start

Share

### PENDANT LA CAMPAGNE

Lorsque la campagne commence, les membres de votre club possédant un compte Polar Flow y participent automatiquement lorsqu'ils rejoignent un cours Polar Club dans votre club. Seules les minutes d'entraînement des cours Polar Club sont prises en compte dans la campagne.

Les membres du club peuvent suivre leurs classements et la progression de la campagne sur la page de communauté du club. Les informations suivantes apparaissent dans la notification de la campagne lorsque celle-ci est en cours :

- Nom de la campagne, dates de début et de fin
- Description
- Jours restants dans la campagne et nombre total de minutes d'entraînement collectées par l'ensemble des participants
- **Classement** des 5 meilleurs participants de la campagne. Le classement indique le nombre de minutes d'entraînement collectées par les 5 meilleurs participants. Si au moins deux membres ont collecté le même nombre de minutes d'entraînement, le nombre de récompenses reçues pendant les cours affecte l'ordre dans le classement. Les membres voient également leurs propres classements même s'ils ne figurent pas parmi les 5 meilleurs.

## Club Superfit summer 2017 iPad campaign!

1.6.2017 - 31.7.2017

Edit

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPad mini! In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff...

More



25 days remaining



7213 min total  
all participants

Share

### Leaderboard

1		Mario A	250 min	6
2		Keijo R	101 min	6
3		Anna A	101 min	3
4		Kaija K	67 min	0
5		Carl M	55 min	0
...				
27		You	3 min	1

Une fois la campagne terminée, les 3 meilleurs participants sont médaillés d'or, d'argent et de bronze.

Club Superfit summer 2017 iPad campaign!  
1.6.2017 - 31.7.2017 Remove

---

Gain the most training minutes in Polar Club classes during June and July. Winner gets an iPadi mini!  
In case of a tie, the winner is randomly selected by the staff... [More](#)

---

 Campaign is over

 7213 min total  
all participants

[Share](#)

Final results

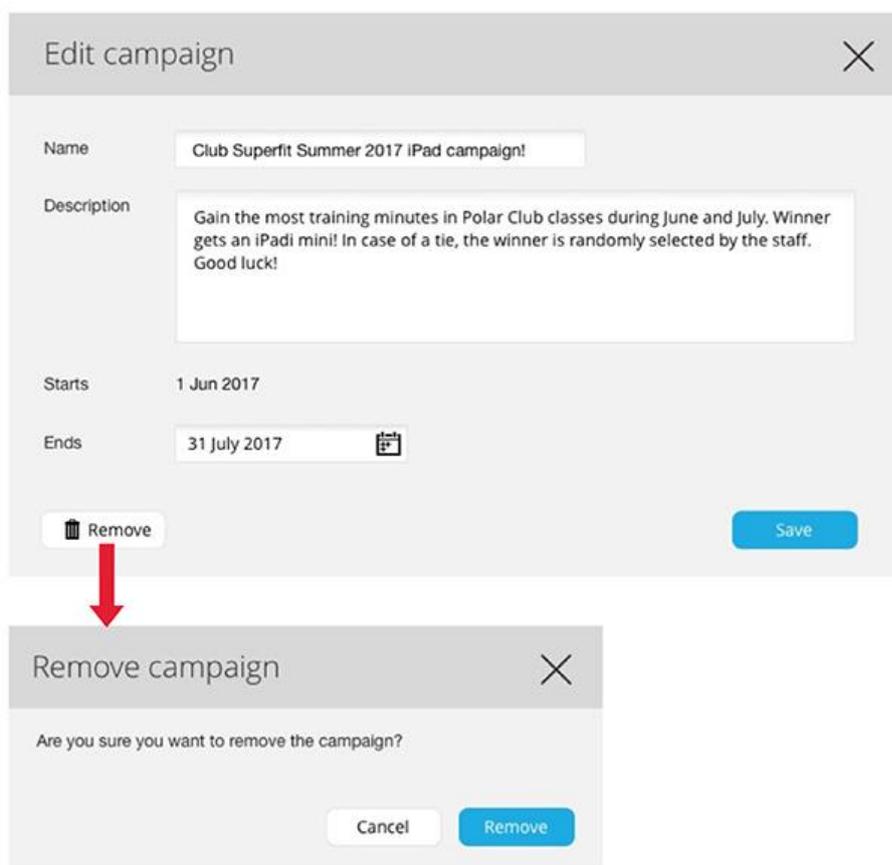
1	 Mario A	 250 min	 6
2	 Keijo R	 101 min	 6
3	 Anna A	 101 min	 3
4	 Kaija K	 67 min	 0
5	 Carl M	 55 min	 0
...			
27	 You	 3 min	 1

## MODIFIER OU SUPPRIMER LA CAMPAGNE

Vous pouvez modifier les informations renseignées lors de la création de la campagne. Pour modifier la campagne, cliquez sur le bouton **Modifier** en regard de son nom. Après modification, cliquez sur **Enregistrer**.

 *Si la campagne a déjà démarré, il est impossible de modifier sa date de début.*

Les résultats de la campagne apparaissent sur la page de communauté du club jusqu'à ce que vous créez une nouvelle campagne ou que vous supprimiez celle-ci. Si vous souhaitez supprimer la campagne, cliquez sur **Supprimer**, puis confirmez en cliquant à nouveau sur **Supprimer**.



## FAQ MAINTENANCE DU SYSTÈME

### EST-IL POSSIBLE D'UTILISER LE MÊME IPAD POUR LA CONNEXION CLIENT ET POUR EXÉCUTER LES CLASSES ?

Oui, il est possible d'ajouter des participants avant le cours en utilisant le même iPad que pour la dispense du cours. Vous pouvez aussi ajouter facilement des participants pendant un cours en appuyant sur le bouton  au sommet de l'écran, puis en appuyant sur **Connexion**.

### LES MEMBRES DU CLUB PEUVENT-ILS UTILISER LEURS PROPRES ÉMETTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ?

Les membres de votre club peuvent utiliser leurs émetteurs de fréquence cardiaque ou suiveurs de condition physique Polar personnels. Ils peuvent également utiliser leurs émetteurs de fréquence cardiaque pour leur propre entraînement avec un dispositif d'entraînement Polar ou un équipement de gym compatible. Toutes les données sont stockées sur le service Web Flow et dans l'application mobile Polar Beat.

## **QUELS ÉMETTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE SONT COMPATIBLES AVEC POLAR CLUB ?**

Polar Club utilise la technologie Bluetooth® et est compatible avec plusieurs émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar. Veuillez consulter [la liste des émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar compatibles](#) sur la page de support.

## **LA SOLUTION POLAR CLUB EST-ELLE COMPATIBLE AVEC LES ÉMETTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE D'AUTRES FABRICANTS ?**

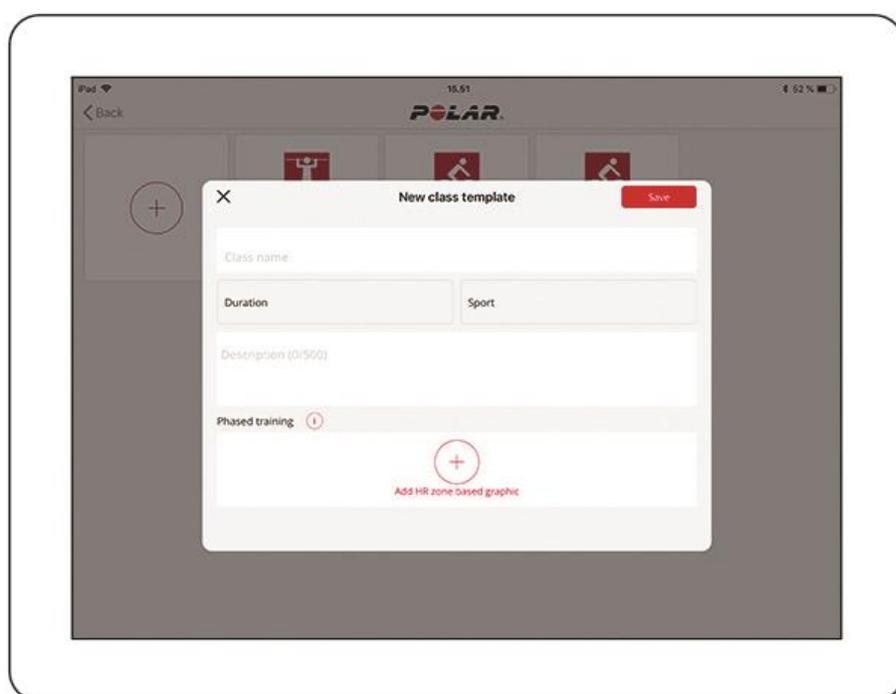
La solution Polar Club ne peut être utilisée qu'avec les émetteurs de fréquence cardiaque et suiveurs de condition physique Polar compatibles.

# COURS ET PLANIFICATIONS

## GÉRER LES MODÈLES DE COURS

Vous pouvez gérer les cours de votre club dans l'application Polar Club. Accédez à **Gérer > Gérer les modèles de cours**, puis créez les modèles pour tous les cours que vous prévoyez de donner avec Polar Club. Polar Club peut être utilisé dans différents types d'entraînements, par exemple, entraînement musculaire et cardiovasculaire, entraînement de haute intensité et fitness-dancing.

Pour créer un nouveau modèle de cours, appuyez sur l'icône + (ajouter) et indiquez les informations sur le cours :



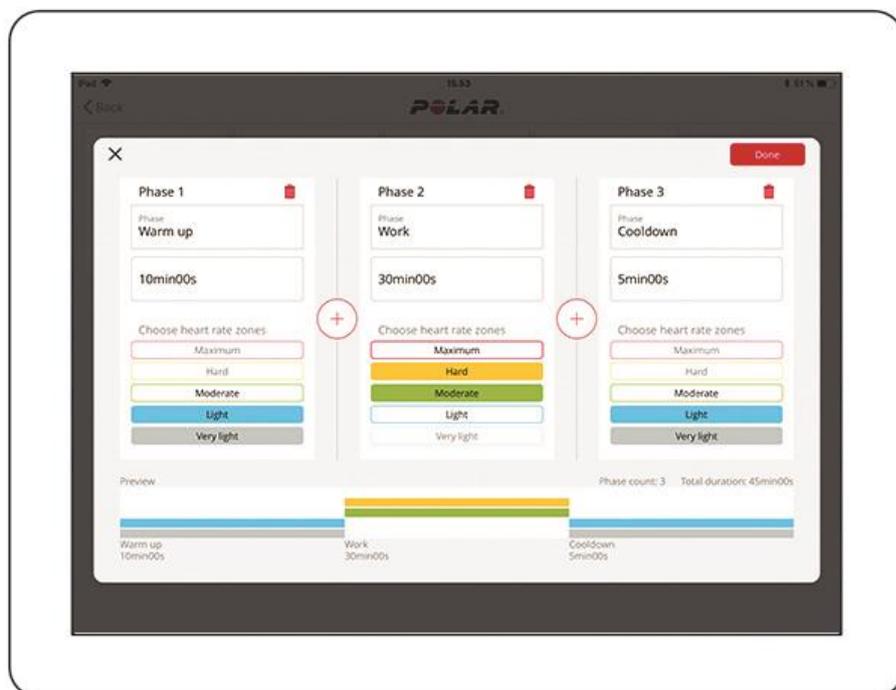
**Nom du cours**, par ex. Circuit HIIT

**Durée**, par ex. 30 min

**Sport**, par ex. ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

**Description**, par ex. Entraînement fractionné de haute intensité

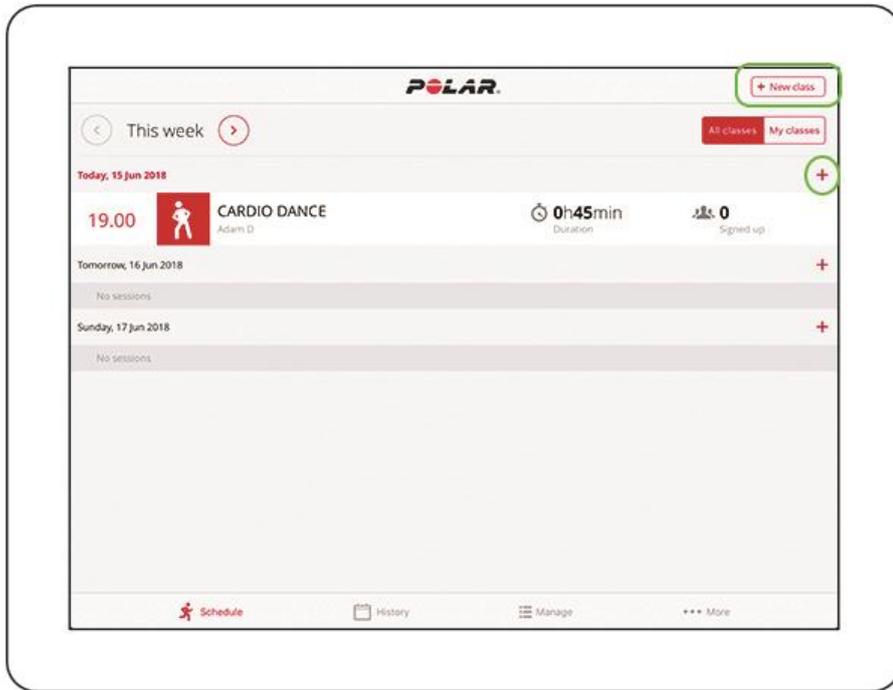
**Entraînement par phases:** Planifiez votre cours en détails en ajoutant des phases basées sur la fréquence cardiaque. Appuyez sur l'icône + (ajouter). Pour chaque phase, ajoutez un nom, une durée et une zone de fréquence cardiaque cible. Pour afficher d'autres phases, appuyez sur les icônes plus.



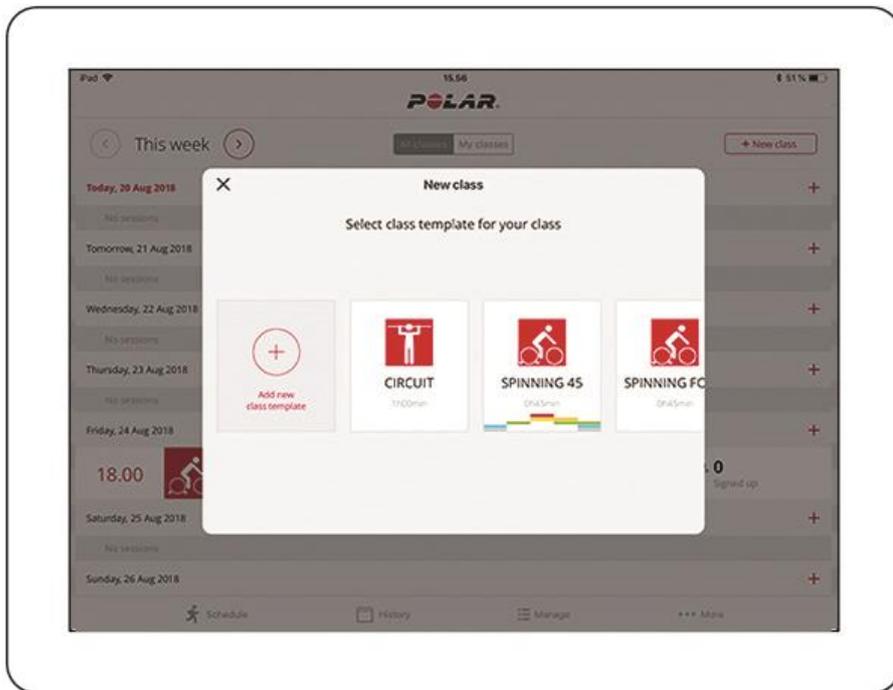
## PLANIFIER DES COURS

 Pour pouvoir planifier des cours dans l'application Polar Club, vous devez créer des modèles de cours dans le menu **Gérer** > **Gérer des modèles de cours**.

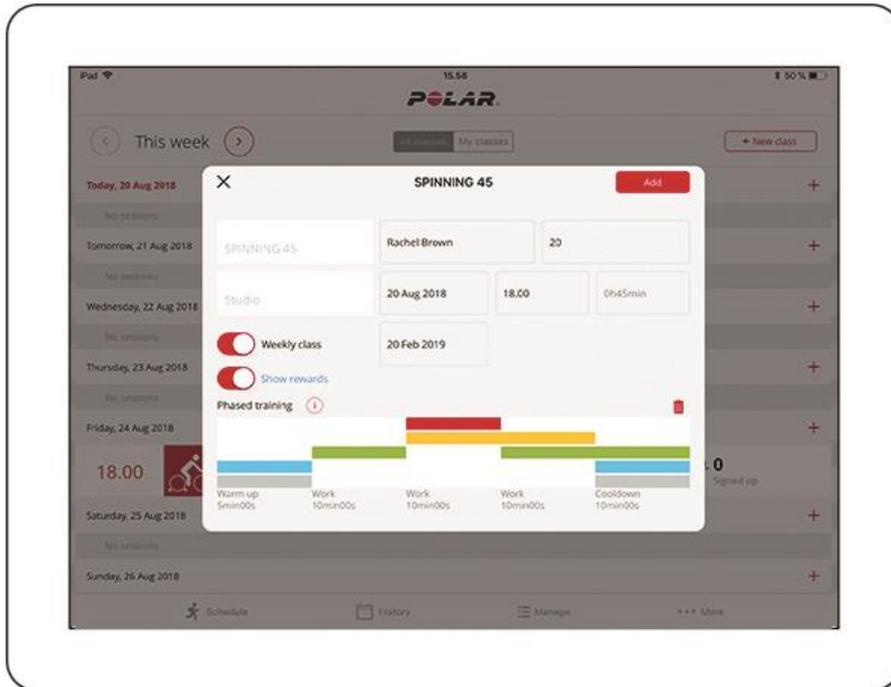
1. Accédez à l'**Agenda** et appuyez sur **Nouveau cours** dans l'angle supérieur droit de l'écran ou appuyez sur l'icône + pour planifier un cours pour un jour donné.



2. Choisissez un modèle de cours pour votre cours. Balayez l'écran pour parcourir les modèles.



3. Renseignez les informations sur le cours : **Nom du cours, Studio, Coach**, Date et heure, **Nombre max. de participants**. Plusieurs champs sont déjà renseignés à partir du modèle, mais vous pouvez tous les modifier. Si vous avez sélectionné un modèle avec phases d'entraînement, vous pouvez modifier les phases en appuyant sur le graphique d'entraînement par phases. Les modifications sont enregistrées uniquement dans le cours actuel.



Pour ajouter un cours régulier (par ex. tous les lundis à une heure donnée), choisissez l'option **Cours hebdomadaire**, puis ajoutez la date de fin du cours régulier.

Si vous activez la fonction **Afficher les récompenses**, les participants recevront les récompenses suivantes dans la vue de résumé après le cours :

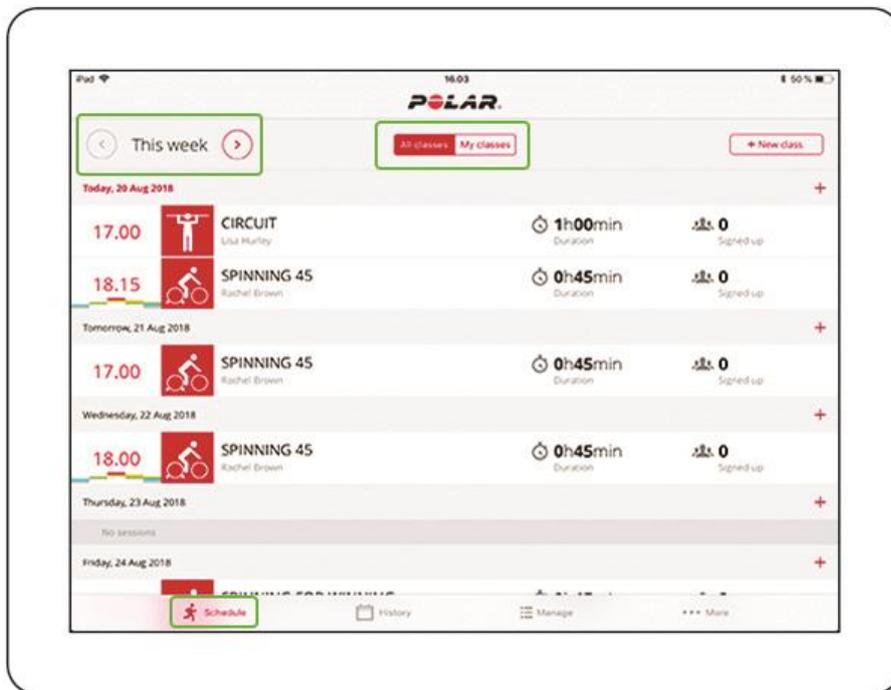
- **Champion de récupération** : cette récompense est décernée au participant ayant les temps de récupération de fréquence cardiaque les plus courts.
- **Compagnons de zone** : ces deux participants ont suivi le cours avec la répartition de zone de fréquence cardiaque la plus similaire.
- **Maître de zone** : ce participant a passé le plus de temps dans la zone de fréquence cardiaque dans laquelle le groupe s'est entraîné le plus.
- **Maître de phase** : cette récompense est décernée à l'utilisateur qui est resté le plus proche des zones de fréquence cardiaque planifiées pendant une séance d'entraînement par phases.

- **Premier d'intervalle** : ce participant a atteint la plus grande plage entre la fréquence cardiaque la plus basse et la plus élevée. Le calcul ne tient pas compte des 5 premières et des 5 dernières minutes de la séance.

## VUE D'AGENDA

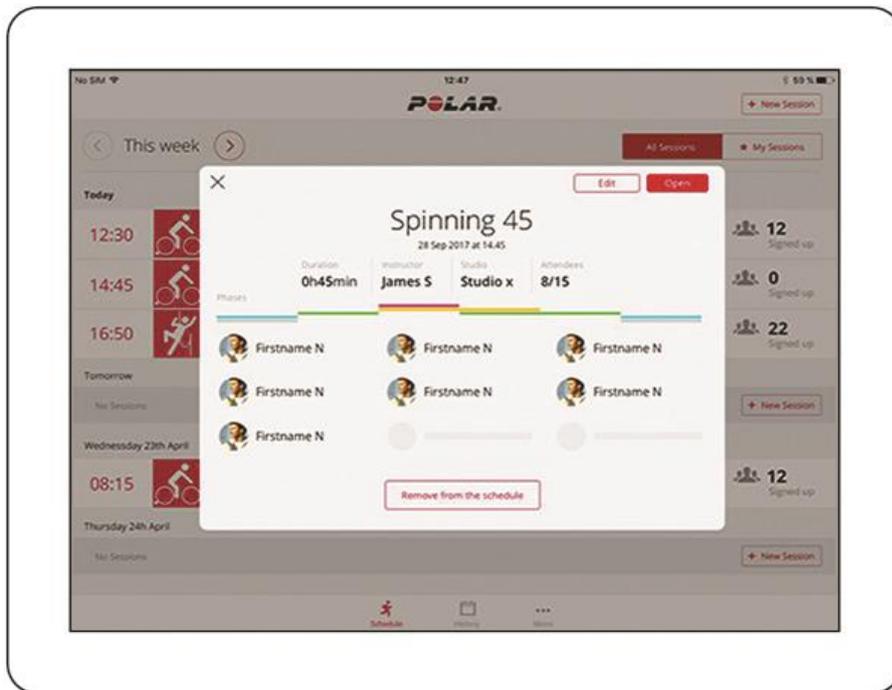
Vous pouvez afficher tous les cours planifiés par Polar Club dans la vue **Agenda**.

- Les cours de la semaine actuelle sont affichés par défaut. Appuyez sur le bouton représentant une flèche à gauche ou à droite pour changer de semaine.
- Vous pouvez choisir d'afficher **Tous les cours** ou **Mes cours**.



Appuyez sur un cours pour afficher les informations le concernant. Dans cette vue, vous pouvez :

- modifier les informations du cours ;
- supprimer le cours de l'agenda ;
- ouvrir un cours pour le démarrer.



## FAQ COURS ET PLANIFICATIONS

### COMBIEN DE PARTICIPANTS PEUVENT ÊTRE SURVEILLÉS PENDANT UN COURS ?

Pendant un cours, il est possible de surveiller au maximum 96 participants. Toutefois, il est recommandé de surveiller au maximum 40 participants à la fois pour garantir la visibilité des données à l'écran.

### COMBIEN DE SESSIONS PEUVENT ÊTRE EXÉCUTÉES SIMULTANÉMENT ?

Le nombre de coaches et de séances simultanées n'est pas limité. Toutefois, vous ne pouvez exécuter qu'une séance à la fois sur un iPad.

### QUELLE EST LA DURÉE MAXIMALE D'UN COURS ?

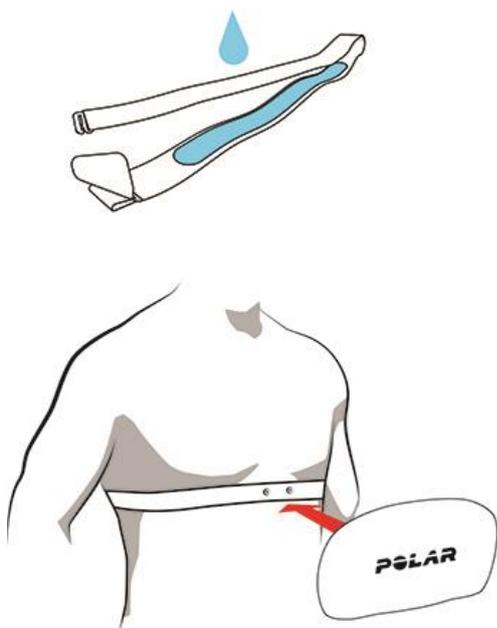
Lors de la création d'un cours, sa durée peut être au maximum de 24 heures. Notez que la durée réelle peut différer de la durée définie dans les réglages du cours car le coach démarre et arrête les séances manuellement. Les cours ne sont pas démarrés ou arrêtés automatiquement.

# ENTRAÎNEMENT

## METTRE EN PLACE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant de démarrer la séance d'entraînement, vérifiez que chacun porte bien son émetteur de fréquence cardiaque. Les instructions suivantes indiquent comment mettre en place correctement un émetteur de fréquence cardiaque.

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



### Après la séance d'entraînement :

Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité peuvent maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé. Veillez donc toujours à l'essuyer.

# S'INSCRIRE À DES COURS

## INSCRIPTION EN LIGNE SUR LE SERVICE WEB FLOW

Pour pouvoir s'inscrire aux cours, les membres du club doivent posséder un compte Polar. Ils peuvent créer leurs comptes sur le service Web Polar Flow à l'adresse [flow.polar.com](https://flow.polar.com). Lors de la création d'un compte, les membres peuvent renseigner leurs informations personnelles (sexe, poids, taille) qui sont nécessaires pour garantir un calcul de la consommation de calories et une rétroaction sur l'entraînement corrects.

1. Votre club se trouve sous **Communauté > Clubs**. Recherchez un club en utilisant les critères de recherche suivants : sport, localisation du club ou recherche en texte libre.

The screenshot shows the Polar Flow website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Polar Club', 'Polar Flow', 'Updates', and 'Polar.com'. Below this, there are tabs for 'Groups', 'Clubs', and 'Events'. The main content area features a banner for 'POLAR | CLUB' with a description: 'Polar Club is a heart rate based solution that brings gripping group exercise classes to fitness clubs.' Below the banner, there is a section titled 'Your clubs' with a message: 'You're not following any clubs yet. View class schedules from clubs and connect with your training buddies! Share your thoughts and training tips with them.' Underneath, there is a search section for 'All clubs' with filters for 'Select sport', 'Club location', and a search button. Five club cards are displayed, each with a logo, name, location, and member count.

Club Name	Location	Member Count
High Ener	Miami, United States	4753
Irish Altitude Chambers	Dublin, Australia	3074
Redzone fitness Coral Gables	Coral Gables, United States	2027
STRIDE	Pasadena, United States	1940
Sproing Sport LLC	Chicago, United States	1920

2. Les membres peuvent choisir un cours auquel s'inscrire en cliquant dessus. Ils peuvent annuler leur participation au cours en cliquant à nouveau sur celui-ci. Les membres peuvent

s'inscrire à des cours via le service Web jusqu'à une semaine à l'avance.

**Fitness express**  
✓ Following  
246 followers  
Professorintie 5  
90440 Kempele  
Finland

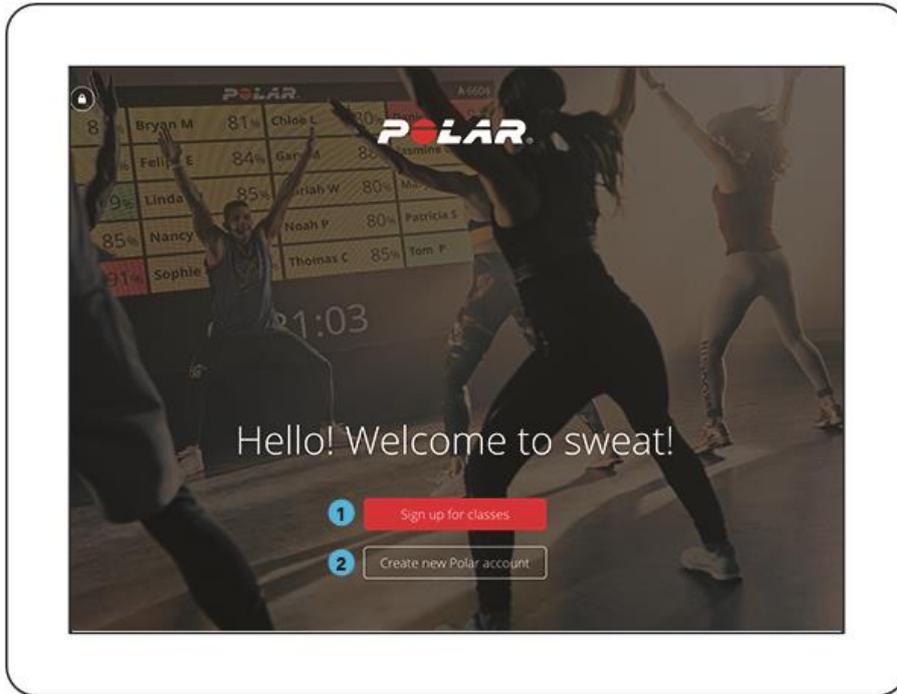
Map Satellite  
Oulu  
Kempele  
Lumijoki  
Liminka  
Tyrnävä  
Muhos  
Google  
Map data ©2017 Google Terms of Use  
www.polar.com

**This week's Polar Club classes**

Time	Name	Duration	Instructor	Participants
<b>Thursday 5 October 2017</b>				
12:00	HIIT CIRCUIT	45 min	Adam D	0
<b>Friday 6 October 2017</b>				
17:00	CARDIO DANCE	45 min	Linda Baker	0

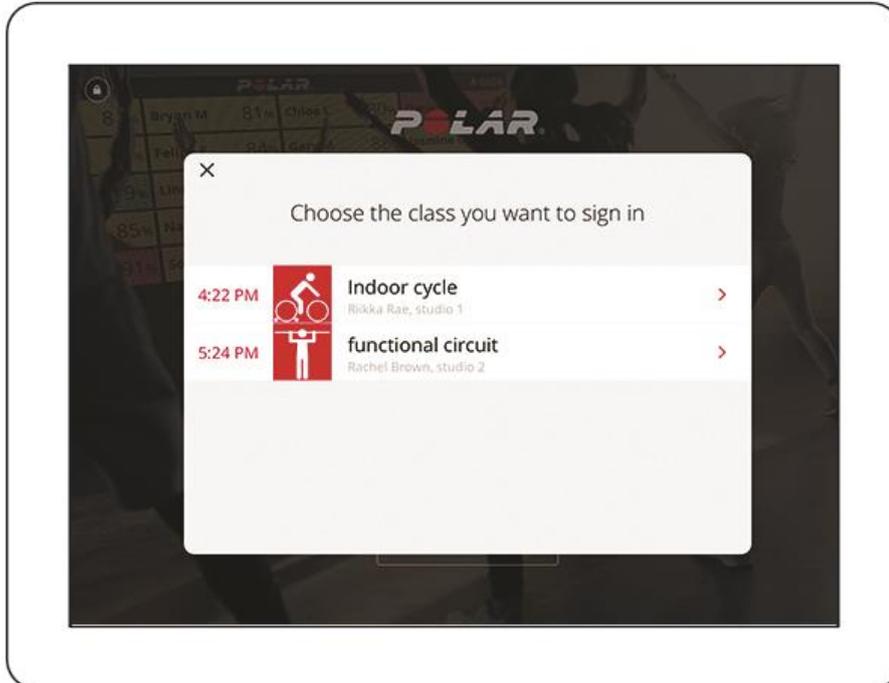
## S'INSCRIRE VIA L'APPLICATION

Dans l'application Polar Club, accédez à **Plus > Connexion client** pour ouvrir la page de même nom.



## OPTION 1 : S'INSCRIRE À DES COURS

1. Pour afficher la liste des cours Polar Club du jour, appuyez sur le bouton **S'inscrire à des cours**. Si le cours est plein et qu'il est impossible de s'y inscrire, il apparaît en gris.



2. Pour choisir un cours, appuyez dessus. Une fois le cours sélectionné, l'application Polar Club commence à rechercher les dispositifs compatibles.

- **Membres ayant associé leur propre dispositif avec le compte Polar Flow et portant leur émetteur lors de l'inscription** : Une fois que l'application Polar Club a détecté l'émetteur, le membre est invité à choisir son compte dans la liste. Une fois le compte choisi, l'inscription est terminée.
- **Membres portant leur propre dispositif mais ne l'ayant pas encore associé à leur compte Polar Flow** : L'application Polar Club demande d'abord si le membre souhaite associer son dispositif à son compte Polar pour accélérer l'inscription suivante, puis lui demande de se connecter à son compte Polar. Après connexion à son compte Polar, l'inscription est terminée.
- **Membres ayant besoin d'emprunter un émetteur de fréquence cardiaque auprès de votre club** : Si vous avez [enregistré des émetteurs de fréquence cardiaque prêtés](#) dans l'application Polar Club, une pression sur **Emprunter un émetteur** affiche la liste des émetteurs disponibles. Chaque membre peut choisir un émetteur en appuyant dessus. L'application Polar Club lui demande alors de se connecter à son compte Polar. Après connexion à son compte Polar, l'inscription est terminée.

## OPTION 2 : CRÉER UN NOUVEAU COMPTE POLAR ET S'INSCRIRE À DES COURS

 *Envisagez d'opter pour un iPad séparé pour les membres du club qui doivent créer un compte Polar avant de s'inscrire aux cours. Vous éviterez ainsi les files d'attente à la réception du club et offrirez à vos membres davantage de confidentialité pour la création de leur compte.*

Les membres de votre club peuvent créer leur compte Polar via l'application lors de la première inscription à un cours. Une pression sur **Créer un nouveau compte Polar** dans la page **Connexion client** ouvre un formulaire que doit remplir le membre.

- La **date de naissance** est nécessaire pour l'estimation de la fréquence cardiaque maximale. La fréquence cardiaque maximale est estimée à l'aide de la formule couramment utilisée : 220 moins votre âge. La valeur peut être modifiée si nécessaire.
- Les informations personnelles (sexe, poids, taille) sont nécessaires pour garantir un calcul de la consommation de calories et une rétroaction sur l'entraînement corrects.

Une fois le compte créé, le membre est invité à choisir un cours auquel s'inscrire. Pour choisir un cours, appuyez dessus. Une fois le cours sélectionné, l'application Polar Club commence à rechercher les dispositifs compatibles.

- **Membres portant leur propre dispositif mais ne l'ayant pas encore associé à leur compte Polar Flow** : L'application Polar Club demande d'abord si le membre souhaite associer son dispositif à son compte Polar pour accélérer l'inscription suivante, puis lui demande de se connecter à son compte Polar. Après connexion à son compte Polar,

l'inscription est terminée.

- **Membres ayant besoin d'emprunter un émetteur de fréquence cardiaque auprès de votre club** : Si vous avez [enregistré des émetteurs de fréquence cardiaque prêtâbles](#) dans l'application Polar Club, une pression sur **Emprunter un émetteur** affiche la liste des émetteurs disponibles. Chaque membre peut choisir un émetteur en appuyant dessus. L'application Polar Club lui demande alors de se connecter à son compte Polar. Après connexion à son compte Polar, l'inscription est terminée.

## CONNEXION AUTOMATIQUE

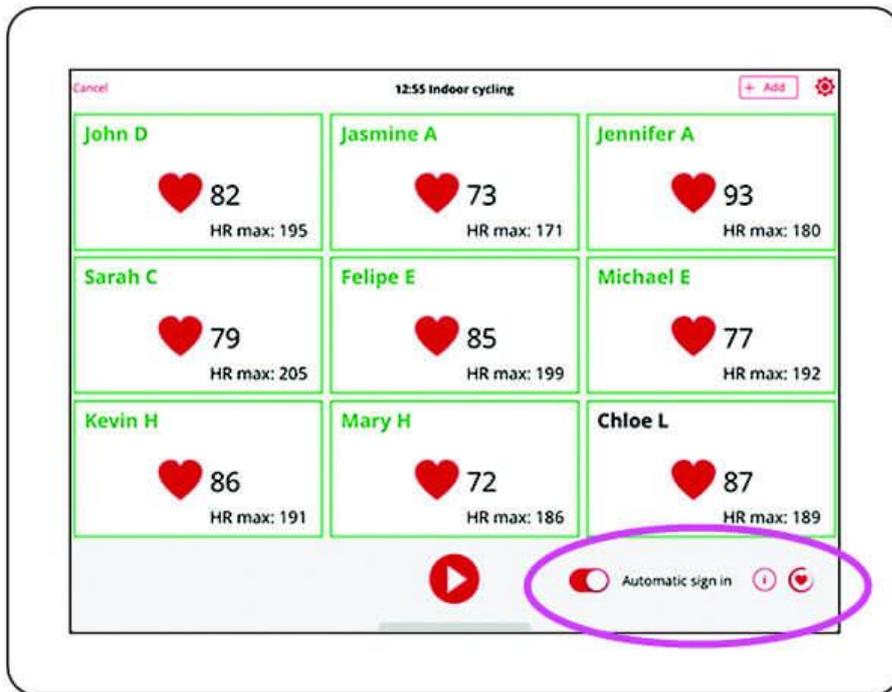
La nouvelle fonction de connexion automatique facilite la connexion à un cours pour les membres qui utilisent leur propre dispositif Polar et se sont connectés à un cours par le biais de l'application Polar Club au moins une fois au club. Il leur suffit de mettre en place leur capteur de fréquence cardiaque ou leur bracelet/montre et, s'ils utilisent un bracelet/une montre, de choisir un profil sportif pour lequel la fonction **Fréquence cardiaque visible par autres appareils** est activée (il s'agit d'une fonction par défaut sur les profils sportifs d'entraînement collectif). Lorsqu'ils se rendent à un cours, ils sont automatiquement connectés sans devoir faire quoi que ce soit sur l'iPad.

## FONCTIONNEMENT

La fonction de connexion automatique est activée par défaut et démarre automatiquement lorsque vous ouvrez la vue utilisateur.



L'animation dans l'angle inférieur droit de l'écran indique que la connexion automatique est en cours.



Lorsque la connexion automatique est en cours, les participants voient le message suivant sur l'écran externe

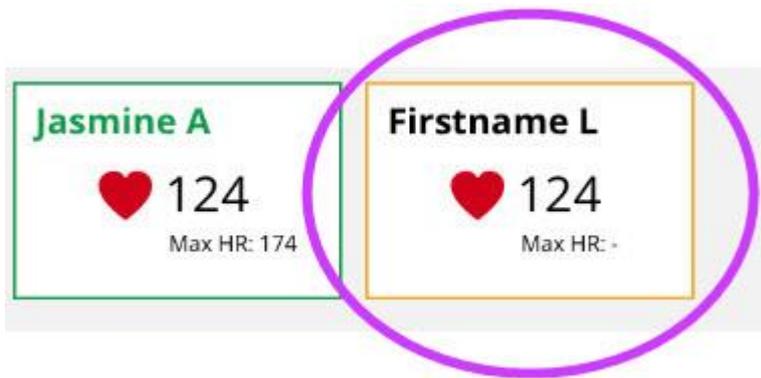


**La connexion automatique est en cours. Vous ne voyez pas votre nom ? Essayez de vous rapprocher, ou bien demandez de l'aide à votre instructeur.**

Même si la connexion automatique est activée, vous pouvez aussi ajouter des participants manuellement. Si quelqu'un manque sur l'écran, invitez le participant à se rapprocher et vérifiez qu'il a correctement mis en place son dispositif. S'il n'apparaît toujours pas, vous pouvez l'ajouter en appuyant sur **Ajouter** > **Ajouter participant** et en choisissant le capteur pour lui.

Si un nouveau participant utilise son propre dispositif Polar mais ne s'est encore jamais connecté à un cours par le biais de l'application Polar Club, celle-ci peut tout de même détecter le signal de fréquence cardiaque émis par son dispositif. L'application vous informe de la présence du nouveau participant avec le message suivant : **Nouveau participant ! Invitez le participant à se rapprocher pour l'aider à se connecter.**

Appuyez sur la carte du nouveau participant pour ouvrir une vue dans laquelle le participant peut confirmer la connexion avec son compte et vous pouvez ajouter le participant au cours. Si le participant n'est pas ajouté, la carte est supprimée lorsque vous commencez le cours.

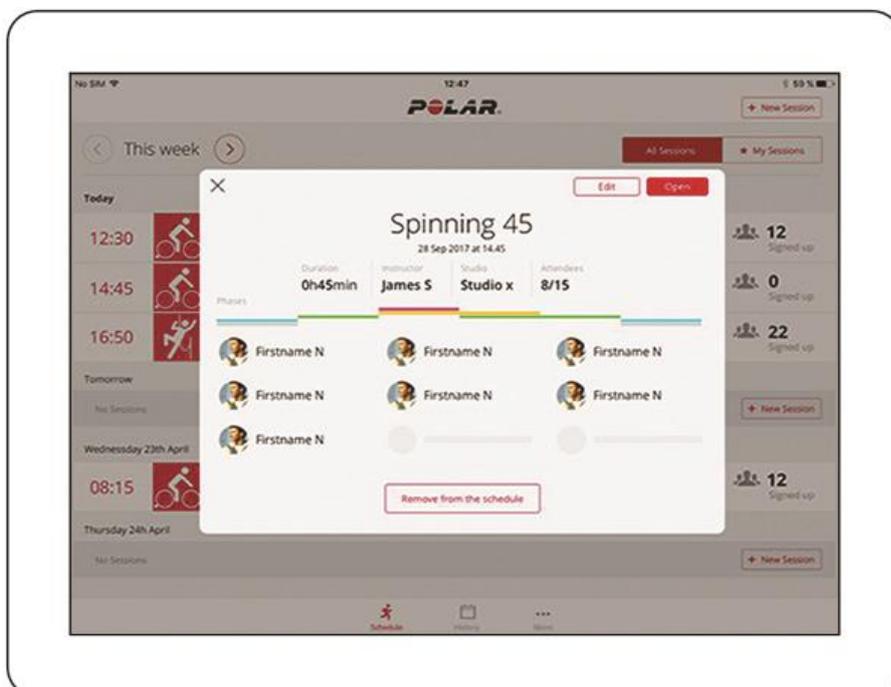


La connexion automatique fonctionne uniquement lorsque l'application Polar Club se trouve dans la vue utilisateur. Une fois que vous avez démarré la séance d'entraînement, vous pouvez uniquement ajouter des participants manuellement.

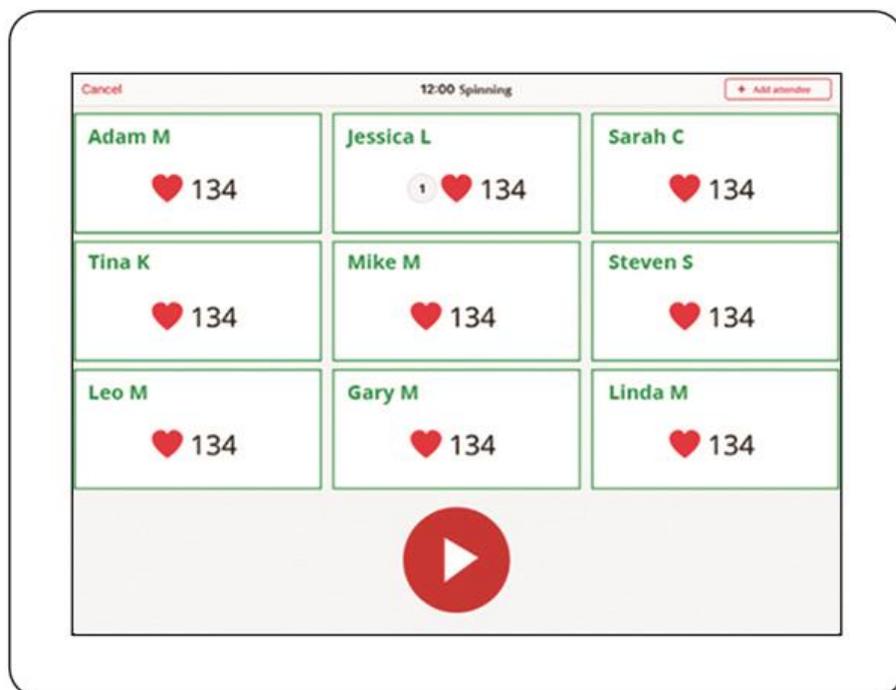
*Vous pouvez activer ou désactiver la fonction de connexion automatique à l'aide du curseur dans la vue utilisateur. Si vous désactivez la fonction, l'application Polar Club mémorise votre choix la fois suivante où vous ouvrez le même cours avec le même iPad.*

Démarrer un cours avec l'application Polar Club

Démarrez un cours avec l'application Polar Club. Vous pouvez consulter tous les cours planifiés dans la vue **Agenda**. Pour afficher les détails d'un cours, appuyez dessus :



Dans la vue détaillée du cours, appuyez sur **Ouvrir** pour afficher la vue participant :



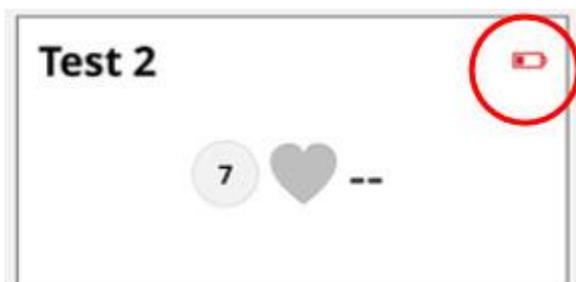
Dans la vue participant, vous pouvez :

- ajouter un participant avant le début du cours en appuyant sur **Ajouter** > **Ajouter participant**, puis en choisissant l'émetteur du participant.
- ajouter un invité avant le début du cours en appuyant sur **Ajouter** > **Ajouter invité**, puis en choisissant l'émetteur de l'invité. Cette fonction s'avère pratique par exemple pour ajouter rapidement des invités afin de leur présenter les avantages de l'entraînement avec Polar Club. Les données d'entraînement des invités n'apparaissent pas dans les rapports sur le service Web Polar Club, mais il est possible de les associer à leur compte Polar Flow après la séance dans la **vue Historique**.
- pour modifier la valeur de fréquence cardiaque maximale d'un utilisateur, appuyez sur sa carte et choisissez Éditer participant/Éditer invité. Une fois la valeur de fréquence cardiaque maximale modifiée, appuyez sur Enregistrer. Lorsque vous modifiez la valeur de fréquence cardiaque maximale d'un participant qui utilise un compte Polar, celui-ci doit confirmer la modification avec les informations d'identification de son compte.
- démarrer le cours en appuyant sur .

**Avant de démarrer un cours**, assurez-vous que le symbole de fréquence cardiaque apparaît bien pour chaque participant. Ce symbole indique la bonne réception de la fréquence cardiaque du participant. S'il n'apparaît pas, appuyez sur le nom du participant et choisissez **Emprunter un**

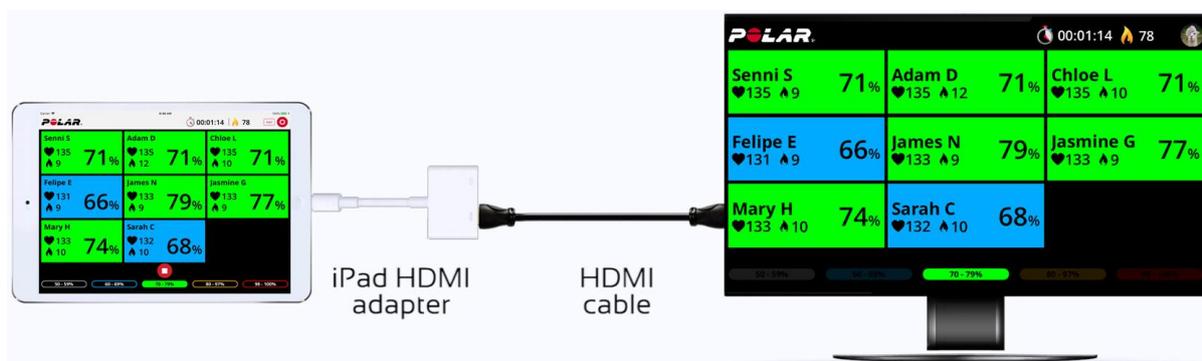
**émetteur** pour lui prêter un émetteur de fréquence cardiaque ou **Changer de dispositif** pour utiliser un autre émetteur.

 L'apparition du symbole de pile faible indique que le niveau de charge de la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque a baissé. Il n'y a pas lieu de craindre que la pile soit immédiatement épuisée. Il reste suffisamment de temps de charge pour terminer le cours. Toutefois, la pile doit être remplacée dès que possible.



## Connecter l'iPad à un affichage externe

Pour connecter l'iPad à un projecteur vidéo ou un téléviseur, vous avez besoin d'un adaptateur AV approprié et d'un câble. Une fois l'iPad connecté à un affichage externe, son écran se reflète automatiquement sur le second écran.



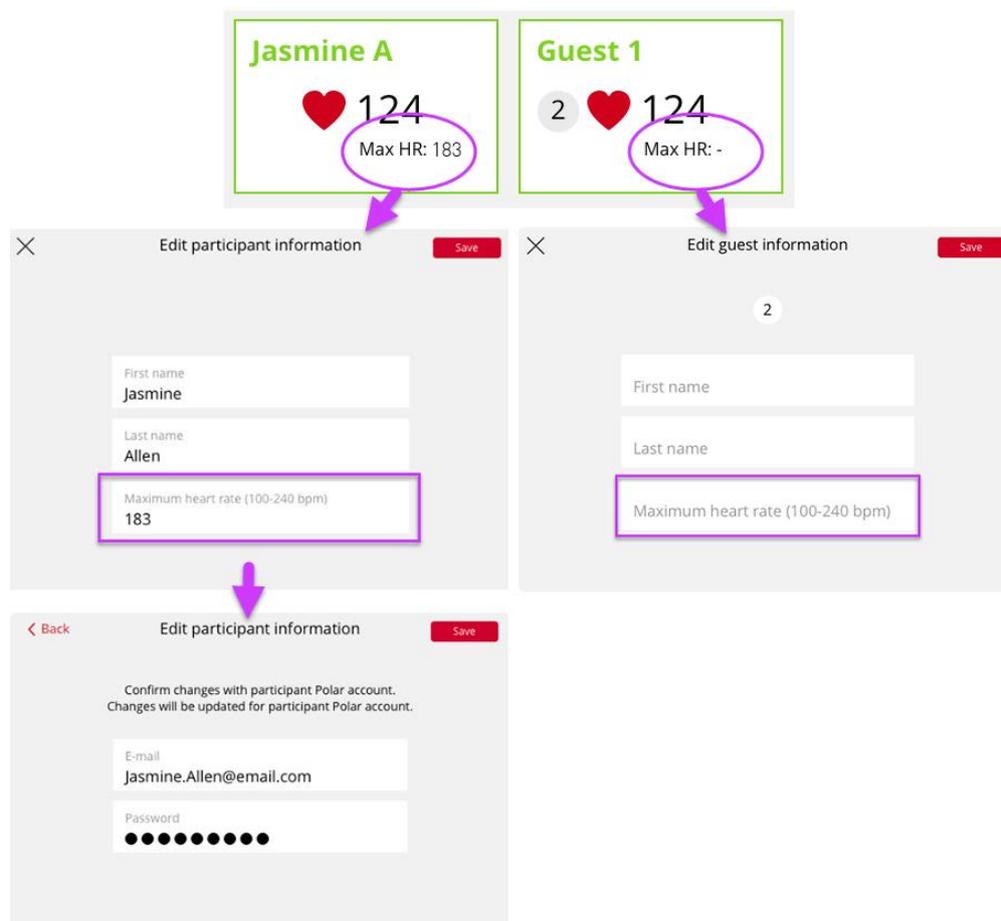
## MODIFIER LA VALEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE D'UN PARTICIPANT

Les valeurs de fréquence cardiaque maximale des participants figurent dans la vue utilisateur sur l'iPad si ces informations sont transmises depuis les réglages physiques de leur compte Polar. S'il s'avère nécessaire d'ajuster leurs valeurs de fréquence cardiaque maximale, vous pouvez le faire directement depuis l'application avant de commencer le cours. La nouvelle valeur de fréquence cardiaque maximale sera mise à jour directement dans les réglages physiques du participant, dans

son compte Polar. Vous pouvez également ajouter une valeur de fréquence cardiaque maximale si celle-ci est manquante, par exemple dans le cas d'un participant invité.

## MODIFIER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE D'UN PARTICIPANT AVANT LE COURS

Pour modifier la valeur de fréquence cardiaque maximale d'un participant ou d'un invité avant de commencer le cours, appuyez sur sa carte dans la vue utilisateur et choisissez **Éditer participant/Éditer invité**. Les informations du participant ou de l'invité apparaissent et vous pouvez modifier sa valeur de fréquence cardiaque maximale. Après modification, appuyez sur **Enregistrer**. Lorsque vous modifiez la valeur de fréquence cardiaque maximale d'un participant qui utilise un compte Polar, celui-ci doit confirmer la modification avec les informations d'identification de son compte.

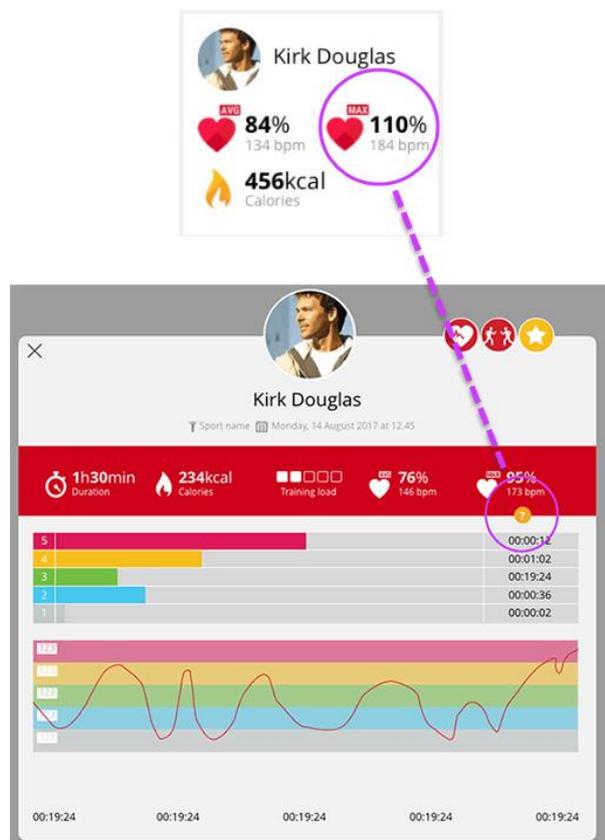


## METTRE À JOUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE D'UN PARTICIPANT APRÈS LE COURS

Si, pendant un cours, la fréquence cardiaque d'un participant dépasse la valeur de fréquence cardiaque maximale saisie, l'application Polar Club vous invite à mettre à jour la valeur de fréquence cardiaque maximale lorsque vous ouvrez le résumé de la séance d'entraînement dans la vue Historique. La notification suivante apparaît à l'écran :

**Il semblerait que votre participant ait atteint sa FC la plus élevée jusqu'à présent. Mettez-la à jour dans son compte Polar.**

Pour mettre à jour la valeur de fréquence cardiaque maximale du participant dans la vue **Historique**, appuyez sur la carte du participant pour ouvrir son résumé de séance d'entraînement individuel, puis appuyez sur l'icône d'interrogation pour ouvrir la vue dans laquelle la fréquence cardiaque peut être mise à jour. Le participant doit confirmer la mise à jour de sa valeur de fréquence cardiaque maximale avec ses informations d'identification. La nouvelle valeur de fréquence cardiaque maximale sera mise à jour directement dans les réglages physiques du participant, dans son compte Polar.



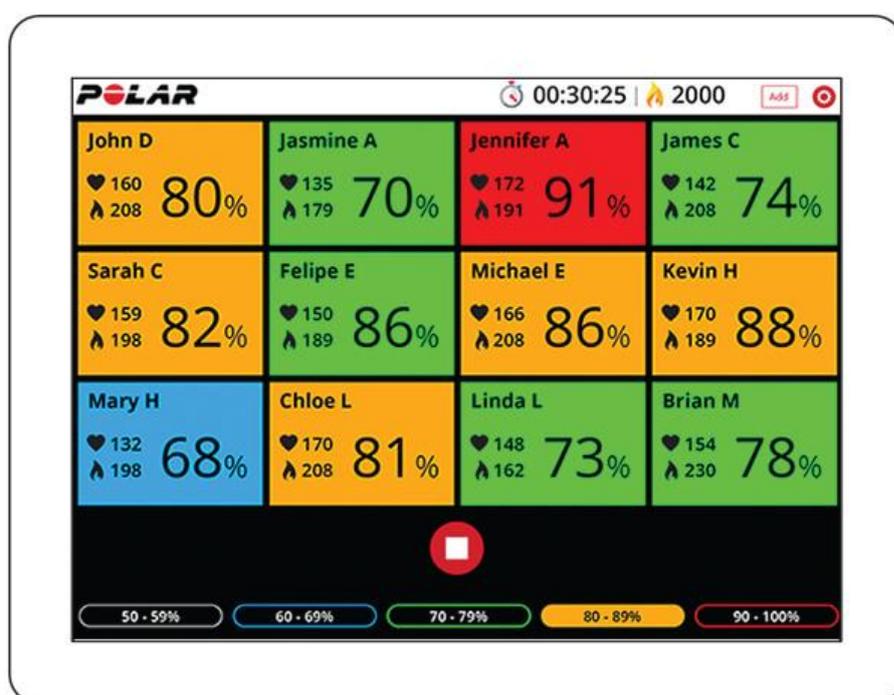
## FONCTIONS PENDANT UN COURS

Le fait de voir la fréquence cardiaque des participants à l'écran permet de connaître facilement la performance de chacun et de dispenser des conseils personnels. Grâce à la rétroaction en temps réel concernant l'intensité de votre cours, vous pouvez suivre les progrès de chacun et les guider dans la bonne direction.

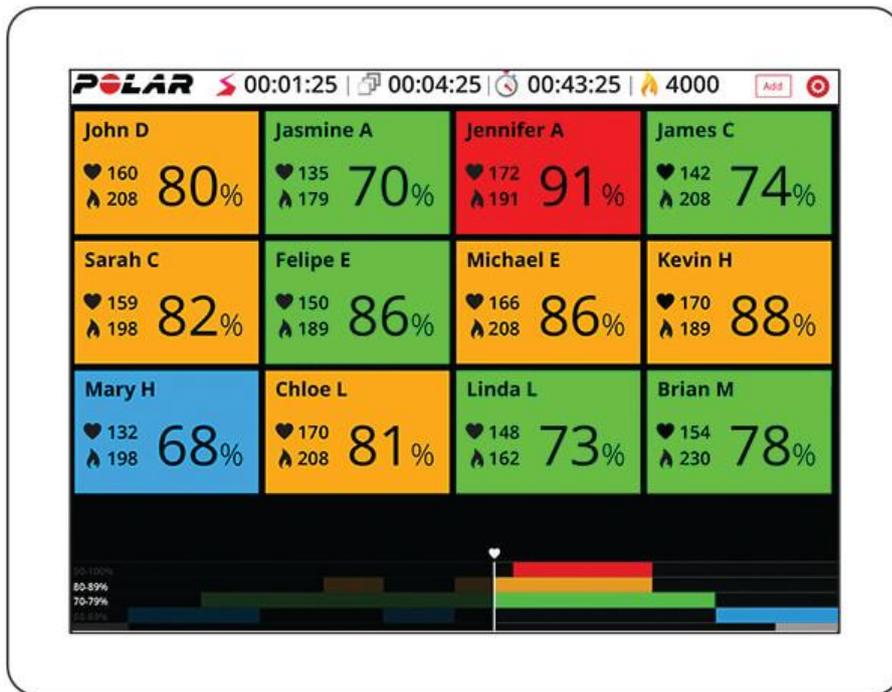
L'affichage des fréquences cardiaques sur le grand écran inspire les participants et les guide pour leur permettre d'atteindre ensemble leurs objectifs d'entraînement individuels. Et, à la fin du cours, le groupe voit un résumé de sa performance.

### VUE EN DIRECT

Il s'agit de la vue en direct des données de fréquence cardiaque de tous les participants au cours.



Il s'agit de la vue en direct des données de fréquence cardiaque de tous les participants au cours avec phases d'entraînement.



Dans la vue en direct, les informations suivantes sont disponibles :

- Durée du cours
- Temps zone collecté\* (Temps zone commun que tous les participants ont passé simultanément dans la même zone de FC.)
- L'animation de temps zone\* apparaît chaque fois que les participants atteignent la même zone (par ex. jaune)
- Fréquence cardiaque (battements par minute (bpm) et % du maximum) et informations sur les calories pour tous les participants
- Dépense calorique totale et trophées de calories gagnés\* (les participants remporteront un trophée toutes les 1 000 calories dépensées)\*.

Outre les éléments indiqués ci-dessus, dans la vue en direct d'un cours avec phases d'entraînement vous pouvez voir :

- Le compte-à-rebours de la phase actuelle.
- L'aperçu du cours au bas de l'écran sous la forme d'un petit graphique.
- Pour afficher l'aperçu du cours dans un plus grand graphique, balayer l'écran vers la gauche.

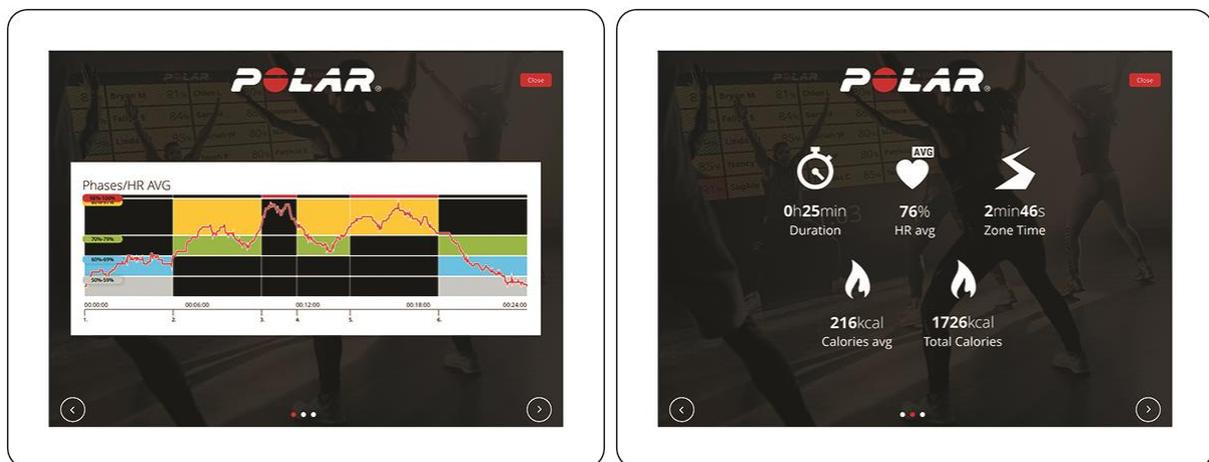
\* Le temps zone collecté, l'animation de temps zone et les trophées de calories apparaissent uniquement si vous avez activé la fonction **Afficher les récompenses de groupe**.

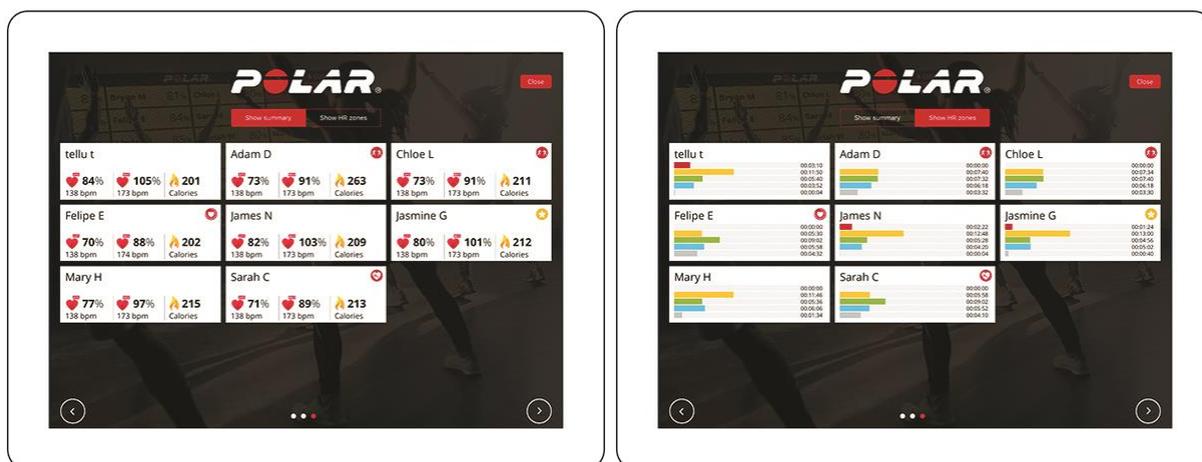
Dans la vue en direct, vous pouvez :

- Ajouter un participant en appuyant sur **Ajouter** > **Ajouter participant**, puis en choisissant l'émetteur du participant.
- Ajouter un invité en appuyant sur **Ajouter** > **Ajouter invité**, puis en choisissant l'émetteur de l'invité.
- Mettre fin au cours en appuyant sur .
- Supprimer un participant en appuyant sur son nom et en choisissant **Supprimer l'utilisateur**.
- Changer l'émetteur de fréquence cardiaque d'un participant en appuyant sur le nom de ce dernier. Sélectionnez **Emprunter un émetteur**, puis sélectionnez un autre émetteur dans la liste.
- Activez ou désactivez la fonction **Afficher les récompenses de groupe** dans le menu représentant une roue dentée dans l'angle supérieur droit de l'écran.
- Si vous n'avez pas ajouté de phases au cours, vous pouvez définir une zone de fréquence cardiaque cible en appuyant sur l'une des zones au bas de la vue de l'iPad. Pour annuler la sélection, appuyer à nouveau sur la zone.

## RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

À la fin du cours, les vues récapitulatives permettent de comparer objectifs de séance et ressentis. Vous pouvez voir la fréquence cardiaque moyenne des participants au cours sous la forme d'une courbe et la comparer avec les phases basées sur la fréquence cardiaque planifiées. Les données d'entraînement personnelles de chaque utilisateur sont aussi automatiquement visibles dans leur compte Flow. Cela leur permet, par exemple, de comparer leur courbe de fréquence cardiaque avec les phases basées sur la fréquence cardiaque planifiées dans Flow.



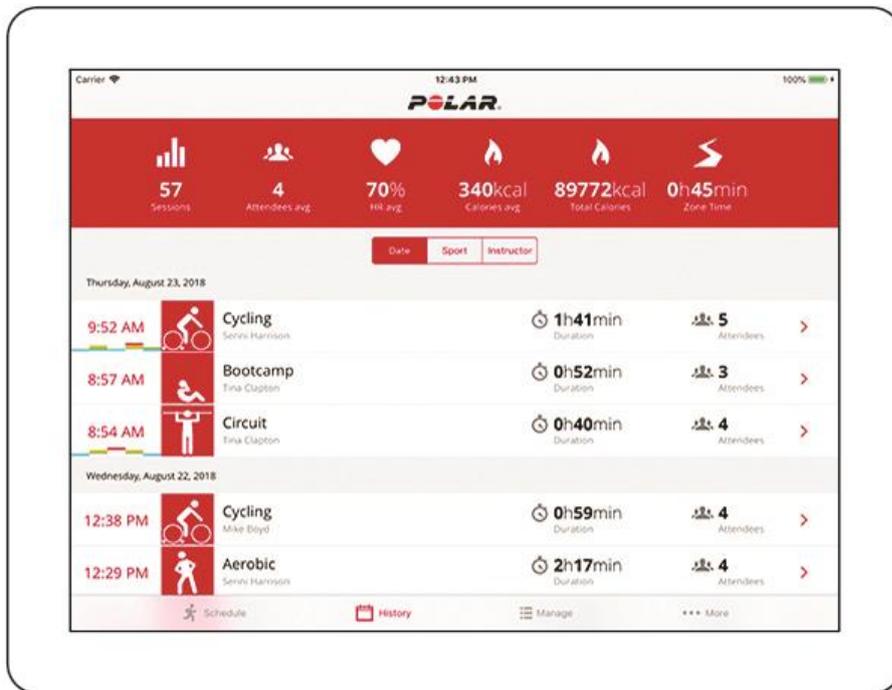


Si vous avez choisi le paramètre **Afficher les récompenses** lors de la création du cours, les participants reçoivent les récompenses suivantes dans la vue de résumé :

- **Champion de récupération** : cette récompense est décernée au participant ayant les temps de récupération de fréquence cardiaque les plus courts.
- **Compagnons de zone** : ces deux participants ont suivi le cours avec la répartition de zone de fréquence cardiaque la plus similaire.
- **Maître de zone** : ce participant a passé le plus de temps dans la zone de fréquence cardiaque dans laquelle le groupe s'est entraîné le plus.
- **Maître de phase** : cette récompense est décernée à l'utilisateur qui est resté le plus proche des zones de fréquence cardiaque planifiées pendant une séance d'entraînement par phases.
- **Premier d'intervalle** : ce participant a atteint la plus grande plage entre la fréquence cardiaque la plus basse et la plus élevée. Le calcul ne tient pas compte des 5 premières et des 5 dernières minutes de la séance.

## HISTORIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT

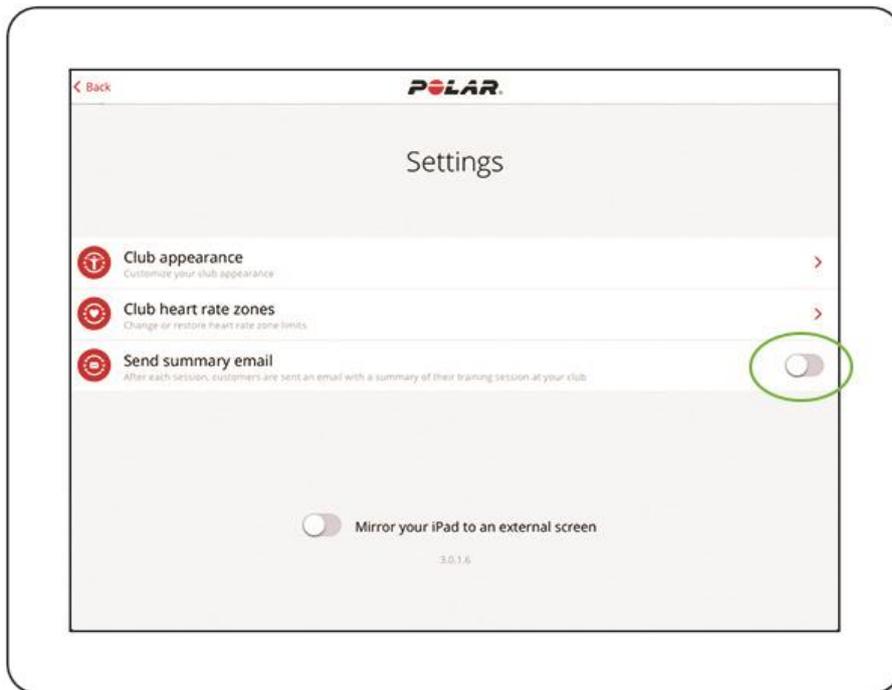
Dans la vue **Historique**, vous trouverez les résumés et rapports de séance des 30 derniers jours. Les données d'entraînement sont aussi enregistrées sur le compte Polar Flow personnel de chaque membre du club, où elles peuvent être consultées à tout moment.



## E-MAILS DE RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Les e-mails automatisés de résumé de l'entraînement fournissent aux membres de votre club un bref aperçu de leurs résultats d'entraînement après chaque séance Polar Club à laquelle ils participent.

Vous pouvez activer cette fonction dans l'application Polar Club. Accédez au menu **Plus** et choisissez **Réglages**. Utilisez le curseur pour activer ou désactiver la fonction **Envoyer un e-mail de résumé**.



**i** Pour recevoir les e-mails de résumé des entraînements, les membres de votre club doivent accepter les communications envoyées par Polar Club via leur compte Polar Flow (**Réglages > Confidentialité**).

L'e-mail contient les résultats d'entraînement suivants :

- Durée
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale
- Calories
- Récompenses obtenues (uniquement si le destinataire a obtenu des récompenses au cours de la séance)
- Un clic sur **Allez sur Polar Flow pour plus d'informations** permet d'ouvrir l'entraînement dans la vue d'analyse de Flow.

**i** Les membres de votre club peuvent se désinscrire à tout moment des e-mails de résumé de l'entraînement en cliquant sur le lien contenu dans les e-mails ou en se connectant à leur compte Flow et en désélectionnant la case **Communication Polar Club** sous **Réglages > Réglages de confidentialité**.

## **FAQ ENTRAÎNEMENT**

### **QUE FAIRE EN CAS D'INTERRUPTION DE LA CONNEXION INTERNET PENDANT UN COURS ?**

Ne vous inquiétez pas, continuez à vous entraîner jusqu'à la fin du cours. Les données d'entraînement sont enregistrées sur l'iPad pendant les cours. Dès la fin du cours et lorsque la connexion Internet fonctionne à nouveau, les données d'entraînement sont enregistrées sur le service Web Polar Flow. La fermeture de l'application n'affecte pas le transfert des données.

### **POUVONS-NOUS UTILISER POLAR CLUB HORS LIGNE ?**

L'utilisation de Polar Club nécessite une connexion Internet. En cas d'interruption de la connexion Internet pendant le cours, celui-ci peut être terminé même sans la connexion. Dès la fin du cours et lorsque la connexion Internet fonctionne à nouveau et que l'administrateur/le coach se connecte à nouveau, les données d'entraînement sont envoyées vers le service Web Polar Flow. Sinon, la solution Polar Club ne peut pas être utilisée hors ligne.

# POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ POLAR

## POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ POLAR

### POLAR CLUB – INSTRUCTIONS DESTINÉES AU CLUB DE REMISE EN FORME

En achetant le produit Polar Club, le club de remise en forme conclut un accord avec Polar. Dans le cadre de cet accord, Polar agira en qualité de responsable du traitement des données chargé de stocker et de gérer les informations chargées sur le service Polar Club. Le club de remise en forme agit en qualité de contrôleur des données, et est responsable des données chargées sur le service et de leur mode de traitement. Le club de remise en forme est également responsable de la validité des informations des utilisateurs, ainsi que de la gestion des demandes de traitement des données des différents utilisateurs (suppression d'informations, etc.). Plus d'informations sur la protection des données par Polar sur <https://www.polar.com/fr/legal/privacy-notice>.

Le club de remise en forme est tenu de guider ses clients concernant les options de participation aux cours d'exercice collectifs. Le club de remise en forme doit également indiquer à ses clients de prévoir suffisamment de temps lors de la création d'un compte Polar car certaines conditions doivent être acceptées, et que les personnes de moins de 13 ans doivent disposer de l'autorisation de leur tuteur légal. Si nécessaire, le participant doit être orienté vers l'utilisation d'un compte invité.

Les informations relatives à l'entraînement des participants sont stockées sur le service Club et sur l'iPad du club de remise en forme. Ces informations sont supprimées de l'iPad du club de remise en forme au bout de 30 jours. Aucune information personnelle n'est stockée sur le service Polar Club ni sur l'iPad du club de remise en forme.

### POLAR CLUB – INSTRUCTIONS DESTINÉES AUX PRATIQUANTS

Les informations relatives aux cours Polar Club sont stockées dans l'iPad du club de remise en forme pendant un mois. Ces informations comprennent les données d'entraînement du participant, ainsi que l'identifiant avec lequel le compte Flow utilisé pour l'inscription est connecté à la base de données Polar Flow. Le compte Polar Flow lui-même n'est pas stocké sur l'iPad. Toutes les informations utilisateur liées au compte Polar Flow sont situées sur le service Polar Flow et le club de remise en forme n'y a pas accès. Les informations sur le service Polar Flow sont sauvegardées sur les serveurs du fournisseur de services de Polar. Les serveurs sont situés dans l'Union Européenne ou en dehors.

Un client peut participer à un cours Polar Club en utilisant un compte Polar Flow existant, en créant un nouveau compte Polar Flow lors de l'inscription ou en utilisant un compte invité.

#### **Client utilisant un compte Polar Flow :**

L'utilisateur s'inscrit à un cours Polar Club en utilisant un compte Flow existant ou en créant un nouveau compte lors de l'inscription. Lors de la création d'un compte Polar Flow, aucune information personnelle n'est stockée sur l'iPad du club de remise en forme. Les seuls éléments stockés sur l'iPad sont l'identifiant avec lequel le compte Polar Flow utilisé pour l'inscription est connecté à la base de données Polar Flow et les informations de la séance d'entraînement.

**Client invité :**

Il est également possible de s'inscrire à un cours Polar Club en tant qu'invité, auquel cas le participant utilise un nom qu'il souhaite voir apparaître à l'écran pendant un cours. Aucune information personnelle n'est collectée ou stockée. Si un participant ayant utilisé un compte invité souhaite sauvegarder ses informations après le cours, il peut le faire en créant un nouveau compte Polar Flow ou en utilisant un compte Polar Flow existant.

Plus d'informations sur la protection des données par Polar sur <https://www.polar.com/fr/legal/privacy-notice>.