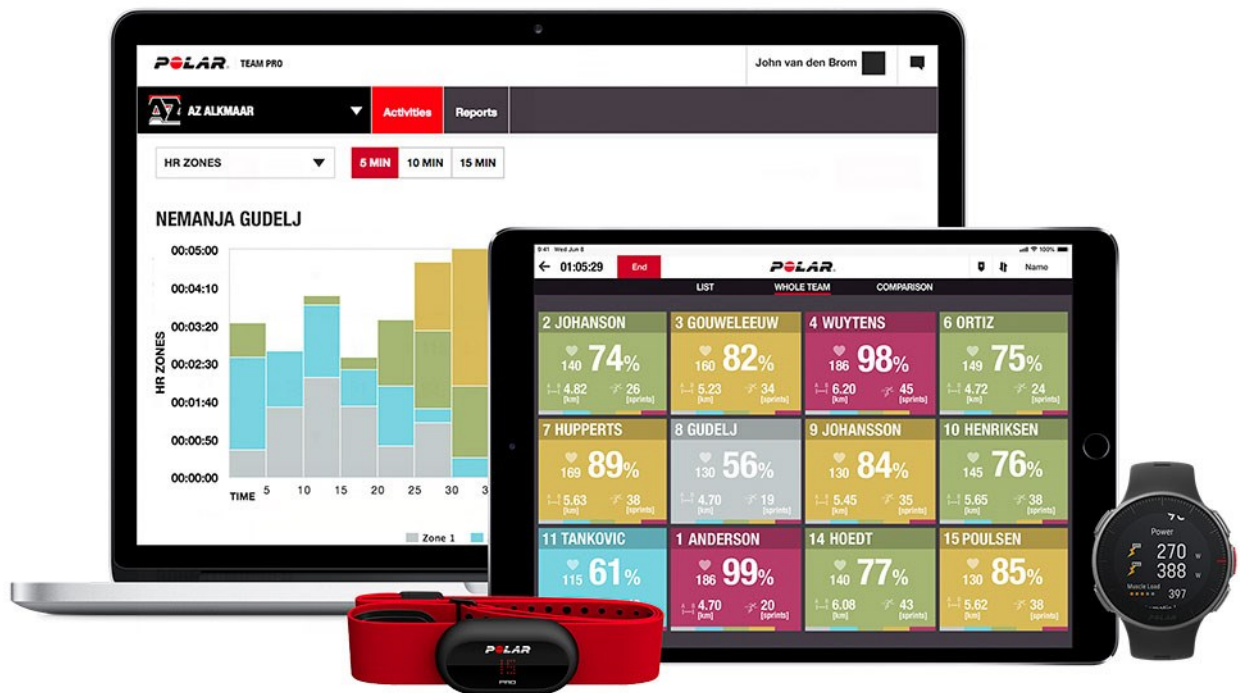




POLAR TEAM PRO



MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRES

Sommaires	2
Introduction	6
Dock Polar Pro Team	6
Capteur Polar Pro	6
Application Polar Team Pro	7
Service Web Polar Team Pro	7
iPad (vendu séparément)	7
Fonctions et caractéristiques	8
Capteur Polar Pro	8
Dock Polar Pro Team	8
Service Web et application Polar Team Pro	8
Se familiariser avec Polar Team Pro	10
Contenu du coffret	10
Dock Polar Pro Team	10
Capteur Polar Pro	11
Configuration initiale	11
Chargement	12
Activation du compte	12
Assistant de configuration d'équipe en trois étapes	12
1/3 Général	12
2/3 Profil sportif	12
3/3 Joueurs	13
Téléchargement de l'application Polar Team Pro sur votre iPad	13
Chargement	14
Chargement du dock Polar Pro Team	14
Chargement des capteurs Polar Pro	14
Mise à jour du firmware	14
Comment mettre à jour le firmware	14
Informations sur la mise à jour	14
Langues	14
Navigation	15
Service Web Polar Team Pro	15
Activités	15
Rapports	15
Application Polar Team Pro	16
Adresse de l'équipe	16
Joueurs	16
Capteurs et dock	16
Démarrer la séance	16
Manuel d'utilisation	16
Réglages de l'organisation	17
Modifier les réglages de l'organisation	17
Ajouter un entraîneur à l'organisation	17
Ajouter un entraîneur existant à l'équipe	17
Réglages de l'équipe	17

Modifier les réglages de l'équipe	18
Ajouter un entraîneur à l'équipe	18
Vue Liste des joueurs	18
Options des joueurs	18
Ajouter un nouveau joueur à l'équipe	19
Ajouter un joueur existant à l'équipe	19
Modifier les réglages d'un joueur	19
Réglages de profil	19
Modifier les réglages de profil	20
Mettre en place le capteur Polar Pro	21
Port du capteur Polar Pro sur une ceinture pectorale	21
Port du capteur Polar Pro sur un maillot Team Pro	21
Démarrer une séance d'entraînement	22
Consulter les données en temps réel	22
Afficher les données détaillées d'un joueur	23
Astuces	23
Phases en direct	24
Ajouter une phase en direct	24
Ajouter des marqueurs	24
Ajouter un marqueur d'équipe	24
Ajouter un marqueur de joueur	24
Comparer des joueurs	25
Ajouter un joueur à la vue de comparaison	25
Enlever un joueur de la comparaison	25
Enlever tous les joueurs de la comparaison	25
Terminer une séance d'entraînement	25
Terminer une séance d'entraînement et l'enregistrer	25
Terminer une séance d'entraînement et la supprimer	25
Synchroniser les données des capteurs vers le service Web via le dock	26
Informations sur la synchronisation	26
Données non synchronisées	26
Analyser les données dans l'application Team Pro	27
Modifier	27
Rapport	27
Résumé	27
Trier les joueurs	27
Afficher le résumé de séance d'un joueur	27
Analyse	27
Comparer les données d'un joueur avec la moyenne de l'équipe	27
Comparer deux joueurs entre eux	27
Afficher les marqueurs	28
Modifier les marqueurs	28
Carte	28
Créer un terrain d'entraînement pour la carte thermique	28
Analyser les données sur le service Web Team Pro	28
Résumé	29
Modifier une séance d'entraînement	29
Déplacer des joueurs	29
Supprimer des joueurs	29

Créer une nouvelle séance d'entraînement	29
Analyse	30
Ajouter un marqueur	30
Afficher un marqueur	30
Comparaison	30
Comparer des joueurs	30
Comparer les données propres à une phase	30
Zoomer sur la vue de comparaison	30
Rogner	31
Rogner une séance	31
Phases	31
Ajouter une phase	31
Consulter les données d'une phase	31
Intervalle R-R	32
Exporter les données	32
Exporter les données de la séance	32
Exporter les données brutes des joueurs	32
Rapports	33
Modèles	33
Créer un modèle de rapport personnalisé	33
Enregistrer un modèle de rapport	33
Supprimer un modèle	34
Résumé	34
Créer un rapport de synthèse	34
Graphiques	34
Générer un rapport avec graphique	34
Charge d'entraînement	34
Zones de fréquence cardiaque Polar	36
Modifier les zones de fréquence cardiaque	36
Entraînement individuel	39
Compte Flow personnel et dispositif Polar	39
Guide de démarrage pour entraîneur	39
Guide de démarrage pour joueur	40
1. Lisez le Guide de démarrage de votre dispositif	41
2. Synchronisez votre dispositif Polar tous les jours	41
Vue mensuelle du calendrier individuel des joueurs sur Team Pro	42
Vue quotidienne du calendrier individuel des joueurs sur Team Pro	43
Désassocier le compte Flow personnel d'un joueur du service Web Team Pro	44
Zones de vitesse Polar	44
Modifier les zones de vitesse	44
Sprints	45
Seuil de sprint	45
Charge d'entraînement	45
Charge cardiaque	46
Description verbale et échelle visuelle	46
Statut de Charge cardiaque	47
Charge musculaire	47
Ajouter la Charge musculaire à un profil sportif	48
Entretenir votre solution Polar Team Pro	49

Capteur Polar Pro	49
Ceintures	49
Dock Polar Pro Team	49
Caractéristiques techniques	49
Capteur Polar Pro	49
Dock Polar Pro Team	50
Informations de sécurité importantes	50
Appareils alimentés par secteur	50
Appareils alimentés par batterie	51
Appareils sans fil	51
Tous les appareils	51
Risque d'étouffement	51
Informations réglementaires	51
Dock Polar Pro Team	51
Déclaration de conformité	52
Canada	52
États-Unis	52
Informations réglementaires FCC	52
Capteur Polar Pro	52
Déclaration de conformité	53
Canada	53
ÉTATS-UNIS	53
Précautions d'emploi	54
Interférences pendant l'entraînement	54
Minimiser les risques pendant l'entraînement	55
Garantie internationale limitée Polar	56
Politique de confidentialité Polar	57
Polar Team Pro – Instructions destinées à l'équipe	57
Polar Team Pro – Instructions destinées aux joueurs	58
Décharge de responsabilité	58

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce manuel d'utilisation, nous allons vous expliquer les bases de l'utilisation et de l'entretien de la solution d'entraînement et de coaching Polar Team Pro, conçue pour suivre et analyser les performances sportives d'équipes de haut niveau.

En raison du développement permanent de nos produits, ce manuel d'utilisation est mis à jour lors de la sortie de nouvelles versions du logiciel/firmware. Le manuel d'utilisation le plus récent est disponible sur support.polar.com/fr/polar-team-pro. Vous trouverez aussi des liens menant à ce dernier sur le service Web et dans l'application Polar Team Pro.

DOCK POLAR PRO TEAM



Le dock permet de charger les capteurs Polar Pro, et de synchroniser les données d'entraînement des capteurs vers l'application Polar Team Pro et le service Web Polar Team Pro. Il sert aussi de base et de chargeur pour votre iPad®.

CAPTEUR POLAR PRO



Le capteur Polar Pro mesure des données exhaustives sur les performances des joueurs, enregistre ces données en détail et les transmet directement vers l'iPad®, via la technologie *Bluetooth®* Smart, pour permettre un suivi des données en temps réel au cours de l'entraînement. Après chaque séance d'entraînement, placez le capteur dans le dock Polar Pro Team pour le charger, mais aussi pour synchroniser les données vers l'application de l'iPad et sur le service Web Polar Team Pro, en vue d'une analyse plus détaillée.

Le capteur Polar Pro peut être porté avec le maillot Polar Team Pro, qui comporte une poche prévue à cet effet. Le maillot est confortable à porter et évacue la transpiration.

APPLICATION POLAR TEAM PRO



Consultez des données importantes et exhaustives sur la performance d'un maximum de 60 joueurs en temps réel. Comparez les joueurs et ajoutez des notes et des marqueurs pendant l'entraînement. Accédez à des résumés de séance instantanés après l'entraînement, ainsi qu'à une carte thermique permettant d'analyser la localisation des joueurs.

SERVICE WEB POLAR TEAM PRO



Ce service vous fournit des outils performants d'analyse de séance d'entraînement et de génération de rapports. Analysez en détail les données de la séance pour toute l'équipe et comparez les joueurs. Créez des rapports personnalisés pour toute l'équipe ou individuels pour chaque joueur. Accédez à un aperçu global des données de récupération et de sommeil des joueurs qui utilisent des montres Polar en dehors des séances d'entraînement.

IPAD (VENDU SÉPARÉMENT)

Vous aurez aussi besoin d'un iPad® pour compléter la solution Polar Team Pro. En utilisant l'application Polar Team Pro sur votre iPad®, vous pouvez suivre les données d'entraînement en direct pendant les séances.

Vérifiez que vous disposez bien de la dernière version de l'iOS sur votre iPad. Pour pouvoir synchroniser les données de l'application vers le service Web, vous avez besoin d'une connexion Internet.

*Veuillez noter que le grand modèle iPad Pro 12,9 pouces ne rentre pas dans le connecteur du dock, mais peut être connecté au port USB du dock Team Pro avec un câble Lightning vers USB.

FONCTIONS ET CARACTÉRISTIQUES

CAPTEUR POLAR PRO

- Capteur de fréquence cardiaque compatible avec la technologie Bluetooth Smart
- Transmission des données en temps réel vers l'application iPad Polar Team Pro
- Longue portée et mise en mémoire tampon des données en temps réel
- Portée jusqu'à 200 mètres
- Vitesse de course à pied, distance, sprints, accélérations et cadence de foulée aussi bien en intérieur qu'en extérieur
- Fréquence cardiaque
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- GPS
- Détecteur de mouvement MEMS (accéléromètre, gyroscope, boussole numérique)
- 10 heures de fonctionnement
- Mémoire du capteur jusqu'à 72 heures
- Rechargement (total) en 3 heures
- Compatible avec la ceinture élastique rouge Polar Pro
- Firmware avec mises à jour

DOCK POLAR PRO TEAM

- 20 emplacements de capteur
- Synchronisation des données où que vous soyez et rechargement pratique pour les iPad et les capteurs Polar Pro
- Firmware avec mises à jour

SERVICE WEB ET APPLICATION POLAR TEAM PRO

- Logiciel en mode cloud et solution de base de données
- Prise en charge de plusieurs équipes
- Prise en charge de l'accès de plusieurs entraîneurs
- Connexion individuelle sécurisée
- Zones de fréquence cardiaque personnalisables
- Zones de vitesse personnalisables
- Courbe de fréquence cardiaque dans les résultats d'entraînement
- Fonctions de sélection et de zoom dans l'analyse de fréquence cardiaque
- Fonctions d'analyse de la vitesse, de la distance et des sprints
- Paramètre de seuil de sprint personnalisable
- Zones d'accélération/décélération personnalisables
- Analyse de la localisation avec carte thermique
- Phases
- Marqueurs

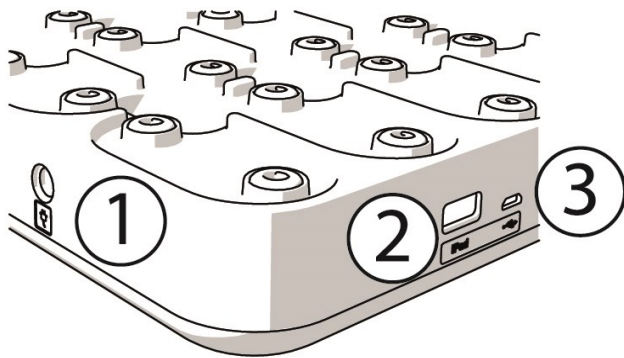
- Export des données de la séance d'entraînement vers Excel
- Rapports à long terme (semaine, mois, saison)

SE FAMILIARISER AVEC POLAR TEAM PRO

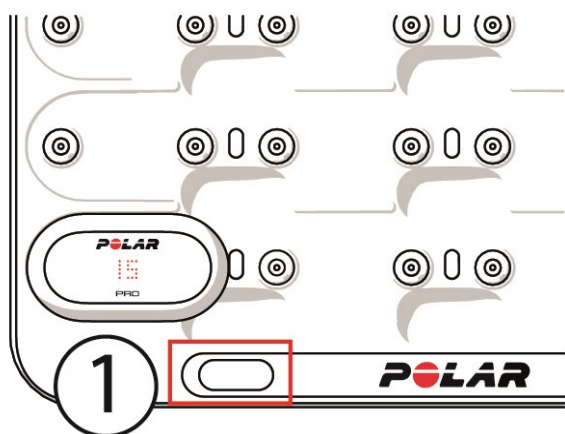
CONTENU DU COFFRET

- Dock Polar Pro Team (avec quatre adaptateurs secteur)
- 10 capteurs Polar Pro et ceintures
- Pochette de lavage
- Housse pour capteur
- Sac en bandoulière

DOCK POLAR PRO TEAM



1. **Port d'alimentation** : rechargez le dock avec le cordon d'alimentation fourni dans le coffret.
2. **Port USB** : autre méthode de connexion de l'iPad au dock avec un connecteur Lightning vers USB. Utilisez le port USB si votre iPad n'est pas compatible avec un câble Lightning ou si vous ne parvenez pas à insérer l'iPad dans le connecteur du dock. **Veillez noter que, lorsque l'iPad est connecté au dock via la connexion principale (placé dans le dock et connecté via le connecteur Lightning), la connexion par port USB ne fonctionne pas. La connexion par port USB ne peut être utilisée que si l'iPad n'est pas placé dans le dock.**
3. **Port Micro USB** : pour les interventions du service après-vente Polar.



1. **Bouton du dock** : appuyez pour afficher les numéros des joueurs sur les capteurs lorsque le dock n'est pas connecté à une prise murale.

CAPTEUR POLAR PRO



1a. **Numéro de joueur** : lorsqu'un capteur se trouve dans le dock, le numéro de joueur apparaît. Lorsqu'un capteur se trouve hors du dock, appuyez sur les connecteurs à l'arrière du capteur pour afficher le numéro. Lorsque le capteur est en place, appuyez deux fois sur l'écran pour afficher le numéro.

2a. **Fréquence cardiaque** : un symbole représentant un cœur apparaît lorsque la fréquence cardiaque est détectée.

2b. **GPS** : le symbole représentant un satellite cesse de clignoter une fois le signal GPS détecté.

CONFIGURATION INITIALE

Après avoir déballé la solution d'entraînement et de coaching Polar Team Pro, la première chose à faire est de charger le dock Polar Pro Team et les capteurs Polar Pro.

CHARGEMENT

1. Placez les capteurs dans le dock et pressez fermement pour qu'ils s'enclenchent (assurez-vous que les deux extrémités des capteurs s'enclenchent). **Si les logos Polar des capteurs et du dock sont orientés dans la même direction, les capteurs sont placés correctement.**
2. Reliez le cordon d'alimentation correspondant à votre région au dock, puis branchez l'autre extrémité sur une prise murale.
3. L'animation de chargement apparaît sur les capteurs.

ACTIVATION DU COMPTE

Après l'achat, vous recevrez un e-mail de confirmation contenant un lien. Cliquez dessus pour ouvrir un assistant qui vous guidera tout au long de la configuration de votre organisation et de votre équipe sur le service Web. Suivez l'assistant et renseignez les informations requises. Accédez ensuite à teampro.polar.com, puis connectez-vous avec vos identifiants.

ASSISTANT DE CONFIGURATION D'ÉQUIPE EN TROIS ÉTAPES

L'assistant de configuration d'équipe en trois étapes vous guidera tout au long du processus de configuration sur le service Web Polar Team Pro. Cet assistant vous permet de créer votre équipe, de choisir le sport et d'ajouter des joueurs. Pendant la configuration, renseignez tous les champs obligatoires pour chaque réglage. Si, à ce stade, vous ne disposez pas de toutes les informations relatives aux joueurs, vous pouvez les mettre à jour ultérieurement dans les **Réglages de l'équipe**.

Après avoir effectué un réglage, sélectionnez **SUIVANT** pour passer à l'étape de configuration suivante. Si vous souhaitez revenir en arrière pendant la configuration, vous pouvez le faire à tout moment en sélectionnant **PRÉCÉDENT** en bas à droite.

1/3 Général

Renseignez les détails de base de votre équipe.

- Nom de l'équipe
- Logo de l'équipe (facultatif)
- Sport par défaut
- Rôles de l'équipe (vous pouvez utiliser ceux par défaut, créer vos propres rôles ou n'utiliser aucun rôle)
- Visualiser la Charge d'entraînement comme Charge cardiaque, Charge musculaire, Temps de récupération ou Statut.

Sélectionnez **SUIVANT** pour passer à l'étape suivante.

2/3 Profil sportif

Choisissez d'utiliser la Charge musculaire ou les Zones de puissance. Définissez les zones de fréquence cardiaque, les zones de vitesse, les zones d'accélération/décélération et le seuil de sprint que votre équipe utilisera.

- Charge musculaire et Zones de puissance (sélectionnez Activer ou Désactiver)
- Zones de fréquence cardiaque (choisissez l'option Par défaut ou Libre)
- Zones de vitesse (option Par défaut ou Libre)

- Zones d'accélération (option Par défaut ou Libre)
- Zones de décélération (option Par défaut ou Libre)
- Type de seuil de sprint (option Par défaut ou Libre) et vitesse (km/h) ou accélération (m/s²)
- Zones de puissance (option Par défaut ou Libre)

Sélectionnez **SUIVANT** pour passer à l'étape suivante.

3/3 Joueurs

Ajoutez des joueurs à votre équipe.

1. Choisissez **Ajouter de nouveaux joueurs**.
2. Remplissez les champs d'informations des joueurs. Associez le compte Flow personnel des joueurs en ajoutant leur adresse e-mail dans le champs Associer un compte Flow.
3. Vous devez sélectionner **AJOUTER LE JOUEUR À L'ÉQUIPE** après la création de chaque profil de joueur. À défaut, le joueur ne sera pas ajouté à l'équipe.
4. Choisissez d'afficher Nightly Recharge, l'état de récupération ou le statut de Charge cardiaque dans la liste déroulante.

Une fois que vous avez ajouté tous les joueurs à l'équipe, sélectionnez **TERMINÉ**, puis sélectionnez **SUIVANT**. Une fois l'utilisation de l'assistant de configuration d'équipe terminée, le message **Bienvenue dans l'équipe** s'affiche à l'écran.

TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION POLAR TEAM PRO SUR VOTRE IPAD

Après avoir configuré l'équipe sur le service Web Polar Team Pro, il est temps de finaliser la configuration initiale en téléchargeant l'application Polar Team Pro et en synchronisant les informations des joueurs via le dock Polar Pro Team vers les capteurs.

1. Téléchargez l'application Polar Team Pro sur votre iPad depuis l'App Store.
2. Connectez-vous à l'application avec les mêmes informations de compte que celles utilisées sur le service Web Polar Team Pro.
3. Placez l'iPad dans le dock. Assurez-vous qu'il est bien stable et solidement ancré dans la base.
4. La vue **CAPTEURS ET DOCK** apparaît sur l'écran de l'iPad.
5. Appuyez sur **Affectation automatique** en haut à gauche pour attribuer les capteurs aux joueurs.
6. Lorsqu'un capteur est attribué, le numéro de joueur et une coche verte apparaissent sur chaque capteur représenté sur l'écran de l'iPad.

Votre solution Polar Team Pro est maintenant configurée et prête pour la première séance d'entraînement.



La liste des joueurs dépourvus de capteurs s'affiche lorsque vous procédez à l'attribution des capteurs.

CHARGEMENT

CHARGEMENT DU DOCK POLAR PRO TEAM

Branchez votre dock sur une prise avec l'adaptateur secteur et le cordon d'alimentation secteur correspondant à votre région. Utilisez uniquement l'adaptateur secteur et le cordon d'alimentation secteur fournis avec votre dock. L'adaptateur secteur est destiné à être utilisé à l'intérieur uniquement. Chargez le dock et les capteurs à l'intérieur uniquement.

CHARGEMENT DES CAPTEURS POLAR PRO

Chargez les capteurs dans un dock Polar Pro Team. Détachez les capteurs des ceintures, puis placez-les dans le dock et pressez fermement pour qu'ils s'enclenchent (assurez-vous que les deux extrémités des capteurs s'enclenchent). **Si les logos Polar des capteurs et du dock sont orientés dans la même direction, les capteurs sont placés correctement.** Le chargement complet des capteurs peut prendre trois heures.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Le dock Polar Pro Team et les capteurs Polar Pro sont dotés d'un firmware actualisable. Lorsqu'une nouvelle version du firmware est disponible, l'application Polar Team Pro vous en informe et vous invite à la télécharger. Le firmware des capteurs et du dock est mis à jour via l'application Polar Pro Team sur votre iPad. Veuillez mettre à jour le firmware chaque fois que des mises à jour sont disponibles.

Comment mettre à jour le firmware

1. Placez votre iPad dans le dock. L'application Polar Team Pro passe en vue **Capteurs et dock**.
2. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, le message **MISE À JOUR DISPONIBLE** apparaît.
3. Appuyez sur **MISE À JOUR DISPONIBLE**, puis sur Mettre à jour le dock ou Mettre à jour capteurs selon le firmware disponible.

Informations sur la mise à jour

- Ne retirez pas l'iPad du dock pendant la mise à jour sous peine de l'interrompre.
- Veuillez noter que la mise à jour peut prendre jusqu'à 40 minutes lorsque le dock est plein (20 capteurs).
- Tous les capteurs peuvent être mis à jour simultanément.

LANGUES

La solution Polar Team Pro est disponible dans les langues suivantes : français, anglais, allemand, italien, néerlandais, espagnol, portugais, danois, finnois, norvégien, suédois, polonais, tchèque, russe, turc, japonais, chinois simplifié, coréen, indonésien, hongrois, slovène et estonien.

La langue du service Web et de l'application Polar Team Pro dépend des paramètres de langue de votre navigateur Internet ou de votre iPad. Pour modifier la langue du service Web, accédez aux paramètres de

langue de votre navigateur Internet. Pour modifier la langue de l'application, accédez aux paramètres de langue de votre iPad.

NAVIGATION

SERVICE WEB POLAR TEAM PRO


Le service Web Polar Team Pro présente deux vues principales : **Activités** et **Rapports**.

Activités


Chaque fois que vous vous connectez, vous accédez à la vue **Activités** et découvrez un calendrier contenant les séances d'entraînement de votre équipe pour la semaine en cours. Vous pouvez opter pour une vue mensuelle ou quotidienne, et choisir d'afficher les séances d'entraînement de toute l'équipe ou d'un joueur uniquement. Descendez jusqu'en bas de l'écran pour voir un résumé des séances d'entraînement de la période choisie, qui inclut le nombre et la durée totale des séances.

Dans la vue de base Activités, vous pouvez choisir quelles données de séance d'entraînement analyser en profondeur. Pour en savoir plus sur l'analyse des données de séance d'entraînement, reportez-vous à la section « Analyser les données sur le service Web Team Pro » sur la page 28




Réglages, manuel d'utilisation et déconnexion : sélectionnez  (nom/photo de profil) en haut à droite pour consulter et modifier les réglages (onglets Compte et Général), ouvrir le manuel d'utilisation ou vous déconnecter.



Réglages de l'équipe, Profils sportifs, Liste des joueurs et Entraîneurs. Sélectionnez  dans l'angle supérieur droit pour consulter et modifier les **Réglages de l'équipe** et les **Réglages de l'organisation**.

Plusieurs équipes dans l'organisation : si votre organisation compte plusieurs équipes, choisissez le calendrier de celle de votre choix dans la liste déroulante située en haut à gauche.

Notifications : cliquez sur  en haut à droite pour ouvrir le volet de notification qui vous informe lorsqu'un nouveau coach est ajouté à votre équipe par exemple.

Rapports

Dans la section Rapports, vous pouvez générer différents types de rapport à partir des séances d'entraînement de votre équipe. Vous pouvez choisir la période pour laquelle vous souhaitez générer le rapport, ainsi que le mode d'affichage des données. Les rapports peuvent être générés pour toute l'équipe en même temps, mais vous pouvez choisir d'inclure seulement certains joueurs.

Pour en savoir plus sur la création de rapports, consultez la section « Rapports » sur la page 33.

APPLICATION POLAR TEAM PRO

L'application Polar Team Pro présente trois vues principales : Adresse de l'équipe, Joueurs et Capteurs et dock.



Adresse de l'équipe

Sous Adresse de l'équipe, vous verrez les séances d'entraînement de votre équipe dans une vue hebdomadaire. La semaine en cours apparaît par défaut. Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour basculer entre les semaines. Vous verrez les cumuls de votre équipe pour la semaine choisie dans cette vue.

Pour consulter les cumuls d'un joueur donné, choisissez le joueur dans la partie en haut à gauche.



Joueurs

Dans la vue Joueurs, vous verrez tous les joueurs de votre équipe, ainsi que l'ID du capteur affecté à chacun d'eux.



Capteurs et dock

Lorsque vous placez votre iPad dans le dock, la vue Capteurs et dock apparaît. Dans cette vue, vous verrez tous les capteurs, ainsi que le joueur auquel chacun d'eux est affecté. Appuyez sur Synchroniser en haut à gauche pour synchroniser les informations entre les capteurs Polar Pro et l'application et le service Web Polar Team Pro.



Démarrer la séance

Appuyez sur ce bouton pour accéder à l'aperçu de la séance d'entraînement.



Manuel d'utilisation

Appuyez sur ce bouton pour consulter le manuel d'utilisation. Veuillez noter que pour y accéder, vous devez disposer d'une connexion Internet.


RÉGLAGES DE L'ORGANISATION

Gérez et mettez à jour les informations relatives à votre organisation.

Dans les réglages de l'organisation, vous trouverez :

- **RÉGLAGES DE L'ORGANISATION** : ajoutez et modifiez des informations générales sur l'organisation, dont le nom de l'organisation, le sport, l'adresse, etc. Consultez le statut de votre abonnement.
- **LISTE DES JOUEURS** : vous pouvez voir tous les joueurs de votre organisation, ainsi que l'équipe à laquelle ils appartiennent.
- **ENTRAÎNEURS** : ajoutez, modifiez et supprimez des coaches dans votre organisation.
- **PRODUITS** : consultez les produits que possède votre organisation.

MODIFIER LES RÉGLAGES DE L'ORGANISATION

1. Sélectionnez  en haut à droite.
2. Dans la liste s'affichant sous le nom de votre organisation, choisissez le paramètre que vous souhaitez modifier : **Réglages de l'organisation**, **Liste des joueurs**, **Entraîneurs** ou **Produits**.

AJOUTER UN ENTRAÎNEUR À L'ORGANISATION

1. Sélectionnez **ENTRAÎNEURS**.
2. Cliquez sur **AJOUTER UN NOUVEAU COACH**.
3. Ajoutez l'adresse e-mail de l'entraîneur et les équipes auxquelles vous souhaitez l'affecter.
4. Cliquez sur **ENREGISTRER**.

Le coach reçoit un e-mail contenant un lien qui permet d'activer son compte personnel sur le service Web Team Pro. L'adresse e-mail à laquelle l'invitation a été envoyée doit être utilisée pour l'inscription au service Web. Le message **En attente** apparaît dans la section **ENTRAÎNEURS** de l'équipe à laquelle le coach est affecté jusqu'à ce qu'il ait accepté l'invitation.

AJOUTER UN ENTRAÎNEUR EXISTANT À L'ÉQUIPE

1. Sélectionnez **ENTRAÎNEURS**.
2. Dans la vue des entraîneurs, cliquez sur **MODIFIER LES ÉQUIPES**.
3. Choisissez les équipes auxquelles l'entraîneur est affecté.
4. Cliquez sur **ENREGISTRER**.

RÉGLAGES DE L'ÉQUIPE

Gérez et mettez à jour les informations relatives à votre équipe.


Dans les réglages de l'équipe, vous trouverez :

- **RÉGLAGES DE L'ÉQUIPE** : vous permet d'ajouter et modifier des informations générales sur l'équipe, comme son nom, son logo et son sport, mais aussi de supprimer une équipe et de choisir

comment visualiser la Charge d'entraînement.

- **PROFILS SPORTIFS** : vous permet de gérer et modifier les informations relatives au profil sportif de votre équipe, dont les limites de zone de fréquence cardiaque et de zone de vitesse.
- **LISTE DES JOUEURS** : vous permet d'ajouter, modifier et supprimer des joueurs dans votre équipe. Vous pouvez également consulter les informations suivantes sur les joueurs : rôle, état de récupération, statut Nightly Recharge, statut de Charge cardiaque, données de sommeil détaillées, indicateur de connectivité Flow et options.
- **ENTRAÎNEURS** : vous permet d'ajouter, modifier et supprimer des entraîneurs dans votre équipe.

Modifier les réglages de l'équipe

1. Sélectionnez  en haut à droite.
2. Dans la liste s'affichant sous le nom de votre équipe, choisissez le paramètre que vous souhaitez modifier.

Ajouter un entraîneur à l'équipe

1. Sélectionnez **ENTRAÎNEURS**.
2. Cliquez sur **AJOUTER UN NOUVEAU COACH**.
3. Ajoutez l'adresse e-mail de l'entraîneur.
4. Cliquez sur **ENREGISTRER**.

Le coach reçoit un e-mail contenant un lien qui permet d'activer son compte personnel sur le service Web Team Pro. Le message **En attente** apparaît jusqu'à ce que l'entraîneur ait accepté l'invitation.

VUE LISTE DES JOUEURS

La vue Liste des joueurs permet d'avoir un aperçu rapide de tous les joueurs d'une équipe et de leurs données. Elle vous permet aussi d'ajouter, modifier et supprimer des joueurs dans votre équipe. Vous avez également accès aux informations suivantes : rôle, état de récupération, données de sommeil détaillées, indicateur de connectivité Flow et options des joueurs.

Rôle : possibilité d'attribuer un rôle à un joueur ainsi que d'afficher et d'organiser la liste des joueurs en fonction des différents rôles.

État de récupération : lorsque celui-ci est disponible, l'état de récupération d'un joueur est désormais également indiqué en dessous de la vue Liste des joueurs.

Données sur le sommeil : de même, lorsqu'ils sont disponibles, les données et le temps de sommeil sont affichés en dessous de la vue Liste des joueurs.

- Le temps de sommeil prend en considération le temps de sommeil disponible des 7 derniers jours.

Indicateur de connectivité : le ruban rouge situé en haut à droite indique que le joueur dispose d'un compte Polar Flow connecté.

Options des joueurs

Les options suivantes s'affichent lorsque vous faites passer le curseur de la souris sur le profil d'un joueur :

- Modifier le profil du joueur (possibilité d'ajouter une photo et de modifier les informations suivantes : le nom et le numéro du joueur, son rôle dans l'équipe, sa taille, son poids, son historique d'entraînement, sa fréquence cardiaque maximale, sa fréquence cardiaque au repos, son seuil anaérobie, sa VO2max, sa vitesse aérobie maximale et sa puissance aérobie maximale)
- Supprimer le joueur
- Accéder à l'état de récupération du joueur (s'affiche uniquement si cette information est disponible)



Notez que les données sont mises à jour toutes les 10 minutes.


Ajouter un nouveau joueur à l'équipe

1. Sélectionnez **LISTE DES JOUEURS**.
2. Cliquez sur **NOUVEAU JOUEUR**.
3. Renseignez les informations relatives au joueur, puis cliquez sur **ENREGISTRER**.
4. Cliquez sur **LISTE DES JOUEURS**.

Ajouter un joueur existant à l'équipe

1. Sélectionnez **LISTE DES JOUEURS**.
2. Cliquez sur **AJOUTER UN JOUEUR**. Tous les joueurs de votre organisation apparaissent.
3. Cliquez sur un joueur. Une coche apparaît.
4. Cliquez sur **ENREGISTRER LA LISTE DES JOUEURS**. Tous les joueurs sélectionnés (présentant une coche) sont ajoutés à l'équipe.

Modifier les réglages d'un joueur

1. Sélectionnez **LISTE DES JOUEURS**.
2. Cliquez sur l'icône  du joueur.
3. Une fois les modifications terminées, cliquez sur **ENREGISTRER**.

Dans les réglages des joueurs, vous pouvez ajouter une photo et modifier les informations suivantes : nom et numéro, rôle dans l'équipe, taille, poids, historique d'entraînement, fréquence cardiaque maximale, fréquence cardiaque au repos, seuil aérobie, seuil anaérobie, VO2max, puissance aérobie maximale, vitesse aérobie maximale et adresse e-mail du compte Flow personnel.


RÉGLAGES DE PROFIL

Modifiez les informations relatives à votre compte et personnalisez les réglages généraux.

Les réglages de profil comprennent les catégories suivantes :

- **Compte** : dans les réglages de compte, vous pouvez modifier votre e-mail et votre mot de passe, mais aussi ajouter votre adresse au profil.
- **Général** : dans les réglages généraux, vous pouvez personnaliser les paramètres de date, d'heure et d'unité.

Modifier les réglages de profil

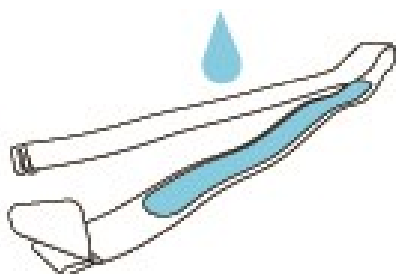
1. Sélectionnez  (nom/photo de profil) en haut à droite.
2. Sélectionnez **Réglages**. Modifiez les réglages de votre choix.
3. Une fois les modifications terminées, cliquez sur **ENREGISTRER**.

METTRE EN PLACE LE CAPTEUR POLAR PRO

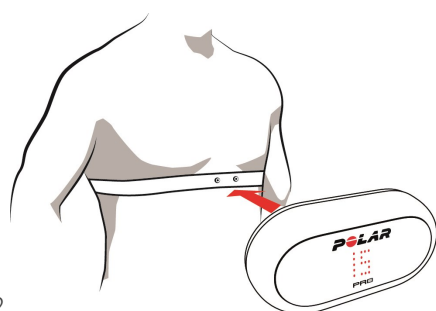
PORT DU CAPTEUR POLAR PRO SUR UNE CEINTURE PECTORALE

Avant de démarrer une séance d'entraînement, distribuez les capteurs Polar Pro et les ceintures aux joueurs, et aidez-les à les mettre en place correctement. Si votre dock Polar Team Pro n'est pas branché sur une prise murale avec le câble, vous pouvez voir les numéros des joueurs en appuyant sur le bouton du dock.

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture (illustration 1).
2. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.
3. Fixez le capteur (illustration 2).
4. Après chaque séance d'entraînement, détachez le capteur et rincez la ceinture à l'eau courante pour la nettoyer.



1.



2.

PORT DU CAPTEUR POLAR PRO SUR UN MAILLOT TEAM PRO


Enfilez le maillot Polar Team Pro de sorte que la poche destinée à accueillir le capteur se trouve dans le dos.

1. Insérez le capteur dans la poche située au dos du maillot en veillant à ce que le logo Polar figurant sur le capteur soit à la verticale.
2. Enclenchez-le de sorte à ce qu'il reste bien en place. Assurez-vous que les deux extrémités du capteur soient bien enclenchées.



DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Avant de démarrer une séance d'entraînement, assurez-vous que tous les joueurs qui y participent ont correctement mis en place leur capteur Polar Pro. Le voyant vert sur le capteur cesse de clignoter une fois le signal GPS détecté, et un symbole représentant un cœur apparaît une fois la fréquence cardiaque détectée.

1. Connectez-vous à l'application Polar Team Pro sur votre iPad.
2. Appuyez sur l'icône , située au centre du volet gauche de l'écran.
3. Dans l'aperçu de la séance d'entraînement, vous pouvez voir la fréquence cardiaque, le nom et le numéro de chaque joueur, et vérifier si le GPS est activé.
4. Appuyez sur **DÉMARRER** en haut à droite pour lancer l'enregistrement de la séance d'entraînement.

Une séance d'entraînement peut être lancée même si tous les joueurs ne sont pas présents dès le démarrage. Les joueurs qui arrivent ultérieurement sont automatiquement ajoutés à la séance et leurs données apparaissent dans l'application iPad Team Pro une fois qu'ils ont rejoint la séance d'entraînement. Aucune autre action n'est nécessaire.



Notez qu'une séance d'entraînement peut être exécutée sans utiliser un iPad ou l'application. Dans ce cas, les capteurs enregistrent les données de la séance et elles peuvent être consultées après synchronisation des données des capteurs.


CONSULTER LES DONNÉES EN TEMPS RÉEL

Vous pouvez consulter les données de la séance d'entraînement en direct sur votre iPad, depuis l'application Polar Team Pro. La vue de séance d'entraînement de l'application Team Pro présente trois vues principales : Liste, Toute l'équipe et Comparaison.

Vous pouvez consulter en direct des données de performance importantes, telles que :

- Fréquence cardiaque (bpm et % de max)
- Distance
- Nombre de sprints
- Temps dans les zones de fréquence cardiaque
- Distance dans les zones de vitesse
- Charge d'entraînement
- Vitesse en temps réel

Afficher les données détaillées d'un joueur

1. Appuyez sur un joueur dans la vue Liste, Toute l'équipe ou Comparaison.
2. Dans la fenêtre contextuelle, appuyez sur .

Les informations détaillées de ce joueur apparaissent. Pour passer d'un joueur à l'autre, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite.

Astuces

- Vous pouvez tenir votre iPad en position horizontale ou verticale, l'application Team Pro fonctionne dans les deux sens.
- Pour basculer entre les vues, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite.
- Il est recommandé de tenir l'iPad de façon à ce que le bouton Accueil soit sur la droite afin de garantir une connectivité optimale avec les capteurs. Les ondes radio Bluetooth de l'iPad sont situées dans l'angle, à droite du bouton d'accueil. Pour obtenir une connectivité optimale, il est important de ne pas recouvrir l'angle avec la main.





En cas de perte du signal GPS au cours d'une séance, vous recevrez une notification.



PHASES EN DIRECT

Vous pouvez créer des phases pendant les séances en direct. Une fois la séance terminée, les phases seront transférées vers le service Web et s'afficheront dans les données de la séance d'entraînement. Vous pouvez enregistrer plusieurs phases en direct simultanément. L'ajout de phases au cours d'une séance vous permet de marquer certains exercices ou périodes, puis de les consulter et de les examiner en détail après la séance d'entraînement.

AJOUTER UNE PHASE EN DIRECT

1. Pendant une séance en direct, sélectionnez  pour démarrer une phase.
2. Attribuez un nom à la phase en remplissant le champ **Ajouter un nom de phase** en bas de la fenêtre de sélection de phase.
3. Sélectionnez ensuite **Démarrer** pour commencer à enregistrer la phase.
4. Pour arrêter l'enregistrement de la phase, sélectionnez l'option , située à côté du temps de phase.




Notez qu'il est possible de démarrer une nouvelle phase même si une phase précédente est toujours en cours d'exécution. Vous pouvez donc avoir plusieurs phases en même temps.


AJOUTER DES MARQUEURS

Vous pouvez ajouter des marqueurs avec des notes et y revenir après l'entraînement. Ils peuvent servir à marquer le début et la fin de différentes phases par exemple. Les marqueurs sont visibles sur le service Web Polar Team Pro après la synchronisation des données.

Ajouter un marqueur d'équipe

1. Appuyez sur  en haut à droite de l'écran.
2. Ajoutez une note au marqueur (facultatif).
3. Appuyez sur **TERMINÉ** pour fermer la fenêtre contextuelle du marqueur.

Ajouter un marqueur de joueur


1. Appuyez sur un joueur.
2. Dans la fenêtre contextuelle, appuyez sur .
3. Ajoutez une note au marqueur (facultatif).
4. Appuyez sur **TERMINÉ** pour fermer la fenêtre contextuelle du marqueur.

COMPARER DES JOUEURS

Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez observer de plus près certains joueurs en les ajoutant à la vue de comparaison. Ceci vous permet de consulter et comparer facilement les données en direct des joueurs choisis.


Ajouter un joueur à la vue de comparaison

1. Appuyez sur un joueur.

2. Dans la fenêtre contextuelle, appuyez sur .
3. Le joueur est ajouté à la vue de comparaison.

Enlever un joueur de la comparaison

1. Appuyez sur un joueur.


2. Dans la fenêtre contextuelle, appuyez sur .

Enlever tous les joueurs de la comparaison

Pour enlever tous les joueurs de la vue de comparaison, appuyez sur Libérer des joueurs.

TERMINER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Terminer une séance d'entraînement et l'enregistrer

1. Appuyez sur  00:00:31 en haut à gauche.
2. Appuyez sur Enregistrer pour terminer l'enregistrement de la séance d'entraînement et la sauvegarder.

Après la fin de la séance et avant la synchronisation, vous pouvez consulter les données de la séance dans l'application. Ces informations comprennent la distance parcourue, des données de vitesse et fréquence cardiaque détaillées, ainsi que les sprints.



Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, une animation indique que l'enregistrement de la séance est en cours.



Si l'intervalle entre les fichiers de séance d'entraînement est inférieur à une minute, l'iPad les fusionnera en une seule séance lors de la synchronisation des fichiers d'entraînement.

Terminer une séance d'entraînement et la supprimer

1. Appuyez sur  00:00:31 en haut à gauche.
2. Appuyez sur Supprimer pour arrêter l'enregistrement de la séance d'entraînement et la supprimer.

SYNCHRONISER LES DONNÉES DES CAPTEURS VERS LE SERVICE WEB VIA LE DOCK





Après la fin d'une séance d'entraînement, il est temps de synchroniser les données des capteurs vers le dock Polar Pro Team, puis vers le service Web Team Pro en vue d'une analyse plus détaillée.

1. Collectez les capteurs Polar Pro et les ceintures des joueurs.
2. Placez les capteurs Polar Pro dans le dock.
3. Placez l'iPad dans le dock.
4. Dans l'application, appuyez sur **SYNCHRONISER** dans la vue **CAPTEURS ET DOCK**.
5. Une fois la synchronisation terminée, une coche verte apparaît sur les capteurs à l'écran.

INFORMATIONS SUR LA SYNCHRONISATION

- Il est possible de synchroniser simultanément un maximum de 20 capteurs. Si vous disposez de plus de 20 capteurs, vous pouvez effectuer plusieurs synchronisations successives.
- Pour le transfert des données vers le service Web Polar Team Pro, votre iPad requiert une connexion Internet.
- Les données synchronisées sont stockées sur un serveur cloud sécurisé.

DONNÉES NON SYNCHRONISÉES

- Si  apparaît en regard de la séance, les données ne sont pas synchronisées avec le dock. Appuyez sur  pour ouvrir une fenêtre contextuelle, puis appuyez sur Synchroniser maintenant.
- Si les données de tous les capteurs ne sont pas synchronisées (un ou plusieurs capteurs ne sont pas synchronisés), le message Partiellement synchronisé apparaît dans la fenêtre contextuelle. Dans ce cas, placez les capteurs qui n'ont pas encore été synchronisés dans le dock, puis procédez à la synchronisation.
- Si  apparaît en regard de la séance, les données ne sont pas synchronisées avec le service Web. Placez votre iPad dans le dock. Appuyez sur  pour ouvrir une fenêtre contextuelle, puis sur Synchroniser maintenant.



Les fichiers d'entraînement non synchronisés seront stockés dans l'iPad jusqu'à ce qu'ils soient synchronisés avec le service Web.



Ne vous déconnectez pas de l'application pendant la synchronisation, afin de conserver les données dans l'application jusqu'à ce que la synchronisation soit terminée.

ANALYSER LES DONNÉES DANS L'APPLICATION TEAM PRO

L'application Polar Team Pro fournit un résumé instantané de la séance juste après l'entraînement, une vue d'analyse avancée pour une comparaison approfondie des données d'échantillonnage et une vue sous forme de carte thermique pour l'analyse de la localisation. La vue de séance d'entraînement de l'application Polar Team Pro présente trois vues principales : **RÉSUMÉ**, **ANALYSE** et **CARTE**.

MODIFIER

Choisissez **Modifier** en haut à droite pour modifier l'heure de début ou de fin d'une séance. La zone mise en évidence en rouge montre la séance enregistrée en direct avec l'application, tandis que la zone à l'extérieur montre l'ensemble de la séance enregistrée avec les capteurs.

RAPPORT

Situé dans en haut à droite de l'écran dans la vue **Résumé**, une fois la séance terminée. La sélection de l'option **Rapport** entraîne l'ouverture de la vue des données moyennes de la séance d'entraînement de l'équipe et les vues de chaque joueur. Le rapport peut être enregistré dans le système de fichiers de l'iPad ou transféré sur différents médias, à l'aide de l'icône de partage située dans le coin supérieur droit de la vue.

RÉSUMÉ

La vue **RÉSUMÉ** affiche toutes les données des joueurs pour la séance.

Trier les joueurs

Les joueurs peuvent être triés par nom, numéro ou données d'entraînement (fréquence cardiaque, vitesse, sprints, etc.). Appuyez sur une variable pour trier les joueurs en fonction de celle-ci.

Afficher le résumé de séance d'un joueur

- Appuyez sur le profil du joueur dans la vue **RÉSUMÉ** pour ouvrir un résumé de séance détaillé.
- Utilisez la barre de défilement horizontale sous le graphique pour voir les données de fréquence cardiaque, de vitesse ou de cadence à partir d'un certain point.
- Pour passer d'un joueur à l'autre, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite.

ANALYSE

Dans la vue Analyse, vous pouvez comparer les données d'un joueur avec la moyenne de l'équipe, ou comparer deux joueurs entre eux. Vous pouvez aussi consulter et modifier les marqueurs.

Comparer les données d'un joueur avec la moyenne de l'équipe

1. Sélectionnez l'option **Appuyer pour comparer**.
2. Choisissez le joueur à comparer.

Comparer deux joueurs entre eux


1. Sélectionnez l'option **Appuyer pour comparer**.
2. Choisissez le joueur à comparer.

3. Appuyez sur **Moyenne de l'équipe**, puis choisissez un joueur.

Afficher les marqueurs

Appuyez sur  pour afficher les marqueurs de la séance.

Modifier les marqueurs

1. Appuyez sur  pour afficher les marqueurs.
2. Appuyez sur le marqueur à modifier.
3. Après modification, appuyez sur **Terminé**.

CARTE

La carte est une représentation visuelle de la position des joueurs sur le terrain pendant la période sélectionnée. Plus la couleur est chaude, plus le joueur s'est positionné dans la zone en question. Vous pouvez choisir de consulter les cartes thermiques de tous les joueurs ou uniquement les cartes thermiques de certains joueurs. Vous avez la possibilité de consulter un graphique linéaire ou une carte thermique, ainsi qu'une vue satellite ou illustrée du terrain. Remarque :

- L'affichage de la carte thermique requiert la synchronisation des capteurs avec le dock.
- Pour consulter une carte thermique dans l'illustration du terrain d'entraînement, vous devez créer un terrain dans l'application. Cette opération n'a pas besoin d'être répétée plusieurs fois pour le même terrain.

Créer un terrain d'entraînement pour la carte thermique

1. Appuyez sur une séance d'entraînement dans la vue **Adresse de l'équipe**.
2. Choisissez la vue **CARTE**, puis appuyez sur **Créer un terrain**.
3. Faites glisser et pivoter le terrain dans le cadre, et zoomez avec deux doigts.
4. Faites glisser les poignées vers les angles du terrain avec un doigt.
5. Placez les angles aussi précisément que possible, puis appuyez sur **Verrouiller les angles**.
6. Nommez votre terrain, puis appuyez sur **Créer**.

ANALYSER LES DONNÉES SUR LE SERVICE WEB TEAM PRO

Le service Web Polar Team Pro fournit des résumés d'entraînement, un aperçu pour l'équipe entière ou un joueur sélectionné, une analyse et une comparaison solides des séances d'entraînement, la position des joueurs sur une carte thermique ou un graphique linéaire, des graphiques de répartition des zones de fréquence cardiaque et de vitesse, le nombre de sprints au cours d'une séance, ainsi que des rapports à long terme et une exportation des données.

Si les données d'une séance d'entraînement ne sont pas visibles sur le service Web, vérifiez que vous avez bien synchronisé les données des capteurs vers le service Web via le dock. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section « Synchroniser les données des capteurs vers le service Web via le dock » sur la page 26.

Visualiser et analyser une seule séance d'entraînement : dans la vue **Activités**, choisissez une séance dans le calendrier. Les séances d'entraînement présentent deux vues principales : **RÉSUMÉ** et **ANALYSE**.

RÉSUMÉ

La vue Résumé fournit un aperçu de la séance d'entraînement de votre équipe, ainsi que des variables de performance propres à chaque joueur.

Moyenne de l'équipe : cette section affiche la moyenne de l'équipe pour chaque variable.

Joueurs : tous les joueurs inclus dans la séance d'entraînement sont répertoriés.

Affichage : vous avez le choix entre deux types de vues : Complet et Compact.

Trier les joueurs : il est possible de trier les joueurs de deux façons. Dans l'onglet Joueurs, cliquez sur la variable en fonction de laquelle vous souhaitez procéder au tri, ou sélectionnez une variable après **TRIER PAR**.

MODIFIER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

La fonction de modification des séances vous permet de modifier la liste de joueurs pour une séance en supprimant des joueurs ou en déplaçant des joueurs dans une autre séance existante. Les entraîneurs peuvent également créer de nouvelles séances.

Déplacer des joueurs

1. Ouvrez le résumé de la séance.
2. Sélectionnez les joueurs à déplacer.
3. Sélectionnez **Déplacer** en bas de l'écran.
4. Sélectionnez la séance d'entraînement dans laquelle vous souhaitez déplacer les joueurs.
5. Sélectionnez **Enregistrer**. Les joueurs sont alors déplacés dans la séance.



Veillez noter que vous pouvez uniquement déplacer les joueurs dans des séances s'étant déroulées au cours de la même journée.

Supprimer des joueurs

1. Ouvrez le résumé de la séance.
2. Sélectionnez les joueurs à supprimer.
3. Sélectionnez **Supprimer** en bas de l'écran.

Créer une nouvelle séance d'entraînement

1. Ouvrez le résumé de la séance.
2. Choisissez les joueurs que vous souhaitez inclure dans la nouvelle séance.
3. Sélectionnez **Créer nouveau** en bas de l'écran.
4. Une nouvelle page s'ouvre. Choisissez le sport et le type de séance, ajoutez un nom et des notes. Sélectionnez ensuite **Enregistrer**.

ANALYSE

Dans la vue Analyse, vous pouvez comparer les données de performance des joueurs.

AJOUTER UN MARQUEUR

Dans la vue Analyse, il est également possible d'ajouter des marqueurs à la séance d'entraînement. Cliquez sur le graphique pour lui ajouter un marqueur.

AFFICHER UN MARQUEUR

Pour afficher les marqueurs ajoutés à une séance d'entraînement, choisissez **AFFICHER LES MARQUEURS**.

COMPARAISON

Vous avez la possibilité de comparer plusieurs joueurs à la fois. Vous pouvez comparer les graphiques de fréquence cardiaque, de vitesse et de cadence, mais aussi consulter les données relatives aux zones de fréquence cardiaque et de vitesse, et aux sprints.

COMPARER DES JOUEURS

Lorsque vous sélectionnez un joueur, vous pouvez afficher plusieurs variables à la fois sur le graphique. Lorsque vous sélectionnez plusieurs joueurs, vous pouvez comparer une variable à la fois sur le graphique.

1. Sélectionnez une séance d'entraînement.
2. Cliquez sur **ANALYSE**.
3. Choisissez les joueurs à comparer dans la liste déroulante.

ou

1. Sélectionnez une séance d'entraînement.
2. Cliquez sur les joueurs dans la liste.
3. Cliquez sur **ANALYSER** en bas de l'écran.

COMPARER LES DONNÉES PROPRES À UNE PHASE

1. Cochez la case correspondant à la phase à afficher.
2. Seules les données correspondant à cette phase s'affichent.

ZOOMER SUR LA VUE DE COMPARAISON

1. Sur le graphique, maintenez le bouton droit de la souris enfoncé au point où vous souhaitez démarrer la phase, faites glisser jusqu'à atteindre le point où vous souhaitez arrêter la phase, puis relâchez le bouton de la souris.


2. Pour annuler le zoom et revenir à la vue par défaut, cliquez sur



ROGNER

Vous avez la possibilité de modifier l'heure de début et de fin d'une séance d'entraînement. Vous pouvez rogner une séance d'entraînement en modifiant l'heure de début, l'heure de fin ou les deux.

ROGNER UNE SÉANCE

1. Sélectionnez une séance d'entraînement.
2. Cliquez sur  à droite.
3. Sélectionnez l'option **ROGNER LA SÉANCE**, puis utilisez le curseur pour modifier l'heure de début ou l'heure de fin de la séance. Vous pouvez aussi saisir l'heure de début et de fin dans les champs correspondant.
4. Cliquez sur **SAUVEGARDER**.




Veillez noter que le rognage d'une séance ne peut pas être annulé.



PHASES

Ajoutez des phases à votre séance d'entraînement. Après avoir ajouté une phase, vous pouvez choisir d'afficher les données de performance de cette phase uniquement. Les phases peuvent seulement être ajoutées sur le service Web et uniquement après une séance d'entraînement. Il est impossible d'ajouter des phases au cours d'une séance d'entraînement.

AJOUTER UNE PHASE

1. Dans la vue **Activités**, choisissez une séance d'entraînement.
2. Cliquez sur  à droite.
3. Cliquez sur **AJOUTER UNE PHASE**, maintenez le bouton droit de la souris enfoncé au point où vous souhaitez démarrer la phase, faites glisser jusqu'à atteindre le point où vous souhaitez arrêter la phase, puis relâchez le bouton de la souris. Vous pouvez aussi saisir l'heure de début et de fin de la phase dans les champs.
4. Attribuez un nom à la phase.
5. Cliquez sur **ENREGISTRER PHASE**.

CONSULTER LES DONNÉES D'UNE PHASE

1. Sélectionnez une séance d'entraînement.
2. Cochez la case  **Phase 2**  00:00:50 correspondant à la phase à afficher.
3. Seules les données correspondant à cette phase s'affichent.

Un utilisateur a désormais la possibilité de créer des phases pendant une séance d'entraînement en direct. Les phases seront transférées vers le service Web et apparaîtront dans les données de la séance d'entraînement.

Vous pouvez effectuer plusieurs enregistrements de phases simultanément.

L'enregistrement de phase en direct a des mécanismes de démarrage/arrêt indépendants de ceux de la séance en direct. Par exemple, arrêter une phase en direct n'arrête pas une séance en direct. Cependant, vous ne pouvez pas démarrer une phase en direct sans avoir démarré une séance en direct au préalable.

INTERVALLE R-R

Vous pouvez visualiser les intervalles R-R, c'est-à-dire le temps qui s'écoule entre chaque battement de cœur, dans les données de fréquence cardiaque des séances d'entraînement ou sur un graphique. Le graphique vous permet de zoomer et d'isoler des sections de données pour une analyse plus poussée. Les informations affichées comprennent l'intervalle R-R minimum, l'intervalle R-R maximum, l'intervalle R-R moyen et la variabilité de la fréquence cardiaque (RMSSD).

EXPORTER LES DONNÉES

Il est possible d'exporter les données d'une séance d'entraînement au format XLS ou CSV. Vous pouvez choisir d'exporter les données de l'équipe entière ou seulement celles de certains joueurs, mais aussi d'exporter les données de certaines phases uniquement ou de la séance entière. Choisissez les informations et les variables qui s'afficheront dans les colonnes.

Les variables que vous pouvez choisir sont les suivantes : Numéro du joueur, Nom du joueur, Nom de la séance, Type, Nom de la phase, Durée, Heure de début, Heure de fin, FC min (bpm), FC moy (bpm), FC max (bpm), FC min (%), FC moy (%), FC max (%), Temps dans la zone de FC, Distance totale, Distance/min, Vitesse maximale, Vitesse moyenne, Sprints, Distance dans la zone de vitesse, Nombre d'accélération, Calories, Score de charge d'entraînement, Charge cardiaque, Temps de récupération, Temps dans les zones de puissance, Charge musculaire dans les zones de puissance, Charge musculaire, Intervalle R-R min., Intervalle R-R max., Intervalle R-R moy. et variabilité de la fréquence cardiaque (RMSSD).

EXPORTER LES DONNÉES DE LA SÉANCE

1. Dans la vue **Activités**, sélectionnez une séance d'entraînement.
2. Cliquez sur **EXPORTER** en haut à droite.
3. Sélectionnez les joueurs.
4. Sélectionnez les phases.
5. Sélectionnez les données à afficher.
6. Cliquez sur **EXPORTER AU FORMAT XLS** ou **EXPORTER AU FORMAT CSV**.

EXPORTER LES DONNÉES BRUTES DES JOUEURS

1. Dans la vue **Activités**, sélectionnez une séance d'entraînement.
2. Cliquez sur **EXPORTER** en haut à droite.
3. Sélectionnez les joueurs.
4. Cliquez sur **EXPORTER LES DONNÉES BRUTES**.

La fonction Exporter les données brutes exporte les données seconde par seconde d'une séance d'entraînement. Elle génère un fichier ZIP avec des dossiers propres aux joueurs contenant un fichier CSV, un fichier .txt et un fichier GPX.

- Le fichier CSV contient des informations seconde par seconde sur la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance, l'accélération/décélération et la cadence de foulée.
- Le fichier .txt contient des données d'intervalle R-R non filtrées qui peuvent être analysées à l'aide d'outils tiers de variabilité de la fréquence cardiaque.
- Le fichier GPX contient des informations de localisation pouvant être consultées dans des outils tiers.

RAPPORTS

Dans la section Rapports, vous pouvez générer différents types de rapport à partir des séances d'entraînement de votre équipe. Vous pouvez choisir la période pour laquelle vous souhaitez générer le rapport, ainsi que le mode d'affichage des données. Les rapports peuvent être générés pour toute l'équipe, mais vous pouvez choisir d'inclure seulement certains joueurs. Vous pouvez également créer des rapports hebdomadaires individuels ou pour plusieurs joueurs.

Les rapports peuvent être imprimés directement à partir du service et les rapports de synthèse peuvent être exportés au format .csv. Il est possible d'ajouter un nom, un type et des notes à chaque résumé de séance d'entraînement en équipe exporté.

MODÈLES

Vous pouvez créer des modèles personnalisés pour disposer systématiquement et facilement des données qui vous sont utiles.

Créer un modèle de rapport personnalisé

1. Sélectionnez **Modèle personnalisé** dans la liste déroulante **Modèle de rapport**.
2. Choisissez les informations que vous souhaitez présenter dans le graphique à barres.
3. Choisissez les informations que vous souhaitez présenter dans le graphique linéaire.
4. Sélectionnez le sport.
5. Cliquez sur **Créer un rapport**.

Enregistrer un modèle de rapport

Après avoir créé un modèle de rapport, vous devez l'enregistrer.

1. Sélectionnez **ENREGISTRER LE MODÈLE**.
2. Attribuez un nom au modèle.
3. Cliquez sur **ENREGISTRER**.

Le modèle est ajouté à votre liste déroulante de modèles de rapports.

Supprimer un modèle

1. Sélectionnez **SUPPRIMER LES MODÈLES**.
2. Sélectionnez les modèles que vous souhaitez supprimer.
3. Cliquez sur **SUPPRIMER**.

RÉSUMÉ

Créer un rapport de synthèse

Utilisez un modèle ou suivez les instructions ci-dessous :

1. Sélectionnez la période que doit couvrir le rapport. Vous avez le choix entre **Rapport quotidien, Rapport hebdomadaire, Rapport mensuel, Rapport annuel** et **Période personnalisée**.
2. Choisissez la période/date pour le rapport.
3. Sélectionnez les joueurs.
4. Choisissez le type de séance.
5. Sélectionnez les valeurs à afficher.
6. Cliquez sur **CRÉER UN RAPPORT**.

Vous pouvez également exporter les données des joueurs de votre choix dans des fichiers .csv individuels en sélectionnant **Exporter**.

GRAPHIQUES

Il est possible de créer des rapports comportant un graphique à barres et deux graphiques linéaires pour chacun des joueurs ou toute l'équipe. Vous pouvez choisir la période pour laquelle vous souhaitez générer le rapport, ainsi que le mode d'affichage des données.

Générer un rapport avec graphique

Utilisez un modèle ou suivez les instructions ci-dessous :

1. Sélectionnez la période que doit couvrir le rapport. Vous avez le choix entre **Rapport quotidien, Rapport hebdomadaire, Rapport mensuel, Rapport annuel** et **Période personnalisée**.
2. Choisissez le mode d'affichage dans le rapport des données de la période choisie. Vous pouvez classer et présenter les données par **Jour, Semaine** ou **Mois**.
3. Choisissez la période/date pour le rapport.
4. Sélectionnez les joueurs.
5. Sélectionnez le sport.
6. Choisissez les informations que vous souhaitez présenter dans le graphique à barres.
7. Choisissez les informations que vous souhaitez présenter dans le graphique linéaire.
8. Cliquez sur **CRÉER UN RAPPORT**.

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Sous Charge d'entraînement, vous trouverez **Charge cardiaque** et **Charge musculaire**.

Le Rapport sur la charge cardiaque montre le Statut de charge cardiaque et le Développement de charge cardiaque du joueur de votre choix. Le Statut de charge cardiaque établit une comparaison entre la Fatigue et la Tolérance, et évalue l'impact de l'entraînement sur le corps. Le suivi du Statut de charge

cardiaque vous permet de gérer le volume d'entraînement total à court et à long terme. Choisissez la période à partir de laquelle vous voulez consulter le rapport en sélectionnant l'une des options suivantes : **Mois dernier, 3 derniers mois** ou **6 derniers mois**.

Le Rapport sur la charge musculaire vous aide à comprendre comment les « habitudes d'entraînement » du joueur influent sur son aptitude à supporter l'entraînement. Lorsque des zones de puissance sont utilisées, seules les données des zones de puissance sont utilisées pour élaborer le rapport. Choisissez la période à partir de laquelle vous voulez consulter le rapport en sélectionnant l'une des options suivantes : **Mois dernier, 3 derniers mois** ou **6 derniers mois**.


Vous pouvez également choisir d'inclure des Zones de puissance dans le graphique. Notez que seules les Zones de puissance sélectionnées sont incluses dans le Statut de charge musculaire.


Pour plus d'informations sur la Charge cardiaque et la Charge musculaire, voir « Charge d'entraînement » sur la page 45




ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR


Si la fréquence cardiaque maximale du joueur est sélectionnée comme méthode de calcul des zones de fréquence cardiaque, celles que l'utilisateur peut déterminer sont indiquées sous forme de pourcentage de la fréquence cardiaque maximale d'un joueur. Les zones étant basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale d'un joueur, elles sont propres à chaque joueur. Toutefois, les mêmes pourcentages sont utilisés pour toute l'équipe. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Les zones peuvent être modifiées sur le service Web Team Pro et personnalisées séparément pour chaque sport.

MODIFIER LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Sélectionnez  en haut à droite.
2. Sélectionnez **Réglages de l'équipe**.
3. Sélectionnez **PROFILS SPORTIFS**, puis le profil à modifier (si vous disposez d'un seul profil sportif, il est automatiquement sélectionné).
4. Sélectionnez l'option **Libre** sous **TYPE DE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**, puis ajustez les zones.
5. Cliquez sur **ENREGISTRER**.

Zone cible	% d'intensité de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM			Bénéfices : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles.
	90-100 % 171-190 bpm	moins de 5 minutes	Impression : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. Recommandé pour : athlètes très expérimentés et en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.
DIFFICILE	80-90 % 152-172 bpm	2-10 minutes	Bénéfices : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée.

Zone cible	% d'intensité de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
			<p>Impression : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile.</p> <p>Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.</p>
MOYEN			<p>Bénéfices : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité.</p>
	70-80 % 133-152 bpm	10–40 minutes	<p>Impression : régularité, contrôle, respiration rapide.</p> <p>Recommandé pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.</p>
LÉGER			<p>Bénéfices : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme.</p>
	60-70 % 114-133 bpm	40–80 minutes	<p>Impression : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles.</p> <p>Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la saison de compétition.</p>
TRÈS LÉGER	50-60 % 104-114 bpm	20–40 minutes	<p>Bénéfices : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération.</p>

Zone cible	% d'intensité de FC _{max} *, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
			<p>Impression : très facile, peu de contrainte.</p> <p>Recommandé pour : pour la récupération et le retour au calme, tout au long de la saison d'entraînement.</p>

*FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge). Exemple : 30 ans, 220-30 = 190 bpm.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 s'effectue à très faible intensité. Le principe fondamental de l'entraînement est que la performance s'améliore lors de la récupération après l'entraînement et pas seulement pendant celui-ci. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 permet l'entraînement d'endurance, un composant essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances d'entraînement dans cette zone sont faciles et sollicitent la capacité aérobie. Un entraînement long dans cette zone Léger assure une dépense énergétique efficace. Pour progresser, il faudra persévérer.

La puissance aérobie est améliorée dans la zone de fréquence cardiaque 3. Bien que l'intensité de l'entraînement dans cette zone soit plus élevée que dans les zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Un entraînement dans la zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. L'entraînement dans cette zone s'avère particulièrement utile pour améliorer l'efficacité de la circulation sanguine dans le coeur et les muscles squelettiques.

Si votre objectif est la compétition au meilleur potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Dans ces zones, vous vous entraînez en anaérobie par intervalles de 10 minutes maximum. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité est élevée. Il est très important de récupérer suffisamment entre les intervalles. Le modèle d'entraînement dans les zones 4 et 5 est conçu pour atteindre des performances optimales.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible Polar dans les réglages de profil sportif sur le service Web en utilisant une valeur de FC_{max} mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lors de l'entraînement dans une zone de fréquence cardiaque cible, essayez d'utiliser l'ensemble de la zone. Le milieu de la zone est un bon objectif, mais il n'est pas nécessaire de maintenir en permanence votre fréquence cardiaque à ce niveau exact. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de l'entraînement. Par exemple, lors du passage de la zone cible de fréquence cardiaque 1 à 3, le système circulatoire et la fréquence cardiaque s'adaptent en l'espace de 3 à 5 minutes.

La fréquence cardiaque répond à l'intensité de l'entraînement en fonction de facteurs tels que les niveaux de condition physique et de récupération, mais aussi de facteurs environnementaux. Il est important de prêter attention aux sensations subjectives de fatigue et d'adapter votre programme d'entraînement en conséquence.

ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

La fonction Entraînement individuel rassemble les données des séances individuelles des joueurs avec les données des séances d'entraînement en équipe. Outre les données des séances d'entraînement individuel, vous pouvez consulter les informations suivantes : Activité, Sommeil, Nightly Recharge™, Charge d'entraînement, Statut de Charge cardiaque et État de récupération. Vous disposez d'un fidèle aperçu de l'état de récupération de vos joueurs avant leur retour sur le terrain et pouvez trouver un équilibre parfait entre entraînement et repos. La Charge d'entraînement vous indique dans quelle mesure l'entraînement affecte vos joueurs, et vous permet d'identifier leurs limites, d'ajuster l'intensité de l'entraînement et de prévenir les blessures. Les données des joueurs sont disponibles dès que ceux-ci ont synchronisé leur dispositif Polar avec le service Web Flow. Vous pouvez les consulter dans la vue calendrier **Activités** ainsi que dans les fiches des joueurs.

COMPTE FLOW PERSONNEL ET DISPOSITIF POLAR

Pour que vous puissiez tirer le meilleur parti de la fonction Entraînement individuel et obtenir une connaissance approfondie de la condition physique générale et de la préparation de vos joueurs tout au long de la saison, chaque joueur doit disposer d'un **compte personnel sur le service Web Polar Flow**, disponible à l'adresse flow.polar.com/start, ainsi que d'un **dispositif Polar doté de la fonction de suivi permanent de l'activité. La fonction Entraînement individuel peut aussi être utilisée sans dispositif Polar, mais sans être pleinement opérationnelle.**

Utilisation du service Web Flow avec un dispositif Polar :




- Les joueurs peuvent consulter leurs séances d'entraînement Team Pro sur leur compte Flow personnel.
- Les joueurs portent leurs dispositifs Polar pendant leurs séances d'entraînement individuel, puis synchronisent les données vers le service Web Flow.
- L'entraîneur peut consulter les séances d'entraînement individuel des joueurs sur le service Web Team Pro.
- L'entraîneur peut consulter les informations relatives à l'activité et au sommeil des joueurs.
- Afin de trouver l'équilibre entre entraînement et repos, l'entraîneur et les joueurs peuvent consulter les informations suivantes : Charge d'entraînement, Statut de charge cardiaque et Nightly Recharge™.

Utilisation du service Web Flow sans dispositif Polar :

- Les joueurs peuvent consulter leur séance d'entraînement Team Pro sur leur compte Flow personnel.
- Les joueurs peuvent ajouter manuellement des séances d'entraînement à leur compte Flow.

GUIDE DE DÉMARRAGE POUR ENTRAÎNEUR


Préparation : chaque joueur doit créer son compte personnel sur le service Web Polar Flow à l'adresse flow.polar.com/start. S'il possède un dispositif Polar, il découvrira comment le mettre en service au cours du processus de création de compte. Une fois le compte créé, le joueur doit vous communiquer le nom d'utilisateur de son compte Flow.

1. Avant d'associer les comptes personnels des joueurs au service Web Team Pro, veillez à synchroniser toutes les données d'entraînement non synchronisées des capteurs Polar Pro.
2. Connectez-vous au compte de votre équipe sur le service Web Team Pro.
3. Cliquez sur  et sélectionnez **Liste des joueurs**.
4. Cliquez sur l'icône  d'un joueur pour ouvrir son profil.
5. Saisissez le nom utilisateur de compte Flow existant du joueur dans le champ **Associer un compte Polar**.
6. Cliquez sur **Enregistrer**.
7. Les joueurs doivent ensuite se connecter à leurs comptes Flow personnels et accepter l'invitation d'association dans l'onglet **Notifications** .
8. Leurs comptes Flow personnels sont maintenant associés au compte Polar Team Pro de votre équipe.
9. Synchronisez toujours les capteurs Polar Pro après avoir associé le compte personnel d'un joueur au service Web Team Pro.



L'invitation doit être envoyée individuellement à chaque joueur. Il est recommandé que les joueurs créent d'abord un compte. Cependant, si aucun compte Flow n'est associé à l'adresse e-mail d'un joueur à laquelle l'invitation a été envoyée, le joueur recevra un e-mail contenant un lien permettant de créer un compte Flow.




Les joueurs dont les comptes personnels ont été associés sont indiqués par l'icône chaîne () présente sur leur photo de profil dans la liste des joueurs du service Web Team Pro. Après association des comptes, toutes les séances d'entraînement individuel (y compris celles réalisées dans le passé) apparaissent dans le compte Team Pro. En revanche, les séances d'entraînement en équipe effectuées avant l'association des comptes n'apparaissent pas dans le compte Flow personnel du joueur.



Il est possible d'annuler l'invitation envoyée à un joueur tant que celle-ci n'a pas été acceptée. Si l'invitation a déjà été acceptée, vous pouvez désassocier le profil Flow personnel à l'aide de l'option **Désassocier**.

GUIDE DE DÉMARRAGE POUR JOUEUR

1. Créez un compte personnel sur le service Web Flow à l'adresse flow.polar.com/start et suivez les instructions à l'écran. Si vous possédez un dispositif Polar, vous découvrirez comment le mettre en service au cours du processus de création de compte.
2. Après avoir créé un compte, communiquez à votre entraîneur l'adresse e-mail du compte. Votre entraîneur vous enverra une invitation d'association de compte.

3. Connectez-vous à votre compte Flow personnel avec votre adresse e-mail et votre mot de passe, puis acceptez l'invitation d'association dans l'onglet **Notifications** .
4. Votre compte Flow personnel est maintenant associé au compte Polar Team Pro de votre équipe.



Une fois votre compte associé, l'entraîneur a accès à toutes vos séances d'entraînement individuel (y compris celles réalisées dans le passé) dans le compte Team Pro. En plus de vos séances d'entraînement individuel, l'entraîneur a également accès à vos statistiques de sommeil, à votre état Nightly Recharge, à votre état de récupération et à votre statut de charge cardiaque. Les séances d'entraînement en équipe effectuées avant l'association du compte n'apparaissent pas dans votre compte Flow personnel.

1. Lisez le Guide de démarrage de votre dispositif

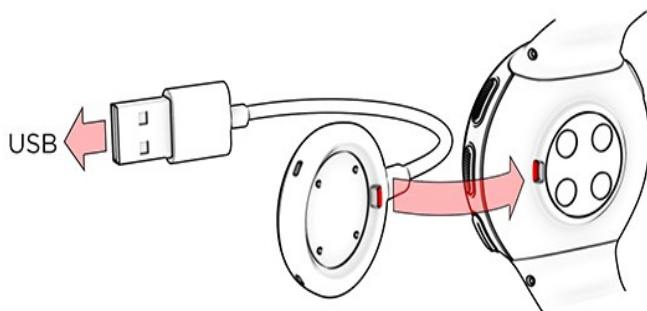
Découvrez le fonctionnement de votre dispositif Polar en lisant le Guide de démarrage fourni avec ce dernier. Si vous avez besoin d'aide ou d'informations supplémentaires, consultez les tutoriels et le manuel d'utilisation complet sur support.polar.com.

2. Synchronisez votre dispositif Polar tous les jours

Pensez à synchroniser tous les jours votre dispositif Polar avec le service Web Flow. Ainsi, toutes les données relatives à votre entraînement, votre activité et votre sommeil, ainsi que les autres informations, seront en permanence à jour.

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Avant de procéder à la synchronisation, accédez à flow.polar.com/start, puis téléchargez et installez le logiciel.

1. Connectez votre dispositif Polar à votre ordinateur avec le câble USB fourni.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre sur votre ordinateur et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.



Chaque fois que vous branchez votre dispositif Polar sur votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Flow de Polar et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync via l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer. Si vous modifiez les réglages

sur le service Web Flow pendant que votre dispositif Polar est branché sur votre ordinateur, appuyez sur le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre dispositif Polar.



Vous pouvez aussi synchroniser votre dispositif sans fil avec l'application mobile Flow pour iOS et Android. L'application Flow constitue le moyen le plus facile pour synchroniser vos données d'entraînement de votre dispositif Polar vers le service Web. Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la sur votre dispositif mobile depuis l'App Store ou Google Play. Si vous avez besoin d'aide ou souhaitez en savoir plus sur l'utilisation de l'application Polar Flow, rendez-vous sur www.polar.com/en/support/Flow_app. Pour pouvoir utiliser un nouvel appareil mobile (smartphone ou tablette), vous devez préalablement l'associer à votre dispositif Polar.

VUE MENSUELLE DU CALENDRIER INDIVIDUEL DES JOUEURS SUR TEAM PRO

La fonction Entraînement individuel apporte de nouveaux éléments à la vue individuelle des joueurs sur le service Web Team Pro. Ces éléments comprennent les informations suivantes : séances d'entraînement individuel, données d'activité, tests Polar* effectués par le joueur (comme le Test fitness, le Test orthostatique, le Test de sauts, l'Enregistrement R-R, le Test de performance de course, le Test cyclisme ou le Test de récupération musculaire des jambes).

* Veuillez noter que les fonctions disponibles dépendent du type de dispositif Polar.

État de récupération : l'état de récupération fournit une estimation de la charge d'entraînement que vous pouvez tolérer. Cette fonction assure le suivi de votre charge cumulée (à savoir l'intensité, le volume et la fréquence de votre entraînement et de votre activité) en tenant compte de votre historique d'entraînement. Elle donne également une estimation de votre niveau de fatigue physique actuel et futur. Cliquez pour l'ouvrir dans une nouvelle fenêtre. La même vue d'état de récupération que celle affichée dans le compte Flow personnel du joueur s'affiche à l'écran. Il s'agit uniquement d'une vue. Les informations ne sont pas accessibles.



Mention d'inactivité : lorsque vous restez trop longtemps immobile (1 heure), vous recevez une mention d'inactivité.

108%

Pourcentage d'objectif d'activité quotidienne cumulée : indique quelle proportion de votre objectif d'activité quotidienne vous avez atteint.



Tests réalisés : Enregistrement R-R, Test orthostatique, Test fitness, Test de sauts, Test de performance en course à pied, Test de performance en cyclisme, Test de récupération musculaire des jambes.



Séance d'entraînement en équipe : les séances d'entraînement de l'équipe sont accompagnées du logo de l'équipe.

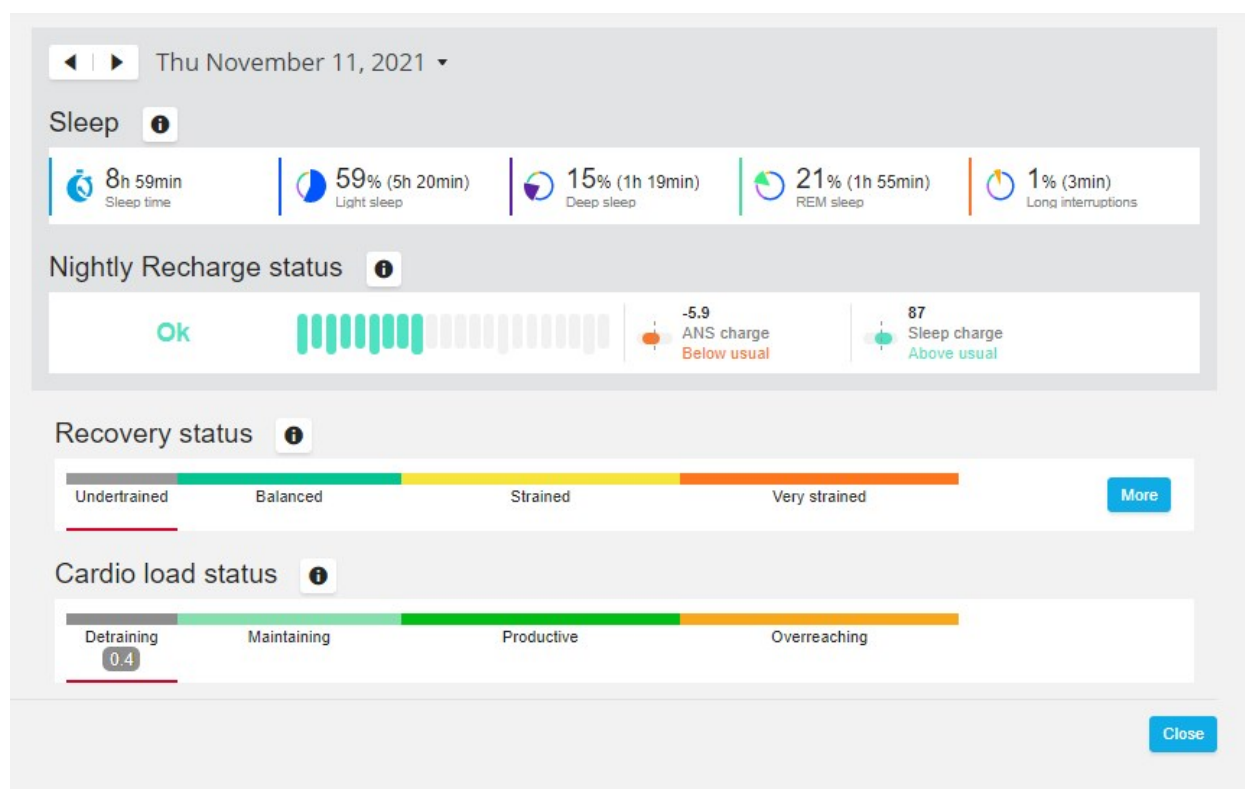


Séances d'entraînement individuel : les séances d'entraînement individuel sont accompagnées de l'icône du sport pratiqué. Cliquez pour l'ouvrir dans une nouvelle fenêtre. La même vue d'état de récupération que celle affichée dans le compte Flow personnel du joueur s'affiche à l'écran. Il s'agit uniquement d'une vue. Les informations ne sont pas accessibles.



Match : les séances collectives de type match sont illustrées par une icône du sport pratiqué sur fond noir.

VUE QUOTIDIENNE DU CALENDRIER INDIVIDUEL DES JOUEURS SUR TEAM PRO





Bon à savoir

- Dans la vue calendrier de **toute l'équipe**, seules les séances d'entraînement en équipe s'affichent.
- Dans la vue calendrier de chaque joueur, les séances d'entraînement en équipe et les séances d'entraînement individuel s'affichent.
- Les rapports incluent uniquement les séances d'entraînement en équipe. Aucune séance d'entraînement individuel n'est incluse.
- Dans les comptes Flow personnels des joueurs, les séances d'entraînement en équipe sont accompagnées de l'icône du profil sportif, tandis que dans le compte Team Pro, ces séances sont accompagnées du logo de l'équipe.


Désassocier le compte Flow personnel d'un joueur du service Web Team Pro

Un joueur ou un entraîneur peut supprimer à tout moment le lien d'accès au compte. Une fois qu'un joueur n'est plus associé au compte Team Pro, les informations relatives à l'entraînement individuel du joueur sont supprimées du compte de l'équipe. L'association peut être supprimée par l'entraîneur sur le service Web Team Pro ou par le joueur dans son compte Flow personnel.

Entraîneur

1. Connectez-vous au compte de votre équipe sur le service Web Team Pro.
2. Cliquez sur  et sélectionnez **Liste des joueurs**.
3. Cliquez sur l'icône  d'un joueur pour ouvrir son profil.
4. Cliquez sur l'option **Désassocier**, située après l'adresse e-mail du joueur dans le champ **Compte Polar associé**.
5. Cliquez sur **Enregistrer**.


Joueur

1. Connectez-vous à votre compte Polar Flow personnel sur flow.polar.com.
2. Cliquez sur  (nom/photo de profil) en haut à droite.
3. Sélectionnez **Réglages**.
4. Dans la section Accès au compte, cliquez sur l'option **Supprimer**, sur l'organisation que vous souhaitez supprimer.

ZONES DE VITESSE POLAR

Les zones de vitesse permettent de choisir et surveiller facilement l'intensité de votre entraînement en fonction de la vitesse, ainsi que d'alterner différentes intensités d'entraînement pour en optimiser les effets. Il existe cinq zones, et vous pouvez utiliser celles par défaut ou définir les vôtres. Les zones par défaut constituent un exemple de zones de vitesse pour une personne présentant un niveau de forme relativement élevé. Les zones peuvent être modifiées sur le service Web Team Pro et personnalisées séparément pour chaque sport.

MODIFIER LES ZONES DE VITESSE

1. Sélectionnez  en haut à droite.
2. Sélectionnez **Réglages de l'équipe**.
3. Sélectionnez **PROFILS SPORTIFS**, puis le profil à modifier (si vous disposez d'un seul profil sportif, il est automatiquement sélectionné).
4. Sélectionnez l'option **Libre** sous **TYPE DE ZONE DE VITESSE**, puis ajustez les zones.
5. Cliquez sur **ENREGISTRER**.

SPRINTS

Cette fonction calcule le nombre de sprints faits par un joueur au cours d'une séance d'entraînement. Toutes les valeurs d'accélération supérieures à 2,8 m/s² sont considérées comme des sprints. La longueur d'une accélération peut varier. Il peut s'agir d'un simple mouvement explosif de trois pas ou d'un sprint maximal plus long de 20-30 mètres. Ces deux efforts sont considérés comme un sprint si la valeur de seuil de 2,8 m/s² est dépassée.



SEUIL DE SPRINT

Vous pouvez suivre le nombre d'actions de sprint sur la base d'un seuil d'accélération ou de vitesse. Vous avez le choix entre deux options : Par défaut et Libre. Avec l'option Libre, vous pouvez définir le seuil manuellement. La valeur peut être définie sous forme de vitesse (km/h) ou d'accélération (m/s²). La valeur d'accélération par défaut est de 2,8 m/s².

Vous pouvez modifier le type de seuil de sprint sur le service Web Team Pro, dans **Réglages > Profils sportifs**.

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

La fonction Charge d'entraînement vous aide à comprendre le niveau d'effort déployé lors d'une séance d'entraînement. La charge d'entraînement est calculée pour chaque séance d'entraînement selon l'intensité et la durée. La fonction Charge d'entraînement permet de comparer l'effort d'une courte séance d'intensité élevée à celui d'une longue séance de faible intensité. La valeur de la Charge d'entraînement est indiquée en jours et heures afin de permettre une comparaison plus détaillée entre les séances.

La Charge d'entraînement dépend de l'intensité et de la durée d'une séance d'entraînement. L'intensité d'une séance est mesurée à l'aide de la fréquence cardiaque et le calcul est également affecté par vos informations personnelles telles que l'âge, le sexe, le poids, la VO₂max et l'historique d'entraînement. Tant qu'aucun historique d'entraînement n'est disponible, le niveau d'entraînement que vous avez sélectionné est utilisé dans le calcul. Nous utilisons également les valeurs de seuil anaérobie et aérobie dans le calcul. Si vous les avez mesurées de façon fiable, veuillez mettre à jour les valeurs par défaut sur le service Web. Le sport pratiqué au cours d'une séance est pris en compte via un facteur propre au sport, ce qui améliore la précision du calcul.

Légère 0-6 heures

Raisnable 7-12 heures

Exigeante 13-24 heures

Très exigeante 25-48 heures

Extrême Plus de 48 heures

La Charge d'entraînement peut être visualisée comme Charge cardiaque, Charge musculaire, Temps de récupération ou Score. La Charge cardiaque mesure votre réponse cardiaque à une séance d'entraînement ou, en d'autres termes, à quel point une séance d'entraînement sollicite votre système cardiovasculaire. La Charge musculaire mesure la fatigue engendrée par une séance d'entraînement sur votre appareil locomoteur, qui comprend vos articulations, votre système musculaire et votre système osseux. Le temps de récupération est une estimation du temps dont vous avez besoin pour vous remettre complètement de votre entraînement. Le Score de Charge d'entraînement est une valeur numérique représentant une estimation des protéines et des glucides utilisés comme source d'énergie pendant l'entraînement. Pour une séance d'entraînement de 30 à 90 minutes, cette valeur numérique varie généralement entre 50 et 250.

Vous pouvez désormais modifier la façon dont s'affiche la Charge d'entraînement dans le service Web Team Pro, dans **Réglages de l'équipe > Général**. Trois options de visualisation de la Charge d'entraînement sont proposées : **Charge cardiaque et Charge musculaire**, **Temps de récupération**, ou **Score**.

CHARGE CARDIAQUE

La Charge cardiaque mesure votre réponse cardiaque à une séance d'entraînement ou, en d'autres termes, à quel point une séance d'entraînement sollicite votre système cardiovasculaire. Votre Charge cardiaque est représentée par le stimulus d'entraînement (TRIMP), une méthode communément reconnue pour quantifier la charge d'entraînement. Le TRIMP est calculé après chaque entraînement, à partir de votre fréquence cardiaque et de la durée de la séance. Il est affecté par vos paramètres physiques, votre fréquence cardiaque au repos, votre fréquence cardiaque maximale et votre sexe.

La Charge cardiaque n'est pas mise à jour pendant les séances en direct sur l'application. Elle est calculée dans le service Web Team Pro pendant la synchronisation, une fois la séance d'entraînement terminée.

Description verbale et échelle visuelle

La Charge cardiaque est accompagnée de descriptions verbales et d'une échelle visuelle comportant cinq niveaux : **Très faible, Faible, Moyen, Élevé, Très Élevé**. Il s'agit d'une échelle variable, dont les niveaux ont été ajoutés à la valeur numérique absolue pour vous aider à interpréter la charge d'une séance d'entraînement précise. Ils montrent la difficulté de la séance comparée à la moyenne des 90 derniers jours. Sachant qu'il s'agit d'une échelle variable, les niveaux n'ont pas de lien direct avec les valeurs numériques absolues.

L'échelle s'adapte en fonction de vos progrès : plus vous vous entraînez, plus vous tolérez l'effort. Cela signifie également qu'une valeur de charge qui, par exemple, était classée avec trois points (Moyen) il y a quelques mois, peut désormais être classée avec deux points (Faible), au fur et à mesure que votre tolérance à l'entraînement s'améliore. Cette échelle variable permet d'observer qu'un même type de

séance d'entraînement peut impacter différemment votre système cardiovasculaire selon votre historique d'entraînement et votre condition physique du moment.

Statut de Charge cardiaque

Votre statut de Charge cardiaque établit une comparaison entre votre fatigue et votre tolérance, et évalue l'impact de votre entraînement sur votre corps. Le suivi de votre statut de Charge cardiaque permet de gérer votre volume d'entraînement total à court et à long terme.

Quand vous commencez à suivre votre statut de Charge cardiaque, vous devez collecter des données pendant un certain temps pour établir votre valeur de référence personnelle, bénéficier d'une analyse des données et recevoir des commentaires précis sur votre statut. Vous avez besoin d'un certain nombre d'entraînements préalables avant de pouvoir déterminer votre fatigue et votre tolérance de manière fiable. C'est pourquoi vous ne verrez pas tout de suite toutes les informations disponibles. Quelques semaines sont nécessaires pour établir une valeur de référence. Avant que nous puissions vous fournir un retour d'information précis, vous verrez une estimation (indiquée par le symbole *).

Votre statut de Charge cardiaque s'appuie sur votre charge quotidienne moyenne des 28 derniers jours d'entraînement. C'est pourquoi, si vous n'avez aucun historique d'entraînement dans Flow, les données de vos quatre premières semaines d'entraînement sont collectées pour établir une valeur de référence. Pendant cette période, votre statut de Charge cardiaque peut toujours être inexact. Surtout si vous avez des semaines d'entraînement plus légères ou plus lourdes, qui diffèrent de vos habitudes d'entraînement régulières, ces données peuvent fausser votre Statut de Charge cardiaque à court terme et vous donner un statut qui peut ne pas être exact. Après un mois d'entraînement reflétant le volume de votre entraînement habituel, votre statut de Charge cardiaque devrait être fiable.


CHARGE MUSCULAIRE

La Charge musculaire mesure la fatigue engendrée par une séance d'entraînement sur votre appareil locomoteur, qui comprend vos articulations, votre système musculaire et votre système osseux. Elle vous permet d'évaluer votre charge d'entraînement lors de séances hautement intenses en anaérobie, comme les intervalles courts, les sprints et les entraînements en côte, où votre fréquence cardiaque n'a pas le temps de réagir aux changements d'intensité.

La Charge musculaire est illustrée par une valeur numérique. Elle est également accompagnée de descriptions verbales et d'une échelle visuelle comportant cinq niveaux : Très faible, Faible, Moyen, Élevé, Très Élevé. Il s'agit d'une échelle variable, dont les niveaux ont été ajoutés à la valeur numérique absolue pour aider les joueurs à interpréter la charge d'une séance d'entraînement précise. La charge musculaire est automatiquement calculée à partir des données de puissance enregistrées pendant les séances d'entraînement, que ce soit avec un profil extérieur ou intérieur, lorsque des données GPS ou d'accélération sont disponibles dans les profils sportifs incluant de la course à pied (hockey sur glace et volleyball exclus).

Étant donné que la Charge musculaire est calculée à partir des données de puissance, il est important que les zones de puissance soient définies avec précision pour chaque joueur. Les zones de puissance sont définies en fonction de la MAP (puissance aérobie maximale). Si les joueurs ont mesuré leur MAP (puissance aérobie maximale), mettez à jour les paramètres des profils des joueurs dans la vue **Liste des joueurs**, disponible en dessous des **Réglages de l'équipe**. Si le compte Flow personnel d'un joueur n'est pas connecté à Team Pro, sa valeur MAP est calculée à partir de sa VO2max.

Ajouter la Charge musculaire à un profil sportif

1. Sélectionnez  en haut à droite.
2. Choisissez Profils sportifs.
3. Sélectionnez Modifier en dessous du profil sportif auquel vous souhaitez ajouter la Charge musculaire.
4. Réglez l'option **Charge musculaire et zones de puissance** sur Activé.
5. Sélectionnez **Enregistrer**.



Après avoir modifié le paramètre de Charge musculaire dans les réglages du profil sportif (Activé ou Désactivé) sur le service Web Team Pro, vous devez vous déconnecter de l'application Team Pro et vous reconnecter à nouveau pour activer la modification.

ENTREtenir VOTRE SOLUTION POLAR TEAM PRO

Il est important de suivre les instructions d'entretien et de maintenance pour garantir la longévité de la solution d'entraînement et de coaching Polar Team Pro.

CAPTEUR POLAR PRO

- Détachez les capteurs des ceintures et rangez-les séparément.
- Rincez les capteurs à l'eau tiède après chaque utilisation.
- N'insérez pas de capteurs mouillés dans le dock.
- Rangez les capteurs dans le dock.
- Si les capteurs ne sont pas utilisés tous les jours ou s'ils sont rangés pendant une période prolongée, rechargez-les régulièrement afin d'empêcher l'épuisement total de leurs batteries.

CEINTURES

- Rincez les ceintures à l'eau tiède après chaque utilisation.
- Toutes les cinq utilisations, lavez les ceintures à la machine à 40 °C. Utilisez toujours la pochette de lavage (incluse). Détachez le capteur de la ceinture avant de laver celle-ci !
- N'utilisez pas d'eau de javel ni d'adoucissant.
- Rangez les ceintures dans le sac Polar Team Pro, dans une poche aérée.
- Ne rangez pas les ceintures mouillées.

DOCK POLAR PRO TEAM

- Nettoyez régulièrement le dock avec un chiffon humide.
- Ne l'utilisez pas sous la pluie ou en conditions humides.
- Évitez d'utiliser et de laisser le dock sous la lumière directe du soleil.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Capteur Polar Pro

Type de batterie : Batterie rechargeable Li Po 390 mAh ou batterie rechargeable Li Po 501 mAh (capteurs marqués d'un cercle à l'arrière).



Matériaux du capteur : ABS, ABS + 30 % GF, PC, acier inoxydable

Matériaux de la ceinture pectorale : 38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

Température de fonctionnement : de -10 °C à +45 °C

Dock Polar Pro Team

Type de batterie : batterie rechargeable Li-Pol 2 800 mAh

Matériaux du dock : ABS + PC, PC, laiton (doré), acier, acier inoxydable, aluminium, LDPE/TPR

Température de fonctionnement : de 0 °C à +35 °C

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

APPAREILS ALIMENTÉS PAR SECTEUR

Ces précautions s'appliquent à l'ensemble des produits qui se branchent sur une prise de courant murale standard.

Le non-respect des précautions suivantes peut entraîner de graves blessures ou la mort par électrocution ou incendie ou un endommagement de l'appareil.

Pour sélectionner une source d'alimentation appropriée pour votre appareil :

- Utilisez uniquement le bloc d'alimentation et le cordon d'alimentation secteur fourni avec votre appareil ou par un centre de réparation autorisé.
- Les adaptateurs secteur sont destinés à être utilisés à l'intérieur uniquement.
- Vérifiez que votre prise électrique fournit bien le type d'alimentation indiqué sur le bloc d'alimentation (en termes de tension [V] et de fréquence [Hz]). Si vous n'êtes pas sûr du type d'alimentation fourni à votre domicile, consultez un électricien qualifié.
- N'utilisez pas de sources d'alimentation non standard, telles que des générateurs ou des convertisseurs, même si la tension et la fréquence semblent acceptables. Utilisez uniquement l'alimentation secteur fournie par une prise murale standard.
- Ne surchargez pas votre prise murale, rallonge électrique, bloc multiprise ou autre prise électrique. Vérifiez qu'ils présentent une capacité compatible avec le courant total (en ampères [A]) consommé par l'appareil (indiqué sur le bloc d'alimentation) et les éventuels autres appareils situés sur le même circuit.

Pour éviter d'endommager les cordons d'alimentation et l'alimentation :

- Protéger les cordons d'alimentation de sorte qu'ils ne soient pas piétinés.
- Protéger les cordons de sorte qu'ils ne soient pas pincés ou pliés excessivement, surtout à l'endroit où ils sont branchés sur la prise de courant, le bloc d'alimentation et l'appareil.
- Ne pas tirer brusquement les cordons d'alimentation, les nouer, les plier excessivement ou les maltraiter autrement.
- Ne pas exposer les cordons d'alimentation à des sources de chaleur.
- Tenir les enfants et les animaux à l'écart des cordons d'alimentation. Les empêcher de les mordre ou de les mâcher.
- Lors du débranchement des cordons d'alimentation, tirer sur la fiche et non sur le cordon.

Si un cordon d'alimentation ou l'alimentation est endommagé de quelque façon, cesser immédiatement de l'utiliser. Débrancher l'appareil en cas d'orage ou d'inutilisation prolongée.

Concernant les appareils dotés d'un cordon d'alimentation secteur qui se branche sur l'alimentation, toujours raccorder le cordon d'alimentation selon les instructions suivantes :

1. Brancher le cordon d'alimentation secteur sur le bloc d'alimentation jusqu'à la butée.
2. Brancher l'autre extrémité du cordon d'alimentation secteur sur la prise murale.

APPAREILS ALIMENTÉS PAR BATTERIE

Ces précautions s'appliquent à l'ensemble des produits qui utilisent des batteries rechargeables ou jetables.

Une utilisation incorrecte des batteries peut entraîner une fuite de liquide, une surchauffe ou l'explosion de la batterie. Le liquide de batterie rejeté est corrosif et peut s'avérer toxique. Il peut provoquer des brûlures de la peau et des yeux, et est nocif en cas d'ingestion.

Batteries rechargeables uniquement :

- Charger uniquement avec le chargeur fourni avec le produit.

APPAREILS SANS FIL

Avant d'embarquer à bord d'un avion ou de placer un appareil sans fil dans un bagage qui sera enregistré, retirer les batteries de l'appareil sans fil ou éteindre ce dernier (s'il comporte un interrupteur marche/arrêt). Les appareils sans fil peuvent émettre de l'énergie de fréquence radio, comme un téléphone portable, tant que les batteries sont installées et que l'appareil sans fil est allumé (s'il comporte un interrupteur marche/arrêt).

TOUS LES APPAREILS

Ne tenter aucune réparation

Ne pas tenter de démonter, d'ouvrir, de réparer ou de modifier l'appareil ou l'alimentation. Ceci pourrait entraîner un risque d'électrocution ou autre. Toute preuve de tentative d'ouverture et/ou de modification de l'appareil, y compris l'écaillage, la perforation ou le retrait de toute étiquette, annulera la garantie.

RISQUE D'ÉTOUFFEMENT

Cet appareil peut contenir des petites pièces sources de risque d'étouffement pour les enfants de moins de 3 ans. Conserver les petites pièces hors de portée des enfants.

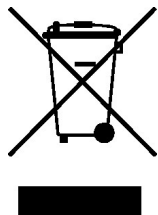
INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

DOCK POLAR PRO TEAM

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.



Ce produit est conforme aux dispositions des Directives 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU et 2015/863/EU. La Déclaration de conformité ainsi que les autres informations réglementaires relatives à chaque produit sont disponibles sur www.polar.com/fr/informations_reglementaires.



Ce produit est conforme aux dispositions des Directives 2006/66/EC et 2012/19/EU. Élimination séparée de la batterie et des composants électroniques.

Déclaration de conformité

Canada

Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peut annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

États-Unis

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peut annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Informations réglementaires FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 du règlement de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

CAPTEUR POLAR PRO

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.



Ce produit est conforme aux Directives 2014/53/EU, 2011/65/EU et 2015/863/EU. La Déclaration de conformité ainsi que les autres informations réglementaires relatives à chaque produit sont disponibles sur www.polar.com/fr/informations_reglementaires.



Ce produit est conforme aux dispositions des Directives 2006/66/EC et 2012/19/EU. Élimination séparée de la batterie et des composants électroniques.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Canada

Polar Electro Oy has not approved any changes or modifications to this device by the user. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peut annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Industry Canada (IC) regulatory information

This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

ÉTATS-UNIS

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peut annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Informations réglementaires FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 du règlement de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Remarque : Cet appareil a été testé et respecte les limitations d'un appareil numérique de classe B, conformément au point 15 du règlement FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement produit,

utilise et peut émettre de l'énergie radio électrique et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux présentes instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, rien ne garantit l'absence d'interférences dans une installation particulière.

Si cet appareil produit une interférence nuisible à la réception de la radio ou de la télévision, mise en évidence en l'éteignant et en le rallumant, il est conseillé à l'utilisateur d'essayer de corriger cette interférence grâce à l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

1. Modifiez l'orientation ou l'emplacement de l'antenne réceptrice.
2. Éloignez l'appareil du récepteur.
3. Branchez l'appareil à une prise différente de celle à laquelle est branché le récepteur.
4. Consultez le revendeur ou un réparateur de télévision/radio qualifié si vous avez besoin d'aide.

Ce produit émet une énergie de radiofréquence, mais la puissance rayonnée de sortie de cet équipement est très inférieure aux limites d'exposition aux ondes radio définies par la FCC. Cet équipement est conforme aux limitations prévues par la FCC pour l'exposition aux irradianations RF dans le cadre d'un environnement d'accès libre. Néanmoins, l'appareil doit être utilisé de façon à minimiser la possibilité de contact humain avec l'antenne en fonctionnement normal.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La solution Polar Team Pro fournit des indicateurs de performance. Elle est conçue pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après une séance de sport. Elle mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

La solution ne doit pas être utilisée pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipements d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

Un équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par exemple, affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine d'interférences et de signaux parasites. Pour régler le problème, procédez comme suit :

1. Retirez la ceinture du capteur de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent plus importantes sur le milieu de l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez la ceinture du capteur sur votre poitrine et gardez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, reportez-vous à www.polar.com/support.

MINIMISER LES RISQUES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre dispositif électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la tension artérielle, les conditions psychologiques et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés, tels que les défibrillateurs, compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans les caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire que du noir se forme à la surface du capteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau du parfum ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur de fréquence cardiaque.

GARANTIE INTERNATIONALE LIMITÉE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat.
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos figurant dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et l'utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

iPad est une marque d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. Lightning est une marque d'Apple Inc.

L'expression « Conçu pour l'iPad » désigne respectivement un accessoire électronique spécifiquement conçu pour être connecté à un iPad, et qui a été certifié par son fabricant comme conforme aux standards de performances d'Apple. Apple n'est pas responsable du fonctionnement de cet appareil ni de sa

conformité avec les normes de sécurité. Veuillez noter que l'utilisation de cet accessoire avec un iPad peut affecter ses fonctions de liaison sans fil.

Connecteur Lightning et USB type A :

Le connecteur Lightning fonctionne avec l'iPad Air 2, l'iPad mini 3, l'iPad avec écran Retina, l'iPad Air, l'iPad mini 2, l'iPad (4ème génération) et l'iPad mini.

L'USB fonctionne avec l'iPad Air 2, l'iPad mini 3, l'iPad avec écran Retina, l'iPad Air, l'iPad mini 2, l'iPad (4ème génération) et l'iPad mini.

iPad et Retina sont des marques d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. iPad Air, iPad mini et Lightning sont des marques déposées d'Apple Inc.

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ POLAR

POLAR TEAM PRO – INSTRUCTIONS DESTINÉES À L'ÉQUIPE

En achetant le produit Polar Team Pro, l'équipe conclut un accord avec Polar. Dans le cadre de cet accord, Polar agira en qualité de responsable du traitement des données, de la gestion et du stockage des informations téléchargées sur le service Polar Team Pro. L'équipe agit en qualité de contrôleur des données et est responsable des données chargées sur le service et de leur mode de traitement. L'équipe est tenue de s'assurer que les informations des joueurs sont correctes et est responsable de la gestion des demandes de traitement des données des différents joueurs, telles que les demandes de suppression d'informations du service. Polar traitera les informations conformément aux instructions et aux conditions d'utilisation convenues avec le contrôleur des données.

Lorsque l'utilisateur principal de l'équipe souscrit au service Polar Team Pro, un message de confirmation est envoyé à l'adresse e-mail fournie. L'adresse e-mail doit être confirmée dans les 30 jours. À défaut, le compte créé sera bloqué et l'inscription au service Polar Team Pro n'aboutira pas. Toutefois, une vérification est encore possible au-delà de 30 jours.

Les informations personnelles des joueurs sont stockées sur le service Polar Team Pro. Les informations doivent être gérées conformément aux lois sur la protection des données du pays dans lequel Polar Team Pro est utilisé. L'équipe est tenue d'obtenir l'autorisation de ses joueurs si la législation du pays concerné l'exige. Dans le cas d'un mineur, le consentement écrit du tuteur légal du joueur doit être obtenu si la législation du pays concerné l'exige.

Conformément à la législation en vigueur dans la plupart des pays, toute personne a le droit d'accéder à ses informations personnelles. En pratique, cela signifie, par exemple, qu'un joueur peut demander à consulter ses informations ou demander leur suppression. Dans de tels cas, le joueur doit contacter la personne responsable des informations de l'équipe.

La politique de confidentialité de Polar doit être mise à la disposition des joueurs et des tuteurs légaux des joueurs mineurs, afin que ceux-ci puissent prendre connaissance des modalités de gestion de leurs informations dans le système de Polar.

POLAR TEAM PRO – INSTRUCTIONS DESTINÉES AUX JOUEURS

Les informations des joueurs (numéro, nom, date de naissance par exemple) sont stockées sur le service Polar Team Pro. Toutes les informations sont stockées sur les serveurs du fournisseur de services utilisé par Polar. Les informations relatives aux séances d'entraînement sont stockées sur l'iPad de l'équipe pendant deux mois maximum et envoyées vers le service Web Polar Team Pro. Les comptes Polar personnels des différents joueurs peuvent être connectés au service Polar Team Pro, où l'entraîneur peut également les consulter. Chaque joueur autorise l'équipe à consulter les informations relatives à son entraînement sur son compte personnel. Le joueur peut également révoquer cette autorisation. Les comptes Flow personnels de chaque joueur se trouvent dans le service Polar Flow et les informations sont sauvegardées sur les serveurs du fournisseur de services de Polar. Les serveurs se situent dans l'Union Européenne ou en dehors de celle-ci.

Chaque joueur est en droit d'accéder à ses informations comme stipulé dans les lois sur la protection des données du pays concerné. Généralement, cela signifie par exemple que le joueur a le droit de voir quelles informations le concernant sont enregistrées et, si nécessaire, de demander à ce que ces informations soient supprimées. Si le joueur souhaite accéder à ses informations, il doit contacter la personne responsable des informations de l'équipe.

Plus en savoir plus sur la protection des données par Polar, consultez la page <https://www.polar.com/fr/legal/privacy-notice>

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prend aucun engagement et n'accorde aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.7 FR 6/2023