



Guide de démarrage

Votre plan d'entraînement en ligne — Les Aigles de Pau

Ce guide vous accompagne de la création de votre compte à l'enregistrement de vos premières séances. Comptez une dizaine de minutes pour la mise en route.

Étape	Ce que vous faites	Durée
1. Compte	S'inscrire et attendre la validation du club	2 min
2. Profil	Renseigner VMA, niveau et jours disponibles	5 min
3. Plan	Choisir une course et générer le plan	1 min
4. Séances	Enregistrer ce que vous avez réellement fait	1 min / séance

L'essentiel en une phrase

Plus votre profil est juste — surtout la **VMA** — plus les allures de votre plan seront adaptées. Tout le reste en découle.

Application : coaching.aiglesdepau.fr · Une question : contact@aigles-de-pau.fr

1. Créer votre compte

- 1 Rendez-vous sur **coaching.aiglesdepau.fr** et cliquez sur **Inscription**.
- 2 Renseignez vos nom, prénom, adresse e-mail et un mot de passe.
- 3 Validez. Votre compte est créé mais **pas encore actif**.
- 4 Un administrateur du club valide votre inscription — vous pourrez alors vous connecter.

Vous ne pouvez pas vous connecter juste après l'inscription ?

C'est normal. Les comptes sont validés manuellement par le club pour éviter les inscriptions extérieures. Si l'attente dépasse 48 h, écrivez à contact@aigles-de-pau.fr.

2. Renseigner votre profil

Le profil est la pièce maîtresse : le générateur en déduit **toutes** les allures de vos séances. Menu **votre nom** > **Mon profil**.

Les champs qui changent tout

Champ	À quoi ça sert
VMA (km/h)	Vitesse Maximale Aérobie. Toutes les allures en découlent. Si vous ne la connaissez pas, demandez un test au club plutôt que de deviner.
Niveau	Débutant, Intermédiaire ou Confirmé. Module le volume des séances — un débutant reçoit des séances plus courtes à allure identique.
Profil physiologique	Endurant, Vitesse, Seuilliste ou Polyvalent. Le plan compense vos points faibles. Dans le doute, choisissez Polyvalent.
Séances par semaine	De 3 à 7. Détermine le volume et le nombre de footings ajoutés.
Séances de qualité	1 ou 2 par semaine. Ce sont les séances dures (VMA, seuil, allure de course). Deux séances de qualité impliquent un vrai vécu.
Jours de la semaine	Vous choisissez quels jours portent la qualité, le renforcement et la sortie longue. Le plan s'adapte à vos contraintes.
Piste ou nature	Piste : distances et temps cibles (8×200 m en 0:44). Nature : durées et allures (8×30 s à 3:45/km).

Vous êtes suivi par un entraîneur ?

Renseignez-le dans le champ **Entraîneur** et choisissez le mode de suivi. Il pourra alors consulter vos séances, les commenter et ajuster votre plan.

3. Générer votre plan

Menu + **Nouveau plan**. Vous indiquez :

- **Le type de course** : 5 km, 10 km, semi-marathon, marathon, trail court (moins de 20 km) ou trail long.
- **Le nom et la date** de votre course objectif.
- **Un temps cible** — facultatif. Sans objectif chronométrique, le plan vise la ligne d'arrivée.
- **Une date de début** — facultative. Par défaut le lundi suivant.

Le plan est construit en **phases** : Fondation, Développement, Spécifique, puis Affûtage la dernière semaine. Des semaines allégées s'intercalent régulièrement — elles font partie de la progression, ce ne sont pas des semaines perdues.

Lire votre plan

- **Vue semaine par semaine** avec le détail de chaque séance et les allures calculées depuis votre VMA.
- **Onglet Renforcement** : les programmes de préparation physique, avec un lien vers la bibliothèque d'exercices.
- **Export Excel** pour imprimer ou emporter le plan.

Une semaine allégée n'est pas une semaine de repos

Le volume baisse d'environ un tiers, mais une courte séance de rythme est maintenue pour garder les sensations. C'est ce qui permet d'encaisser le bloc suivant.

4. Enregistrer vos séances

Après chaque séance, ouvrez **Mes séances** depuis votre plan et cliquez sur la séance du jour. Deux façons de procéder :

A. Importer le fichier de votre montre — le plus simple

Déposez le fichier **.fit**, **.gpx** ou **.tcx** exporté depuis votre montre. L'application détecte automatiquement l'échauffement, les fractions et la récupération, et pré-remplit tout. Vous n'avez plus qu'à vérifier et valider.

B. Saisir à la main

- **Ressenti global** : de « Très bien » à « Très difficile ».
- **Distance et durée** réalisées.
- **Le détail des fractions** : le temps ou l'allure de chaque répétition, pour un calcul précis.
- **Une note libre** — jambes lourdes, vent, terrain... Votre entraîneur la lira.

Enregistrez aussi les séances ratées

Une séance écourtée ou trop lente est une information utile : elle signale une fatigue ou une allure cible trop ambitieuse. Les masquer prive votre entraîneur du signal le plus important.

5. Comprendre votre score d'adhérence

Chaque séance enregistrée reçoit une note sur 100 qui mesure **l'écart entre le prévu et le réalisé**. Elle combine deux choses : le **volume** réalisé (le nombre de répétitions que vous avez tenues) et **l'allure** à laquelle vous les avez courues.

Note	Libellé	Ce que ça veut dire
95 et plus	Excellent	Séance conforme au plan
88 à 94	Bon	Léger écart, sans conséquence
80 à 87	Moyen	Écart notable d'allure ou de volume
75 à 79	Insuffisant	La séance a manqué sa cible
Moins de 75	Séance ratée	Volume trop réduit ou allure très éloignée : le stimulus visé n'a pas été obtenu

Le volume pèse plus lourd que l'allure. S'arrêter au 8^e d'une série de 10 pénalise davantage que réaliser les 10 répétitions un peu en dessous de la cible — parce que s'arrêter en cours de série signale soit une fatigue réelle, soit une allure au-dessus de votre niveau du moment.

Les séances faciles ne sont pas pénalisées si vous êtes lent

Sur un footing ou une sortie longue, courir plus lentement que la fourchette n'est pas une erreur — c'est même souvent souhaitable. Le score en tient compte. En revanche, courir un footing trop vite est signalé.

La suggestion de VMA

Après **au moins 5 séances de qualité** enregistrées, l'application compare vos allures réelles aux allures visées. Si l'écart dépasse **5 %** de façon régulière, elle vous propose d'ajuster votre VMA. Vous restez libre d'accepter ou d'ignorer — et si vous avez un entraîneur, c'est lui qui valide.

6. Le renforcement musculaire

Menu **Renforcement**. Vous y trouvez tous les exercices classés par catégorie — bas du corps, gainage, pliométrie, mobilité, éducatifs de course.

Chaque fiche d'exercice donne la description, les consignes d'exécution étape par étape, les **erreurs courantes à éviter**, une vidéo de démonstration quand elle existe, et le dosage prévu dans chaque programme.

- Depuis l'onglet Renforcement de votre plan, cliquez sur le nom d'un exercice pour ouvrir sa fiche.
- Une **alternative allégée** est proposée pour les exercices les plus exigeants, notamment après 50 ans.

7. Vos données

- **Mes données** (menu votre nom) : consulter et télécharger l'intégralité de ce que l'application détient sur vous.
- **Supprimer mon compte** : vos données personnelles sont effacées.
- Vos séances ne sont visibles que par vous et, le cas échéant, par l'entraîneur auquel vous êtes rattaché.

En cas de souci

Situation	Que faire
Impossible de se connecter après inscription	Le compte attend la validation du club. Patientez, puis écrivez à contact@aigles-de-pau.fr .
Les allures du plan semblent irréalistes	Vérifiez votre VMA dans le profil : c'est presque toujours de là que vient l'écart. Régénérez ensuite le plan.
L'import du fichier de montre ne donne rien	Vérifiez l'extension (.fit, .gpx ou .tcx). Certaines montres exportent en .zip : décompressez d'abord.
Une séance est mal découpée après import	Vous pouvez corriger les valeurs à la main avant d'enregistrer.
Mot de passe oublié	Lien « Mot de passe oublié » sur la page de connexion.

Ce guide décrit l'application au moment de sa rédaction. Vous testez une version en cours de déploiement : vos retours, y compris sur ce document, sont précieux. Écrivez à contact@aigles-de-pau.fr.