

Livret utilisateur

The Swimming Hub — planifier, écrire ses séances, pointer, suivre.

Le guide complet des fonctions, pour le coach et pour le nageur.

Version du produit V1.9.0-alpha

Livret du 7 août 2026

14 chapitres

Sommaire

1. Premiers pas — connexion, comptes et espaces

- Se connecter
- Créer un compte (inscription)
- Mot de passe oublié
- Les profils : coach, nageur, les deux
- La notion d'espace et comment basculer
- Le tableau de bord (page d'accueil)
- La cloche de notifications
- Le menu de navigation et la barre du haut

2. Mettre en place sa structure, ses groupes et ses nageurs

- 2.1 Activer ton espace coach (si tu arrives en tant que nageur)
- 2.2 Créer sa structure (club) ou son espace freelance
- 2.3 Créer un groupe (club ou perso)
- 2.4 Définir les créneaux récurrents d'un groupe
- 2.5 Inviter les nageurs : la page « Invitations & accès »
- 2.6 Côté nageur : la page « Mon accès »
- 2.7 Le périmètre coach : qui voit quels groupes
- 2.8 Retirer un sportif : désactiver, supprimer, et la corbeille

3. Créer et configurer une saison

- 3.1 À quoi sert une saison (et les deux grandes familles)
- 3.2 Créer une saison
- 3.3 Ouvrir la configuration d'une saison
- 3.4 Les fonctionnalités de la saison (les « tuiles » de suivi)
- 3.5 Le référentiel d'intensité (zones de couleur, allures)
- 3.6 Les « types » : semaines, séances, modules
- 3.7 Le matériel, les nages, les bassins & lignes d'eau
- 3.8 Les catégories d'âge (listes FFN / FINA)
- 3.9 Les saisons « modèles » réutilisables

4. Planifier — la frise (cycles, objectifs, compétitions)

- 4.1 À quoi sert la frise et comment l'ouvrir
- 4.2 La réglette de semaines (choisir la fenêtre visible)
- 4.3 Lire la frise : les niveaux de la planification
- 4.4 La fenêtre récap (clic sur un cycle ou une semaine)
- 4.5 Passer en mode édition (coach)
- 4.6 L'en-tête de saison : titre, bassin, objectif

- 4.7 Créer, modifier et supprimer un cycle
- 4.8 Le type et l'objectif d'une semaine (microcycle)
- 4.9 Les dates de la saison et le nombre de semaines
- 4.10 Les compétitions sur la frise
- 4.11 Les périodes exceptionnelles (stage / vacances)
- 4.12 Les objectifs persos partagés (nageur ↔ coach)
- 4.13 Exporter la vue de la frise

5. Créer une séance

- 5.1 Ouvrir le formulaire de création
- 5.2 Choisir : séance datée ou séance modèle
- 5.3 Renseigner les informations générales
- 5.4 Séance détaillée ou séance simple
- 5.5 Construire une séance DÉTAILLÉE (modules et lignes)
- 5.6 Le récap en bas de séance (frise imbriquée)
- 5.7 Le statut de la séance
- 5.8 La bibliothèque de modules (réutiliser des blocs)
- 5.9 Dupliquer ou importer une séance

6. L'emploi du temps (vue agenda)

- 6.1. Ouvrir l'emploi du temps
- 6.2. La barre du haut : choisir ce qu'on regarde
- 6.3. Semaine type ou semaine datée, et naviguer dans le temps
- 6.4. Lire un bloc dans la grille
- 6.5. La vue « Par bassin · lignes d'eau »
- 6.6. Les conflits signalés
- 6.7. Déplacer un entraînement (glisser-déposer)
- 6.8. Allonger ou raccourcir un entraînement (redimensionner)
- 6.9. Le menu d'actions sur un bloc
- 6.10. Exporter / partager l'emploi du temps

7. Faire les présences et suivre les volumes

- 7.1. À quoi ça sert
- 7.2. Afficher la séance au bord du bassin
- 7.3. Pointer les présences (le geste rapide)
- 7.4. Pointer toute la séance d'un coup (saisie en lot)
- 7.5. Ajuster le volume réalisé par nageur
- 7.6. La feuille d'appel et la vue d'ensemble (présences + volumes)
- 7.7. Le suivi quantitatif (l'outil unique : Coach / Groupe / Nageur)
- 7.8. Le « % réalisé » = l'assiduité
- 7.9. Le bilan de fin de cycle
- 7.10. Côté nageur (rappel)

8. Les objectifs partagés nageur ↔ coach

À quoi ça sert

Activer l'outil sur une saison (coach)

Côté coach : écrire et lire

Côté nageur : son bloc et son carnet

Le badge « Nouveau » et les rappels

Astuces et pièges

9. Les compétitions

9.1. À quoi ça sert, et qui voit quoi

9.2. Le catalogue : la liste des compétitions

9.3. Ajouter une compétition

9.4. La fiche compétition (côté coach)

9.5. Choisir les groupes concernés

9.6. Le programme : réunions et épreuves

9.7. Engager des nageurs et suivre leurs courses

9.8. Import FFN des résultats et réconciliation des chronos

9.9. La vue d'ensemble et les convocations

9.10. Côté nageur

10. Partager et exporter

À quoi sert cette partie

10.1. HUB officiel et Communauté : la différence

10.2. Proposer un contenu à la communauté

10.3. Ce qui se passe après ta proposition

10.4. Exporter une séance ou un module en PDF / image / impression

10.5. Le bouton « Partager » (WhatsApp / Mail / lien)

10.6. Exporter une saison vers un agenda (fichier calendrier .ics)

10.7. Exporter une vue (frise, présences, emploi du temps) en PDF ou image

En résumé

11. L'espace nageur (ce que voit et fait un nageur)

11.1. Se repérer : le menu du nageur

11.2. Le tableau de bord

11.3. Le planning : Emploi du temps, Frise et Présences

11.4. Les séances

11.5. Mes objectifs (carnet de préparation mentale)

11.6. Les compétitions

11.7. Mes groupes, Ma structure et Archives

11.8. Quitter un groupe ou arrêter un suivi individuel (récupérer ses programmes)

11.9. Le nageur autonome (solo)

11.10. Mon accès : rejoindre un groupe, une structure ou un coach

11.11. Ce qu'un nageur NE peut PAS faire (vs coach)

12. Mon compte et ma sécurité

12.1 Ouvrir ma page de compte

12.2 Mes informations personnelles

12.3 Mes préférences d'affichage

12.4 Changer mon mot de passe

12.5 Voir et déconnecter mes appareils

12.6 Activer la double authentification (2FA) et les codes de secours

12.7 Mes notifications (la cloche et les préférences)

12.8 Mes espaces (afficher ou masquer)

12.8 bis Confidentialité : moi sur les pages publiques

12.9 Mes accès et profil sportif (lecture)

12.10 Zone danger : exporter mes données ou supprimer mon compte

13. Le profil de compétition d'un nageur

13.1 Où ça se trouve

13.2 Relier le nageur à sa fiche fédérale (FFN)

13.3 Les meilleurs temps : synchroniser, saisir, corriger

13.4 Les temps de passage d'une course

13.5 Le carnet de tests d'entraînement

13.6 Fixer un temps visé (objectifs chrono)

Annexe — ce qui n'est pas encore fini

1. Premiers pas — connexion, comptes et espaces

Cette section explique comment entrer dans The Swimming Hub : se connecter, créer son compte, récupérer un mot de passe oublié. Elle décrit ensuite les **profils** (nageur, coach, ou les deux), la notion d'**espace** (espace coach / espace nageur) et comment passer de l'un à l'autre, puis le **tableau de bord** d'accueil, la **cloche de notifications** et le **menu de navigation**.

Se connecter

À quoi ça sert. C'est la porte d'entrée : on prouve qui on est pour retrouver ses groupes, ses séances et son suivi.

Comment faire :

1. Ouvre la page de connexion de The Swimming Hub.
2. Saisis ton **email** dans le premier champ.
3. Saisis ton **mot de passe** dans le second champ.
4. Clique sur **Se connecter**.
5. Résultat attendu : tu arrives sur ton **tableau de bord**.

 **Piège à connaître.** Si tu te trompes plusieurs fois de suite, l'application te fait patienter, et l'attente double à chaque nouvel échec (jusqu'à une heure au maximum). Ce n'est pas un blocage : après une heure sans erreur, tout repart de zéro. Si tu n'es plus sûr de ton mot de passe, passe plutôt par « **Mot de passe oublié ?** ».

The image shows a login interface for 'The Swimming Hub'. It features a dark blue header with the title 'The Swimming Hub' in white. Below the title, the text 'Bêta publique · espace connecté' is displayed. The form includes two input fields: 'Email' and 'Mot de passe'. A blue button labeled 'Se connecter' is positioned below the password field. A link 'Mot de passe oublié ?' is located below the 'Se connecter' button. At the bottom, there are two buttons: '← Retour vitrine' and 'Créer un compte'.

The Swimming Hub

Bêta publique · espace connecté

Email

Mot de passe

Se connecter

Mot de passe oublié ?

[← Retour vitrine](#) [Créer un compte](#)

Capture 1 — la page de connexion avec les champs Email / Mot de passe et le bouton « Se connecter »

Vérification en 2 étapes (si tu l'as activée). Si tu as protégé ton compte avec une application d'authentification :

1. Après ton mot de passe, une page « **Vérification en 2 étapes** » s'affiche.
2. Ouvre ton application d'authentification (Google Authenticator, Authy, 1Password...) et lis le **code à 6 chiffres** du moment.
3. Tape ce code dans le champ, puis clique sur **Vérifier**.
4. Résultat attendu : tu accèdes à ton tableau de bord.

Astuce — téléphone perdu. Sur la page de vérification, le lien « **Utiliser un code de secours** » te permet de saisir l'un des codes de secours notés lors de l'activation. Si tu as perdu **et** ton téléphone **et** tes codes, le bouton « **Contacter le support pour débloquent mon compte** » en bas de page prévient l'équipe, qui te recontactera. Le lien « **← Annuler / changer de compte** » te ramène à la connexion.

The screenshot shows a login interface for 'The Swimming Hub'. At the top, the title 'The Swimming Hub' is displayed in a large, bold, black font. Below it, the text 'Bêta publique · espace connecté' is shown in a smaller, grey font. A small orange lock icon is followed by the text 'Vérification en 2 étapes'. The main instruction reads: 'Entre le code à 6 chiffres affiché dans ton application d'authentification (Google Authenticator, Authy, 1Password, etc.)'. Below this, the heading 'Code à 6 chiffres' is followed by a white input field containing '000 000'. A prominent blue button labeled 'Vérifier' is positioned below the input field. Further down, there is a link: 'Tu as perdu ton téléphone ? Utiliser un code de secours'. At the bottom left, a button with a left arrow is labeled '← Annuler / changer de compte'. At the bottom center, there is another link: 'Téléphone et codes de secours perdus ?' followed by a button labeled 'Contacter le support pour débloquer mon compte'.

Capture 2 — l'écran de saisie du code à 6 chiffres avec le lien « Utiliser un code de secours »

Sous la **page de connexion**, trois raccourcis sont disponibles : « **Mot de passe oublié ?** », « **← Retour vitrine** » (la page publique de présentation) et « **Créer un compte** ».

Créer un compte (inscription)

Si ton coach t'a envoyé une invitation depuis la fiche qu'il a préparée pour toi. Clique sur le lien de son mail : la page t'accueille par « **Bienvenue,** » et le formulaire est **déjà rempli** (prénom, nom, email, date de naissance). Tu n'as qu'à choisir un mot de passe et accepter les conditions. Ton compte se relie tout seul à cette fiche : tu retrouves tes temps et ton suivi sans rien ressaisir, et il n'y a rien à faire valider.

À quoi ça sert. Te donner ton propre accès. Dès l'inscription, tu choisis ton **profil**, ce qui détermine ce que tu verras ensuite.

Comment faire :

1. Sur la page de connexion, clique sur « **Créer un compte** » (ou ouvre directement la page d'inscription depuis la vitrine).
2. Remplis tes informations : **Prénom**, **Nom**, **Email**, **Mot de passe** (8 caractères minimum). La **Date de naissance** est obligatoire (c'est elle qui déclenche la règle des mineurs). Le **Sexe** reste facultatif.
3. Dans le menu déroulant « **Je suis** », choisis ton profil (voir les 3 choix ci-dessous).
4. Si tu as choisi **Coach** ou **Coach et nageur**, une case te propose de créer ta structure tout de suite : coche-la et remplis les champs qui apparaissent.
5. Coche la case « **J'ai lu et j'accepte les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité** » (obligatoire). Si tu as moins de 15 ans, une seconde case apparaît : coche aussi l'accord de ton **représentant légal**.
6. Clique sur **Créer mon compte**.
7. Résultat attendu : ton compte est créé et tu peux te connecter.

The Swimming Hub

Accueil La bibliothèque Aperçu en vrai Comment ça marche Connexion Créer mon espace

CRÉER UN COMPTE

Rejoindre The Swimming Hub

Choisis ton profil : nageur, coach, ou les deux. La structure est optionnelle pour les coaches.

Beta

Les comptes mineurs doivent rester encadrés par un parent ou une structure. Le rattachement à une structure nécessite une validation.

Prénom

Nom

Email

Mot de passe
8 caractères minimum

Date de naissance
jj/mm/aaaa

Sexe
Non précisé

Je suis
Nageur (autonome)

☐

J'ai lu et j'accepte les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité.

En particulier : si tu es rattaché à un coach ou à une structure, ce coach voit ta fiche sportive complète, y compris ton adresse email et ton numéro de téléphone, ainsi que tout ton entraînement (présences, volumes, temps, tests, objectifs, compétitions).

Ton nom de famille n'apparaît jamais sur une page publique : un nageur y est affiché « Prénom L. ». Toi seul peux lever cet anonymat, depuis ton compte, et revenir en arrière quand tu veux.

Créer mon compte

The Swimming Hub — V1.9.0-alpha

Le projet Ressources Nous écrire

Bêta publique - Données structures privées et cloisonnées

Mentions légales Politique de confidentialité Conditions d'utilisation

Capture 3 — le formulaire d'inscription, en particulier le menu « Je suis » déroulé montrant les 3 choix

Les 3 choix du menu « Je suis » :

- **Nageur (autonome)** — tu utilises l'outil pour toi-même, sans coach : tu planifies tes propres saisons et séances.
- **Rejoindre un coach ou un club ?** Ça ne se fait plus au moment de l'inscription. Deux chemins : soit ton coach t'envoie une **invitation par mail depuis la fiche qu'il a préparée pour toi** et ton compte s'y relie tout seul, soit tu crées d'abord ton compte puis tu utilises **Mon accès** → **Rejoindre avec un lien ou un code** dans ton espace nageur.
- **Coach** — tu encadres des nageurs. Une case « **Créer ma structure maintenant** » apparaît : si tu la coches, tu renseignes le **Nom structure / activité**, le **Type** (Coach indépendant ou Club / structure), la **Ville** et le **Pays**. Tu peux aussi laisser décoché et créer ta structure plus tard.
- **Coach et nageur** — tu es les deux à la fois (cas fréquent : un coach qui s'entraîne aussi). Tu obtiens les deux espaces. Les mêmes options de structure que pour le profil Coach s'affichent.

Pièges à connaître :

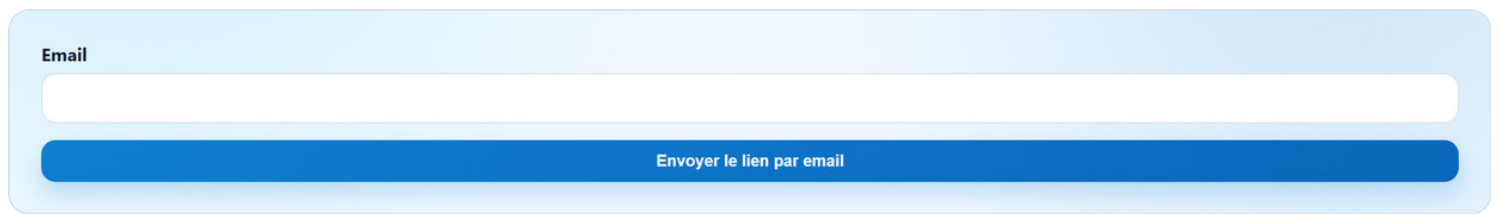
- Le mot de passe doit faire **au moins 8 caractères**.
- Le rattachement à une **structure** doit être **validé** côté coach ou structure : ce n'est pas immédiat.
- Les comptes de **mineurs** doivent rester encadrés par un parent ou une structure. En dessous de **15 ans**, c'est même bloquant : une case supplémentaire apparaît et, sans l'accord coché du **représentant légal** (parent ou tuteur), le compte n'est pas créé.

Mot de passe oublié

À quoi ça sert. Reprendre la main sur ton compte si tu ne te souviens plus de ton mot de passe.

Comment faire :

1. Sur la page de connexion, clique sur « **Mot de passe oublié ?** ».
2. Saisis ton **email**, puis clique sur **Envoyer le lien par email**.
3. Va dans ta boîte mail : tu y reçois un **lien de réinitialisation valable 2 heures** (pense à regarder tes spams). Clique dessus.
4. Sur la page « **Nouveau mot de passe** », saisis ton nouveau mot de passe (8 caractères minimum), puis confirme-le à l'identique.
5. Clique sur **Réinitialiser**.
6. Résultat attendu : ton mot de passe est changé, tu peux te reconnecter.



Email

Envoyer le lien par email

Capture 4 — la page « Mot de passe oublié » avec le champ Email et le bouton « Envoyer le lien par email »

Les profils : coach, nageur, les deux

The Swimming Hub s'adapte à **qui tu es** :

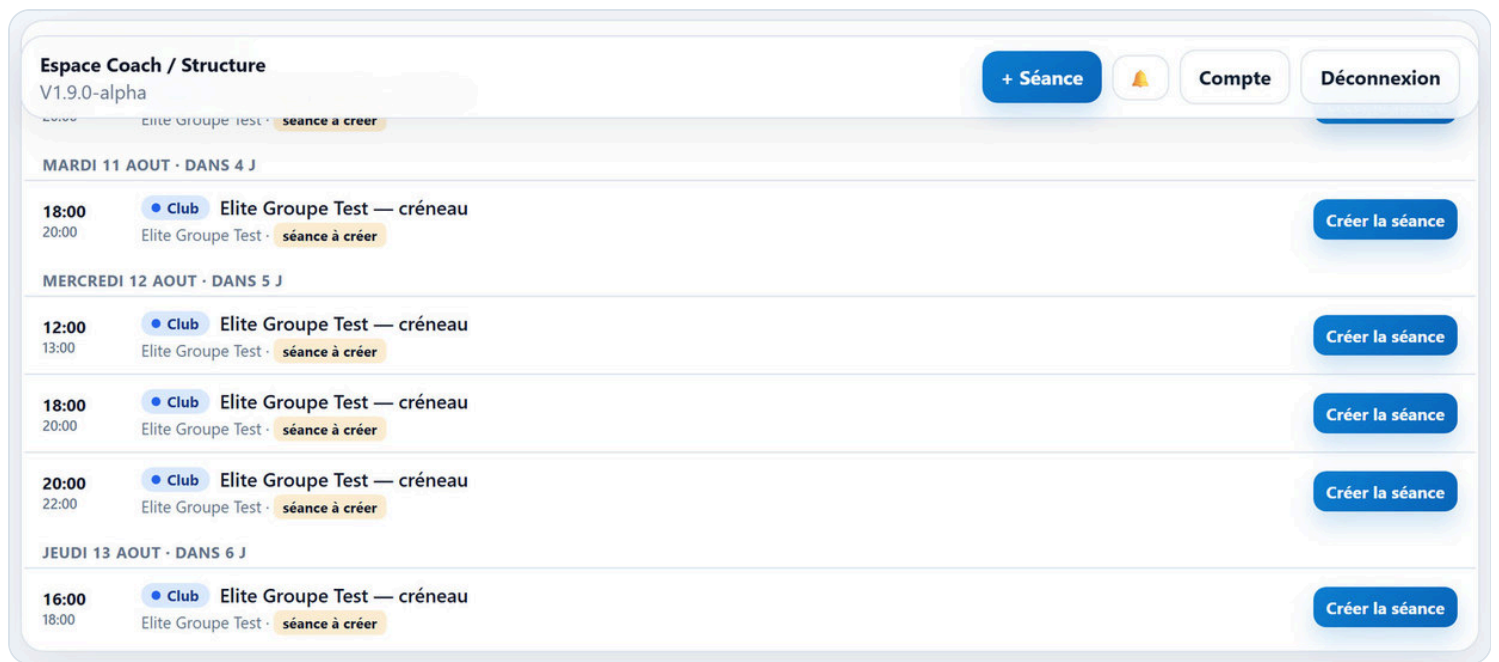
- **Nageur** — tu consultes ton entraînement en autonomie : ta prochaine séance, ta semaine, ton volume et ton assiduité, ainsi que tes objectifs personnels. Tu peux aussi être un **nageur autonome** (solo) qui se planifie lui-même.
- **Coach** — tu pilotes : tu crées tes séances, fais tes présences, gères tes groupes et ta planification.
- **Coach et nageur (dual)** — tu disposes des **deux espaces** et tu bascules de l'un à l'autre à volonté (voir ci-dessous).

La notion d'espace et comment basculer

À quoi ça sert. Si ton compte est **à la fois coach et nageur**, l'application sépare deux façons de travailler : l'**espace coach** (pour encadrer) et l'**espace nageur** (pour suivre ton propre entraînement). Tu passes de l'un à l'autre sans te déconnecter.

Il y a **deux façons** de basculer :

1. Depuis le tableau de bord (le plus rapide). En haut du tableau de bord, un interrupteur «  **Coach** |  **Nageur** » te fait passer instantanément d'une vue à l'autre, sans rechargement de page.



Capture 5 — l'interrupteur « Coach | Nageur » en haut du tableau de bord

2. Depuis la page Compte. Clique sur **Compte** (en haut à droite). Dans l'en-tête, tes rôles sont affichés sous forme de pastilles ( **Coach**,  **Nageur**), avec les boutons **Espace coach** et **Espace nageur**.

Astuce. Si tu n'as qu'un seul profil (uniquement coach, ou uniquement nageur), tu n'as pas d'interrupteur : tu vois directement le bon espace.

Le tableau de bord (page d'accueil)

À quoi ça sert. C'est ton point de départ après connexion : tout ce qui te concerne, au même endroit, pour savoir quoi faire maintenant.

L'accueil s'ouvre sur un message « **Bonjour** » avec la date du jour.

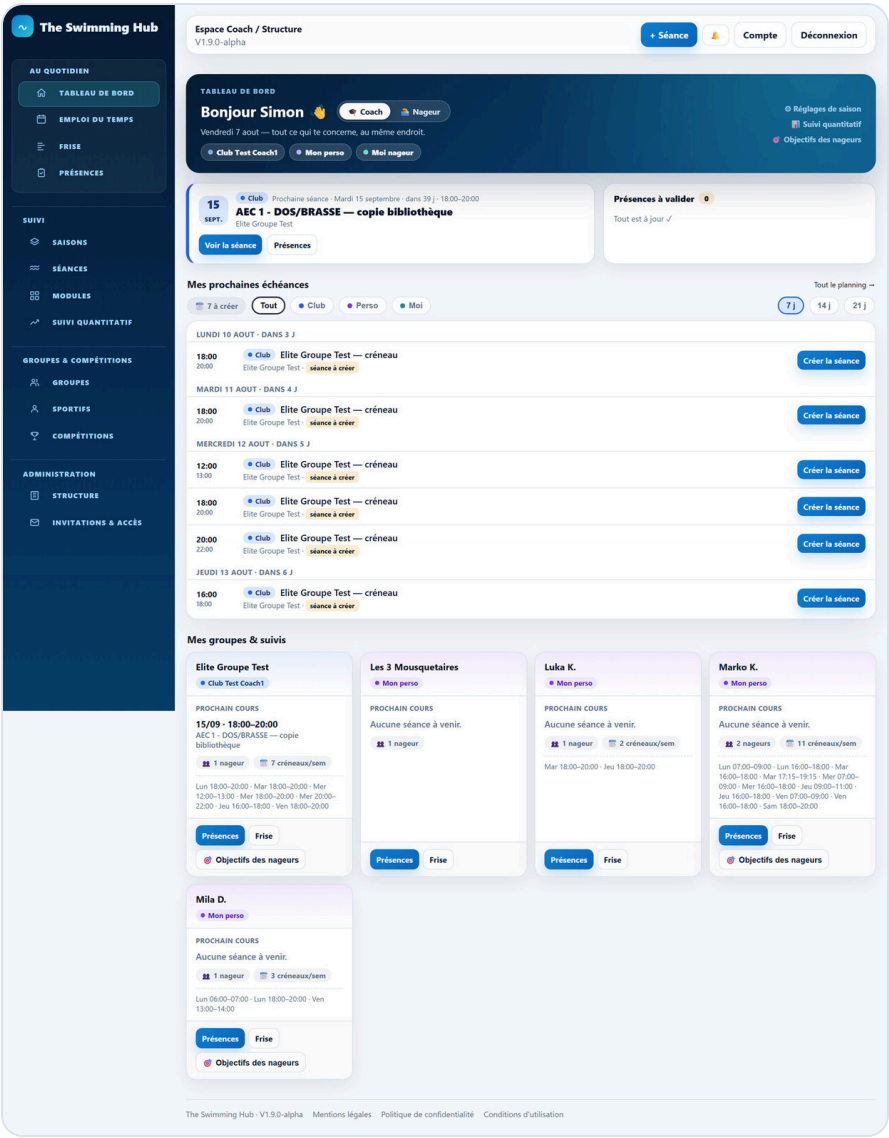
Vue coach — ce que tu y vois :

- **Ta prochaine séance** (grand encadré) : la date, l'horaire, le groupe, avec un bouton **Voir la séance** ou, si elle n'existe pas encore, **Créer la séance**. À côté, un bouton **Présences** t'emmène directement à la feuille d'appel de cette séance.
- **Présences à valider** : un encadré avec le nombre en pastille et une petite vignette par séance passée (jour + groupe). Clique sur une vignette : la feuille d'appel s'ouvre en fenêtre, tu pointes, c'est réglé.
- Au-dessus de tes échéances, une étiquette «  **N à créer** » te dit combien de créneaux des 7 prochains jours n'ont pas encore de séance. Elle n'apparaît que s'il y en a.
- **Mes prochaines échéances** : la liste de tes séances à venir, avec des filtres en haut — par contexte (**Tout / Club / Perso / Moi**) et par horizon (**7 j / 14 j / 21 j**). Un lien « **Tout le planning** → » ouvre la planification.
- **Mes groupes & suivis** : une vignette par groupe (prochain cours ou créneau, le nombre de nageurs et de créneaux par semaine, plus les boutons **Présences**, **Frise** et, si l'outil est actif sur la saison,  **Objectifs des**

nageurs).

- En haut à droite du bandeau, trois liens directs : ⚙️ **Réglages de saison**, 📊 **Suivi quantitatif** et, si tu as des groupes concernés, 🎯 **Objectifs des nageurs**. Pour créer une séance, utilise le bouton + **Séance** de la barre du haut.
- Dans le bandeau bleu marine du haut, de petites **pastilles d'alerte** apparaissent selon les cas : demandes en attente, séances encore en **brouillon**, chevauchement de saisons, fin d'un suivi individuel, prochaine compétition. Clique sur une pastille : elle t'emmène là où il faut agir (le détail s'affiche au survol).

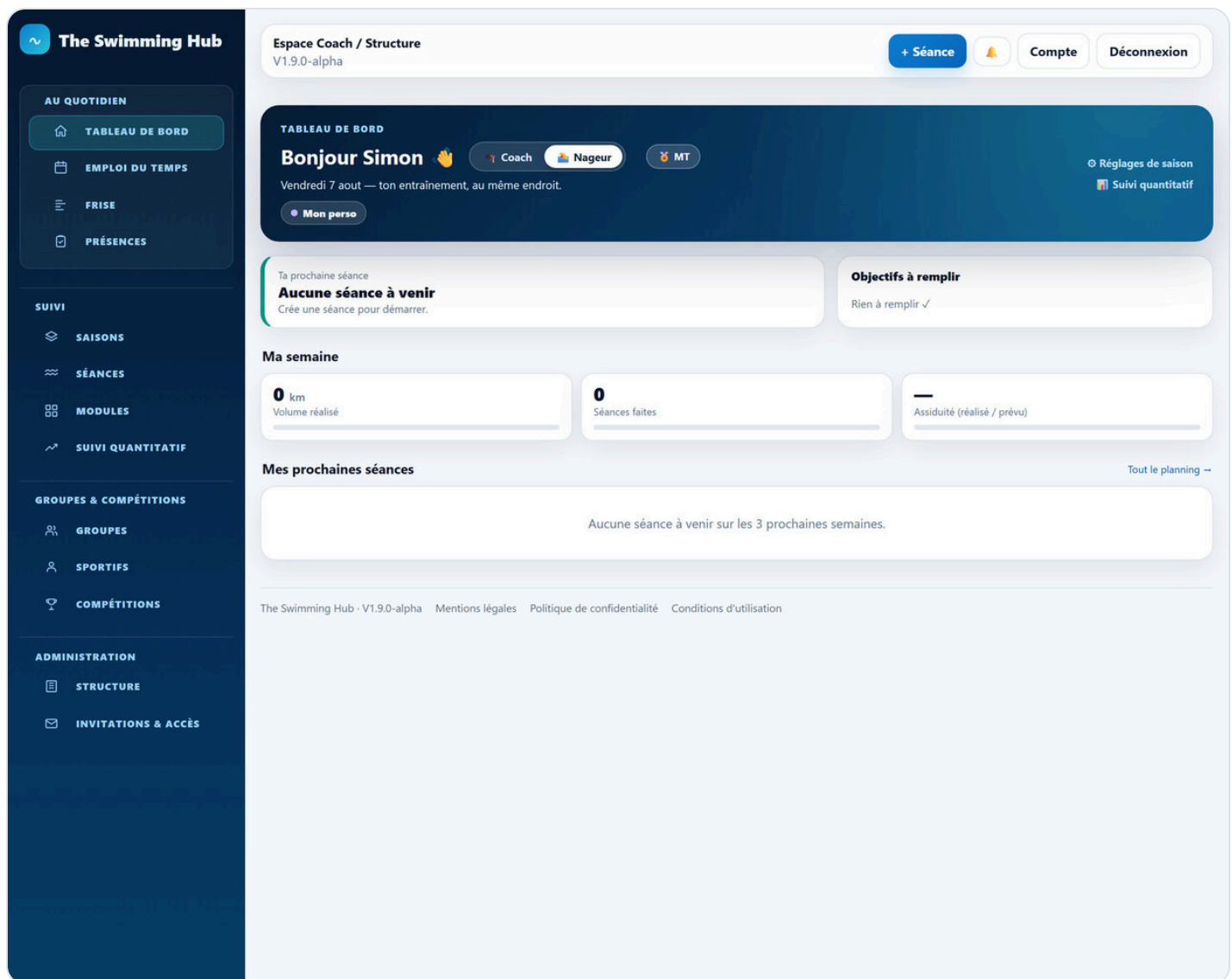
Astuce — pointer sans quitter l'accueil. Clique sur une vignette de **Présences à valider** : une fenêtre **Feuille d'appel** s'ouvre avec la liste des nageurs. Tu marques présent / absent d'un clic, ou tu utilises **Tout présent**, puis **Terminé**. La vignette s'estompe et passe au vert, le compteur baisse, sans jamais recharger la page.



Capture 6 — le tableau de bord coach avec l'encadré « Prochaine séance », les vignettes « Présences à valider » et la liste des échéances

Vue nageur — ce que tu y vois :

- **Ma semaine** : trois chiffres — **Volume réalisé** (en km), **Séances faites** (réalisées / prévues) et **Assiduité (réalisé / prévu)** en pourcentage.
- **Ta prochaine séance**, marquée **Coaché** ou **Perso**, avec un bouton **Voir la séance**. Si c'est une séance à toi, un bouton **Modifier** s'ajoute.
- En haut à droite du bandeau, des **liens directs** : ⚙ **Réglages de saison**, 📊 **Suivi quantitatif** et, si ton coach a ouvert l'outil, 🎯 **Suivi d'objectif**. Tout le reste (Séances, Saisons, Mes groupes, Mon accès...) se trouve dans le menu de gauche.
- Dans le bandeau du haut, une **pastille par groupe** auquel tu es rattaché, avec le prénom de ton coach (le nom du club s'affiche au survol).
- **Mes prochaines séances** : la liste de ce qui t'attend sur 3 semaines (horaire, type, titre, groupe), chaque ligne marquée **Coaché** ou **Perso**, avec un bouton **Voir** (et **Modifier** sur tes séances perso). Un lien « **Tout le planning** → » ouvre la planification.
- À côté du « Bonjour », un badge 🏆 **MT** ouvre la fenêtre de tes **meilleurs temps** : ton historique par épreuve, en 25 m comme en 50 m, avec la possibilité de récupérer tes performances officielles.
- **Objectifs à remplir** : les retours que ton coach attend de toi, un par vignette. Le bouton 🎯 **Mes objectifs & retours** ouvre ton carnet complet.



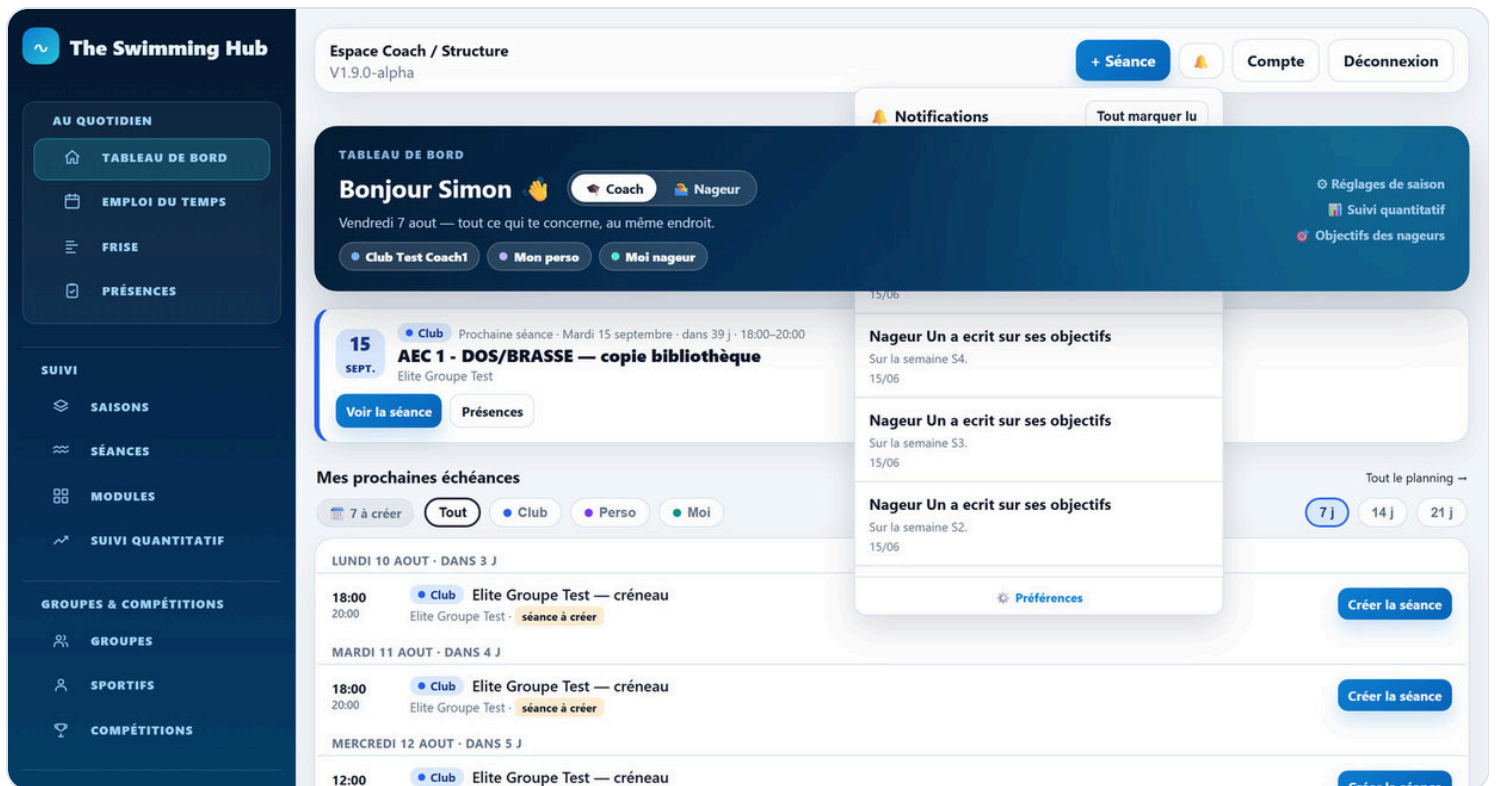
Capture 7 — le tableau de bord nageur avec « Ma semaine », la carte « Ta prochaine séance » et le badge 🏊 MT

La cloche de notifications

À quoi ça sert. Te prévenir de ce qui bouge (demandes, accès, objectifs partagés...) sans avoir à chercher.

Comment faire :

1. En haut à droite, repère l'icône 🔔. Une **pastille rouge** indique le nombre de notifications non lues.
2. Clique sur la cloche : un panneau « **Notifications** » s'ouvre avec la liste, les plus récentes en haut.
3. Clique sur une notification pour l'ouvrir : tu es emmené vers la page concernée et elle passe en « lue ».
4. Le bouton « **Tout marquer lu** » efface d'un coup la pastille.
5. Le lien « **⚙️ Préférences** » en bas du panneau ouvre la page où tu choisis quelles notifications recevoir.



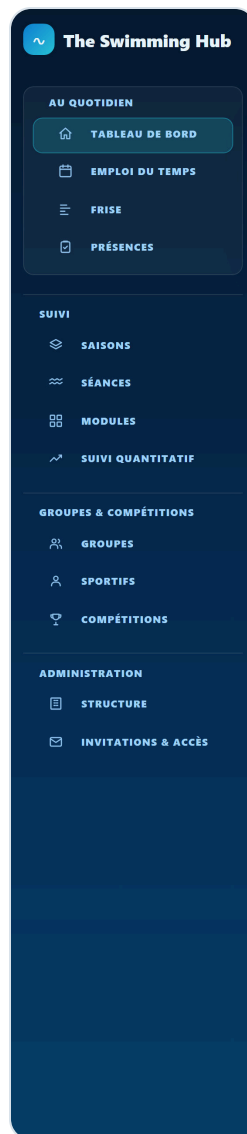
Capture 8 — la cloche 🛎 et son panneau de notifications ouvert (la pastille rouge n'apparaît que s'il reste des non-lues)

Astuce. Le compteur se met à jour tout seul, régulièrement : pas besoin de recharger la page.

Le menu de navigation et la barre du haut

À quoi ça sert. Te déplacer dans l'application et retrouver chaque outil.

- **Le menu latéral (à gauche).** Il regroupe tes outils par sections et **s'adapte à ton espace** : un menu pour le coach, un autre pour le nageur. Le tout premier lien est toujours **Tableau de bord**. Sur **mobile**, le menu est masqué : touche le bouton ☰ pour l'ouvrir, et touche en dehors (ou la flèche) pour le refermer.



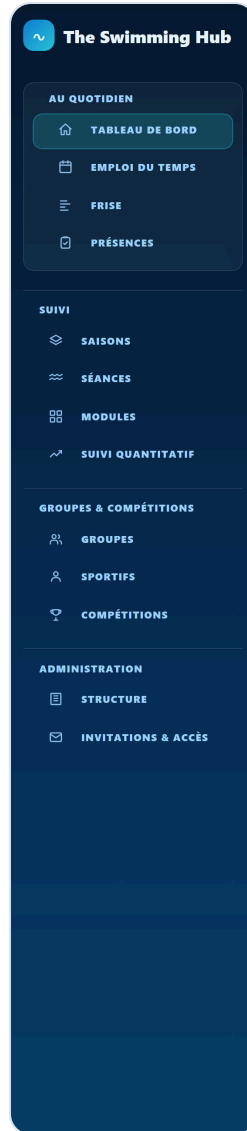
Capture 9 — le menu latéral coach avec ses sections

- **La barre du haut.** À droite, tu trouves : un bouton **+ Séance** (côté coach, pour créer une séance rapidement), la **cloche** 🔔, le bouton **Compte** (réglages de ton compte) et **Déconnexion**. Le mode clair/sombre, lui, se règle dans **Compte** → **Préférences d'affichage**. (côté coach, pour créer une séance rapidement), la **cloche** 🔔, le bouton **Compte** (réglages de ton compte) et **Déconnexion**.

Astuce — menu sur mesure. Depuis la page **Compte**, le lien « **Personnaliser mon menu** » te permet de réorganiser, renommer ou masquer des entrées et d'ajouter des **raccourcis** vers les pages que tu utilises le plus.

2. Mettre en place sa structure, ses groupes et ses nageurs

Avant de pouvoir planifier la moindre séance, il faut poser les fondations : **où** tu entraînes (ta structure), **qui** tu entraînes (tes groupes et tes nageurs) et **quand** (les créneaux). Cette section te guide pas à pas, du club au coach freelance, jusqu'à l'invitation des nageurs.



Capture 10 — vue d'ensemble du menu de gauche d'un coach, avec les entrées « Structure », « Groupes », « Sportifs » et « Invitations & accès » surlignées

2.1 Activer ton espace coach (si tu arrives en tant que nageur)

À quoi ça sert. Un même compte peut être nageur, coach, ou les deux. Si tu t'es inscrit comme nageur mais que tu veux entraîner, tu actives ton espace coach : tu obtiens alors le droit de créer des groupes, des saisons et d'inviter des nageurs.

Comment faire.

1. En haut à droite, clique sur le bouton **Compte**.
2. Descends jusqu'à la carte **Mes espaces** → ligne **+ Devenir coach** → clique sur **Activer**.
3. Confirme dans la fenêtre qui s'ouvre → résultat attendu : un menu coach apparaît à gauche (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences, Saisons, Séances, Modules, Groupes, Sportifs, Compétitions, Invitations & accès). L'entrée **Structure**, elle, n'apparaîtra qu'une fois ta structure créée.

💡 Si tu t'es déjà inscrit comme coach, cette étape est déjà faite : passe directement à la suite.

2.2 Créer sa structure (club) ou son espace freelance

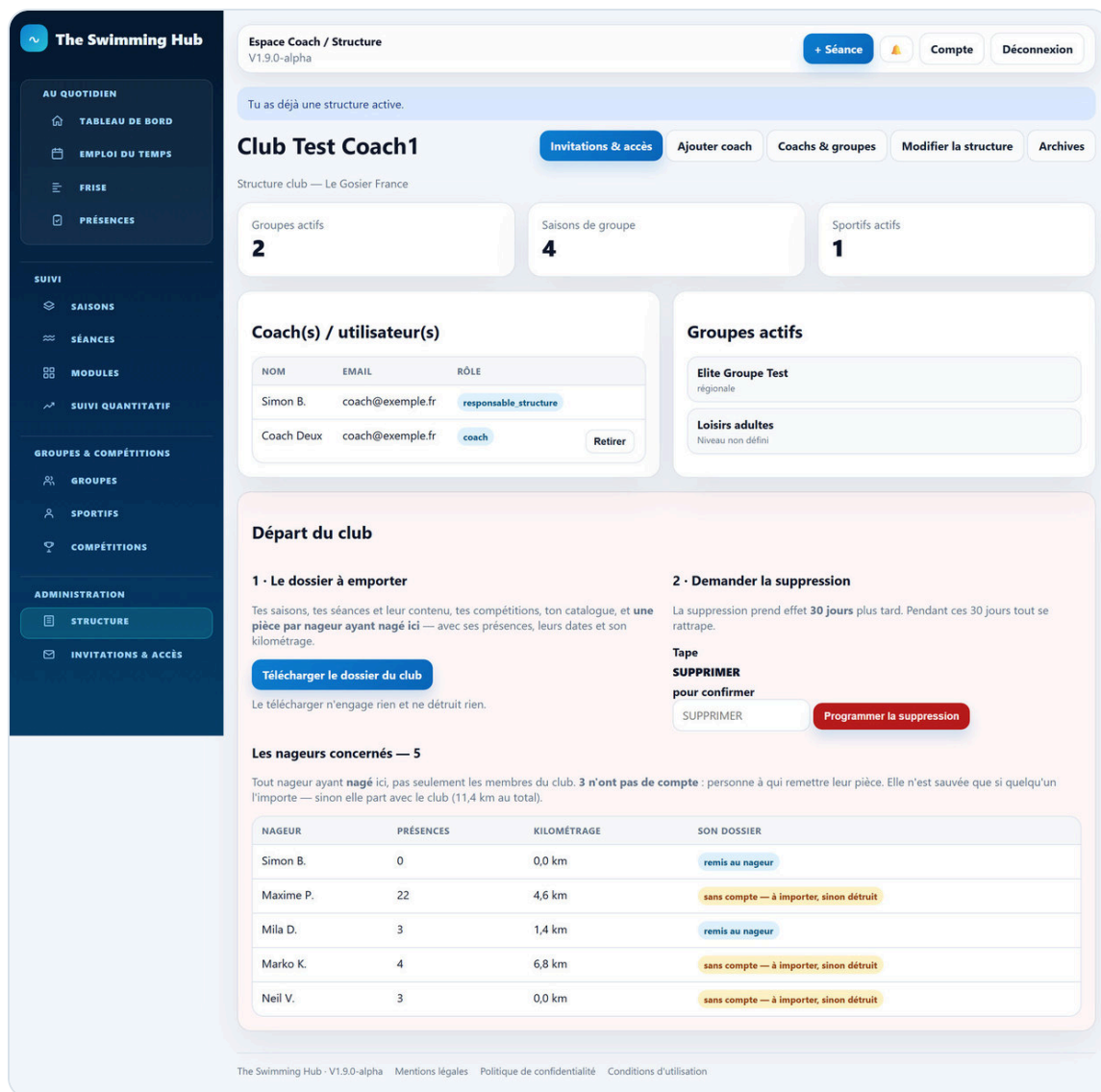
À quoi ça sert. La **structure** est le toit qui regroupe tes groupes, tes saisons et tes séances. Deux cas de figure :

- **Club / structure** : tu fais partie d'un club, plusieurs coachs s'y partagent les groupes et les lignes d'eau.
- **Coach indépendant (freelance)** : tu travailles seul, tu réserves des piscines publiques pour tes cours.

Tu n'es **pas obligé** d'avoir une structure : un coach freelance peut très bien ne gérer que des **groupes perso** et des **suivis individuels** (voir plus bas). Mais créer une structure est utile dès que vous êtes plusieurs ou que vous gérez l'occupation des lignes d'un même bassin.

Comment faire (créer une structure).

1. Ouvre **Compte** (en haut à droite) → descends jusqu'à la carte **Accès structure** → clique sur **Créer ma structure**. (L'entrée **Structure** du menu de gauche n'apparaîtra qu'une fois ta structure créée.)
2. Sur la page **Créer ma structure**, renseigne : - **Nom structure / activité** (ex. « Dauphins de Lyon » ou « Coaching Simon B. »). - **Type** : *Coach indépendant* (proposé par défaut), *Club / structure* ou *Autre*. ⚠ Ne choisis pas *Sportif personnel* : ce réglage est réservé à l'espace perso, et ta structure n'apparaîtrait nulle part ensuite. - **Ville** et **Pays** (le pays est pré-rempli sur *France*).
3. Clique sur **Créer ma structure** → résultat attendu : tu deviens **responsable** de cette structure et tu arrives sur sa fiche.



Capture 11 — formulaire « Créer ma structure » avec les champs Nom, Type, Ville, Pays

Ce que tu trouves sur la fiche **Structure**. En haut, des boutons :

- **Invitations & accès** : inviter des nageurs et des coaches (voir 2.5).
- **Ajouter coach** : proposer à quelqu'un de devenir coach chez toi.
- **Coachs & groupes** : gérer ton staff et qui voit quoi (voir 2.7) — visible seulement pour un responsable.
- **Modifier la structure** : changer le nom, le type, la ville et le pays.
- **Archives** : retrouver ce qui a été désactivé — **Groupes archivés**, **Saisons archivées**, **Saisons de groupe archivées** et **Sportifs archivés**. Chaque ligne se **Consulte** ; sur les groupes, les saisons et les saisons de groupe, un responsable peut en plus **Supprimer** définitivement (avec la liste des données concernées et le mot SUPPRIMER à taper). Les sportifs archivés, eux, se consultent seulement.

Trois compteurs résument l'état : **Groupes actifs**, **Saisons de groupe**, **Sportifs actifs**.

Quitter le club et emporter ses données. Tout en bas de la fiche, un responsable trouve l'encadré **Départ du club**. Le bouton **Télécharger le dossier du club** te remet, en un fichier, tes saisons, tes séances et leur contenu,

tes compétitions, ton catalogue, et **une pièce par nageur ayant nagé chez toi** (ses présences, leurs dates, son kilométrage). Le télécharger n'engage rien et ne détruit rien — tu peux le faire quand tu veux. Un tableau te montre les nageurs concernés et te signale ceux qui **n'ont pas de compte** : personne à qui remettre leur pièce.

Différence par rôle.

- **Responsable** : administre tout le club, voit tous les groupes, gère le staff.
 - **Coach** : peut tout voir, ou être limité à certains groupes (décidé par un responsable).
 - **Nageur** : un nageur n'a pas de fiche Structure.
-

2.3 Créer un groupe (club ou perso)

À quoi ça sert. Le **groupe** rassemble les nageurs qui s'entraînent ensemble (ex. « Groupe Compétition », « École de nage »). C'est sur lui qu'on accroche une **saison**, des **créneaux**, des **séances** et des **présences**.

Trois types coexistent, organisés en onglets sur la page **Groupes** :

- **Club** : groupes rattachés à ta structure, visibles par les coachs du club.
- **Perso (freelance)** : groupes hors club (cours privés, petits groupes). **Invisibles** pour ton club.
- **Suivis individuels (1to1)** : un seul nageur suivi en individuel — ce n'est pas un groupe, mais il fonctionne comme tel (sa saison, sa frise, ses présences).

Comment faire (créer un groupe).

1. Dans le menu de gauche, clique sur **Groupes**.
2. Choisis l'onglet voulu : - **Club** → bouton + **Créer un groupe**. - **Perso** → bouton + **Groupe perso**. - **Suivis individuels (1to1)** → boutons + **Inviter un nageur existant** (qui t'emmène sur Invitations & accès) et + **Suivi individuel** (créer le nageur suivi en individuel ; tu lui poses sa saison juste après).
3. Sur la page de création, choisis d'abord le **Type de groupe** (ton club ou *Perso (freelance)*), puis renseigne : - **Nom** (obligatoire), - **Niveau** (ex. « Régional », « Loisir »), - **Description** (facultatif).
4. Clique sur **Créer** → résultat attendu : tu arrives sur la fiche du groupe pour lui associer une saison et définir ses créneaux.

Ce que tu trouves aussi sur la fiche du groupe. Le bouton **Modifier le groupe** (nom, niveau, description) ; la carte **Membres actuels** avec + **Sportif existant** (rattacher quelqu'un que tu as déjà, en donnant sa date d'entrée) et + **Nouveau sportif** (créer la fiche) ; et tout en bas une **Zone danger** : **Désactiver le groupe** (il part en Archives, c'est réversible) ou **Supprimer définitivement** (il faut taper SUPPRIMER ; tu peux cocher les saisons à **garder en archive** avant). Les sportifs, eux, ne sont jamais supprimés : ils sont seulement détachés.

The Swimming Hub

Espace Coach / Structure
V1.9.0-alpha

+ Séance | Compte | Déconnexion

Groupes

Tes groupes de club et tes groupes perso (freelance).

Club (2) | Perso (1) | Suivis individuels (1to1) (3)

+ Créer un groupe

NOM	NIVEAU	SPORTIFS	DESCRIPTION
Elite Groupe Test	régionale	1	Groupe Compétition test
Loisirs adultes		0	

The Swimming Hub - V1.9.0-alpha | Mentions légales | Politique de confidentialité | Conditions d'utilisation

Capture 12 — page Groupes avec les trois onglets (Club / Perso / Suivis individuels) et le bouton « + Créer un groupe »

Astuce. Le groupe seul ne suffit pas : il lui faut une **saison active** (période avec ses dates) pour pouvoir poser des créneaux et des séances. Tu fais ça depuis la fiche du groupe : tant qu'il n'a pas de saison, la carte **Saison active** affiche « Aucune saison active associée » et un bouton + **Nouvelle saison** qui t'emmène sur la page **Saisons**. Une fois la saison en place, cette même carte te donne **Gérer la saison** et **Sportifs & créneaux**. La configuration de la saison est détaillée dans la section suivante du manuel.

Différence par rôle. Un **nageur** voit ce même menu sous le nom **Mes groupes** : il y consulte les groupes auxquels il appartient, sans pouvoir en créer ni en modifier. Il peut en revanche **Quitter le groupe**, et sur un suivi individuel **Arrêter le suivi** ou **Récupérer mes programmes** (voir 11.8).

2.4 Définir les créneaux récurrents d'un groupe

À quoi ça sert. Les **créneaux habituels** sont l'emploi du temps **fixe** du groupe pour la saison : « tous les lundis 18h-20h », « tous les mercredis 17h-19h », etc. Leur nombre varie énormément (de 1 à une douzaine par semaine). Ce sont eux qui :

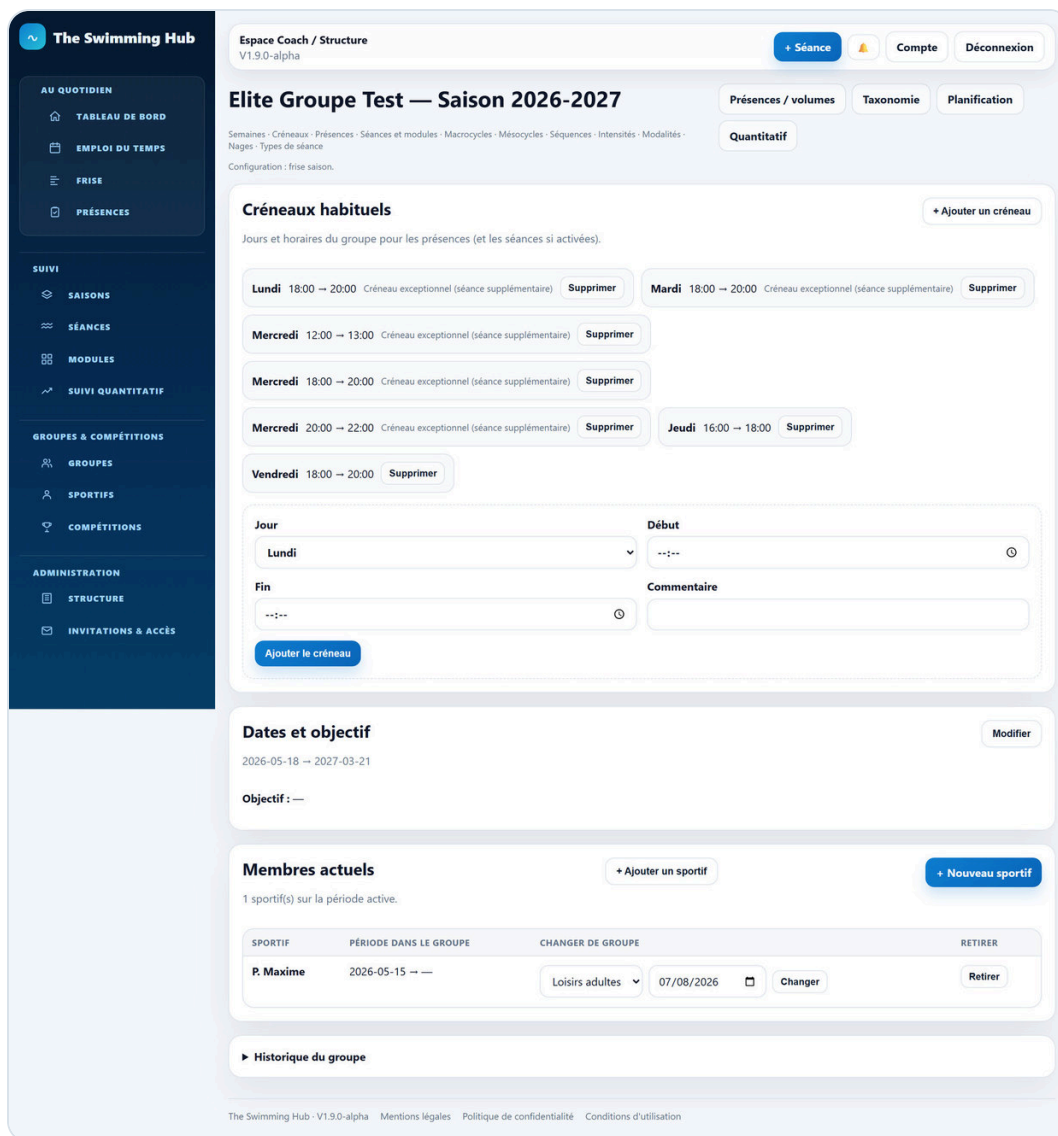
- **proposent les séances à créer** aux bons jours/horaires,
- **alimentent la feuille de présences**,
- **fixent la taille de bassin** (et, si tu veux, le lieu et les lignes d'eau).

Pré-requis. Le groupe doit avoir une **saison active**. Sans saison, l'appli te le rappelle et te propose d'en associer une.

Comment faire (ajout rapide depuis la fiche du groupe).

1. Ouvre le groupe (menu **Groupes** → **Afficher**).
2. Sur la fiche du groupe, carte **Saison active**, clique sur **Sportifs & créneaux**.
3. Sur cette page, repère la carte **Créneaux habituels** → clique sur **+ Ajouter un créneau**.
4. Dans la fenêtre, renseigne : - **Jour** (Lundi → Dimanche), - **Début** et **Fin** (par pas de 30 min ; rien n'est pré-rempli ici, tu saisis les deux heures), - **Commentaire** (facultatif, ex. « ligne du fond »).
5. Clique sur **Ajouter le créneau** → résultat attendu : le créneau apparaît dans la liste (jour + horaires).

Pour **supprimer** un créneau : clique sur **Supprimer** à côté de la ligne et confirme.



Capture 13 — carte « Créneaux habituels » avec la liste des jours/horaires et la fenêtre d'ajout d'un créneau

Comment faire (version complète : bassin + lignes d'eau). La fenêtre d'ajout rapide gère le jour et l'heure. Pour préciser **le lieu (bassin) et les lignes d'eau** d'un créneau, passe par la page de planification :

1. Depuis la fiche du groupe, clique sur **Gérer la saison** (ou ouvre **Frise**, section *Au quotidien* du menu de gauche) et passe en **mode édition**.
2. Dans l'en-tête de la saison, clique sur **Créneaux** : une fenêtre s'ouvre sur la liste **Créneaux d'entraînement** → **+ Ajouter un créneau** (ou **Modifier** sur un créneau existant).
3. Le champ **Jour(s)** est une rangée de pastilles (L M M J V S D) : à l'ajout, coche-en **plusieurs** pour poser le même horaire sur plusieurs jours d'un coup (en modification, un seul jour reste possible). En plus du jour et des horaires, tu peux choisir : - **Taille de bassin** : *Héritée de la saison*, **25 m** ou **50 m**. - **Bassin (lieu)** : un de tes bassins enregistrés — chacun s'affiche avec sa taille et son nombre de lignes (ex. « Centre nautique · 25 m · 4 lignes ») — sinon « — **Aucun (non renseigné)** — ». - **Lignes d'eau** : si tu choisis un bassin, sélectionne au moins une ligne (1, 2, 3...). C'est obligatoire dès qu'un bassin est renseigné.

4. Enregistre → résultat attendu : le créneau affiche le bassin et un résumé des lignes (ex. «  Piscine Tournesol · L1-4 »).

 **Astuce — créer tes bassins d'abord.** Pour qu'un bassin apparaisse dans la liste, crée-le au préalable : bouton **Compte** (en haut à droite) → **Paramètres de saison** → carte **Bassins & lignes d'eau** → + **Créer un bassin** (nom, taille 25/50 m, nombre de lignes). Raccourci : depuis le tableau de bord, le lien  **Réglages de saison** mène au même endroit. C'est surtout utile à un **club** (éviter que deux groupes occupent la même ligne) et à un **freelance** (réserver une piscine publique).

 **Piège.** Modifier un créneau ne touche **pas** les séances déjà enregistrées dessus : le changement s'applique seulement aux **prochaines** séances créées sur ce créneau.

2.5 Inviter les nageurs : la page « Invitations & accès »

À quoi ça sert. C'est le point d'entrée pour faire venir des nageurs (et d'autres coachs) dans ton espace. Tu génères un **lien**, un **QR code** ou un **code court** à transmettre (WhatsApp, mail, affiché à la piscine), et tu gères depuis la même page les **demandes en attente**.

Comment faire (créer une invitation).

1. Dans le menu de gauche, clique sur **Invitations & accès**.
2. Clique sur + **Nouvelle invitation** → une fenêtre s'ouvre.
3. Choisis d'abord l'**onglet**, c'est-à-dire l'endroit où la personne va entrer :  **Mon coaching perso** (tes nageurs hors club) ou l'onglet **du club** concerné, qui porte son nom (il y en a un par club où tu es coach).
4. Choisis la **cible** : -  **Un nageur précis, par mail** (proposé par défaut) : tu tapes son **Prénom**, son **Nom** et **Son adresse email**. Sa fiche est créée tout de suite ; quand il clique et choisit son mot de passe, son compte se relie à cette fiche — pas de doublon, et tu peux déjà y mettre ses temps en attendant. Cette invitation est forcément à usage unique et sans validation (les options ci-dessous ne s'appliquent qu'aux liens collectifs). - **Suivi individuel (1to1)** : suivre un nageur en individuel (onglet **Mon coaching perso** uniquement). - **Un nageur dans le club** : rattacher un nageur à ta structure (onglet du club). - **Un nageur dans un groupe** : le faire entrer directement dans un groupe précis — un menu **Quel groupe ?** apparaît. - **Un coach dans la structure** : faire venir un autre coach (onglet du club, réservé au responsable).
5. Règle les **options** : - **Réutilisable** : le même lien sert à plusieurs personnes (décoche pour un lien à usage unique, envoyé à une seule personne). - **Validation requise** : tu valides chaque arrivant (recommandé pour un lien réutilisable ou un QR affiché). - **Expire** : jamais, ou dans 7 / 30 / 90 jours.
6. Clique sur **Générer l'invitation** → résultat attendu : l'invitation apparaît dans **Mes invitations actives**.

Partager l'invitation. Sur la carte de l'invitation créée, tu disposes de :

- **Copier le lien** (à coller dans WhatsApp ou un mail),
- **QR** (affiche un QR code à scanner — pratique au bord du bassin),
- **Code court** (ex. `K7P4-F9C2`) avec son bouton **Copier**, pour les nageurs qui préfèrent taper un code.
- **Renvoyer** — seulement sur une invitation **nominative** : un champ email pré-rempli et ce bouton relancent l'envoi à la personne. Un lien collectif, lui, se partage par son lien, son QR ou son code, jamais par ce champ.

Des étiquettes rappellent les réglages : *Réutilisable / Usage unique, Validation requise / Adhésion directe*, date d'expiration, nombre d'utilisations. Pour désactiver une invitation : clique sur **Révoquer** (le lien et le code cessent de fonctionner).

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' web application. The sidebar on the left contains navigation links under categories: AU QUOTIDIEN (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences), SUIVI (Saisons, Séances, Modules, Suivi quantitatif), GROUPES & COMPÉTITIONS (Groupes, Sportifs, Compétitions), and ADMINISTRATION (Structure, Invitations & accès). The main header shows 'Espace Coach / Structure V1.9.0-alpha' and buttons for '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'. The main content area is titled 'Invitations & accès' and includes a 'Tableau de bord' button. It features a 'Créer une invitation' section with a '+ Nouvelle invitation' button, and a 'Mes invitations actives' section showing an active invitation for 'Nageur — Club Test Coach1' with a link, QR code, and short code. The 'Demandes en attente' section shows 'Aucune demande en attente.' The footer contains version and legal information.

Capture 14 — page « Invitations & accès » avec la fenêtre de création (cible + options) et une invitation active montrant lien, QR et code court

Comment faire (traiter les demandes en attente).

1. Toujours sur **Invitations & accès**, descends jusqu'à **Demandes en attente** (le nombre s'affiche à côté du titre, et aussi dans le menu).

2. Pour chaque ligne, tu vois qui demande quoi (un nageur veut rejoindre un groupe ou le club, un compte demande à devenir coach, un nageur demande un suivi individuel).
3. Clique sur **Accepter** ou **Refuser**. - Pour un **coach**, clique sur **Accepter...** : une fenêtre te laisse choisir **s'il voit tous les groupes** du club, ou **seulement certains** (coche les groupes), avec un commentaire optionnel, avant de valider.

 **Rappel important.** Rejoindre **comme coach** est **toujours** soumis à validation, même si l'invitation est en adhésion directe.

Astuce — créer un nageur sans l'inviter. Tu peux gérer un nageur entièrement seul, sans qu'il ait de compte : depuis la fiche d'un groupe, + **Nouveau sportif** crée la fiche directement ; depuis le menu **Sportifs**, ce sont les boutons + **Créer un sportif** (club) et + **Sportif perso**. Et si tu veux plus tard lui donner son accès **sans perdre ce que tu as déjà saisi**, ouvre sa fiche et clique sur  **Inviter ce nageur** : son compte se reliera à cette fiche-là. L'invitation (compte nageur) n'est utile que si le nageur veut **consulter** son entraînement de son côté.

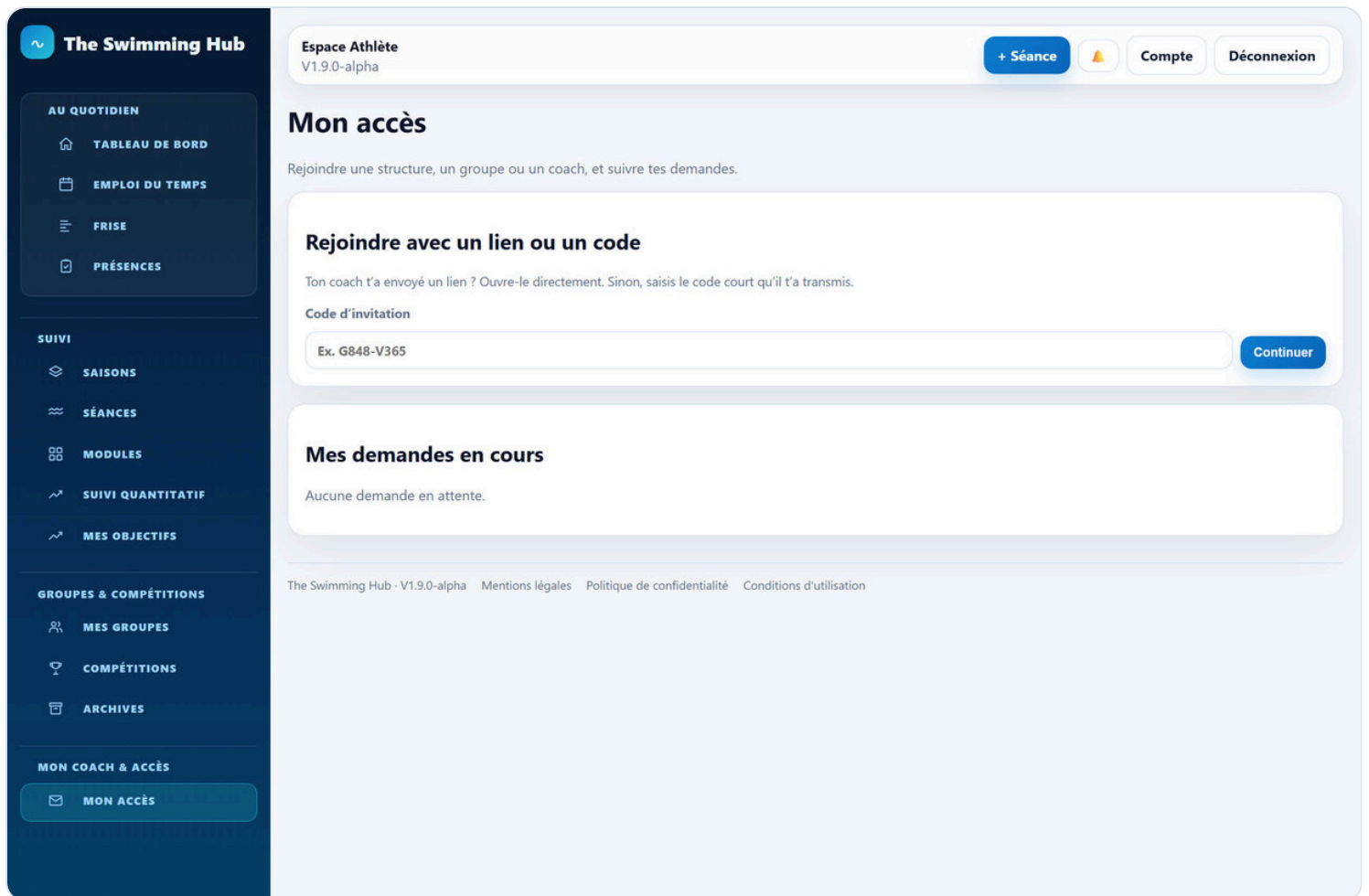
 Sur la fiche d'un groupe tu croieras aussi une carte **Code invitation groupe (Générer / Régénérer)**. C'est l'ancien système, doublon de « Invitations & accès » : préfère la page **Invitations & accès**, qui donne en plus le lien et le QR.

2.6 Côté nageur : la page « Mon accès »

À quoi ça sert. C'est l'écran du **nageur** pour rejoindre une structure, un groupe ou un coach, et suivre l'état de ses demandes.

Comment faire (rejoindre avec un lien ou un code).

1. Si le nageur a reçu un **lien** : il l'ouvre directement → il arrive sur un écran de confirmation et clique sur **Confirmer**. Si son coach lui a préparé sa fiche (invitation nominative), l'écran s'appelle **Récupérer ton profil de nageur** et le bouton **Oui, c'est moi** : en confirmant, il récupère la fiche déjà remplie par son coach — rien n'est créé en double.
2. Sinon, il va dans le menu **Mon accès** → zone **Rejoindre avec un lien ou un code**.
3. Il saisit le **code d'invitation** reçu (ex. `G848-V365`) → clique sur **Continuer**.
4. Résultat attendu : - si l'invitation est en **adhésion directe**, il rejoint aussitôt ; - si elle exige une **validation**, sa demande part vers la boîte du coach (visible dans *Demandes en attente*).



Capture 15 — page « Mon accès » côté nageur, avec le champ « Code d'invitation » et la zone « Mes demandes en cours »

Suivre ses demandes. Plus bas, **Mes demandes en cours** liste ce qui est *En attente* (type, cible, code). Si un responsable lui propose le **rôle coach**, une zone **Invitation rôle coach** lui permet d'**Accepter** ou **Refuser** (avec un commentaire optionnel).

💡 **À savoir sur les codes.** Le code court d'une invitation ne veut rien dire : c'est une suite de 8 caractères en deux blocs (ex. K7P4-F9C2), tirée au hasard. Les caractères qui se confondent (0/O et 1/I) en sont exclus exprès. Le nageur n'a rien à comprendre : il colle simplement le code reçu.

2.7 Le périmètre coach : qui voit quels groupes

À quoi ça sert. Dans un club avec plusieurs coaches, tu ne veux pas forcément que chacun voie **tous** les groupes. Le périmètre permet de **limiter** un coach à ses groupes (saisons, sportifs, présences, séances, planning). Un coach hors de son périmètre ne verra tout simplement pas les autres groupes.

Comment faire.

1. Depuis la fiche **Structure**, clique sur **Coachs & groupes** (réservé aux responsables).
2. Tu vois la liste de ton staff : chaque ligne indique le **rôle** (Responsable / Coach) et son **périmètre** actuel.
3. Pour régler un coach, clique sur **Configurer** au bout de sa ligne : la fenêtre **Périmètre du coach** s'ouvre. - laisse **Voit tous les groupes** activé pour un accès complet, - ou désactive-le, puis **coche les groupes** qu'il doit voir (les liens *Tout / Aucun* aident pour les longues listes ; au-delà de 6 groupes, un champ **Filtrer un groupe...** apparaît). Une phrase sous les pastilles te dit en direct ce que ça donne : « 3 groupes assignés », ou « Aucun groupe : il ne verra rien tant que tu n'assignes pas un groupe. »
4. **Enregistre** → le changement est pris en compte immédiatement (un petit bandeau confirme).

Sur cette même page, tu peux aussi **changer le rôle** d'un membre : **Passer en responsable** (tous pouvoirs) ou **Passer en coach**. L'appli te demande de confirmer à chaque fois.

The screenshot shows the 'Coachs & groupes' page in 'The Swimming Hub' app. The top bar indicates 'Espace Coach / Structure' and 'V1.9.0-alpha'. The main title is 'Coachs & groupes'. Below the title, a subtitle reads: 'Club Test Coach1 — gère ton staff : qui est responsable, qui est coach, et quels groupes chacun voit.' A descriptive text explains the roles: 'Un responsable administre le club et voit tout. Un coach peut tout voir, ou être limité à certains groupes (il ne verra alors que ces groupes — saisons, sportifs, présences, séances, planning). Les rôles sont mobiles ; la structure garde toujours au moins un responsable.' The staff list includes Simon B. (RESPONSABLE) and Coach Deux (COACH). Simon B. has the option to 'Passer en coach'. Coach Deux has options to 'Configurer' and 'Passer en responsable'. The sidebar on the left contains navigation menus for 'AU QUOTIDIEN', 'SUIVI', 'GROUPES & COMPÉTITIONS', and 'ADMINISTRATION'.

Capture 16 — page « Coachs & groupes » avec la liste du staff et la fenêtre de réglage du périmètre (interrupteur « Voit tous les groupes » + pastilles de groupes)

⚠ **Garde-fou.** La structure garde **toujours au moins un responsable** : l'appli t'empêchera de rétrograder le dernier. Et un coach limité à **zéro groupe** ne verra **rien** tant que tu ne lui en assignes pas au moins un.

💡 **Bon à savoir.** Un **responsable** n'est jamais bridé par le périmètre : il voit et gère l'ensemble du club. Sa ligne l'affiche d'ailleurs telle quelle — « Voit et gère tout le club » — et n'a pas de bouton **Configurer**.

2.8 Retirer un sportif : désactiver, supprimer, et la corbeille

À quoi ça sert. Un nageur part du club, ou tu as créé une fiche en double. Deux gestes existent, et ils ne veulent pas dire la même chose.

Où ça se passe. Menu **Sportifs** → clique sur le nageur → tout en bas de sa fiche, la carte **Zone danger**.

Désactiver (le geste courant)

1. Clique sur **Désactiver** → confirme.
2. Résultat attendu : le nageur sort des listes et des feuilles de présence à venir, **mais tout son historique reste** (présences passées, volumes, chronos). C'est ce qu'il faut faire quand quelqu'un arrête.

Supprimer définitivement (rare)

1. Toujours dans **Zone danger**, tape le mot **SUPPRIMER** dans le champ prévu, puis clique sur **Supprimer définitivement**.
2. Résultat attendu : la fiche part à la **corbeille**. Elle disparaît des écrans **mais rien n'est effacé**.

La corbeille — 30 jours pour changer d'avis

1. Sur la page **Sportifs**, en haut à droite, le bouton 🗑 **Corbeille** porte une pastille avec le nombre de fiches à l'intérieur.
2. Clique dessus : la fenêtre liste les fiches supprimées et **le temps qu'il reste** à chacune.
3. **Restaurer** ramène la fiche intacte, avec tout ce qu'elle portait.
4. Passé les **30 jours**, l'identité du nageur est effacée pour de bon — c'est irréversible.

⚠ **Un nageur qui a un compte ne se supprime pas ici.** S'il s'est inscrit lui-même, la fiche affiche : « Ce sportif possède un compte utilisateur : il peut être retiré de la structure, pas supprimé définitivement ici. » C'est à lui de supprimer son compte (voir §12.10).

3. Créer et configurer une saison

La **saison** est le cœur de l'organisation : c'est elle qui porte une **période** (les semaines), un **groupe** (ou un nageur), et surtout **tous les réglages** qui décident de ce que tu vas pouvoir suivre — les zones d'intensité, les nages, le matériel, le type de séances, etc. On crée une saison, on la configure une fois, puis on la planifie (frise, cycles) et on y rentre les séances.

Tu trouveras tout ça dans le menu de gauche, section **Suivi** → **Saisons** (côté coach) ou **Suivi** → **Saisons** (côté nageur autonome).

The screenshot shows the 'Saisons' page in 'Espace Coach / Structure' (V1.9.0-alpha). The sidebar on the left includes sections like 'AU QUOTIDIEN' (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences), 'SUIVI' (Saisons, Séances, Modules, Suivi quantitatif), 'GROUPES & COMPÉTITIONS' (Groupes, Sportifs, Compétitions), and 'ADMINISTRATION' (Structure, Invitations & accès). The main area has a 'Saisons' header with a '+ Nouvelle saison' button. Below it, a tabbed interface shows 'Coach' (selected), 'Athlètes', 'HUB', 'Favoris', 'Communauté', and 'Archivés'. Under the 'Coach' tab, there are 'Datées (5)' and 'Modèles (1)' buttons. The 'Saisons datées' table lists the following seasons:

NOM	SUIVI PAR	PERIODE	ACTIONS
Saison coaching perso temporelle test Perso	Les 3 Mousquetaires	2026-06-01 → 2026-08-23	[Settings] [Eye] [More]
★ Saison 2026-2027	Elite Groupe Test	2026-05-18 → 2027-03-21	[Settings] [Eye] [More]
saison 1to1 avec nageur 1 1to1	Mila D.	2025-09-01 → 2026-07-26	[Settings] [Eye] [More]
Luka saison 2025/2026 1to1	Luka K.	2025-09-01 → 2026-07-26	[Settings] [Eye] [More]
Championnat de France 2026 1to1	Marko K.	2025-09-01 → 2026-07-19	[Settings] [Eye] [More]

Capture 17 — la page « Saisons » avec ses onglets (Coach / Athlètes / HUB / Communauté) et le bouton « + Nouvelle saison »

3.1 À quoi sert une saison (et les deux grandes familles)

Une saison répond à une question simple : **pour qui, sur quelle période, et avec quels outils de suivi ?**

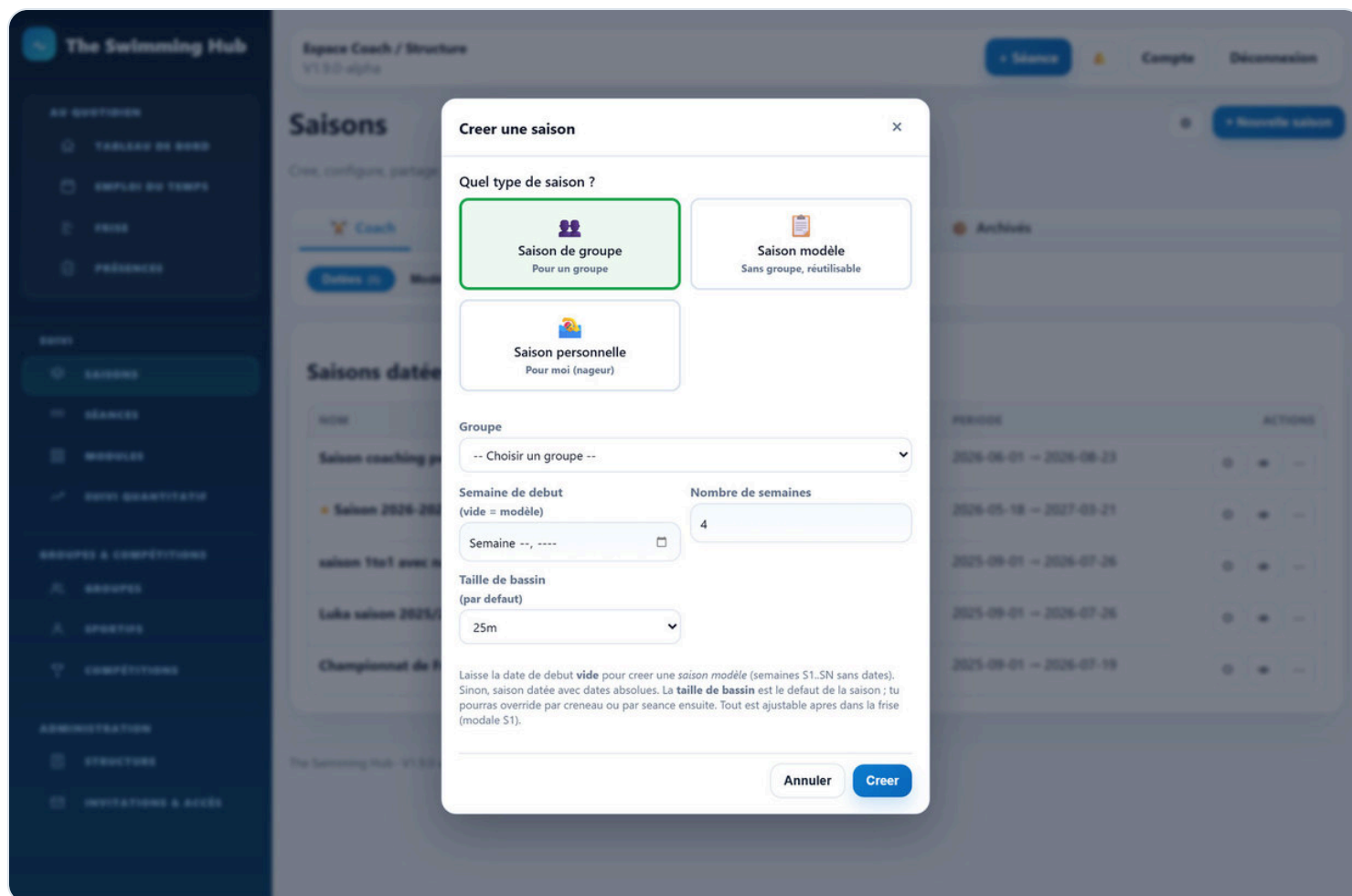
Il existe deux familles, repérables par l'onglet **Datées** / **Modèles** en haut de la liste :

- **Saison datée** : elle a une vraie date de début et de fin (ex. du 1er septembre au 30 juin). C'est ce que tu utilises **pour de vrai**, avec un groupe : les semaines tombent sur des dates réelles, les présences et les séances s'y posent.
- **Saison modèle** (sans dates) : une **trame réutilisable** en semaines S1, S2... SN, sans calendrier. Tu la prépares une fois (cycles, types de semaines, réglages) et tu la **ré-appliques chaque année** ou tu la partages. Une saison modèle n'est attachée à **aucun groupe**.

Astuce : commence par créer ta saison **datée** pour ton groupe de la rentrée. Les modèles sont surtout utiles quand tu veux re-servir la même structure d'année en année — voir §3.9.

3.2 Créer une saison

1. Dans le menu de gauche, ouvre **Saisons**.
2. En haut à droite, clique sur **+ Nouvelle saison**. Une fenêtre s'ouvre.
3. **Quel type de saison ?** Choisis une des cartes proposées : - **Saison de groupe** — pour un groupe (club ou perso freelance). C'est le cas courant côté coach. - **Saison modèle** — une trame sans groupe, réutilisable. - **Saison personnelle** — visible seulement si tu as un espace nageur : une saison pour toi, que tu te planifies seul.
4. Si tu as choisi **Saison de groupe**, sélectionne le **Groupe** dans la liste déroulante. Les groupes sont rangés par catégorie : ceux de ton club, tes groupes **Perso (freelance)**, et tes **Suivis individuels (1to1)**.
5. **Semaine de début** : choisis la semaine de démarrage. - Laisse ce champ **vide** pour créer une **saison modèle** (semaines S1..SN sans dates). - Renseigne-le pour une **saison datée** avec un vrai calendrier.
6. **Nombre de semaines** : la durée de la saison (par défaut 4, ajustable de 1 à 104 semaines).
7. **Taille de bassin (par défaut)** : 25 m ou 50 m. C'est la valeur par défaut de la saison ; tu pourras la changer **par créneau** ou **par séance** ensuite.
8. Clique sur **Créer**. - Résultat attendu : l'appli t'emmène directement sur la **frise** de ta nouvelle saison, déjà en mode édition, avec le message « Saison créée. Configure-la dans la frise. » Tu enchaînes tout de suite sur la configuration et la planification (chapitre 4).



Capture 18 — la fenêtre « Créer une saison » avec les 3 cartes de type, le sélecteur de groupe et les champs semaine / nombre de semaines / taille de bassin

Piège : tout reste **ajustable après**, mais toujours au même endroit : la **frise en mode édition**. Les dates et le nombre de semaines se changent en cliquant sur la case **S1**, la taille de bassin dans l'en-tête de saison, et les semaines s'ajoutent ou se retirent avec **Ajuster les semaines**. Ne bloque pas sur le formulaire de création.

3.3 Ouvrir la configuration d'une saison

Depuis la liste **Saisons**, chaque ligne a des **boutons d'action** à droite. Pour entrer dans les réglages :

1. Sur la ligne de ta saison, clique sur **Configurer** (icône engrenage ⚙).
2. Tu arrives sur la **frise de la saison, déjà en mode édition**. En haut tu retrouves le sélecteur de saison (nom de la saison · nom du groupe), puis l'en-tête où tu écris le **titre**, la **taille de bassin**, l'**objectif** et le **retour critique** ; la grille des semaines est en dessous, et tout en bas le bloc **Configuration de la saison**.
3. Pour les autres actions, ouvre le menu ... au bout de la ligne : **Renommer** (✎), **Cloner**, **Exporter** (📄), **Ajouter aux favoris** (★), **Archiver** (📦), **Importer en temporelle** (📅), etc.

The Swimming Hub

Espace Coach / Structure
V1.9.0-alpha

+ Séance | Compte | Déconnexion

Saisons

Cree, configure, partage tes saisons. Onglet Coach.

Coach | Athlètes | HUB | Favoris | Communauté | Archivés

Datées (5) | Modèles (1)

Saisons datées

NOM	SUIVI PAR	PERIODE	ACTIONS
Saison coaching perso temporelle test Perso	Les 3 Mousquetaires	2026-06-01 — 2026-08-23	
★ Saison 2026-2027	Elite Groupe Test	2026-05-18 — 2027-03-21	
saison 1to1 avec nageur 1 1to1	Mila D.	2025-09-01 — 2026-07-26	
Luka saison 2025/2026 1to1	Luka K.	2025-09-01 — 2026-07-26	
Championnat de France 2026 1to1	Marko K.	2025-09-01 — 2026-07-19	

The Swimming Hub · V1.9.0-alpha | Mentions légales | Politique de confidentialité | Conditions d'utilisation

Capture 19 — une ligne de la liste « Saisons » avec les boutons Configurer, l'étoile favori et le menu « ... » ouvert

Réglages de base (nom, dates, objectif)

Sur la **frise en mode édition**, tu ajustes :

1. **Titre de la saison** — dans l'en-tête, en haut de la frise.
2. **Taille de bassin** — juste à côté du titre (25 m ou 50 m).
3. **Objectif** et **Retour critique sur objectif** — les deux grandes zones de texte de l'en-tête (le retour se remplit en fin de saison).
4. Ces champs s'enregistrent **tout seuls** : clique en dehors du champ, un petit ✓ **Enregistré** apparaît. Aucun bouton à presser.
5. Les **dates** et le **nombre de semaines** ne sont pas dans l'en-tête : ils se changent en cliquant sur la case **S1** de la ligne des semaines (voir §4.9). Comme les décaler **déplace les semaines existantes**, la fenêtre affiche d'elle-même la **fin calculée** et un bloc « **Impacts de cette modification** » : tu vois ce qui bouge **avant** de valider, puis tu cliques sur **Confirmer**.

Piège : un groupe ne peut **pas** avoir deux saisons actives qui se **chevauchent** dans le temps. Si l'appli refuse une période, vérifie qu'une autre saison du même groupe ne couvre pas déjà ces semaines.

3.4 Les fonctionnalités de la saison (les « tuiles » de suivi)

C'est le réglage le plus important. Tout en bas de la **frise en mode édition**, la section **Configuration de la saison** affiche une grille de **tuiles**, chacune avec un **interrupteur** (on/off). Elles décident de **ce que tu pourras suivre** dans cette saison.

À quoi ça sert : tu n'actives que ce qui te concerne. Un coach qui veut juste un volume nagé global n'active pas les zones d'intensité ni le matériel ; un coach pointu active tout. C'est 100 % à la carte, **par saison**.

Les tuiles sont rangées en trois blocs :

Paramètres de saison

- 🏆 **Compétitions** — affiche la ligne des compétitions sur la frise.
- 🎯 **Objectifs persos** — objectifs partagés entre le nageur et le coach. En l'activant, un petit panneau **Niveaux suivis** apparaît : coche les niveaux où ces objectifs sont permis (Saison, Macro, Méso, Séquence, Semaine, Séance), ou clique **Tout**.

Paramètres de séance

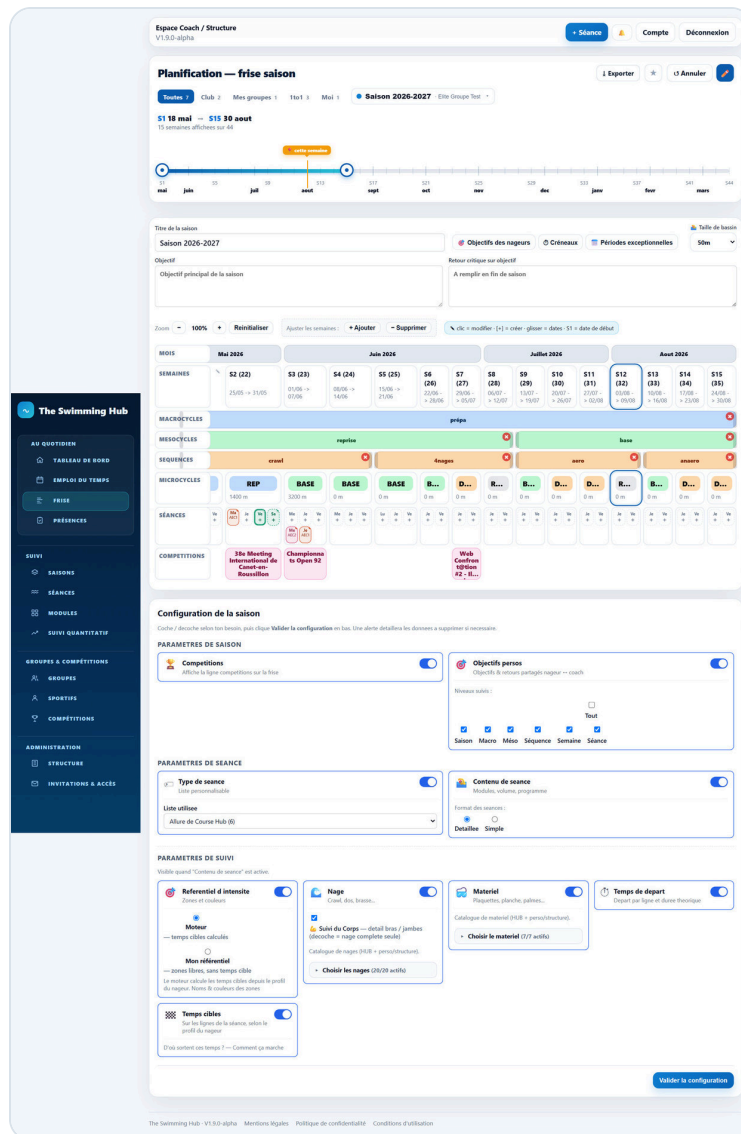
- 📁 **Type de séance** — catégoriser les séances (AEC, ANC, Seuil...) ; le menu **Liste utilisée** te fait choisir la liste de types à appliquer.
- 🎨 **Contenu de séance** — le programme détaillé, les modules et le volume. C'est la tuile « moteur » : si elle est éteinte, tout le suivi fin du contenu disparaît, et le bloc **Paramètres de suivi** ci-dessous s'efface.

Paramètres de suivi (ce bloc n'apparaît qu'avec **Contenu de séance** actif)

- **Référentiel d'intensité** — active les **zones de couleur / allures** ; un menu déroulant te demande **quelle liste de zones** utiliser (§3.5).
- **Nage** — Crawl, dos, brasse... Déplie **Choisir les nages** pour activer/désactiver chaque nage pour cette saison (un compteur indique « X/Y actifs », et un bouton « Tout activer / désactiver »). En haut de ce panneau, la case 🦶 **Suivi du Corps** active le détail **bras / jambes** (décochée = nage complète seule). Le « Corps » sert à doser la part de travail dissocié et à surveiller le volume de bras pour éviter les blessures d'épaule.
- **Matériel** — plaquettes, planche, palmes, pull... Déplie **Choisir le matériel** pour cocher ce qui sert dans la saison.
- **Temps de départ** — ajoute la colonne « départ » par série et la durée théorique (l'intervalle de départ, ex. « 10×100 départ 2 min »).
- **Temps cibles** — affiche, sur les lignes de la séance, le temps visé de chaque nageur d'après son profil. Cette tuile n'apparaît que si **Référentiel d'intensité** est actif (la cible naît d'une allure de zone).

Format des séances : sur la tuile **Contenu de séance**, un petit choix **Détaillée / Simple** définit comment tu écris tes séances dans cette saison (détaillée = ligne par ligne avec nages/intensités ; simple = texte libre).

Pour enregistrer : clique sur **Valider la configuration**, en bas du bloc. Tant que tu n'as pas validé, un rappel « **Modifications non enregistrées** » s'affiche à côté du bouton.



Capture 20 — la grille des tuiles « Fonctionnalités de la saison » avec interrupteurs, le sous-panneau « Choisir les nages » déplié et la case « Suivi du Corps »

Piège important : si tu **désactives** une tuile qui contenait déjà des données, l'appli affiche une **alerte de confirmation** et **efface** ces données pour la saison. Ne désactive une option que si tu es sûr de ne plus en vouloir.

Différence par rôle : seul le **coach** (ou le nageur autonome sur sa propre saison) règle ces tuiles. Le **nageur** ne fait que **consulter** : il voit le suivi tel que le coach l'a configuré.

3.5 Le référentiel d'intensité (zones de couleur, allures)

À quoi ça sert : une même série mélange souvent plusieurs allures (ex. 50 m à fond + 150 m bien nagé). Le référentiel d'intensité est le **jeu de zones colorées** qui te permet de décomposer la charge et de **réguler l'entraînement** (ne pas augmenter trop vite, rester sur ce qu'on veut travailler).

Choisir une liste de zones pour la saison :

1. Dans le bloc **Configuration de la saison** (bas de la frise en mode édition), active la tuile **Référentiel d'intensité**.
2. Un choix à deux positions apparaît : - **Moteur — temps cibles calculés** : tu utilises les zones du programme, et l'appli calcule les temps cibles depuis le profil de chaque nageur. C'est le réglage par défaut. - **Mon référentiel — zones libres, sans temps cible** : un menu déroulant te laisse choisir une de **tes** listes de zones. Attention, dans ce mode il n'y a **aucun temps cible**. Les listes du site sont suivies de la mention **Hub**.
3. Clique sur **Valider la configuration**.

Créer ou modifier tes propres zones :

1. Ouvre la page **Paramètres** : depuis ton **Tableau de bord**, lien ⚙ **Réglages de saison** ; depuis **Mon compte**, bouton **Paramètres de saison** ou bouton **Référentiels & guide des zones**.
2. Sur la carte **Référentiel d'intensité**, clique sur **+ Créer une liste**, puis remplis **Nom du référentiel** et **Description (optionnelle)**.
3. Dans la fenêtre, ajoute autant de colonnes que de zones avec **+ Colonne (zone)** ; remplis pour chaque zone son nom, sa couleur et les repères (une ligne par critère).
4. Clique sur **Enregistrer**. - Résultat attendu : ta liste de zones devient disponible dans la tuile **Référentiel d'intensité** de tes saisons, position **Mon référentiel**. Attention : une liste que tu crées toi-même est toujours une liste **libre** — elle ne donne pas de temps cible.

Différence par rôle : les référentiels **du site** sont **en lecture seule** — tu peux t'en servir, pas les modifier. En revanche tu crées et édites **les tiens** autant que tu veux : ils apparaissent sous **Mes listes** (ou **Listes de ma structure** si tu travailles dans un club), tandis que ceux du site sont regroupés sous **Listes système**.



À quoi ça sert : « typer » sert à **caractériser et colorer**. Un *type de semaine* (Reprise, Base, Charge...) est comme un patron de composition de la semaine ; un *type de séance* (AEC, ANC, Seuil...) caractérise l'entraînement ; un *type de module* range tes blocs. **Chaque coach a ses propres termes** — c'est entièrement configurable.

- **Type de séance** : dans le bloc **Configuration de la saison** (bas de la frise en mode édition), tuile **Type de séance** → menu **Liste utilisée**. Les listes du site portent la mention **Hub**.
- **Types de semaine** : dans la frise, clique sur une case de semaine, puis sur le lien **Changer la liste...** (voir §4.8).

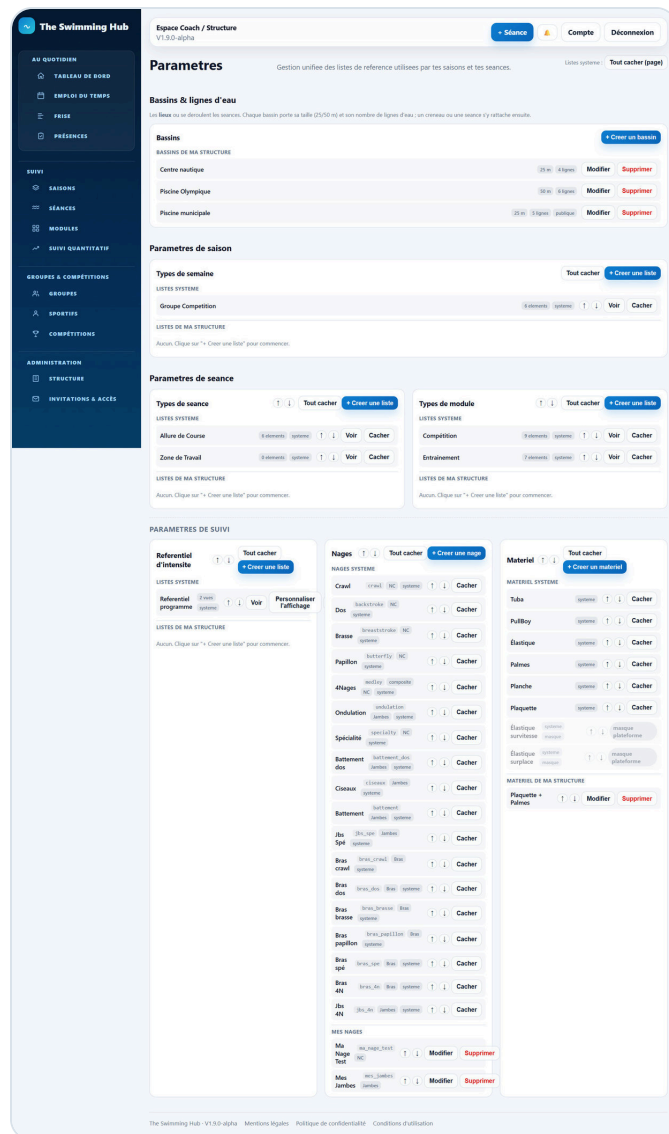
Où on crée ces listes : dans la page **Paramètres**, que tu ouvres depuis ton **Tableau de bord** (lien ⚙ **Réglages de saison**) ou depuis **Mon compte** (bouton **Paramètres de saison**). Tu y trouves :

- **Paramètres de saison** → la carte **Types de semaine**.
- **Paramètres de séance** → les cartes **Types de séance**, **Types de module**, etc.

Pour créer une liste :

1. Ouvre **Paramètres**.
2. Sur la carte voulue (ex. **Types de séance**), clique sur + **Créer une liste**.
3. Donne un **nom** à la liste, puis ajoute ses **éléments** (avec + **Ajouter un élément**) ; selon le type, tu peux donner une abréviation et une couleur.
4. Enregistre. - Résultat attendu : la liste apparaît sous « Mes listes » et devient sélectionnable dans la tuile correspondante d'une saison.

Astuce : tu peux **cacher** les listes du site dont tu ne te sers jamais (bouton **Cacher** sur chaque liste système) pour alléger tes menus. Rien n'est supprimé, tu peux les réafficher.



Capture 22 — la page « Paramètres » avec les cartes « Types de semaine », « Types de séance », « Nages », « Matériel » et le bouton « + Créer une liste »

3.7 Le matériel, les nages, les bassins & lignes d'eau

Ces réglages se trouvent eux aussi dans la page **Paramètres**, et s'**activent** ensuite via les tuiles de la saison (§3.4).

Matériel (plaque, palmes, tuba, élastique, pull...)

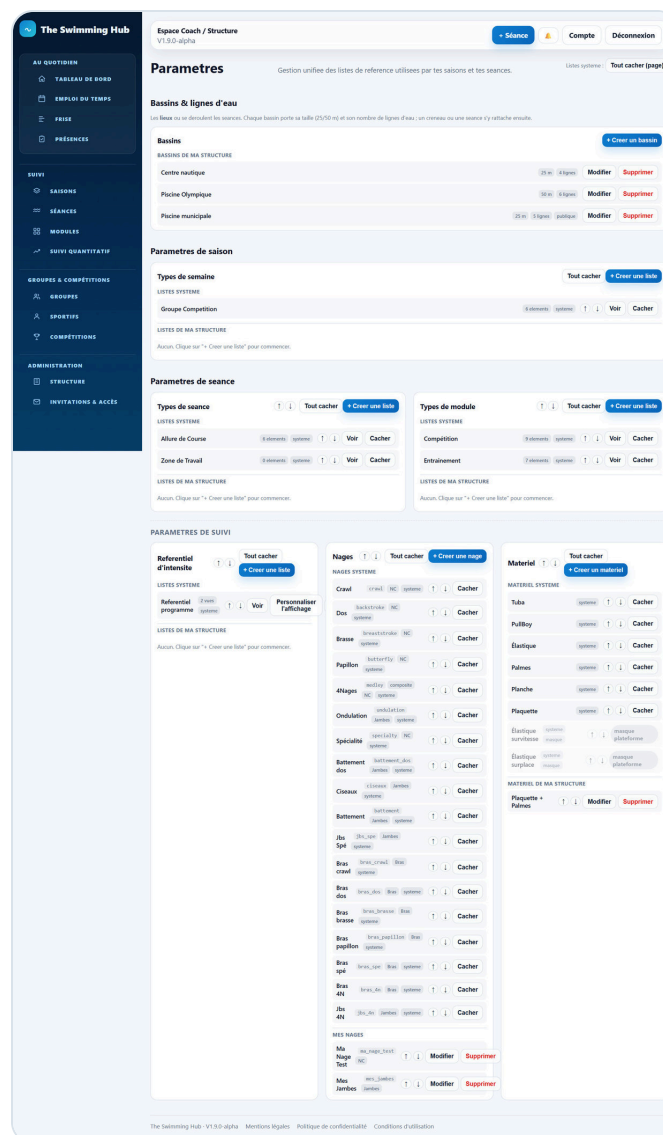
- À quoi ça sert : le matériel fait partie de la consigne d'une série ; le tracer permet de **reproduire et communiquer** fidèlement la série.
- Pour ajouter le tien : page **Paramètres** → carte **Matériel** → **+ Créer un matériel** → saisis le nom → Enregistre.

Nages (crawl, dos, brasse, papillon, et variantes)

- Page **Paramètres** → carte **Nages** → + **Créer une nage** → saisis le nom ; choisis **Base** (une seule nage) ou **Composite** (mélange de nages dont la somme fait 100 %) et, pour une variante, la **partie du corps** (bras / jambes / NC) et la nage à laquelle elle se rattache.

Bassins & lignes d'eau

- À quoi ça sert : ce sont les **lieux** où se déroulent les séances. Pour un club, ça sert à gérer l'**occupation des lignes** (éviter que deux groupes se chevauchent) ; pour un coach freelance, à **réserver une piscine publique**.
- Pour en créer un : page **Paramètres** → bloc **Bassins & lignes d'eau** → + **Créer un bassin** → renseigne le **nom**, la **taille** (25/50 m) et le **nombre de lignes d'eau**. Coche **Piscine publique** si c'est un lieu partagé.
- Un bassin se rattache ensuite à un **créneau** ou à une **séance**. La taille de bassin par défaut de la saison (vue à la création) s'applique partout, mais chaque créneau/séance peut **hériter** ou imposer la sienne.



Capture 23 — le bloc « Bassins & lignes d'eau » de la page Paramètres et la fenêtre de création d'un bassin (nom, taille, lignes d'eau, case « publique »)

3.8 Les catégories d'âge (listes FFN / FINA)

À quoi ça sert : classer les nageurs par catégorie d'âge (Avenirs, Benjamins, Juniors, Seniors...) pour les compétitions et l'affichage. Une **liste** regroupe les catégories d'un règlement donné (ex. **FFN Mixte, World Aquatics / FINA**).

L'astuce maison : tu définis chaque catégorie par un **âge**, et l'appli **calcule toute seule** les années de naissance, l'ordre et la classification. Il suffit de changer **l'année de référence** pour tout décaler sans rien re-saisir.

Y accéder : ouvre la page **Compétitions** dans le menu, puis clique sur le bouton **Catégories** en haut. Ces listes sont tenues par l'équipe du site : tu es en **lecture seule**, tu consultes sans modifier. (Côté nageur, la page « Mes compétitions » ne propose pas ce bouton.)

Consulter :

1. Ouvre **Catégories FFN**.
2. Clique sur la **liste** voulue (FFN, World Aquatics...).
3. Choisis **l'année de référence** (boutons rapides ou champ « Voir »). - Résultat : le tableau affiche, par catégorie, les âges, les années de naissance pour cette année, le sexe et la classification. Un lien **Règlement en ligne** et le **PDF en vigueur** sont rappelés en haut.

The Swimming Hub

AU QUOTIDIEN

TABLEAU DE BORD

EMPLOI DU TEMPS

FRISE

PRÉSENCES

SUIVI

SAISONS

SÉANCES

MODULES

SUIVI QUANTITATIF

GROUPES & COMPÉTITIONS

GROUPES

SPORTIFS

COMPÉTITIONS

ADMINISTRATION

STRUCTURE

INVITATIONS & ACCÈS

Espace Coach / Structure

V1.9.0-alpha

+ Séance

Compte

Déconnexion

RÉFÉRENTIEL D'ÂGE

Retour

Catégories FFN

Référentiel d'âge du site (lecture seule). Géré par l'administrateur.

Liste

Choisis la liste de catégories à afficher.

FFN

World Aquatics (FINA)

Règlement : Règlement en ligne - vérifié le 13/06/2026

Règlement actuel : 2026 (PDF)

Année de référence : 2026

2026

2027

2028

2026

Voir

Définit les années de naissance affichées.

FFN

5 catégorie(s).

CATÉGORIE	ÂGES	NAISSANCE (2026)	SEXE	CLASSIFICATION
Avenirs 9 ans et moins	9 ans et moins	2017 et après	Mixte	A9
Avenirs 10-11 ans	10-11 ans	2016-2015	Mixte	A10, A11
Benjamins	12-13 ans	2014-2013	Mixte	B12, B13
Juniors	14-18 ans	2012-2008	Mixte	J14, J15, J16, J17, J18
Seniors	19 ans et plus	2007 et avant	Mixte	S

The Swimming Hub - V1.9.0-alpha

Mentions légales

Politique de confidentialité

Conditions d'utilisation

Capture 24 — la page « Catégories FFN » avec le sélecteur de liste, les boutons d'année de référence et le tableau des catégories

3.9 Les saisons « modèles » réutilisables

À quoi ça sert : ne pas tout refaire chaque année. Tu prépares une fois une saison **modèle** (sa trame de semaines, ses cycles, ses types, ses réglages), puis tu la transformes en saison **datée** au moment voulu — ou tu la partages.

Repérer un modèle : dans la liste **Saisons**, onglet **Modèles** ; les lignes portent un badge **Modèle**.

Transformer une saison datée en modèle :

1. Sur la ligne d'une saison datée, ouvre le menu ... → **Exporter** (), puis choisis **Programme**.
2. Dans la fenêtre, coche **ce que tu veux reprendre** (cycles, thèmes & objectifs de semaine, séances, contenu des séances, créneaux).

3. Sous **Type d'export**, choisis **Non daté (modèle)**. Si tu veux repartir d'une page blanche, coche **Réinitialiser les objectifs** et/ou **Réinitialiser les retours / bilans sur objectif**. Puis clique sur **Exporter**. - Résultat : un nouveau modèle est créé ; ta saison d'origine n'est **pas** modifiée.

Ré-utiliser un modèle en saison réelle :

- 1. Sur la ligne du modèle, ouvre ... → **Importer en temporelle** (ou **Cloner**).
- 2. Dans la fenêtre **Importer comme datée**, choisis la **semaine de début** (obligatoire, le début tombe toujours un lundi) et le **groupe** cible, coche ce que tu reprends, puis clique sur **Importer**. - Résultat : une nouvelle saison **datée**, prête à planifier, avec la trame du modèle.

Astuce : les saisons modèles servent aussi à préparer des **saisons types** par niveau de groupe que tu réappliques d'année en année, ou que tu **proposes au HUB** (via Exporter → Partager à la communauté) pour les mettre à disposition des autres coaches.

~

The Swimming Hub

AU QUOTIDIEN

🏠

TABLEAU DE BORD

📅

EMPLOI DU TEMPS

☰

FRISE

📋

PRÉSENCES

SUIVI

📅

SAISONS

📅

SÉANCES

📅

MODULES

📈

SUIVI QUANTITATIF

GROUPES & COMPÉTITIONS

👥

GROUPES

🏊

SPORTIFS

🏆

COMPÉTITIONS

ADMINISTRATION

📁

STRUCTURE

✉️

INVITATIONS & ACCÈS

Espace Coach / Structure

V1.9.0-alpha

+ Séance

🔔

Compte

Déconnexion

Saisons

⚙️

+ Nouvelle saison

Cree, configure, partage tes saisons. Onglet Coach.

🏊 Coach

🏊 Athlètes

🌐 HUB

🌟 Favoris

👥 Communauté

📁 Archivés

Datées (5)

Modèles (1)

Saisons datées

NOM	SUIVI PAR	PERIODE	ACTIONS
Saison coaching perso temporelle test Perso	👥 Les 3 Mousquetaires	2026-06-01 → 2026-08-23	⚙️ 👁️ ⋮
★ Saison 2026-2027	👥 Elite Groupe Test	2026-05-18 → 2027-03-21	⚙️ 👁️ ⋮
saison 1to1 avec nageur 1 1to1	👤 Mila D.	2025-09-01 → 2026-07-26	⚙️ 👁️ ⋮
Luka saison 2025/2026 1to1	👤 Luka K.	2025-09-01 → 2026-07-26	⚙️ 👁️ ⋮
Championnat de France 2026 1to1	👤 Marko K.	2025-09-01 → 2026-07-19	⚙️ 👁️ ⋮

The Swimming Hub - V1.9.0-alpha

Mentions légales

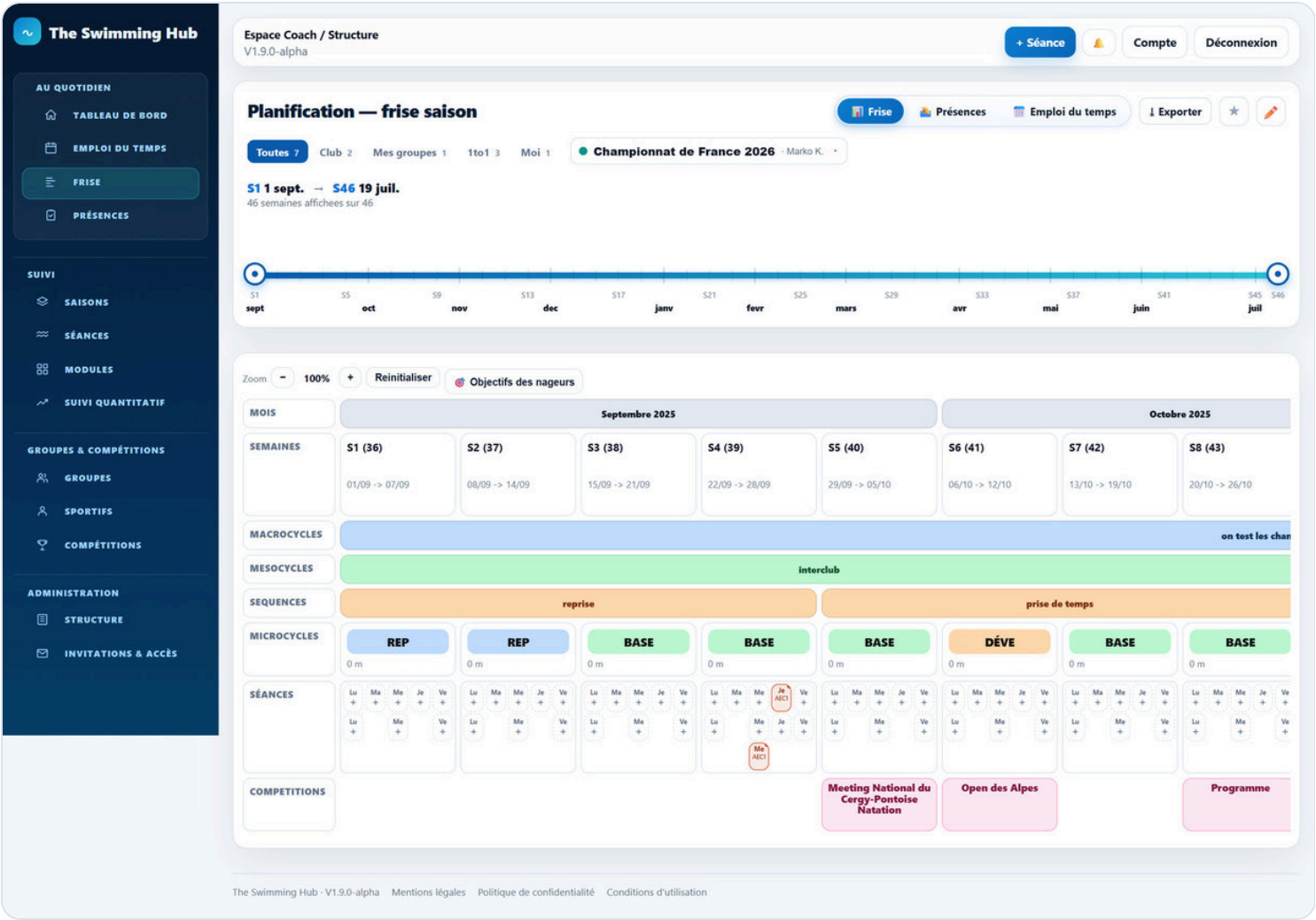
Politique de confidentialité

Conditions d'utilisation

Capture 25 — la fenêtre « Exporter le programme » avec l'arbre « Que veux-tu reprendre ? » coché et le choix « Non daté (modèle) »

4. Planifier — la frise (cycles, objectifs, compétitions)

La **frise** est le cœur de la planification d'une saison. C'est une grande grille où chaque colonne représente une **semaine** de la saison, et chaque ligne un niveau de lecture : les mois, les cycles, les semaines, les séances et les compétitions. C'est ici que le coach dessine la structure de sa saison — le fameux « plan d'attaque » — avant même de rentrer les séances une à une.



Capture 26 — vue d'ensemble de la frise d'une saison (lignes Mois / Macrocycles / Mésocycles / Séquences / Microcycles / Séances / Compétitions)

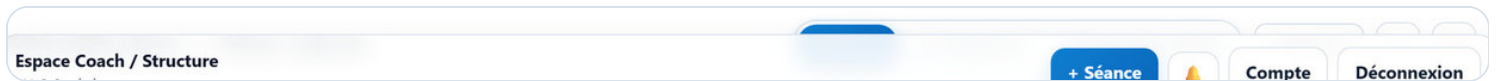
4.1 À quoi sert la frise et comment l'ouvrir

La frise donne une vue d'avion sur toute la saison : on voit d'un coup d'œil les grandes phases (préparation, charge, affûtage...), où tombent les compétitions, et le thème de chaque semaine. Elle sert à **planifier**, puis à **piloter** en cours de saison (rajuster un cycle, poser un objectif, lire un retour).

Pour ouvrir la frise :

1. Dans le menu de gauche, clique sur **Frise**.
2. En haut de la page, choisis le **groupe et la saison** que tu veux planifier (sélecteur de saison).
3. La frise de cette saison s'affiche → résultat attendu : la grille avec ses lignes et ses semaines apparaît.

Sur cette même page, trois boutons en haut permettent de basculer entre 📅 **Frise**, 👤 **Présences** et 📅 **Emploi du temps** sans changer de saison. Ils ne s'affichent qu'en lecture : en mode édition, la place est prise par les boutons **Annuler** et **Enregistrer**.



Capture 27 — le sélecteur de saison + les trois boutons « Frise / Présences / Emploi du temps » en haut de page

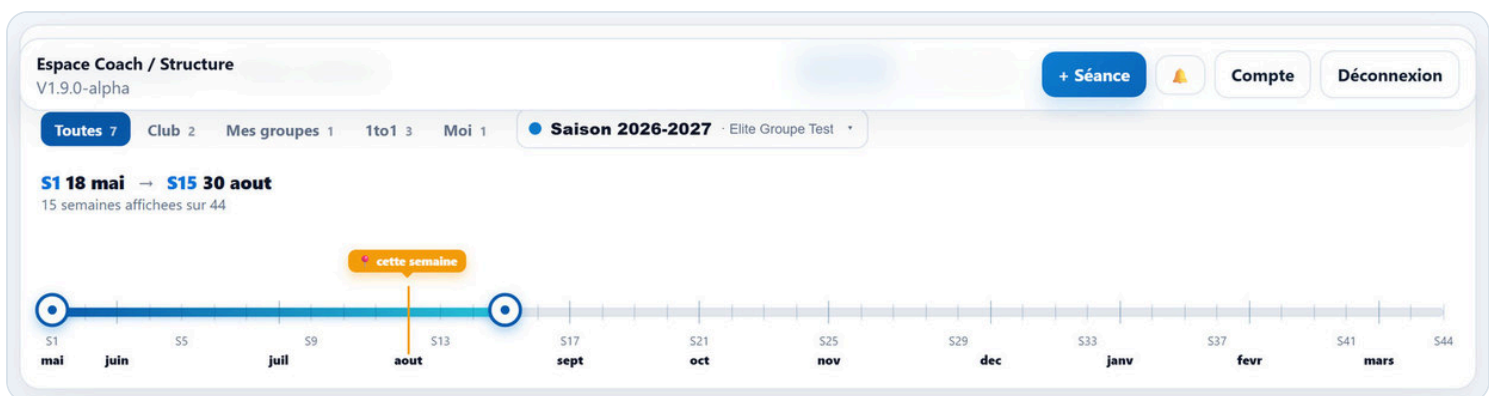
Différences par rôle :

- **Coach** : voit la frise, peut entrer en mode édition pour tout modifier.
- **Nageur** : voit la frise de ses groupes en **lecture seule** (il peut ouvrir les fenêtres récap et ses objectifs persos, mais ne modifie ni cycles ni semaines).
- **Visiteur d'une saison exemple publique** : lecture seule également, avec un bandeau « Saison exemple publique ».

4.2 La réglette de semaines (choisir la fenêtre visible)

Une saison peut faire 40 semaines ou plus : tout afficher d'un coup rend la frise illisible. La **réglette** sous le sélecteur permet de choisir la portion de saison affichée.

1. Repère la réglette (barre horizontale avec deux poignées et un repère 📌 **cette semaine**).
2. Glisse les deux poignées pour resserrer ou élargir la fenêtre (par exemple « les 8 prochaines semaines »).
3. La frise se met à jour toute seule, sans recharger la page → résultat attendu : seules les semaines choisies restent affichées.



Capture 28 — la réglette avec ses deux poignées et le repère « cette semaine »

Astuce : la règlette ne supprime rien, elle ne fait que choisir la **fenêtre** affichée. Elle agit aussi sur la vue Présences.

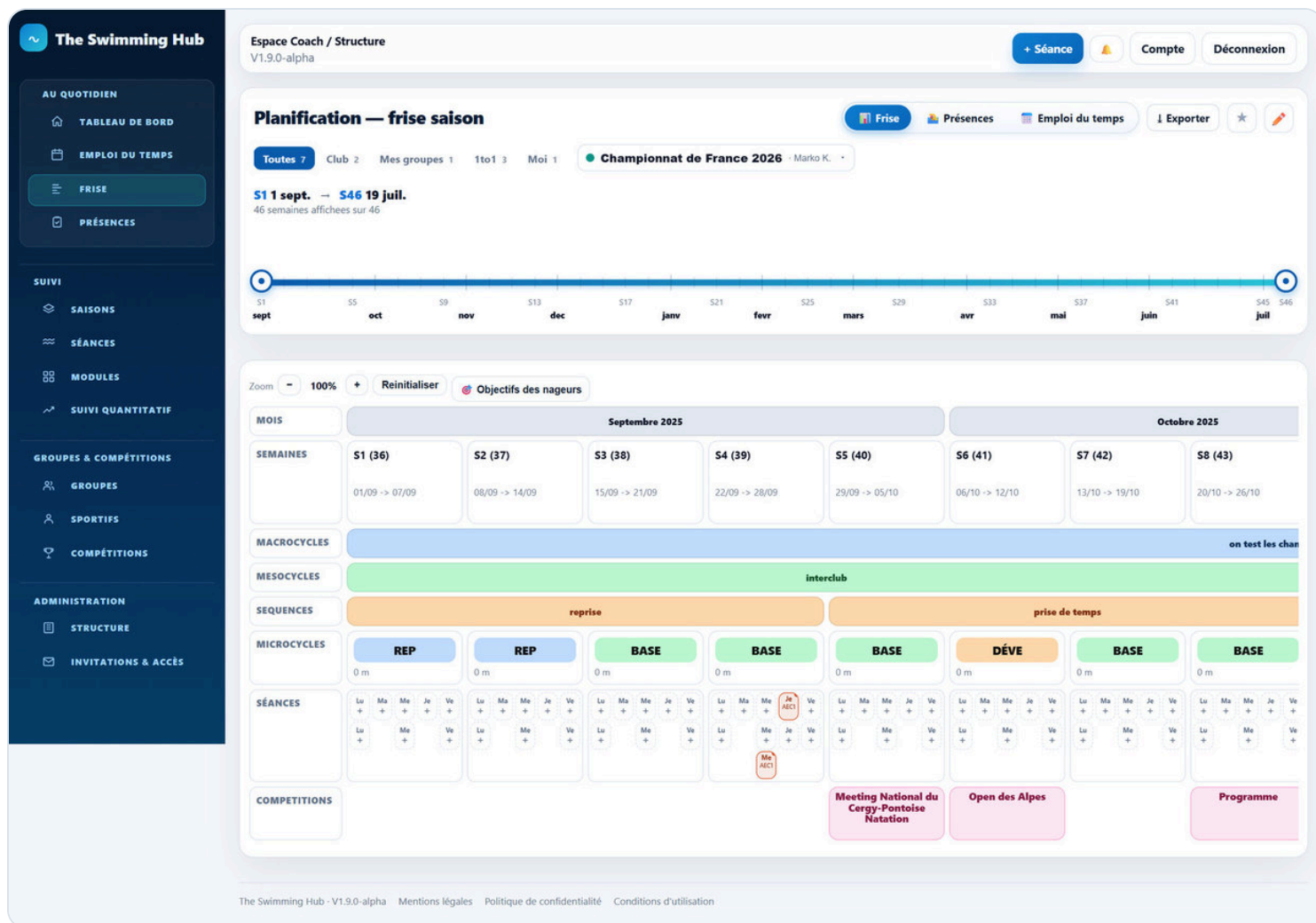
Astuce — le zoom : à côté, un réglage **Zoom** (–, le pourcentage, +, **Réinitialiser**) élargit ou resserre les colonnes de la frise sans changer la période affichée. Ctrl + molette fait la même chose.

4.3 Lire la frise : les niveaux de la planification

De haut en bas, la frise empile des niveaux de plus en plus fins :

- **Mois** — repères de calendrier (calculés automatiquement).
- **Semaines** — le numéro et les dates de chaque semaine (ex. « S1 (38) » avec « 18/09 → 24/09 » en dessous). Sur une saison modèle, seulement S1, S2...
- **Macrocycles** — les grandes phases de la saison (ex. « Préparation générale », « Compétitions »).
- **Mésocycles** — des blocs à l'intérieur d'un macrocycle (quelques semaines).
- **Séquences** — un découpage encore plus fin à l'intérieur d'un mésocycle.
- **Microcycles** — **la semaine**, avec sa couleur et son type (ex. Reprise, Base, Charge, Affûtage).
- **Séances** — les pastilles des séances posées dans chaque semaine, regroupées par jour. Côté coach, les créneaux encore libres apparaissent en pastilles + : un clic crée la séance à cette date, un **clic droit** ouvre un menu (nouvelle séance, depuis un modèle, annuler / reporter / réactiver le créneau). Le **clic droit** sur une séance déjà posée ouvre son menu d'actions (ouvrir, modifier, renommer, favori, exporter, archiver).
- **Compétitions** — les bandes des compétitions qui tombent dans la saison.

La semaine en cours est mise en évidence sur la frise, et le repère  **cette semaine** de la règlette te dit où tu en es dans la saison.



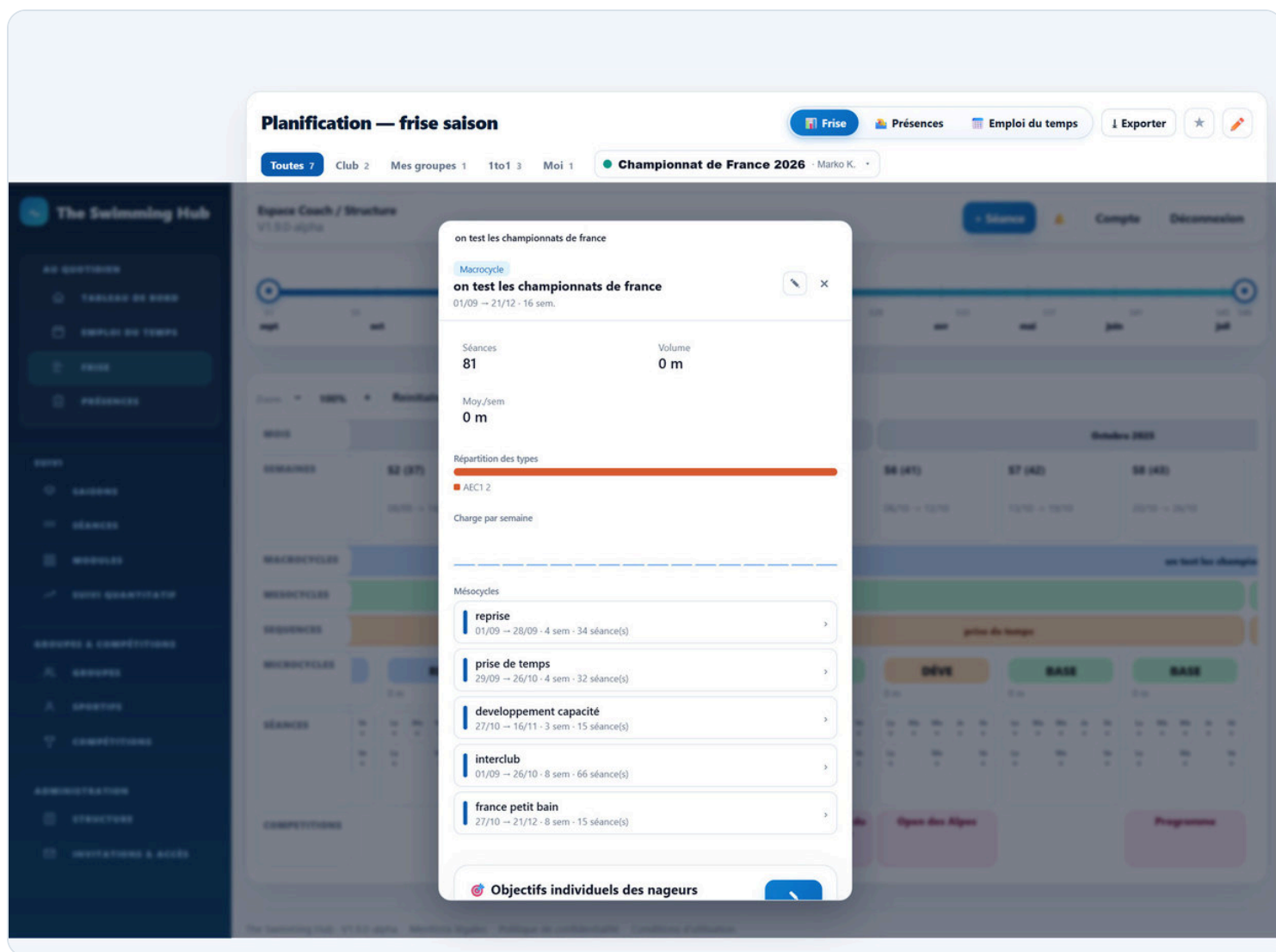
Capture 29 — zoom sur 3-4 semaines montrant les bandes de cycles empilées au-dessus des semaines colorées

Astuce — la bulle d'info : survole n'importe quel cycle, n'importe quelle semaine ou une compétition : une bulle affiche son nom, ses dates, et son objectif/retour s'ils sont renseignés.

4.4 La fenêtre récap (clic sur un cycle ou une semaine)

Pour relire le détail d'un cycle ou d'une semaine sans passer en édition (utile aussi pour le nageur) :

1. Clique sur une **bande de cycle** (macro, méso, séquence) ou sur une **case de semaine**.
2. Une **fenêtre récap** s'ouvre par-dessus la frise → résultat attendu : nom, dates, objectif et retour critique s'affichent, avec en dessous le nombre de séances et le volume, la **répartition des types de séance**, une **courbe de charge** (par semaine, ou par jour sur une semaine), et la liste des sous-niveaux. Clique sur un sous-niveau pour y descendre ; le fil d'Ariane en haut te fait remonter.
3. Pour le coach, un petit **crayon** dans cette fenêtre permet de passer directement à la modification.

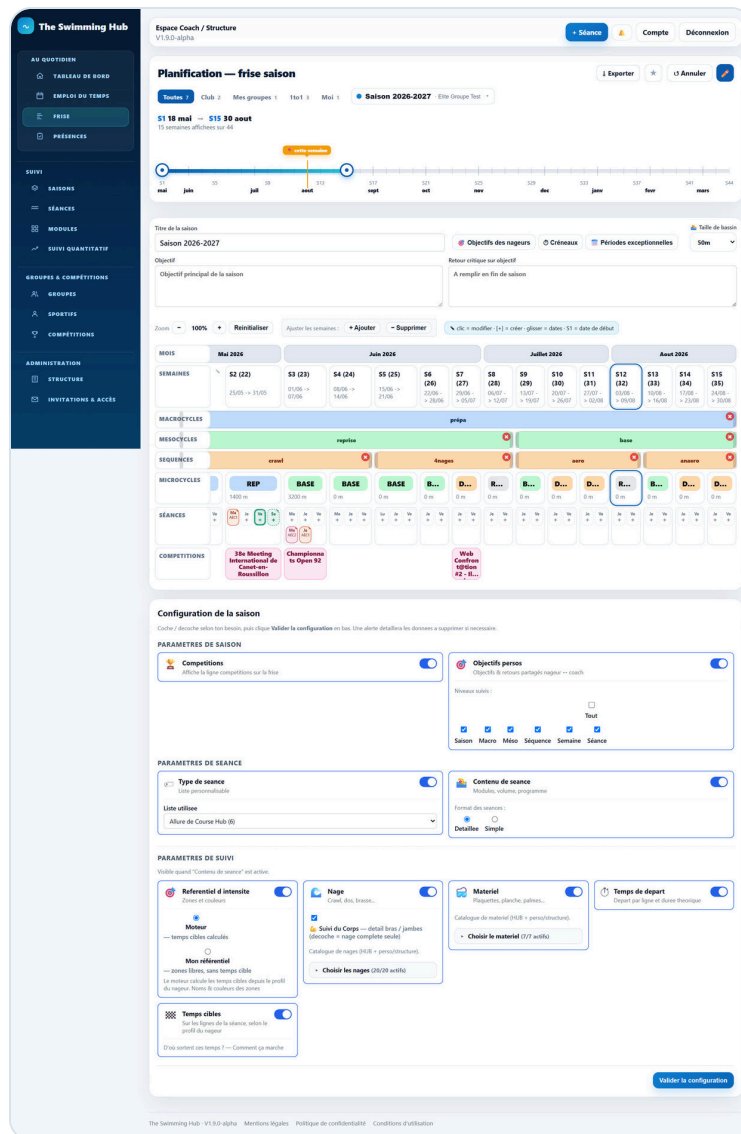


Capture 30 — la fenêtre récap d'un cycle (nom, dates, objectif, retour)

4.5 Passer en mode édition (coach)

Toute la construction de la frise se fait en **mode édition**, réservé au coach qui gère la saison.

1. En haut à droite de la frise, clique sur le **crayon** (« Éditer la frise »).
2. La frise passe en édition → 2. La frise passe en édition → résultat attendu : un bandeau d'aide apparaît — « **clic = modifier · [+] = créer · glisser = dates · S1 = date de début** » —, des emplacements **[+]** vides s'affichent sur les lignes de cycles, et la barre **Ajuster les semaines** apparaît.
3. Pour ressortir, deux boutons en haut à droite : - le **crayon** = **Enregistrer et quitter l'édition** ; - **Annuler** = revenir à l'état d'avant l'édition (tout ce que tu viens de faire est défait). Si tu quittes la page sans choisir, une fenêtre « **Modifications non enregistrées** » te propose **Rester sur la page**, **Quitter sans enregistrer** ou **Enregistrer et quitter**.



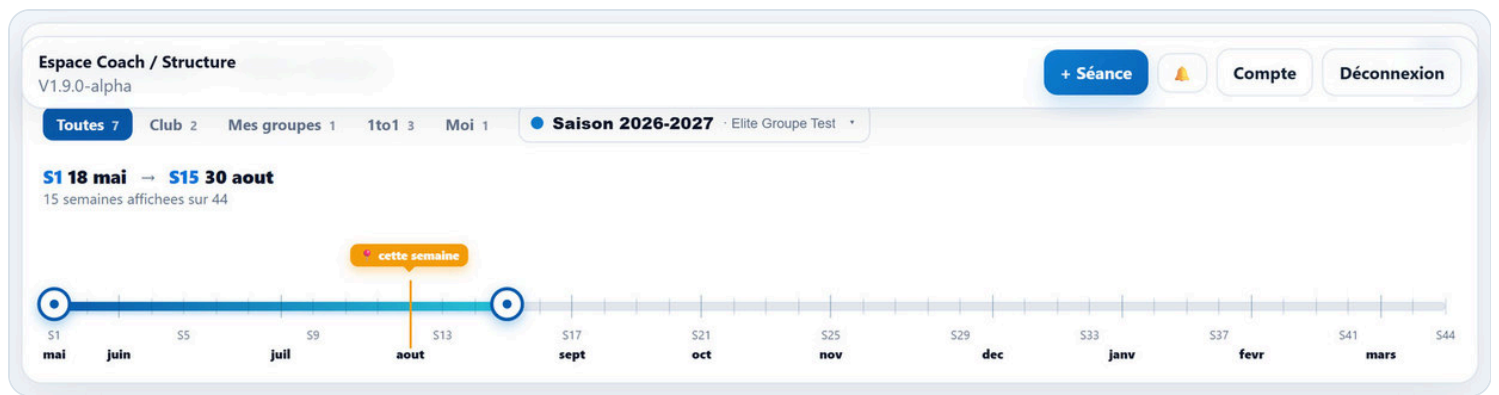
Capture 31 — la frise en mode édition avec le bandeau « Mode édition actif » et les emplacements [+]

En mode édition, deux boutons apparaissent dans l'en-tête de saison, à côté du titre : 🕒 **Créneaux** et 📅 **Périodes exceptionnelles** (voir §4.11). Ils ouvrent la même fenêtre, **Créneaux & Périodes**. Et tout en bas de la page s'affiche le bloc **Configuration de la saison** (§3.4).

4.6 L'en-tête de saison : titre, bassin, objectif

En haut de la frise en mode édition, un bloc permet de renseigner l'identité de la saison.

1. Remplis le **Titre de la saison**.
2. Choisis la **taille de bassin** (25 m ou 50 m).
3. Saisis l'**Objectif** de la saison, et plus tard le **Retour critique sur objectif** (à remplir en fin de saison).
4. Clique en dehors du champ → résultat attendu : un petit ✓ **Enregistré** apparaît à droite (sauvegarde automatique, pas de bouton à presser).



Capture 32 — le bloc en-tête de saison (titre, taille de bassin, objectif, retour)

4.7 Créer, modifier et supprimer un cycle

À quoi ça sert : découper la saison en phases cohérentes (macro → méso → séquence), pour structurer le travail et poser des objectifs par phase.

Activer un niveau de cycle. Si une ligne (Macrocycles, Mésocycles ou Séquences) affiche « Inactif — cliquer pour activer », c'est que ce niveau n'est pas encore utilisé sur cette saison :

1. Clique sur le bandeau « **Inactif — cliquer pour activer les macrocycles** » (resp. **les mésocycles, les séquences**) de la ligne voulue → résultat attendu : la ligne devient utilisable et propose des emplacements [+]. → résultat attendu : la ligne devient utilisable et propose des emplacements [+].

Créer un cycle :

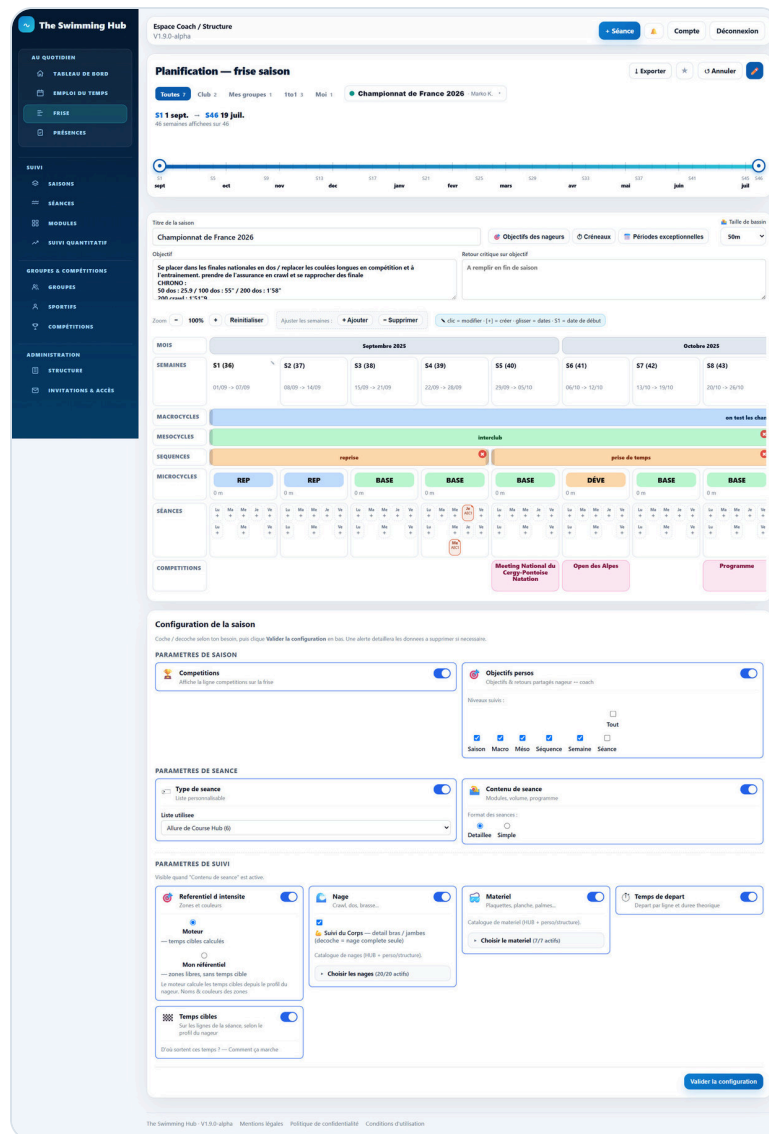
1. Sur la ligne du niveau voulu, repère un emplacement vide « **+ Macrocycle** » / « **+ Mésocycle** » / « **+ Séquence** », placé sur les semaines libres.
2. Clique dessus → une fenêtre s'ouvre.
3. Donne un **Nom**, ajuste les **dates de début/fin** (ou les **semaines de début/fin** sur une saison sans dates), saisis un **Objectif** et, plus tard, un **Retour critique**.
4. Clique sur **Enregistrer** → résultat attendu : la bande du cycle apparaît sur la frise, sans rechargement.

Hierarchie à respecter : un mésocycle se crée **à l'intérieur** d'un macrocycle, et une séquence **à l'intérieur** d'un mésocycle. C'est pourquoi les emplacements [+] n'apparaissent qu'aux endroits cohérents.

Modifier un cycle :

1. Clique sur le **nom** de la bande du cycle → la fenêtre d'édition s'ouvre, pré-remplie.
2. Change ce que tu veux, puis **Enregistrer**.

Ajuster la durée par glissement : attrape le **bord gauche ou droit** d'une bande de cycle et glisse-le pour avancer/reculer son début ou sa fin. Les bords s'aimantent sur les semaines.



Capture 33 — une bande de cycle en édition, avec ses poignées de redimensionnement et la croix de suppression

Supprimer un cycle :

1. Sur la bande du cycle, clique sur la petite **croix** x.
2. Une fenêtre de **confirmation maison** s'ouvre → confirme → résultat attendu : le cycle disparaît de la frise.

Désactiver toute une ligne : dans la fenêtre d'édition d'un cycle, le bouton « **Désactiver cette ligne** » retire ce niveau de la frise pour la saison.

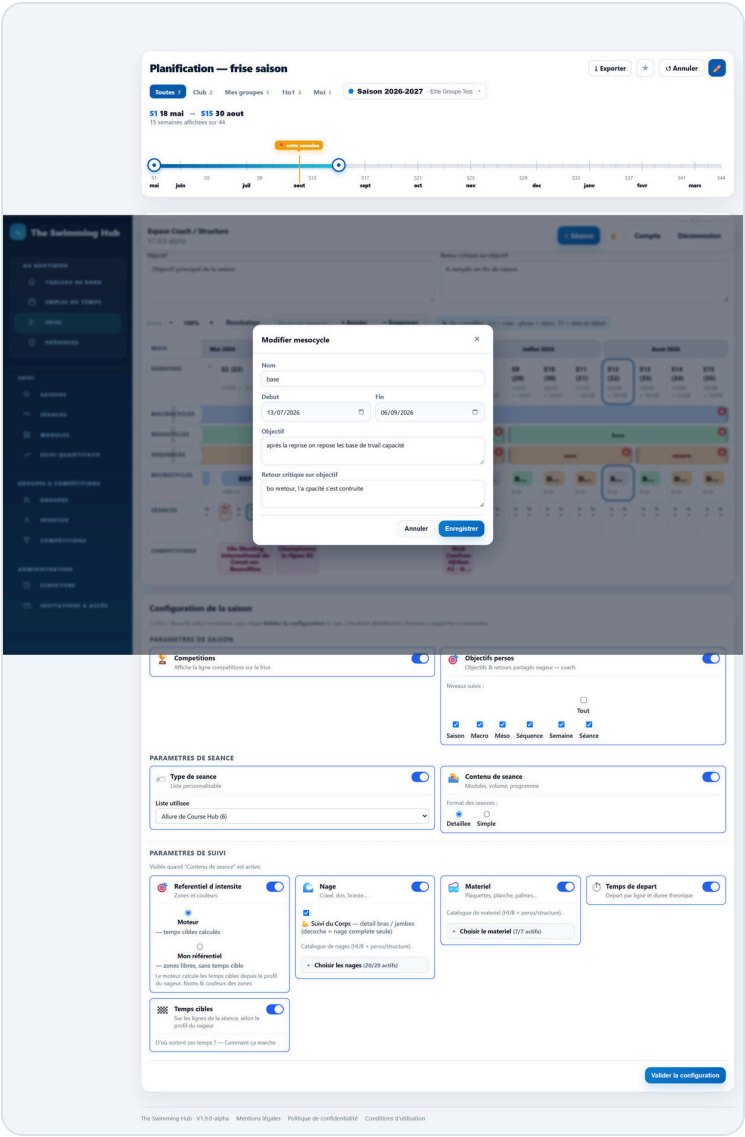
4.8 Le type et l'objectif d'une semaine (microcycle)

À quoi ça sert : caractériser chaque semaine (Reprise, Base, Charge, Affûtage... — les termes sont propres à chaque coach), lui donner une couleur, et y attacher un objectif/retour.

1. En mode édition, clique sur une **case de semaine** (ligne Microcycles) → la fenêtre « Semaine » s'ouvre.
2. Choisis le **Type de semaine** dans la liste.

3. Saisis l'**Objectif** de la semaine et, plus tard, le **Retour critique**.
4. **Enregistrer** → résultat attendu : la case prend la couleur du type choisi et le code apparaît (ex. « BASE »).

Astuce — changer la liste des types : dans cette même fenêtre, le lien « **Changer la liste...** » permet d'assigner une autre liste de types de semaine à la saison. Si aucune liste n'existe, le lien renvoie vers la page **Taxonomie saison** pour en créer une.



Capture 34 — la fenêtre « Semaine » avec le sélecteur de type, l'objectif et le retour

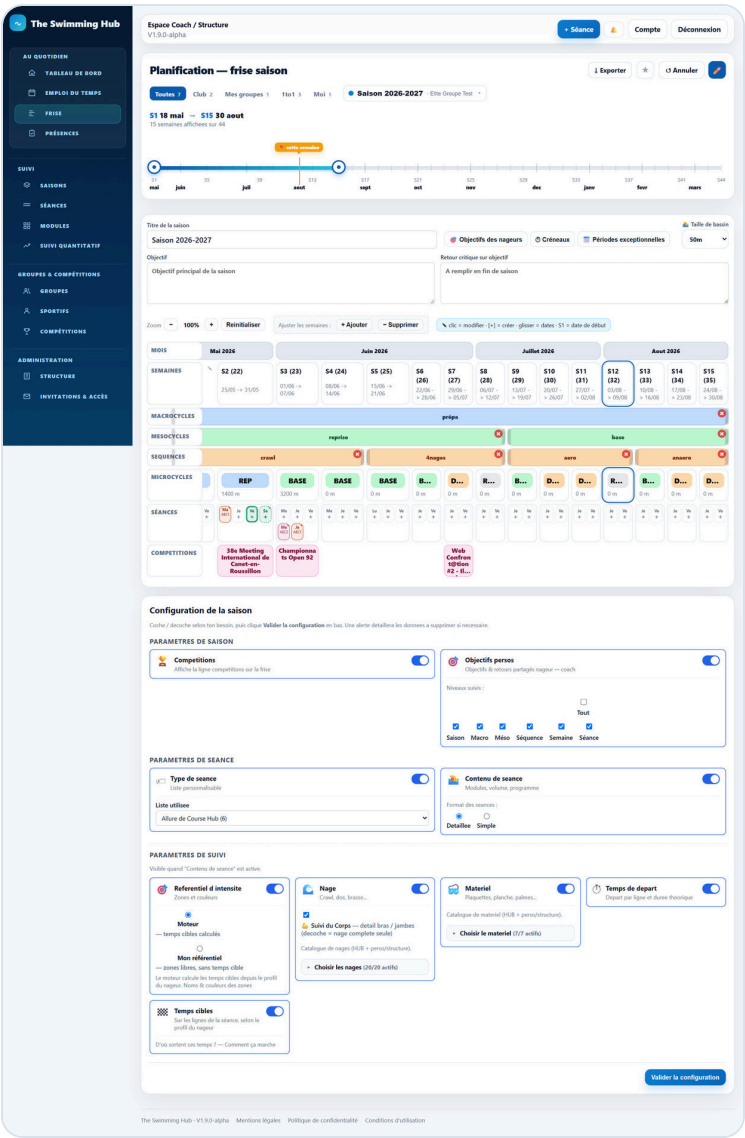
4.9 Les dates de la saison et le nombre de semaines

Changer les dates / la durée :

1. En mode édition, clique sur la **case S1 de la ligne « Semaines »** (celle qui porte le numéro et les dates, avec un petit crayon dessus) → la fenêtre **Édition de la saison** s'ouvre.
2. Choisis la **semaine de début** (le début tombe toujours un lundi) et le **nombre de semaines**.
3. La fenêtre affiche la **fin calculée** et un **récap des impacts** de la modification.

4. Cliquez sur **Confirmer**.

Astuce — saison « modèle » (intemporelle) : laissez la **semaine de début vide** pour créer une saison sans dates absolues (les semaines s'appellent simplement S1, S2...). Pratique pour préparer un plan type réutilisable d'une année sur l'autre.



Capture 35 — la fenêtre « Édition de la saison » avec semaine de début, nombre de semaines, fin calculée et bloc « Impacts »

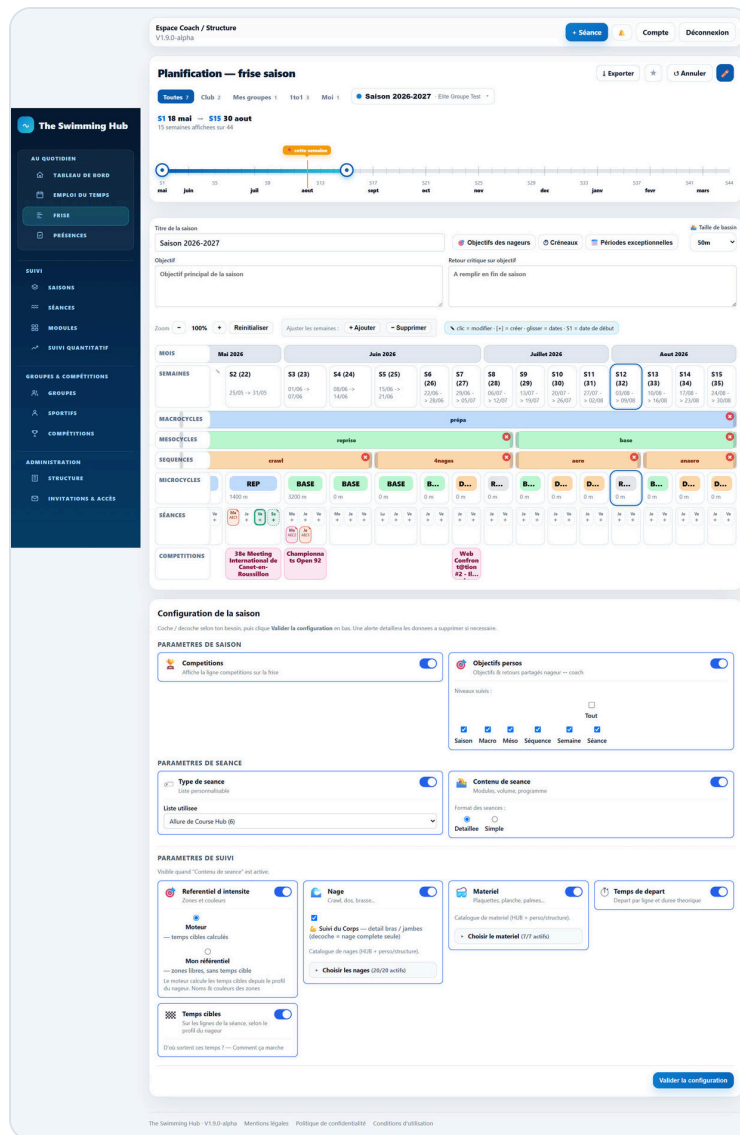
»

Ajouter des semaines :

1. Dans la barre **Ajuster les semaines**, cliquez sur **+ Ajouter**.
2. Indiquez le **nombre de semaines** et **après quelle semaine** les insérer (« — (début de la saison) » insère avant la S1).
3. Un aperçu affiche le nouveau périmètre de la saison.
4. Cliquez sur **Ajouter**.

Supprimer des semaines :

1. Dans la barre **Ajuster les semaines**, clique sur – **Supprimer**.
2. **Coche** les semaines à retirer (la saison doit garder au moins 1 semaine).
3. Vérifie l'aperçu du périmètre, puis « **Supprimer les semaines cochées** ».



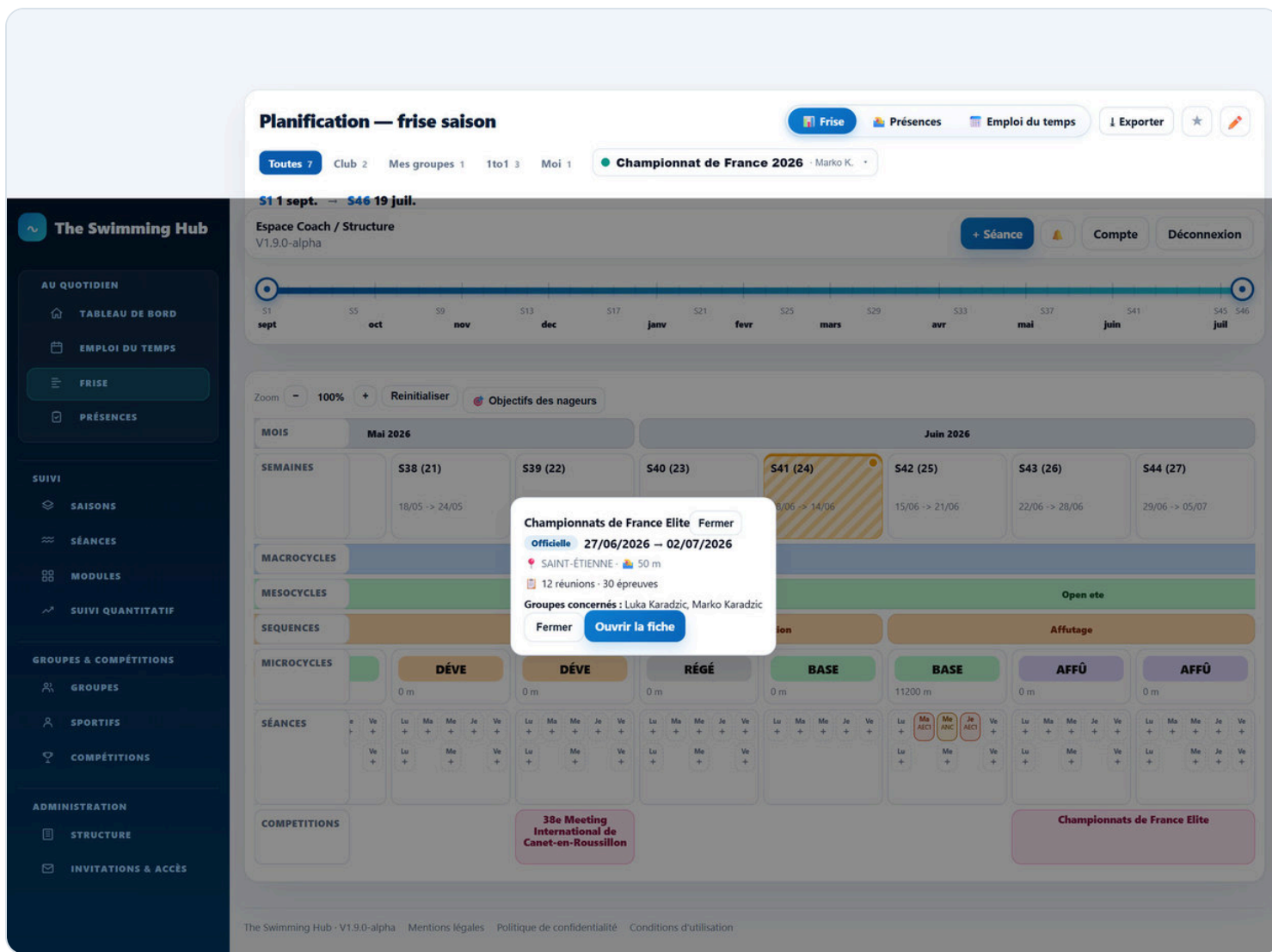
Capture 36 — les deux fenêtres « Ajouter des semaines » et « Supprimer des semaines »

4.10 Les compétitions sur la frise

À quoi ça sert : voir où tombent les compétitions par rapport aux cycles (un repère temporel pour caler l'affûtage, par exemple). Une compétition apparaît sur la frise dès qu'elle est rattachée au groupe de cette saison et que ses dates tombent dans la saison.

- Les compétitions **ne se créent pas depuis la frise** : elles se gèrent depuis la page **Compétitions** du menu (voir la section dédiée du manuel). Une fois une compétition rattachée au groupe, sa bande apparaît automatiquement sur la ligne **Compétitions**.
- **Survole** une bande de compétition pour voir son nom et ses dates.

- **Clique** sur une bande → une fenêtre de **détails** s'ouvre (nom, dates, lieu, bassin, nombre de réunions et d'épreuves, groupes concernés) avec un bouton « **Ouvrir la fiche** » pour aller au suivi complet.
- **Clic droit** sur une bande → un petit menu propose  **Envoyer les convocations** (ou **les résultats** si la compétition est passée),  **Voir la compétition**, et  **Lien FFN** quand il existe.



The screenshot displays the 'Planification — frise saison' interface. The top navigation bar includes tabs for 'Frise', 'Présences', 'Emploi du temps', and 'Exporter'. The main area shows a timeline from September to July. A competition band for 'Championnats de France Elite' is highlighted, and a details window is open over it. The details window shows the competition dates (27/06/2026 to 02/07/2026), location (Saint-Étienne), and a button to 'Ouvrir la fiche'.

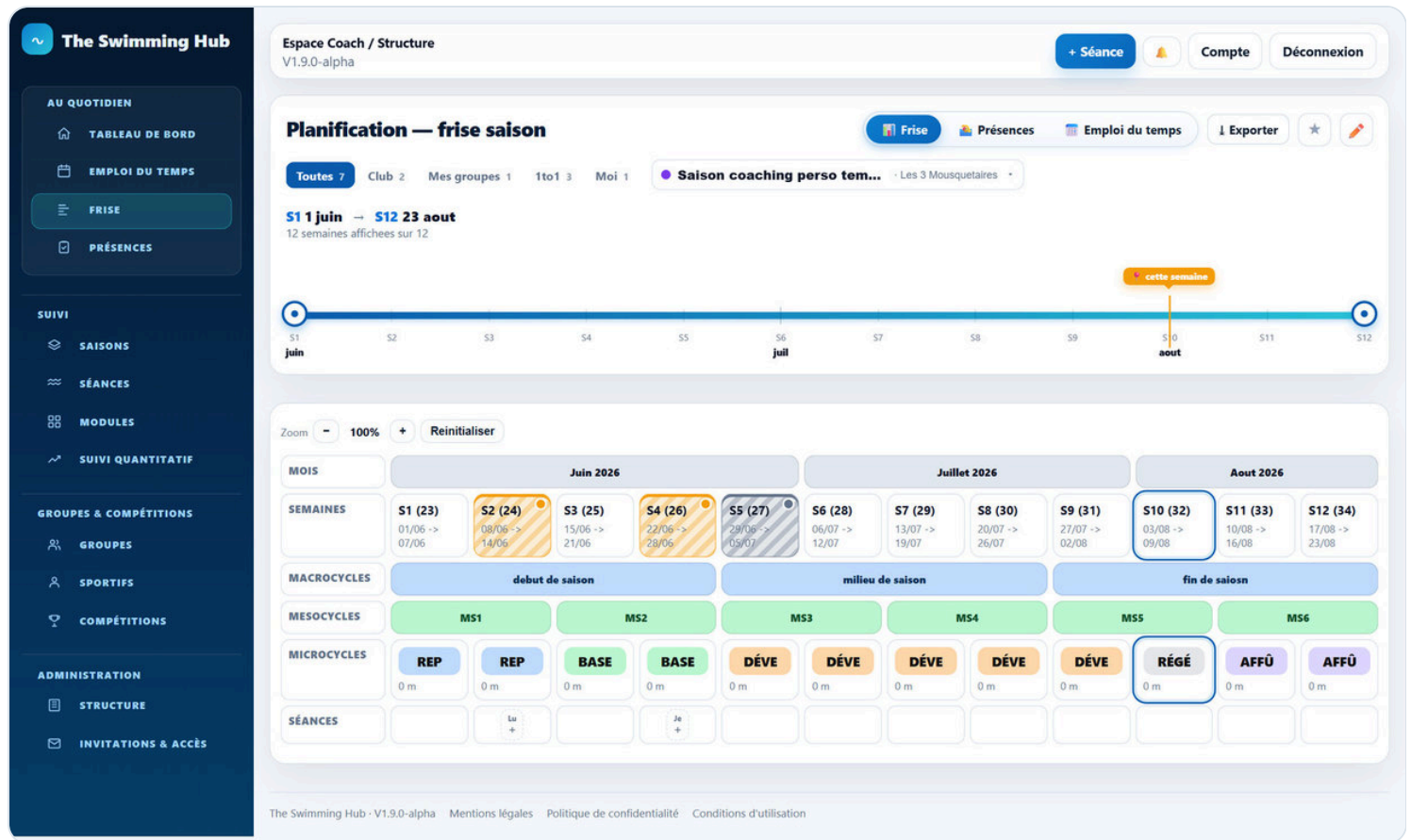
Capture 37 — une bande de compétition sur la frise + la fenêtre de détails ouverte au clic

Différence par rôle : le nageur voit les bandes de compétitions de ses groupes et leur fenêtre de détails ; il ne les ajoute pas.

4.11 Les périodes exceptionnelles (stage / vacances)

À quoi ça sert : sur une plage de dates, les créneaux d'entraînement habituels ne valent plus — c'est un **stage** (entraînement renforcé, bi-quotidien...) ou des **vacances** (créneaux réduits, voire aucun = coupure). Définir une période exceptionnelle remplace automatiquement les créneaux habituels sur cette plage : les séances proposées, la feuille de présences et l'emploi du temps suivent tout seuls.

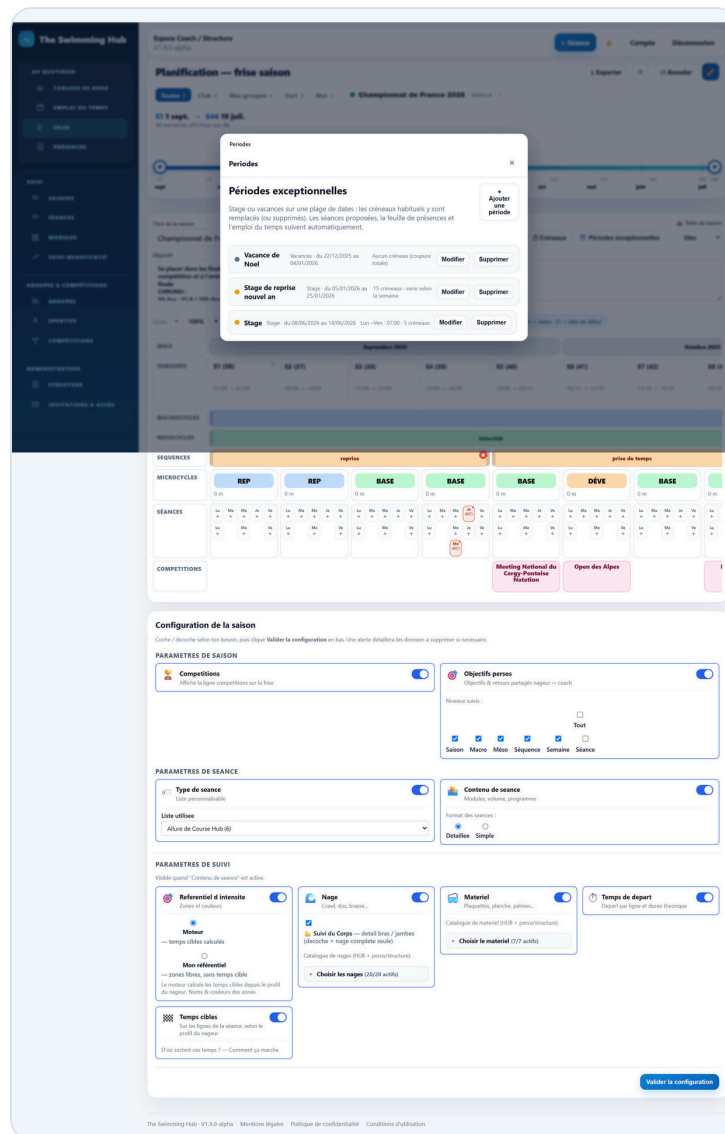
Repérage sur la frise : les semaines concernées par un stage ou des vacances sont **teintées** et portent une **pastille** de couleur ; survole-la pour voir le type, le libellé et les dates.



Capture 38 — des semaines de la frise teintées avec leur pastille « Stage » / « Vacances »

Créer une période exceptionnelle (mode édition) :

1. Dans l'en-tête de saison, à côté du titre, clique sur **Périodes exceptionnelles** → la fenêtre **Créneaux & Périodes** s'ouvre sur la liste de tes périodes.
2. Clique sur « **+ Ajouter une période** » → la fenêtre s'ouvre.
3. Choisis le **Type** : **Stage** (créneaux renforcés) ou **Vacances** (créneaux réduits ou aucun).
4. Saisis un **Libellé** optionnel (ex. « Stage de février », « Vacances Toussaint », « Piscine fermée »).
5. Indique la plage : les dates **Du / Au** (ou les **semaines de début/fin** sur une saison modèle).
6. Définis les **créneaux pendant la période** : une ligne par horaire (boutons **+ Matin** / **+ Soir**), en cochant les jours concernés sur chaque ligne.
7. Pour des **vacances en coupure totale**, ne mets **aucun créneau** → rien à pointer, aucune séance proposée sur la période.
8. Clique sur « **Enregistrer la période** » → résultat attendu : la période apparaît dans la liste, et les semaines correspondantes sont teintées sur la frise.



Capture 39 — la fenêtre « Ajouter une période exceptionnelle » (type Stage/Vacances, dates, lignes de créneaux)

Astuces / pièges :

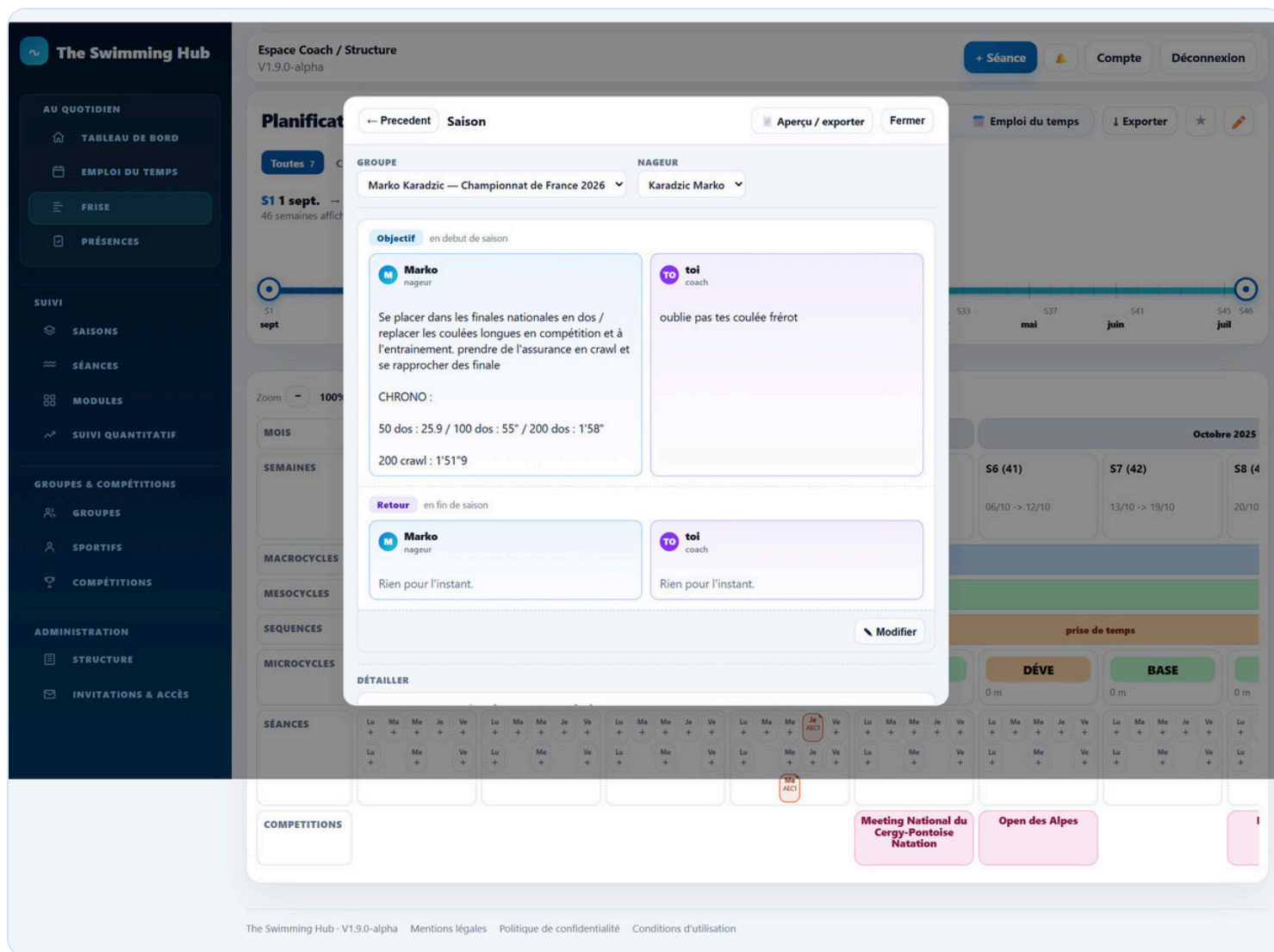
- Tu peux cocher « **Créneaux différents selon les semaines** » pour qu'un stage de plusieurs semaines n'ait pas les mêmes horaires chaque semaine.
- Chaque créneau de période peut préciser son **bassin** et ses **lignes d'eau**, comme un créneau habituel.
- Si des **séances étaient déjà posées** sur des créneaux que la période modifie, la fenêtre te le signale avant d'enregistrer.

Modifier / supprimer : sur la carte « Périodes exceptionnelles », chaque période a un bouton « **Modifier** » (rouvre la fenêtre pré-remplie) et « **Supprimer** » (avec confirmation).

4.12 Les objectifs persos partagés (nageur ↔ coach)

À quoi ça sert : au-delà de l'objectif « officiel » de la saison/du cycle, le nageur et le coach peuvent échanger des objectifs et retours personnels (carnet d'entraînement à deux voix).

- **Coach** : un bouton « 🎯 **Objectifs des nageurs** » sur la frise ouvre la vue des objectifs/retours persos de ses nageurs sur la saison.
- **Nageur** : un bouton « 🎯 **Mes objectifs & retours** » ouvre son carnet, où il écrit ses objectifs et lit ceux du coach.



Capture 40 — le bouton « 🎯 » sur la frise et la fenêtre des objectifs partagés

Ce bouton n'apparaît que sur une vraie saison datée (pas sur une saison exemple publique).

4.13 Exporter la vue de la frise

À quoi ça sert : sortir la planification en PDF ou en image (pour l'imprimer, l'archiver ou la partager).

1. En haut à droite, clique sur « ⬇ **Exporter** ».
2. Deux possibilités : - **La vue affichée (rapide)** : choisis **PDF**, **Image PNG** ou **Image JPG** → la portion de saison affichée (selon la réglette) est exportée telle quelle. - 🔍 **Outil d'aperçu...** (en haut du menu) : tu

The Swimming Hub

AU QUOTIDIEN

TABLEAU DE BORD

EMPLOI DU TEMPS

FRISE

PRÉSENCES

SUIVI

SAISONS

SÉANCES

MODULES

SUIVI QUANTITATIF

GROUPES & COMPÉTITIONS

GROUPES

SPORTIFS

COMPÉTITIONS

ADMINISTRATION

STRUCTURE

INVITATIONS & ACCÈS

Espace Coach / Structure
V1.9.0-alpha

Séance

Compte

Déconnexion

Planification — frise saison

Frise

Présences

Emploi du temps

Exporter

Toutes 7
Club 2
Mes groupes 1
1to1 3
Moi 1

Saison 2026-2027
Eille Groupe Test

S1 18 mai → S15 30 aout
15 semaines affichées sur 44

cette semaine

Zoom 100% Reinitialiser

Objectifs des nageurs

MOIS

Mai 2026

Juin 2026

Juillet 2026

Août 2026

SEMAINES

S2 (22)
25/05 -> 31/05

S3 (23)
01/06 -> 07/06

S4 (24)
08/06 -> 14/06

S5 (25)
15/06 -> 21/06

S6 (26)
22/06 -> 28/06

S7 (27)
29/06 -> 05/07

S8 (28)
06/07 -> 12/07

S9 (29)
13/07 -> 19/07

S10 (30)
20/07 -> 26/07

S11 (31)
27/07 -> 02/08

S12 (32)
03/08 -> 09/08

S13 (33)
10/08 -> 16/08

S14 (34)
17/08 -> 23/08

S15 (35)
24/08 -> 30/08

MACROCYCLES

prépa

MESOCYCLES

reprise

base

SEQUENCES

crawl

4nages

aero

anaero

MICROCYCLES

REP
1400 m

BASE
3200 m

BASE
0 m

BASE
0 m

B...
0 m

D...
0 m

R...
0 m

B...
0 m

D...
0 m

D...
0 m

SÉANCES

Ve +

Ma AECI

Je +

Ve +

Sa +

Me +

Je +

Ve +

Me +

Je +

Ve +

Lu +

Je +

Ve +

Je +

Ve +

Je +

Ve +

Je +

Ve +

Je +

Ve +

Je +

Ve +

Je +

Ve +

COMPÉTITIONS

38e Meeting International de Canet-en-Roussillon

Championnats Open 92

Web Conférence #2 - Il...

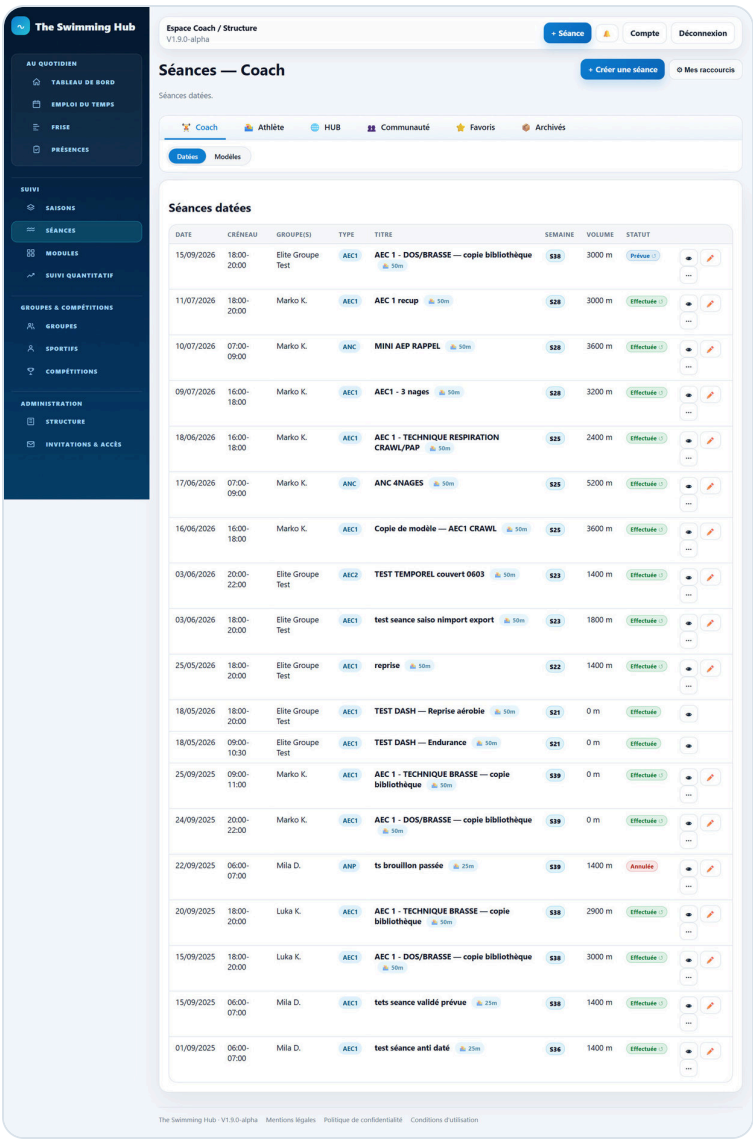
The Swimming Hub - V1.9.0-alpha
Mentions légales
Politique de confidentialité
Conditions d'utilisation

Astuce : l'export reprend exactement la fenêtre choisie avec la règlette — resserre d'abord la frise sur la période voulue avant d'exporter.

Rappel coach — les séances en brouillon : si des séances passées ou du jour sont encore en **brouillon** (donc invisibles aux nageurs), un encadré orange «  **N séance(s) à finaliser** » s'affiche en haut de la frise. Il est **replié** : clique dessus pour dérouler la liste et ouvrir chaque séance, la compléter, puis la passer en « Prévus ».

5. Créer une séance

Une séance, c'est le contenu d'un entraînement : son titre, ce que les nageurs vont faire (les séries), son objectif, et son intensité. C'est l'action la plus fréquente du coach. Cette partie explique comment construire une séance de A à Z, du brouillon rapide jusqu'à la séance détaillée prête à afficher au bord du bassin. Pour **modifier** une séance déjà enregistrée, tu n'as pas besoin de revenir au formulaire : sur sa fiche, le crayon ✎ en haut à droite bascule la page en édition, avec **Annuler** et ✓ **Enregistrer** ; sur grand écran, un aperçu de la séance reste affiché à côté et se met à jour. L'enregistrement se fait sans recharger la page.



Capture 42 — la liste des séances (onglets Coach · Athlète · HUB · Communauté · Favoris · Archivés) avec le bouton « + Créer une séance » en haut à droite, et juste en dessous la bascule Datées / Modèles. avec le bouton « + Créer une séance » en haut à droite

5.1 Ouvrir le formulaire de création

À quoi ça sert : démarrer une nouvelle séance, vierge.

1. Dans le menu, ouvre la page **Séances**.
2. En haut à droite, clique sur **+ Créer une séance**.
3. 3. Résultat attendu : la page **Créer une séance** s'ouvre, avec un premier bloc de réglages (temporalité, titre, statut...) puis la zone de contenu. Si tu avais quitté une saisie en cours (onglet fermé, coupure), un bandeau orange te propose **Reprendre** ou **Ignorer** ce brouillon automatique — il ne remplace jamais ce que tu as vraiment enregistré.

Astuce : tu peux aussi créer une séance directement depuis la frise ou l'emploi du temps en cliquant sur un créneau ou une case de semaine. La séance se pré-remplit alors avec la bonne date et le bon groupe.

 **Style du formulaire (au choix).** L'allure de l'en-tête de séance (titre, temporalité, bassin, type) se règle dans **Compte** (bouton en haut à droite) → carte **Préférences d'affichage** → **Modifier** → bloc **Affichage du formulaire de séance** → bouton **Forme & thème**. Cinq présentations : **Classique**, **Pastilles**, **Phrase**, **Fil guidé**, **Bandeau**.. C'est **purement visuel** — le contenu, les réglages et l'enregistrement sont identiques quel que soit le style. À chacun la sienne.

5.2 Choisir : séance datée ou séance modèle

À quoi ça sert : décider si la séance est un **entraînement réel posé dans le calendrier** (datée) ou un **patron réutilisable** sans date (modèle). C'est la toute première décision, en haut du formulaire, sous le mot **Temporalité**.

- **Datée** : la séance a une date (et un horaire). C'est un entraînement prévu ou déjà réalisé pour un groupe ou pour toi.
- **Modèle** : la séance n'a pas de date. C'est une base que tu pourras dater plus tard ou réutiliser à volonté (échauffement type, test récurrent, grosse série...).

Comment faire :

1. Sous **Temporalité**, clique sur **Datée** ou sur **Modèle**.
2. Si tu choisis **Datée** : → choisis le **Groupe / saison** concerné, → sous **Planification**, choisis **Créneau** (la séance se cale sur un entraînement habituel proposé dans la liste) ou **Date libre** (tu saisis Date, Début et Fin à la main), → une fois le groupe et la date posés, une étape **Pour un seul nageur** apparaît : laisse **Tout le groupe**, ou choisis un nageur pour lui poser une séance supplémentaire à lui seul.
3. Si tu choisis **Modèle** et que tu as une ou plusieurs **saisons modèles**, tu peux préciser sous **Type de modèle** : **Séance modèle** (libre) ou **Dans une saison modèle** (rattachée à une semaine d'un programme type).

Différences par rôle :

- Si ton compte est à la fois coach et nageur, une première question **En tant que** (Coach / Nageur) apparaît tout en haut : elle dit pour quel espace tu crées la séance.
- Un nageur seul crée toujours pour lui-même ; il ne voit pas le choix de groupe.

Piège : sans date, c'est forcément un modèle ; avec une date, c'est une séance posée dans le calendrier. Ne mets pas de date à un échauffement type que tu veux réutiliser partout.

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' interface. On the left is a dark blue sidebar with navigation links: 'AU QUOTIDIEN' (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences), 'SUIVI' (Saisons, Séances, Modules, Suivi quantitatif), 'GROUPES & COMPÉTITIONS' (Groupes, Sportifs, Compétitions), and 'ADMINISTRATION' (Structure, Invitations & accès). The main content area is titled 'Espace Coach / Structure' with version 'V1.9.0-alpha'. It features a top bar with a bell icon, 'Compte', and 'Déconnexion'. The main section is 'Créer une séance' with a blue 'Enregistrer séance' button. The form includes a 'Titre' field with 'AEC2 crawl', a 'Statut' dropdown set to 'Brouillon', and a row of tabs: 'Coach', 'Modèle', 'Séance modèle', and 'Hérité du créneau'. Below are 'Objectif' and 'Objectif critique' text areas. A 'Suivi du volume' section has two toggle switches: 'Contenu de séance' and 'Types de séance'. The footer contains 'The Swimming Hub - V1.9.0-alpha' and links for 'Mentions légales', 'Politique de confidentialité', and 'Conditions d'utilisation'.

Capture 43 — le haut du formulaire avec les pastilles Temporalité (Modèle / Datée) et, en dessous, le choix de groupe / créneau / date

5.3 Renseigner les informations générales

À quoi ça sert : nommer la séance et fixer son cadre.

1. **Titre** (obligatoire) : un nom court et clair, ex. « AEC2 crawl ».
2. **Bassin** : le **lieu**, la **taille** et les **lignes d'eau** sont **regroupés** dans un même bloc. - **Taille** : laisse **Hérite** (la séance prend la taille du créneau ou de la saison) ou force **25 m / 50 m**. - **Bassin (lieu)** : optionnel — la liste s'ouvre sur **Hérité du créneau / aucun**. Si tu choisis un **bassin nommé**, sa **taille s'applique**

automatiquement (le champ Taille se grise, « définie par le bassin ») et tu dois cocher **au moins une ligne d'eau**. Laissé vide, le lieu est hérité du créneau.

3. **Objectif** : le but de la séance (ce qu'on travaille).
4. **Objectif critique** : le point d'attention essentiel à ne pas rater.
5. **Statut** : la pastille est posée **à droite du Titre**, tout en haut du bloc — voir la partie 5.7.

5.4 Séance détaillée ou séance simple

À quoi ça sert : il existe deux façons de saisir le contenu, selon le niveau de précision voulu.

- **Détaillée** : tu construis la séance en **modules** (échauffement, corps, récup...), chacun composé de **lignes** structurées (ex. 10×100). Le logiciel calcule tout seul le volume et la répartition par intensité, nage, etc. C'est le mode complet.
- **Simple** : tu tapes le contenu en **texte libre** et tu declares un **volume total** à la main. Tu peux quand même ajouter quelques pourcentages d'intensité, de nages ou de matériel si tu veux.

Le mode appliqué dépend du réglage de la saison. Sur une séance **modèle**, tu peux basculer de l'un à l'autre après création : depuis la fiche de la séance, ouvre le menu ... et clique sur **Convertir au format Simple** (ou **Détaillée**). Le contenu actuel est alors recopié dans le champ Objectif pour ne rien perdre.

Cas de la séance SIMPLE

1. Dans **Contenu de séance (simple)**, saisis le **Volume total (m)**.
2. Dans **Contenu**, écris le déroulé en texte (une ligne par série, ex. « Échauffement 400 m souple 4 nages »).
3. Si les axes sont proposés, clique sur **+ ligne** sous **Intensité**, **Nages** ou **Matériel** pour répartir une partie du volume.
4. Pour repartir d'un bloc existant, clique sur **Importer un module** : choisis la source **Hub**, **Perso** ou **Communauté**, puis le module ; son texte et son volume s'ajoutent.
5. Clique sur **Enregistrer séance**.

The Swimming Hub

Espace Coach / Structure
V1.9.0-alpha

Compte Déconnexion

Créer une séance Enregistrer séance

Titre: AEC2 crawl Statut: Brouillon

Coach: Datée: 18:00-20:00 Les 3 Mousquetaires Hérité du créneau

Objectif: Objectif critique:

Contenu de séance (simple) Importer un module

Volume total (m): 0

Contenu:

- Échauffement 400 m souple 4 nages
- Corps de séance
- Récupération 200-400 m

Intensité + ligne

Nages + ligne

Matériel + ligne

Enregistrer séance Annuler

The Swimming Hub · V1.9.0-alpha · Mentions légales · Politique de confidentialité · Conditions d'utilisation

Capture 44 — la zone « Contenu de séance (simple) » avec le volume total, la zone de texte et les blocs d'axes

5.5 Construire une séance DÉTAILLÉE (modules et lignes)

À quoi ça sert : décrire précisément chaque série, pour un suivi fin du volume et de la charge.

Ajouter un module

1. Dans **Contenu de séance**, clique sur **+ Module**.
2. Donne-lui un **Titre** (ex. « Échauffement »).
3. Choisis son **Type** si la liste est proposée (échauffement, corps de séance, récup...).
4. Quand un module est terminé, clique sur **+ Module suivant** : il se replie en résumé compact, et un nouveau module vierge s'ouvre. Si tu veux seulement le replier **sans** en ouvrir un autre, clique sur **✓ Valider**.
5. Pour rouvrir un module replié, clique sur **Modifier**. Pour l'enlever, **Retirer**.

Astuce : le champ **xN** sur un module le **duplique N fois** à l'enregistrement (pratique pour 3 fois le même bloc à la suite). Tu peux aussi réordonner les modules en attrapant la poignée **::** à gauche.

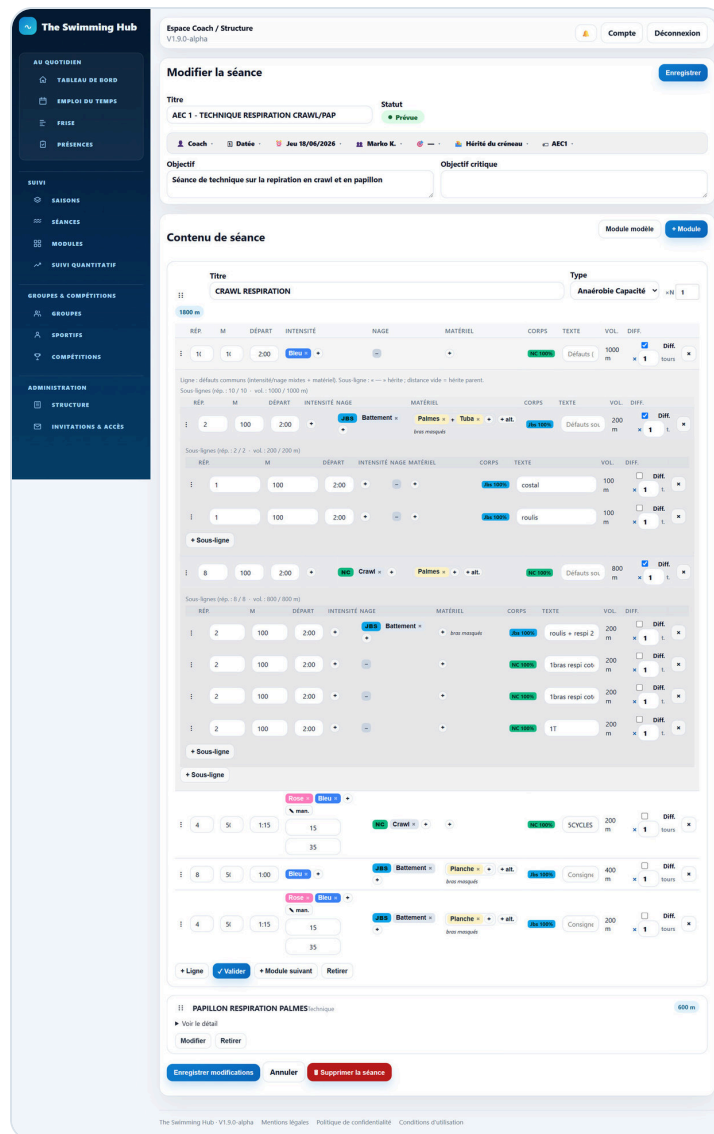
Construire une ligne

Chaque module est un petit tableau. Une ligne = une série. Les colonnes sont :

- **Rép.** : nombre de répétitions (le « 10 » de 10×100).
- **m** : la distance d'une répétition (le « 100 »). Le volume de la ligne (Rép. × m) s'affiche tout à droite dans **Vol.**
- **Départ** : le temps de départ, c'est-à-dire l'intervalle auquel on repart (saisi en minutes:secondes, ex. « 2:00 »).
Si tu nages le 100 en 1:30 sur un départ de 2:00, ça fait 30 s de récup. Sert à gérer la récupération et à estimer la durée de la séance.
- **Intensité, Nage, Matériel, Corps** : voir ci-dessous. Ces colonnes — et la colonne **Départ** — n'apparaissent que si l'option correspondante est **activée sur la saison** (pour le départ, c'est la case  **Temps de départ**).
Si une colonne manque, c'est là qu'il faut aller la rallumer.
- **Texte** : une consigne libre pour cette série.

Comment faire :

1. Clique sur **+ Ligne** dans le module.
2. Remplis **Rép.** et **m** (ex. 10 et 100).
3. Renseigne les axes utiles (intensité, nage, matériel, départ).
4. Répète pour chaque série. Réordonne au besoin avec la poignée : de la ligne.
5. Au bout de la ligne, le petit champ **× ... tours** répète **le bloc entier** N fois ; un panneau s'ouvre alors sous la ligne pour retoucher un tour en particulier (ex. le 3^e tour en palmes).



Capture 45 — un module ouvert avec son tableau de lignes (colonnes Rép., m, Départ, Intensité, Nage, Matériel, Corps, Texte, Vol., Diff.)

L'axe Intensité (zones) — plusieurs par ligne

À quoi ça sert : tracer l'allure pour **réguler la charge d'entraînement** (ne pas monter trop vite, rester sur ce qu'on veut travailler).

1. Clique sur le bouton **Intensité** de la ligne : il fait défiler les zones disponibles à chaque appui.
2. Pour décomposer une même distance en **plusieurs allures**, choisis **Mixte** : deux pastilles de zone apparaissent. Exemple réel : un 200 « polarisé » = 50 m à l'allure du 400 (jaune) + 150 m bien nagé (bleu). Ou un 50 m = 15 max (rose) + 35 bien nagé (bleu).
3. Le petit jeton de diviseur (ex. **/100m**) permet d'indiquer comment la distance se partage entre les zones. Appuie dessus pour faire défiler les découpages, jusqu'à **man.** pour saisir les distances à la main. Attention : le découpage doit tomber juste — soit le diviseur partage la distance en cycles entiers, soit (en mode **man.**)

man.) les distances saisies totalisent exactement la distance de la ligne. Sinon l'enregistrement est **refusé**, avec un message qui nomme le module à reprendre.

L'axe Nage et le « Corps » (calculé automatiquement)

À quoi ça sert : la **nage** (crawl, dos, brasse, papillon, 4 nages, éducatifs...) et la part de travail **dissocié** : bras seuls, jambes seules, ou nage complète.

1. Clique sur le bouton **Nage** pour faire défiler les nages. Comme pour l'intensité, **Mixte** permet d'alterner plusieurs nages sur la même distance.
2. La colonne **Corps** (Bras / Jambes / NC) **se calcule toute seule** à partir de la nage et du matériel : tu n'as rien à saisir. Elle affiche les pourcentages en direct.

Pourquoi le suivre : doser la part de jambes (ex. viser 20-35 %), surveiller le volume de bras seuls pour éviter les blessures d'épaule, et comparer les cycles entre eux.

L'axe Matériel

À quoi ça sert : noter avec quoi on nage (planche, palmes, plaquettes, tuba, pull, élastique...). Ça fait partie de la consigne à donner au nageur et ça nourrit le volume « fait avec matériel ».

1. Dans la colonne **Matériel**, clique sur + pour ajouter un matériel ; le bouton du matériel défile entre les choix disponibles à chaque appui.
2. Le + à côté d'un matériel ajoute un second matériel **porté en même temps** (cumul, ex. tuba + palmes).
3. Le + **alt.** ajoute un second segment pour **alterner** un matériel le long de la distance ; un jeton de diviseur règle alors le partage.

Piège : quand tu fais défiler la nage ou le matériel, le logiciel **saute tout seul** les choix qui mettraient du « bras » et du « jambes » sur la même tranche. Si le conflit apparaît malgré tout, une pastille rouge **conflit** s'affiche dans la colonne **Corps** — c'est un avertissement, rien n'est bloqué.

Différencier une ligne (sous-lignes)

À quoi ça sert : éclater une série en sous-séries qui n'ont pas exactement le même contenu (ex. un 4×100 dont les 100 montent en intensité).

1. Coche **Diff.** au bout de la ligne.
2. Un sous-tableau s'ouvre avec deux **Sous-ligne**. Renseigne chacune ; laisser un champ sur — ou une distance vide fait **hériter** la valeur de la ligne parente.
3. Ajoute d'autres sous-lignes avec + **Sous-ligne**. Un compteur affiche en direct la somme des **répétitions** et le **volume** des sous-lignes face à la ligne parente. Si ni l'une ni l'autre ne tombe juste, l'enregistrement est **refusé** et un message te dit quel module reprendre.

5.6 Le récap en bas de séance (frise imbriquée)

À quoi ça sert : visualiser d'un coup d'œil le **volume total** et **comment il se décompose**, sur quatre axes liés entre eux.

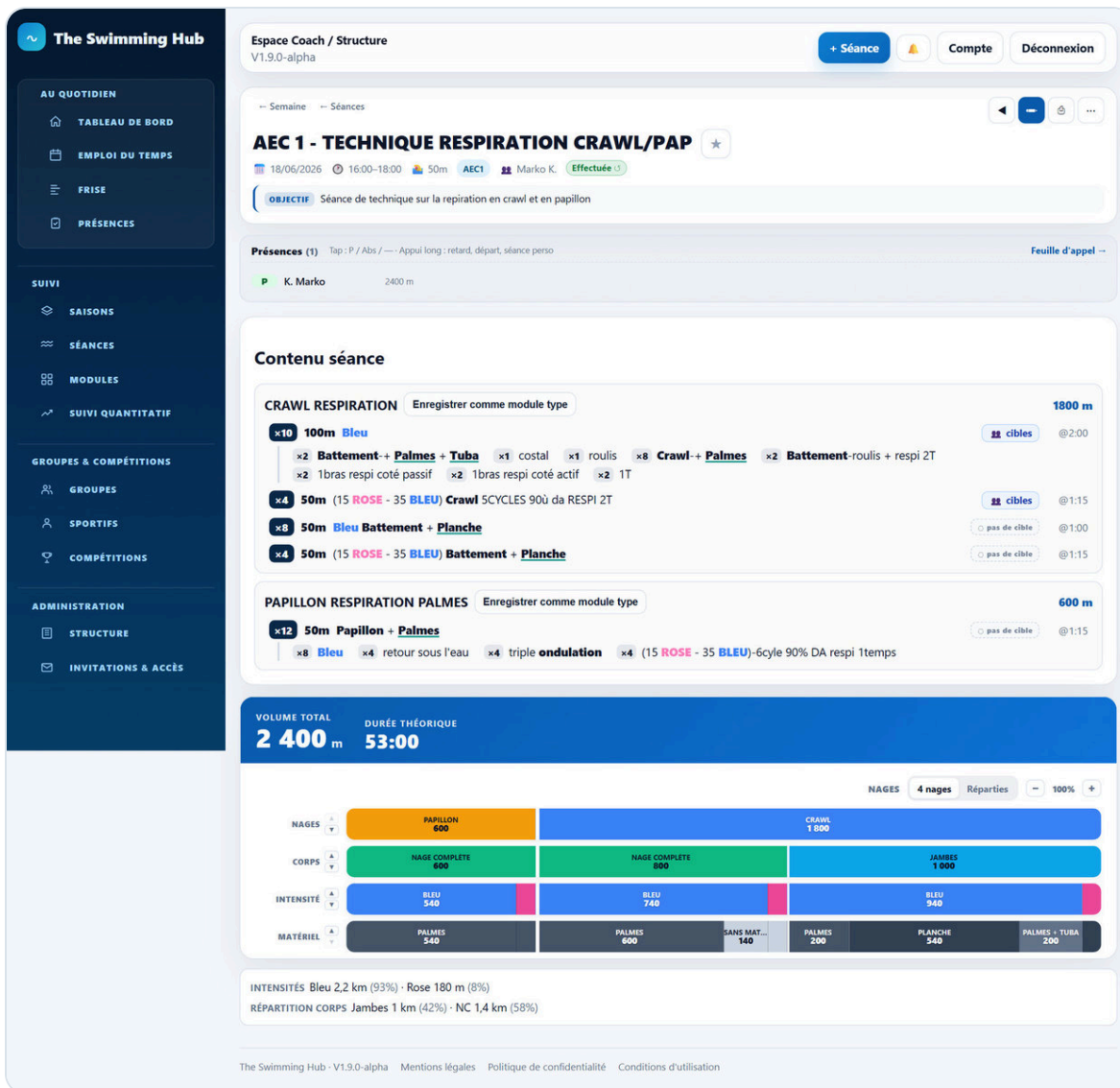
En haut du bloc : le **Volume total** (et la **durée théorique** si tu as saisi des temps de départ).

En dessous, pour une **séance détaillée**, une **frise imbriquée** : quatre lignes empilées et alignées sur toute la largeur (= le volume total), où **chaque ligne découpe la précédente**. Par défaut **Nages** → **Corps** → **Intensité** → **Matériel** : sous *Crawl* on voit ses jambes / bras / nage complète, sous *Crawl-jambes* ses zones d'intensité, etc.

- **Choisir l'ordre** : les petites **flèches ▲▼** à gauche de chaque ligne montent/descendent l'axe. Mets le **Corps** en premier et tu lis d'abord nage complète / jambes / bras, puis par nage, etc. N'importe quel axe à n'importe quel niveau.
- **Bascule « 4 nages / Réparties »** (en haut à droite) : garde le bloc « 4 Nages » à part, ou répartis-le sur crawl / dos / brasse / papillon.
- La frise **s'adapte** : la ligne **Nages est toujours là** ; les lignes Corps, Intensité et Matériel n'apparaissent que si elles différencient quelque chose (sinon elles sont masquées pour ne pas encombrer).
- **Au survol** d'une case : son détail (« Palmes : 400m »).
- **Au clic** sur une case : la frise se recentre sur cette seule branche, en pleine largeur ; un fil d'Ariane ↩ **Tout afficher** te ramène à la vue complète (un second clic sur la même case aussi).
- **Zoom** : les boutons – / + en haut à droite (ou Ctrl + molette) élargissent les lignes pour lire les tranches les plus fines, typiquement le matériel. Sur une case **Jambes** ou **Bras**, la bulle révèle en plus le détail des sous-nages (« Jambes 1 000 m — Battement dos 400 · Ciseaux 400 · Ondulation 200 »).

i Les nages de jambes/bras (battement, ciseaux, ondulation, bras crawl...) **ne sont pas des nages à part** : elles comptent dans leur nage (Dos, Brasse...) et leur partie du corps part sur la ligne **Corps**.

Pour une **séance simple** (saisie sans le détail par longueur), le récap garde l'**affichage en barres colorées** (Zones d'intensité, Nages, Corps, Matériel) : le croisement n'est pas possible sans le détail.



Capture 46 — la frise imbriquée d'une séance détaillée enregistrée (Nages / Corps / Intensité / Matériel) avec les flèches d'ordre et la bascule 4 nages

5.7 Le statut de la séance

À quoi ça sert : indiquer où en est la séance dans son cycle de vie. Le statut s'affiche en pastille sur la fiche et dans les listes. Les valeurs sont :

- **Brouillon** : en cours de préparation, visible par toi seul.
- **Prévue** : validée, à venir (ou modèle prêt).
- **Effectuée** : séance datée passée, ou pour laquelle des présences ont été faites (calculé automatiquement).
- **Annulée** : la séance reste à sa date mais est marquée annulée.
- **Reportée** : la séance a été déplacée à une autre date.

Comment changer le statut :

1. À la création, la pastille **Statut** est posée à droite du **Titre** : tape dessus pour passer de **Brouillon** à **Prévue** et inversement.
2. Sur la fiche d'une séance, **clique sur la pastille de statut** pour basculer entre Brouillon et Prévue (Effectuée se déduit toute seule).
3. **Annuler** une séance : sur la fiche, menu ... → **Annuler la séance**. Une fenêtre s'ouvre, ajoute un **Motif** si tu veux, puis confirme. Tu pourras la **Réactiver** plus tard depuis le même menu.
4. **Reporter** une séance : menu ... → **Reporter la séance** → saisis la **Nouvelle date** et, au besoin, un **Motif**. Une copie « prévue » est créée à la nouvelle date ; l'ancienne garde la trace « Reportée au ... ». Tu peux faire marche arrière avec **Annuler le report**.

Annuler et Reporter ne sont possibles que sur des séances **datées**.

The screenshot displays the 'The Swimming Hub' interface. The sidebar on the left contains navigation links for 'AU QUOTIDIEN' (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences), 'SUIVI' (Saisons, Séances, Modules, Suivi quantitatif), 'GROUPES & COMPÉTITIONS' (Groupes, Sportifs, Compétitions), and 'ADMINISTRATION' (Structure, Invitations & accès). The main content area shows the session details for 'AEC 1 - TECHNIQUE RESPIRATION CRAWL/PAP' on 18/06/2026 at 16:00-18:00, 50m, AEC1, Marko K., with a status of 'Effectuée'. The session objective is 'Séance de technique sur la respiration en crawl et en papillon'. The 'Présences' section shows Marko K. with 2400m. The 'Contenu séance' section lists the session content: 'CRAWL RESPIRATION' (100m Bleu, 50m Rose, 50m Bleu, 50m Rose) and 'PAPILLON RESPIRATION PALMES' (50m Papillon + Palmes). The 'VOLUME TOTAL' is 2 400 m and the 'DURÉE THÉORIQUE' is 53:00. The bottom section shows a breakdown of the swimmer's performance by stroke and equipment, with a total of 2 400 m and 53:00.

NAGES	4 nages	Réparties	100%
PAPILLON	600		
CRAWL	1 800		
NAGE COMPLETE	600		
NAGE COMPLETE	800		
JAMBES	1 000		
BLEU	540		
BLEU	740		
BLEU	940		
PALMES	540		
PALMES	600		
SANS MAT...	140		
PALMES	200		
PLANCHE	540		
PALMES + TUBA	200		

INTENSITÉS Bleu 2,2 km (93%) - Rose 180 m (8%)
RÉPARTITION CORPS Jambes 1 km (42%) - NC 1,4 km (58%)

Capture 47 — la fiche d'une séance avec la pastille de statut et le menu ... déroulé (Annuler / Reporter)

5.8 La bibliothèque de modules (réutiliser des blocs)

À quoi ça sert : ne pas réécrire les blocs récurrents — un test hebdomadaire (3×25 max), une grosse série mensuelle, un échauffement type ou un échauffement de compétition. On les pose ensuite dans n'importe quelle séance.

Réutiliser un module dans une séance détaillée :

1. Dans **Contenu de séance**, clique sur **Module modèle**.
2. Choisis la source : **Hub** (référence officielle), **Perso** (tes modules) ou **Communauté** (partagés par d'autres).
3. Clique sur le module voulu : il s'ajoute à la séance, prêt à être ajusté.

Enregistrer un bloc dans la bibliothèque :

1. Sur la fiche d'une séance, le bouton **Enregistrer comme module type** est posé à côté du titre de chaque module : clique dessus.
2. Le module rejoint ta bibliothèque, réutilisable ensuite.

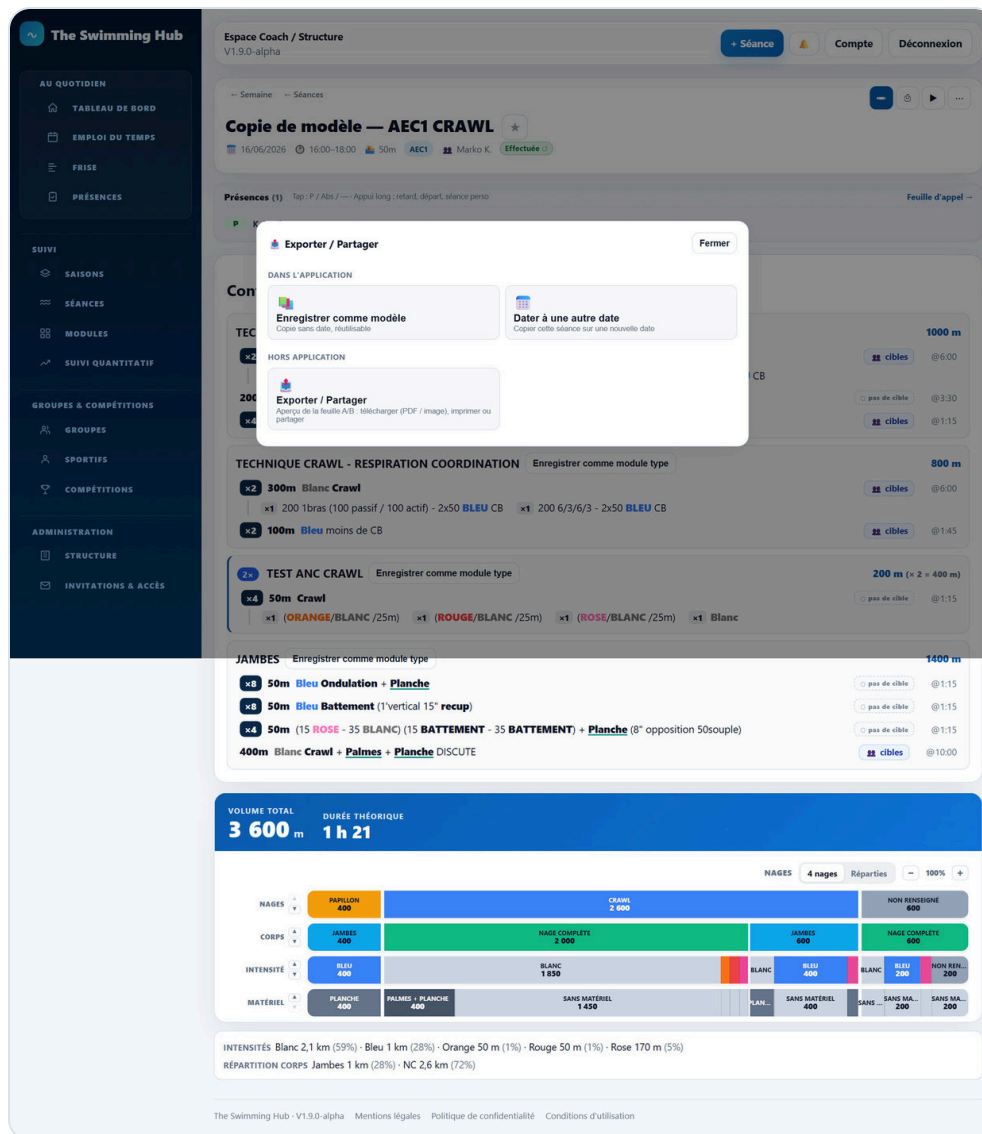
Gérer ta bibliothèque : la page **Modules** (la bibliothèque) liste tes modules et propose, en haut à droite, **+ Creer un module** pour en bâtir un de zéro, avec le même tableau de lignes que dans une séance.

5.9 Dupliquer ou importer une séance

À quoi ça sert : repartir d'une séance existante sans tout retaper, ou récupérer une séance partagée.

Toutes ces actions passent par le menu ... de la fiche (ou le menu ... d'une ligne dans la liste), via la fenêtre **Exporter / Partager**.

- **Réutiliser / dater** (sur une séance modèle ou la séance d'un autre) : crée une **séance datée** dans un planning. Choisis la **date**, et pour un compte coach, le **groupe** ou « pour moi ».
- **Dater à une autre date** (sur ta séance déjà datée) : en fait une copie sur une nouvelle date.
- **Importer (sans date)** (séance Hub ou Communauté) : en crée une **copie modèle** réutilisable. Un compte coach+nageur choisit d'importer côté **perso** ou côté **coach**.
- **Enregistrer comme modèle** (sur ta séance datée) : en garde une copie sans date, comme base.



Capture 48 — la fenêtre « Exporter / Partager » ouverte sur une ****séance modèle**** : sous « Dans l'application », les cartes ****Réutiliser / dater**** et ****Partager à la communauté**** ; sous « Hors application », la carte ****Exporter / Partager****. (Sur ta séance ****datée****, les cartes deviennent ****Enregistrer comme modèle**** et ****Dater à une autre date**** ; sur la séance ****d'un autre****, ****Réutiliser / dater**** et ****Importer (sans date)****.)

Pièges et différences par rôle :

- Un nageur ne voit pas le choix de groupe : ses séances sont pour lui seul.
- Quand tu **modifies** une séance que tu avais partagée à la communauté, elle repasse automatiquement en attente de re-validation.

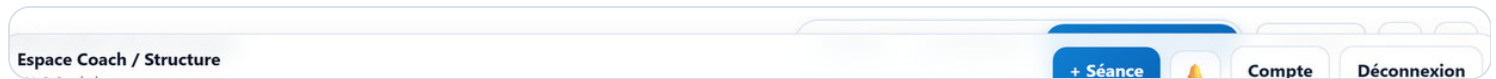
6. L'emploi du temps (vue agenda)

L'emploi du temps est la **troisième façon de regarder ta planification**, après la frise (la saison vue de haut) et les présences. Ici, tu vois tes entraînements posés sur une **grille jour × heure**, comme un agenda de semaine classique. C'est la vue idéale pour répondre à des questions concrètes : « *Qu'est-ce que j'ai mardi soir ?* », « *Deux groupes ne se marchent-ils pas dessus dans le bassin ?* », « *Cette personne n'est-elle pas convoquée à deux endroits en même temps ?* »

6.1. Ouvrir l'emploi du temps

À quoi ça sert : passer de la vue saison (frise) à la vue semaine pour gérer le quotidien.

1. Dans le menu, section **Au quotidien**, ouvre **Frise** — ou va directement sur **Emploi du temps**, qui est une entrée de menu à part entière.
2. En haut, à côté du titre, tu vois trois boutons de bascule : **Frise**, **Présences**, **Emploi du temps**.
3. Clique sur **Emploi du temps** → la grille jour × heure s'affiche immédiatement, sans recharger la page.



Capture 49 — la ligne de titre avec les trois boutons Frise / Présences / Emploi du temps, le 3e sélectionné

À savoir :

- Sur l'emploi du temps, **le sélecteur de saison et la réglette de période disparaissent** : c'est normal. L'agenda affiche **tous tes groupes en même temps** (pas seulement la saison sélectionnée) et se déplace **semaine par semaine**.
- Différence par rôle** : le **coach** voit ses groupes et peut tout faire (déplacer, modifier). Le **nageur** voit le même agenda mais **en lecture seule** (il ne peut rien déplacer), et il ne voit que les séances déjà passées en « **Prévue** » par le coach (jamais les brouillons).

6.2. La barre du haut : choisir ce qu'on regarde

En haut de la grille, une barre regroupe tous les réglages.

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' interface. On the left is a dark sidebar with navigation links. The main content area is titled 'Espace Coach / Structure' and 'V1.9.0-alpha'. It features a top bar with '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'. Below this is the 'Emploi du temps' section with tabs for 'Frise', 'Présences', and 'Emploi du temps' (selected). A sub-bar shows 'Tous mes groupes', 'Toute la structure', 'Vue semaine', and 'Par bassin · lignes'. The calendar grid shows sessions for 'Elite Groupe Test' (blue) and 'Les 3 Mousquetaires' (purple) on Friday, August 7th. Two sessions are visible: 16:00-18:00 at Centre nautique - L1-2 (25m) and 18:00-20:00 at Piscine Olympique - L3-4 (50m). A footer contains legal notices.

Capture 50 — la barre de l'agenda avec les groupes de boutons Périmètre, Disposition, la navigation par semaine et le bouton d'export

a) Le périmètre (quels groupes ?) — côté coach, ces boutons sont toujours là, même avec un seul groupe (le second, **Toute la structure**, n'apparaît que si tu gères un club). Côté nageur — et sur ton suivi perso — il n'y en a pas : l'agenda reste sur ta saison.

- **Tous mes groupes** : tous les groupes que tu entraînes, plus tes éventuels suivis individuels (1-à-1).
- **Toute la structure** : si tu gères un club, tous les groupes de la structure, tous coachs confondus (sans tes suivis perso). Pratique pour le **directeur technique** qui surveille l'occupation des bassins.

b) La disposition (comment c'est affiché ?) :

- **Vue semaine** : la grille classique, **une couleur par groupe**.
- **Par bassin · lignes** : l'occupation des **lignes d'eau** (voir 6.5).

Astuce : quand tu affiches plusieurs groupes, une **légende de couleurs** apparaît sous la barre pour savoir quel groupe est de quelle couleur.

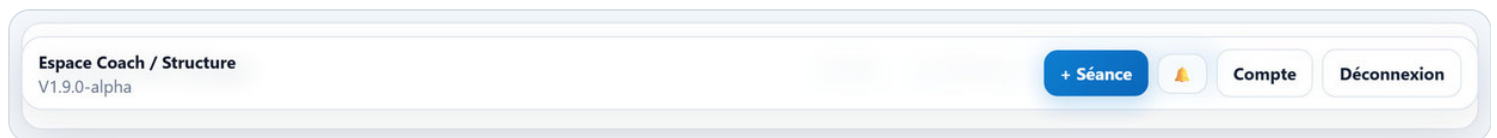
6.3. Semaine type ou semaine datée, et naviguer dans le temps

À quoi ça sert : voir soit le **rythme habituel** de la semaine (sans dates), soit une **semaine réelle précise** avec ses vraies séances.

- Si ta saison a de **vraies dates**, l'agenda affiche une **semaine datée** : tu vois les numéros de jour, le jour d'aujourd'hui est surligné, et une **navigation par semaine** apparaît.
- L'agenda est **toujours en semaine datée** : aucun bouton ne permet de passer en « semaine type ». Une saison **modèle** (sans dates, semaines S1, S2...) n'entre pas dans le périmètre coach de l'agenda — le rythme récurrent du groupe se lit sur la **frise**.

Pour changer de semaine (en mode daté) :

1. Repère la zone de navigation au centre de la barre : **< libellé de la semaine >**.
2. Clique sur < pour reculer d'une semaine, sur > pour avancer.
3. Si tu t'es éloigné, un petit bouton + apparaît à droite des flèches (bulle « Revenir à la semaine en cours ») et te ramène à la semaine en cours.



Capture 51 — la navigation par semaine — flèches < > encadrant le libellé de la semaine (ex. « 1 – 7 juin 2026 ») — avec le bouton + de retour à la semaine en cours

6.4. Lire un bloc dans la grille

Chaque entraînement est un **bloc coloré** posé à son heure, sur son jour.

Ce qu'un bloc t'indique :

- L'**horaire** (début–fin) et, le cas échéant, la **taille du bassin** (ex. « 50 m »).
- Le **nom du groupe**.
- Le **lieu** : 📍 nom du bassin et les **lignes d'eau** occupées (ex. « L1-4 » = lignes 1 à 4).
- En semaine datée, le **titre de la séance** et son **statut** (Brouillon, Prévue...).

Cas particuliers visuels :

- **Bloc en pointillé** = un **créneau prévu** (l'entraînement est programmé à cette heure-là, mais **aucune séance n'a encore été saisie**). Il affiche un petit « + séance ».
- **Bloc grisé / barré** = séance **annulée**.
- **Bloc entouré de rouge** = il y a un **conflit** (voir 6.6).

- Sur une semaine datée, une **bande jaune** 🏆 **tout en haut** d'un jour signale un **jour de compétition** (pas d'entraînement normal ce jour-là) ; clique dessus pour voir la compétition.

The screenshot displays the 'The Swimming Hub' interface. On the left is a dark sidebar with a menu. The main content area is titled 'Espace Coach / Structure V1.9.0-alpha' and 'Emploi du temps'. It features a weekly calendar view for June 1-7, 2026. A yellow banner at the top of the calendar indicates a competition day. The calendar grid shows swim sessions for 'Elite Groupe Test' and 'Les 3 Mousquetaires'. Sessions are color-coded: blue for regular training and yellow for competitions. A dotted block with '+ séance' indicates a session to be added. The bottom of the interface shows version information and legal notices.

Capture 52 — la grille semaine avec plusieurs blocs colorés, un bloc en pointillé « + séance », et une bande 🏆 en haut d'un jour

6.5. La vue « Par bassin · lignes d'eau »

À quoi ça sert : voir **qui occupe quelle ligne d'eau**, pour répartir l'espace d'un club et éviter que deux groupes se retrouvent sur les mêmes lignes au même moment. Utile aussi au coach freelance qui réserve des lignes dans une piscine publique.

- Dans la barre, clique sur **Par bassin · lignes**.
- L'affichage change : pour chaque jour, tu vois un **tableau par bassin**. Les **colonnes sont les lignes d'eau** (L1, L2, L3...), les **lignes du tableau sont les heures**.
- Chaque bloc occupe **les lignes d'eau qu'il utilise** (un bloc large = plusieurs lignes).

Astuces :

- Les jours **sans aucun bassin réservé** sont masqués (on ne montre que les jours utiles).
- Seuls les entraînements **avec un bassin renseigné** apparaissent ici. Si un créneau n'a pas de bassin, il ne s'affiche pas dans cette vue (mais reste visible en « Vue semaine »).

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' interface. On the left is a dark sidebar with a menu. The main content area is titled 'Espace Coach / Structure' and 'V1.9.0-alpha'. It features a top navigation bar with buttons for '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'. Below this is a section for 'Emploi du temps' with tabs for 'Frise', 'Présences', and 'Emploi du temps' (selected). There are also buttons for 'Exporter', a star, and an edit icon. The view is set to 'Par bassin - lignes' for the date range '1 - 7 juin 2026'. Two groups are selected: 'Elite Groupe Test' and 'Les 3 Mousquetaires'. The main display shows two pool schedules. The first is for 'Jeudi 4' at 'Centre nautique - 25 m - 4 lignes', showing a 16:00-18:00 slot for 'Elite Groupe Test'. The second is for 'Vendredi 5' at 'Piscine Olympique - 50 m - 6 lignes', showing a 16:00-18:00 slot for 'Elite Groupe Test'. The bottom of the page has a footer with 'The Swimming Hub - V1.9.0-alpha' and links for 'Mentions légales', 'Politique de confidentialité', and 'Conditions d'utilisation'.

Capture 53 — la vue Par bassin, un tableau de bassin avec les colonnes L1...L6 et des blocs occupant 1 à 3 lignes

6.6. Les conflits signalés

À quoi ça sert : t'avertir d'une incohérence d'organisation **sans jamais te bloquer** — c'est toi qui décides.

Deux types de conflits sont détectés :

- **Même personne, deux endroits** (vue semaine) : un nageur ou un coach est attendu à **deux entraînements qui se chevauchent**. Une **bannière rouge** s'affiche en haut, et les blocs concernés portent un contour rouge avec la mention « **⚠ même personne** ».
- **Mêmes lignes d'eau** (vue Par bassin) : deux groupes se **chevauchent sur les mêmes lignes**. Bannière rouge + blocs entourés de rouge avec les lignes en conflit. Le directeur technique peut alors réattribuer une ligne.

🚧 **Pas de capture ici.** Le bloc entouré de rouge et la bannière « ⚠️ même personne » n'apparaissent qu'en présence d'un vrai chevauchement. Tu les verras le jour où deux entraînements se marcheront dessus — c'est justement à ce moment-là qu'ils servent.

À savoir : le conflit est une **alerte, pas un interdit**. Quand tu déplaces un bloc et que ça crée un conflit, l'appli te demande « **Conflit d'emploi du temps — enregistrer quand même ?** ». Tu peux confirmer si c'est volontaire.

6.7. Déplacer un entraînement (glisser-déposer)

À quoi ça sert : réorganiser ta semaine en deux secondes, à la souris, sans passer par un formulaire. (*Coach uniquement — le nageur ne peut pas déplacer.*)

1. **Clique et maintiens** sur un bloc, puis **fais-le glisser** vers une autre case (autre heure et/ou autre jour).
2. Une **copie fantôme** suit ta souris pendant le déplacement.
3. **Relâche** à l'endroit voulu → l'horaire (et le jour) se mettent à jour tout seuls. Les heures s'**alignent par tranches de 15 minutes**.

Ce qui se passe selon le type d'entraînement :

- **Créneau récurrent** (semaine type / créneau prévu) : tu **déplaces le créneau lui-même** → tous les entraînements de ce créneau suivront ce nouvel horaire.
- **Séance datée « normale »** déplacée vers **un autre jour** : l'appli ouvre une fenêtre de **report** (la séance est reportée à la nouvelle date, et ce report est tracé) — tu confirmes le motif.
- **Séance datée déplacée dans le même jour** (juste changer l'heure) ou **séance d'une semaine exceptionnelle** : l'horaire change directement, sans fenêtre de report.

En vue **Par bassin**, glisser un bloc **vers d'autres lignes d'eau** (ou un autre bassin) **réaffecte les lignes** en plus de l'horaire.

🚧 **Pas de capture ici.** La copie fantôme n'existe que pendant le glissement, la souris enfoncée : elle ne se fige pas sur une image.

6.8. Allonger ou raccourcir un entraînement (redimensionner)

À quoi ça sert : ajuster la durée ou l'emprise sur les lignes d'eau sans rouvrir la séance. (*Coach uniquement.*)

- **Changer la durée** : attrape le **bord du bas** du bloc et tire vers le haut (raccourcir) ou vers le bas (allonger). L'heure de fin se recalcule (par tranches de 15 min, durée minimale 30 min).
- **Changer le nombre de lignes d'eau** (vue Par bassin uniquement) : attrape le **bord gauche ou droit** du bloc et tire pour ajouter ou retirer des lignes.

Astuce : les poignées de redimensionnement n'apparaissent qu'au survol du bloc. Vise bien le **bord** ; un clic au centre ouvre le menu d'actions.

6.9. Le menu d'actions sur un bloc

À quoi ça sert : faire tout ce qu'on fait habituellement sur une séance ou un créneau, directement depuis l'agenda.

1. **Clic** sur un bloc (ou **clic droit**) → un petit menu s'ouvre à côté du bloc.
2. Choisis l'action voulue → elle s'applique **sans recharger la page**, l'agenda se met à jour tout seul.

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' application interface. At the top, there's a header with 'Emploi du temps' and navigation buttons like 'Frise', 'Présences', 'Emploi du temps', 'Exporter', and a star icon. Below the header, there's a section for 'Tous mes groupes' and 'Toute la structure', with a 'Vue semaine' button and a date selector for '1 - 7 juin 2026'. The main area is a calendar grid showing swimming sessions. A sidebar on the left contains navigation links: 'AU QUOTIDIEN' (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences), 'SUIVI' (Saisons, Séances, Modules, Suivi quantitatif), 'GROUPES & COMPÉTITIONS' (Groupes, Sportifs, Compétitions), and 'ADMINISTRATION' (Structure, Invitations & accès). A context menu is open over a session block, showing options like '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'. The footer includes 'The Swimming Hub - V1.9.0-alpha' and links for 'Mentions légales', 'Politique de confidentialité', and 'Conditions d'utilisation'.

Capture 54 — le menu d'actions ouvert sur une séance datée (Ouvrir, Modifier, Feuille d'appel, Statut, Exporter, etc.)

Les actions proposées dépendent du type de bloc :

Sur un créneau prévu (pointillé, sans séance) :

- **+ Créer la séance ici** : saisir le contenu de l'entraînement pour cette case.

-  **Depuis un modèle...** : poser une séance modèle existante sur cette date.
-  **Modifier le créneau** /  **Supprimer le créneau** (supprimer le créneau ne touche pas aux séances déjà posées).

Sur un créneau récurrent (semaine type) :

-  **Modifier le créneau**,  **Changer de bassin / lignes**,  **Supprimer le créneau**.

Sur une séance datée :

-  **Ouvrir la séance** et  **Exporter / Partager** (visibles par tous).
- Si tu en es l'auteur :  **Modifier**,  **Feuille d'appel** (faire les présences),  **Renommer**, faire basculer le statut **Brouillon** ↔ **Prévue** en un clic,  **Ajouter aux favoris** (ou  **Retirer des favoris**),  **Archiver** (ou  **Désarchiver**),  **Annuler la séance**,  **Reporter la séance**, et  **Supprimer définitivement**.

Rappel utile : une séance en **Brouillon** est **invisible pour tes nageurs**. Pense à la passer en « **Prévue** » (depuis ce menu ou depuis la frise) pour qu'ils la voient.

6.10. Exporter / partager l'emploi du temps

À quoi ça sert : sortir l'agenda de la semaine pour l'imprimer, l'envoyer ou l'ajouter à un agenda perso.

1. Dans la barre, clique sur l'icône  (export).
2. Un menu propose : **PDF / imprimer la semaine**, **Ajouter à mon agenda (.ics)**, **Google Agenda**, **WhatsApp**, **Partager....**

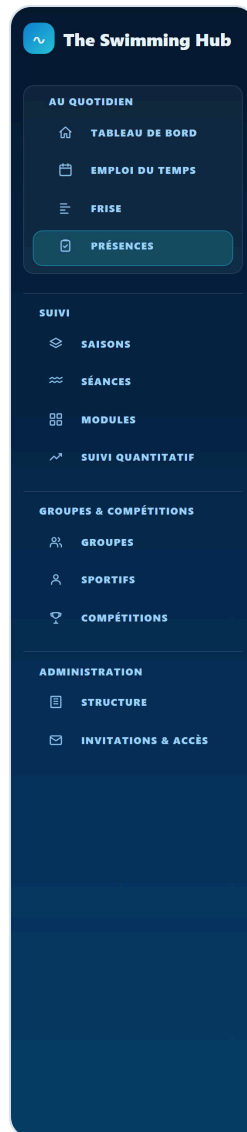
The screenshot shows the 'The Swimming Hub' interface. The main header includes 'Espace Coach / Structure' and 'V1.9.0-alpha'. The top right has buttons for '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'. The main content area is titled 'Emploi du temps' and features a weekly calendar view for the week of August 3-9, 2026. A dropdown menu is open under the 'Exporter' button, showing options: 'PDF / imprimer la semaine', 'Ajouter à mon agenda (.ics)', 'Google Agenda', 'WhatsApp', and 'Partager...'. The menu also includes a note: 'Bientôt disponible — exports à brancher.' The sidebar on the left contains navigation links for 'AU QUOTIDIEN', 'SUIVI', 'GROUPES & COMPÉTITIONS', and 'ADMINISTRATION'. The top right shows user account options: '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'.

Capture 55 — le menu d'export de la semaine ouvert sous le bouton 

À savoir : ces options d'export de l'emploi du temps sont **annoncées comme « bientôt disponibles »** dans cette version. Pour exporter dès maintenant une vue en PDF ou en image, utilise le bouton **↓ Exporter** situé en haut de la page (à côté des boutons Frise / Présences / Emploi du temps). Son menu propose d'abord **Outil d'aperçu...** — choisir les vues à sortir, voir l'aperçu, puis télécharger, imprimer ou partager — puis, sous « La vue affichée (rapide) », **PDF, Image PNG et Image JPG**.

7. Faire les présences et suivre les volumes

Une fois la séance écrite et planifiée, le travail quotidien continue **au bord du bassin** : afficher la séance, pointer qui est là, puis ajuster ce que chacun a vraiment nagé. Cette partie remplace les feuilles d'appel papier et les fichiers de suivi partagés.



Capture 56 — le menu de gauche avec la rubrique « Au quotidien » et l'entrée « Présences »

7.1. À quoi ça sert

- **Pointer les présents/absents** de chaque entraînement, simplement.
- **Ajuster le volume réellement nagé par chaque sportif** quand quelqu'un arrive en retard, part plus tôt ou saute une série.
- **Voir le « % réalisé »** de chacun : la part du programme prévu qu'il a vraiment faite (son **assiduité**).

- **Suivre les volumes du groupe et de chaque nageur** dans le temps (par semaine, par cycle, sur la saison), pour piloter la charge d'entraînement et expliquer les performances.

Il y a toujours **deux niveaux** : le **groupe** comme une équipe (le plan commun) et **chaque nageur** comme un individu (qui ne suit pas forcément le plan à la lettre). L'application porte les deux en permanence.

Note : selon la façon dont la saison est réglée (panneau « Configuration de la saison », sous la frise, quand vous êtes passé en mode édition), le suivi peut aller du simple pointage présent/absent jusqu'au détail complet par zones d'intensité, par parties du corps et par nages. Si votre saison est en mode « présence seule », vous ne verrez pas les colonnes de volume détaillé décrites plus bas — c'est normal.

7.2. Afficher la séance au bord du bassin

Pourquoi. Pendant l'entraînement, vous avez la séance sous les yeux (tablette ou téléphone) et vous pointez en même temps.

Comment faire

1. Dans le menu de gauche, rubrique « **Au quotidien** », cliquez sur « **Tableau de bord** ». Vous y voyez la **prochaine séance**, un encart « **Présences à valider** » et la liste « **Mes prochaines échéances** » (7, 14 ou 21 jours, au choix).
2. À côté de la séance du jour, cliquez sur le bouton « **Présences** » (ou ouvrez la séance pour voir tout son contenu).
3. La page de la séance s'affiche avec **tous ses modules et ses lignes**, et juste en dessous un bloc « **Présences** » avec la liste des sportifs. - **Résultat attendu** : vous voyez le détail de la séance ET la liste des nageurs à pointer, sur le même écran.

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' interface. On the left is a dark blue sidebar with navigation options: AU QUOTIDIEN, TABLEAU DE BORD, EMPLOI DU TEMPS, FRISE, PRÉSENCES, SUIVI, SAISONS, SÉANCES, MODULES, SUIVI QUANTITATIF, GROUPES & COMPÉTITIONS, GROUPES, SPORTIFS, COMPÉTITIONS, ADMINISTRATION, STRUCTURE, INVITATIONS & ACCÈS.

The main content area is titled 'Espace Coach / Structure' and 'V1.9.0-alpha'. It shows a session titled 'MINI AEP RAPPEL' for 10/07/2026 at 07:00-09:00, 50m, ANC, Marko K. The objective is 'rappel d'aérobic comme reveil puis serie ANC pour réactiver le 100m et stimuler le 50'. The session content includes:

- ECHAUFFEMENT mini AEP** (1200 m): 400m Bleu, 1x1 (BRAS CRAWL/BRAS DOS /50m)+ PullBoy, 1x Ondulation + Palmes 25 apnée/25dorsale, 1x 4Nages-PAP RSL.
- mini AEC2** (1400 m): 300m, 1x100 (JAUNE/BLEU /50m) @2:00, 1x200 (50 ORANGE - 150 BLEU) @3:15. Breakdown by stroke: 1er Dos (cibles), 2e Dos (cibles), 3e Dos (cibles), 4e Crawl (cibles).
- 200m Blanc Crawl** (cibles).
- ANC SPE DP** (1000 m): 200m, 4x25 DP retour a pied @0:45, 1x3 Rouge, 1x1 Rose, 1x100 Crawl-Blanc @2:00. Breakdown by stroke: 1er Dos (cibles), 2e Dos (cibles), 3e Dos (cibles), 4e Crawl (cibles).
- 200m Blanc Crawl** (cibles).

 A summary bar shows 'VOLUME TOTAL 3 600 m' and 'DURÉE THÉORIQUE 59:00'. Below is a detailed breakdown by NAGES (4 nages), CORPS (Jambes, Jambes complètes, Bras, Bras complètes), INTENSITÉ (Blanc, Bleu, Jaune, Orange, Rouge, Rose, Blanc, Blanc, Blanc, Blanc, Blanc, Blanc, Blanc, Blanc, Blanc, Blanc), and MATÉRIEL (Palms, Sans matériel, Sans matériel, Sans matériel, Pullboy, Sans matériel, Sans matériel, Pullboy, Sans matériel).

Capture 57 — page d'une séance, avec le contenu en haut et le bloc « Présences » (liste des nageurs avec une pastille de statut) juste en dessous

Astuce. Astuce — l'appel express depuis le tableau de bord. Dans l'encart « **Présences à valider** », chaque petite carte est une séance dont l'appel n'est pas fait. Cliquez dessus : une fenêtre « **Feuille d'appel** » s'ouvre avec la liste des nageurs et, pour chacun, trois boutons **P / Abs / —**. Chaque clic est enregistré tout de suite (« Enregistré ✓ »). Le bouton « **Tout présent** » met tout le monde présent d'un coup ; « **Terminé** » referme. : choisissez le groupe et la date en haut, puis cliquez sur « **Saisir les présences** » à côté du créneau.

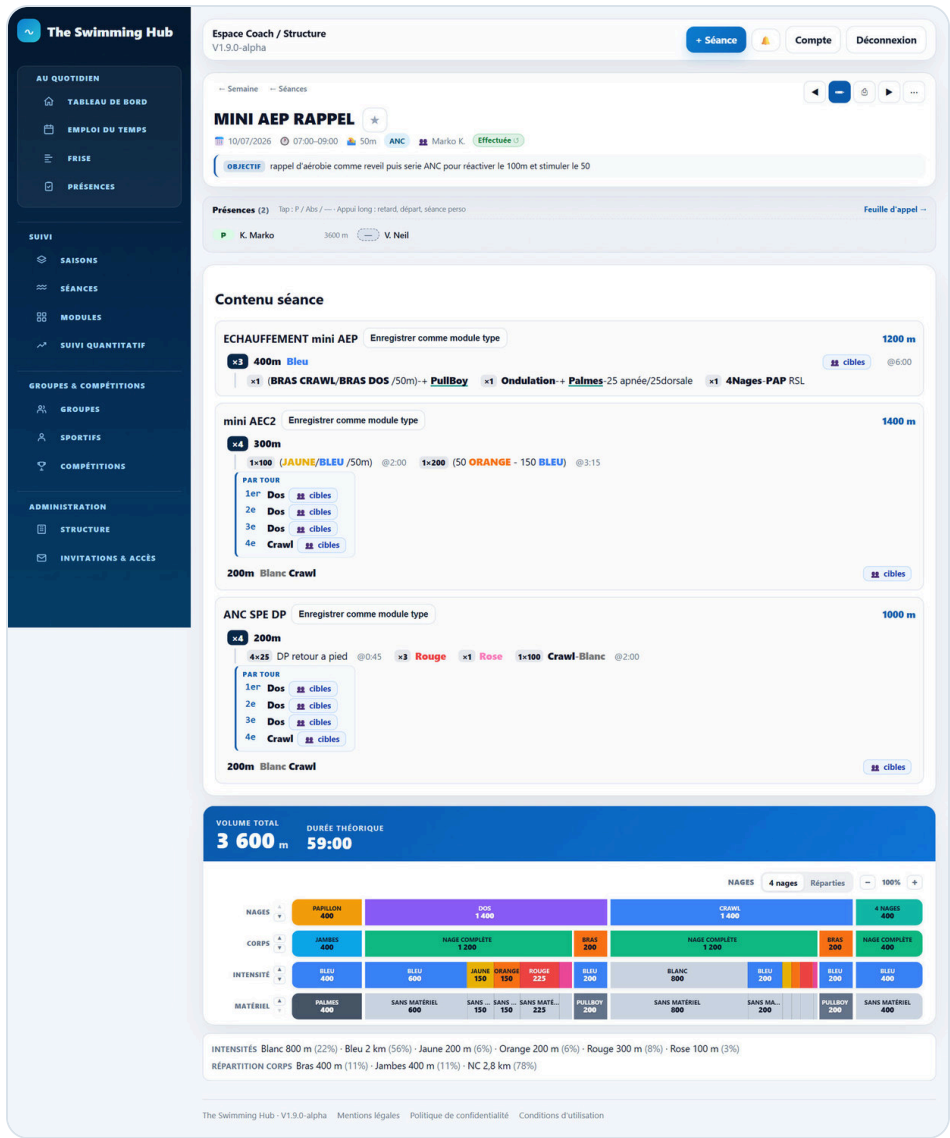
7.3. Pointer les présences (le geste rapide)

Pourquoi. Au bord du bassin, il faut pointer vite, sans formulaire. Chaque nageur a une **pastille de couleur** sur laquelle on tape.

Comment faire (le tap simple)

1. Sur le bloc « **Présences** » d'une séance (ou dans la feuille d'appel, voir 7.6), repérez la pastille « — » (non renseigné) en face d'un nageur.
2. **Tapez** (ou cliquez) sur la pastille. Elle passe à **P** (présent), vert.
3. Tapez encore : elle passe à **Abs** (absent), rouge. Encore une fois : retour à « — » (non renseigné). - **Résultat attendu** : le statut est **enregistré tout de suite**, sans recharger la page. Un petit message de confirmation apparaît brièvement.

Le cycle au tap est donc : **Présent** → **Absent** → **Non renseigné** → **Présent...**



Capture 58 — une pastille de statut vert « P » avec le mini-message de confirmation

Comment faire (l'appui long, pour les cas particuliers)

Quand un nageur n'est pas simplement « présent » ou « absent » :

1. **Restez appuyé** sur la pastille (environ une demi-seconde) — sur ordinateur, c'est un clic maintenu.

2. Un petit menu « **Imprévu de séance** » s'ouvre avec trois choix : - **En retard** — le nageur a démarré en cours de séance. - **Départ anticipé** — il est parti avant la fin. - **Séance perso** — il était présent mais avec un programme adapté (par ex. blessure, jambes seulement).
3. Choisissez l'option, puis **indiquez la raison** dans la case (obligatoire), par ex. « arrivé à 18h15 ».
4. Selon le cas, l'application vous demande **à partir de quel module** (retard) ou **jusqu'à quel module** (départ anticipé) le nageur a nagé, pour calculer automatiquement son volume. - **Résultat attendu** : le statut s'affiche avec son code (**R** retard, **Da** départ anticipé), la raison est gardée, et le volume du nageur est ajusté tout seul.

 **Pas de capture ici.** Le menu « Imprévu de séance » ne s'ouvre que sous un appui maintenu ; garde le doigt (ou le clic) sur la pastille une demi-seconde pour le voir apparaître.

Comprendre les codes des pastilles (la légende en haut de la feuille d'appel en montre l'essentiel ; **B** et **D** n'y figurent pas et ne se posent que depuis la liste déroulante de la page de saisie, voir 7.4) :

Code	Signification
P (vert)	Présent
R	En retard
Da	Départ anticipé
P (séance perso)	Présent avec programme adapté
Pa	Partiel
A	Autonomie
B	Blessé
D	Dispensé
—	Non renseigné (rien n'a encore été pointé)
Abs (rouge)	Absent
n/a	Hors groupe (le nageur n'avait pas encore rejoint le groupe à cette date)
C	Jour de compétition (nageur engagé)

Astuce — la note sur un pointage. Il n'y a pas d'action de commentaire sur la pastille elle-même. Deux façons d'attacher une note à un nageur sur une séance : **l'appui long** (En retard / Départ anticipé / Séance perso), où la raison que vous tapez est conservée ; et la **page de saisie en tableau** (voir 7.4), qui offre un volet « **Commentaire** » par nageur, quel que soit son statut.

Piège — « n/a ». Si une pastille affiche **n/a** (hors groupe), c'est que le nageur n'était pas encore dans le groupe à la date de la séance. Pour corriger, modifiez sa **date d'entrée dans le groupe** sur sa fiche.

7.4. Pointer toute la séance d'un coup (saisie en lot)

Pourquoi. Sur une séance, vous pouvez préférer tout saisir en une seule liste, surtout si vous renseignez aussi le volume détaillé.

Comment faire

1. Ouvrez l'onglet « **Emploi du temps** », cliquez sur la séance : dans le petit menu qui s'ouvre, choisissez « **Feuille d'appel** ».
2. Une page « **Présences — [nom de la séance]** » s'ouvre avec **un tableau** : une ligne par sportif, une liste déroulante de **statut** par nageur, et selon le réglage de la saison une zone « **Détails séance** » (volume).
3. Réglez le statut de chacun dans la liste déroulante.
4. Cliquez en bas sur « **Enregistrer les présences** ». - **Résultat attendu** : tous les statuts sont enregistrés en une fois.

The screenshot shows the 'Présences — MINI AEP RAPPEL' page in The Swimming Hub. The sidebar on the left contains navigation links under 'AU QUOTIDIEN' (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences), 'SUIVI' (Saisons, Séances, Modules, Suivi quantitatif), 'GROUPES & COMPÉTITIONS' (Groupes, Sportifs, Compétitions), and 'ADMINISTRATION' (Structure, Invitations & accès). The main content area has a header 'Espace Coach / Structure' with version 'V1.9.0-alpha' and buttons for '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'. Below the header, the title 'Présences — MINI AEP RAPPEL' is followed by the date '2026-07-10 · 07:00-09:00' and a status 'ANC'. Navigation buttons include 'Retour', '← Séance précédente', 'Séance suivante →', 'Voir la séance', and 'Feuille d'appel'. The table below has columns 'SPORTIF', 'STATUT', and 'DÉTAILS SÉANCE'. It lists two swimmers: K. Marko (status: present) and V. Neil (status: Non renseigné). Each row has a 'Copier séance' button and expandable sections for 'INTENSITÉS', 'CORPS', 'NAGES', and 'COMMENTAIRE'. A blue button 'Enregistrer les présences' is at the bottom of the table. The footer contains 'The Swimming Hub · V1.9.0-alpha' and links for 'Mentions légales', 'Politique de confidentialité', and 'Conditions d'utilisation'.

Capture 59 — la page « Présences — ... » en tableau, avec la colonne Statut (liste déroulante) et la colonne Détails séance

7.5. Ajuster le volume réalisé par nageur

Pourquoi. Le **volume réalisé est par nageur** : chacun n'a pas forcément fait exactement le programme. On garde une trace de ce que la personne a réellement nagé (retard, série sautée...).

Règle simple : si la modification concerne **tout le monde** (vous avez changé la séance pour le groupe entier), **modifiez directement la séance** — pas besoin de tracer un écart pour chacun. Le volume par nageur ne sert qu'aux **écarts individuels**.

Comment faire — volume simple (un seul chiffre)

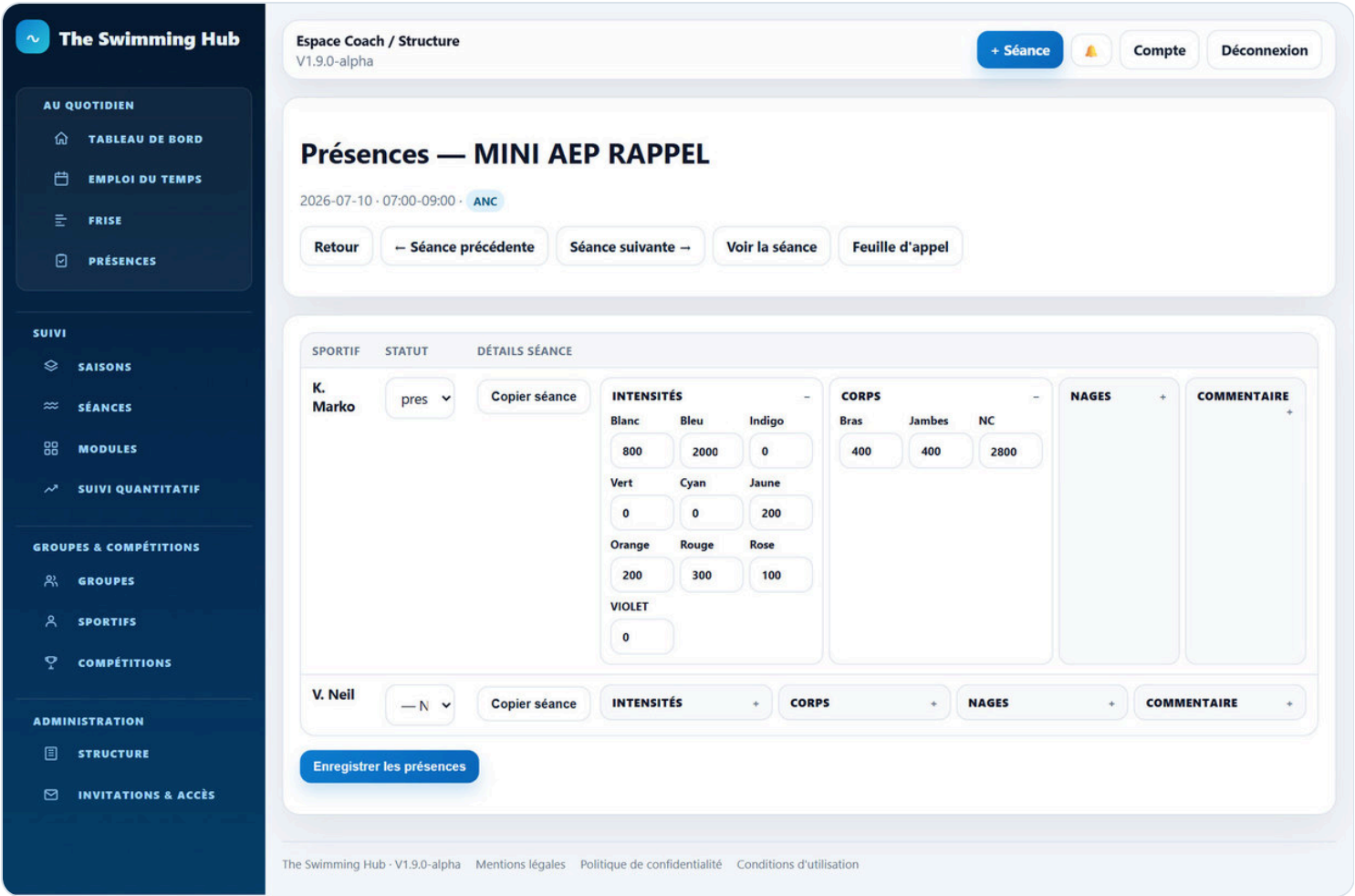
Si la saison est réglée en volume simple, sur la page de saisie en tableau (voir 7.4) :

1. En face du nageur, dans la case « **Volume réalisé (m)** », tapez la distance réellement nagée.
2. Cliquez sur « **Enregistrer les présences** ».

Comment faire — volume détaillé (par zones, corps, nages)

Si la saison est en mode détaillé, chaque nageur a un bloc « **Détails séance** » :

- 1. Cliquez sur le bouton « **Copier séance** » pour partir du programme prévu de la séance (gain de temps).
- 2. Dépliez « **Intensités** », « **Corps** » (bras / jambes / nage complète) et « **Nages** » pour corriger les mètres par catégorie si besoin.
- 3. Dépliez « **Commentaire** » pour une note libre sur ce nageur.
- 4. Cliquez sur « **Enregistrer les présences** ». - **Résultat attendu** : le volume détaillé du nageur est enregistré et viendra alimenter son suivi (7.7).



Capture 60 — le bloc « Détails séance » d'un nageur, déplié sur Intensités / Corps / Nages, avec le bouton « Copier séance »

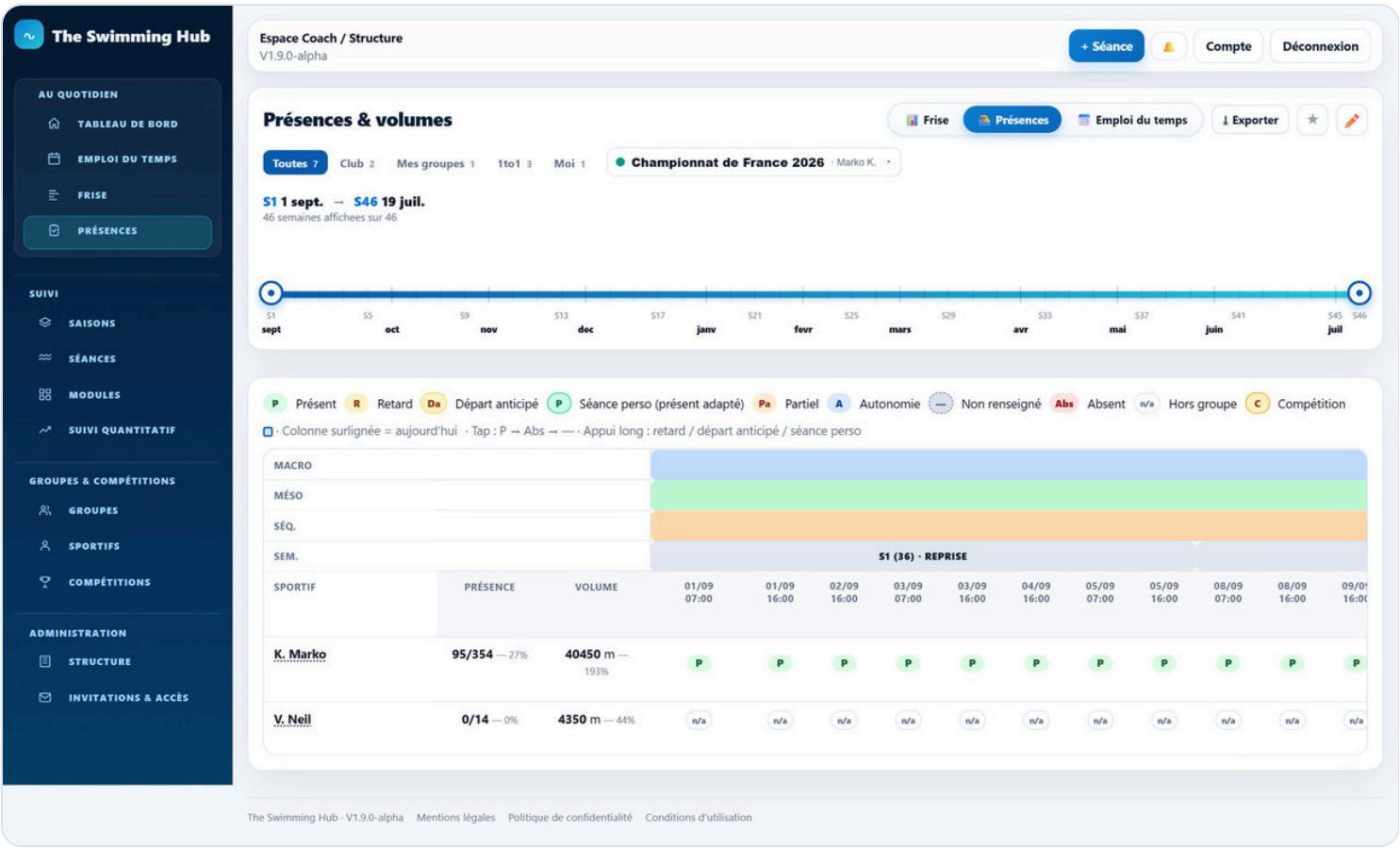
Astuce. Quand vous passez par l'**appui long** (retard / départ anticipé) et que vous désignez le module de reprise ou de sortie, le volume du nageur est **calculé automatiquement** — vous n'avez rien à retaper.

7.6. La feuille d'appel et la vue d'ensemble (présences + volumes)

Pourquoi. C'est le tableau de bord du suivi : tous les nageurs en lignes, toutes les séances en colonnes. On y pointe au survol et on y lit d'un coup d'œil l'assiduité et le volume de chacun.

Comment y aller

1. Dans le menu de gauche, rubrique « **Au quotidien** », cliquez sur « **Présences** ».
2. La page « **Présences & volumes** » s'ouvre (c'est un onglet du même écran que la Frise et l'Emploi du temps ; les boutons **Frise / Présences / Emploi du temps** en haut permettent de basculer). - **Résultat attendu** : un grand tableau avec, en lignes, vos sportifs ; en colonnes, les séances (et les jours de compétition).



Capture 61 — le tableau « Présences & volumes » — sportifs en lignes, séances en colonnes, pastilles de statut, et à gauche les colonnes Présence / Volume

Ce que vous lisez à gauche de chaque nageur

- **Présence** : par ex. « 18/20 — 90 % » (présent à 18 séances sur 20 possibles).
- **Volume** : par ex. « 42 000 m — 95 % » (mètres nagés et part du volume prévu).

Au-dessus du tableau, des **bandes de couleur** rappellent le contexte de chaque colonne : **Macro**, **Méso**, **Séq.** (séquence) et **Sem.** (semaine), pour situer chaque séance dans la planification.

Pointer directement depuis ce tableau. Les pastilles fonctionnent exactement comme dans la séance (7.3) : **tap** pour Présent → Absent → Non renseigné, **appui long** pour les cas particuliers. La **colonne du jour est surlignée**.

La réglette de semaines (choisir la période affichée)

Pourquoi. Une saison fait des dizaines de semaines : la réglette permet de n'afficher qu'une **fenêtre** (par ex. les 3 dernières semaines) au lieu de tout.

1. Sous le titre, repérez la **réglette** : une barre avec **deux poignées** et un repère «  **cette semaine** ».
2. **Faites glisser** la poignée de gauche et celle de droite pour choisir le début et la fin de la fenêtre. Elle s'aimante sur les semaines. - **Résultat attendu** : le tableau se met à jour **sans recharger la page** ; seules les séances de la fenêtre choisie restent affichées, et les totaux de présence/volume sont recalculés sur cette fenêtre.



Capture 62 — la réglette de semaines avec ses deux poignées et le repère «  cette semaine »

Astuce. En haut, le **sélecteur de groupe / saison** permet de passer d'un groupe à l'autre sans quitter l'onglet Présences.

Piège — séances en brouillon. Si un bandeau orange « ... **séance(s) encore en brouillon** » apparaît, ces séances datées sont **invisibles à vos nageurs**. Vous pouvez quand même y faire les présences, mais pensez à les **compléter puis à les passer en « Prévus »** (lien fourni dans le bandeau) pour les finaliser.

7.7. Le suivi quantitatif (l'outil unique : Coach / Groupe / Nageur)

Pourquoi. Au-delà du pointage, vous voulez **réguler la charge** et **lire la saison** : présences, volumes, intensité, corps, nages, compétitions et objectifs — au bon niveau (toute votre activité, un groupe, ou un nageur). Le **Suivi quantitatif** rassemble tout ça sur une seule page qui **se met à jour toute seule** (pas de rechargement).

 **Le programme ne juge pas.** L'outil n'affiche que des **faits** et des **comparaisons simples** (réalisé vs prévu, ou par rapport à la moyenne du groupe), avec des **repères colorés** (assiduité vert/orange/rouge). Aucune étiquette ni alerte automatique : c'est **vous** qui interprétez, en connaissant le contexte (blessure, compétition de travail, etc.).

Comment y aller. Menu de gauche, rubrique « **Suivi** » → « **Suivi quantitatif** ». En haut : trois **focales** (**Coach / Groupe / Nageur**), les sélecteurs **Groupe** et **Nageur**, un sélecteur **Période** (saison complète, un macro, un méso, une séquence, une semaine, ou une plage de dates libre), un bouton  **Affichage** pour choisir les blocs montrés, et un menu **Exporter** (PDF, image, impression, partage). On choisit le groupe (et le nageur) dans les sélecteurs à côté.

La focale Coach — vue d'ensemble. Une **vignette par groupe** : anneau d'**assiduité moyenne**, **kilomètres parcourus** et nombre d'**objectifs à gérer**. Clic sur une vignette → la focale Groupe. En dessous, **3 tableaux d'objectifs** (voir plus bas) et la **prochaine compétition**.

La focale Groupe. Pour le groupe choisi :

- **Par nageur** : une **carte par sportif** (anneau d'assiduité + volume **réalisé / prévu** du nageur). Le **nom est cliquable** → on saute sur sa fiche (focale Nageur).
- **Corps & nages** du groupe (bras / jambes / nage complète + détail par nage).
- **Volume par semaine** : une courbe du **réalisé** du groupe, semaine après semaine.
- **Intensité du programme par cycle** : ce que le **programme prévoit** (séances du groupe, **indépendamment de la présence**), éclaté par macro / méso / séquence / micro — pour voir où se concentre la charge intense et son évolution.
- **Objectifs du groupe** : votre **objectif commun de saison** et vos **objectifs communs par cycle** — les consignes que vous avez posées pour tout le groupe.
- **Compétitions** du groupe.

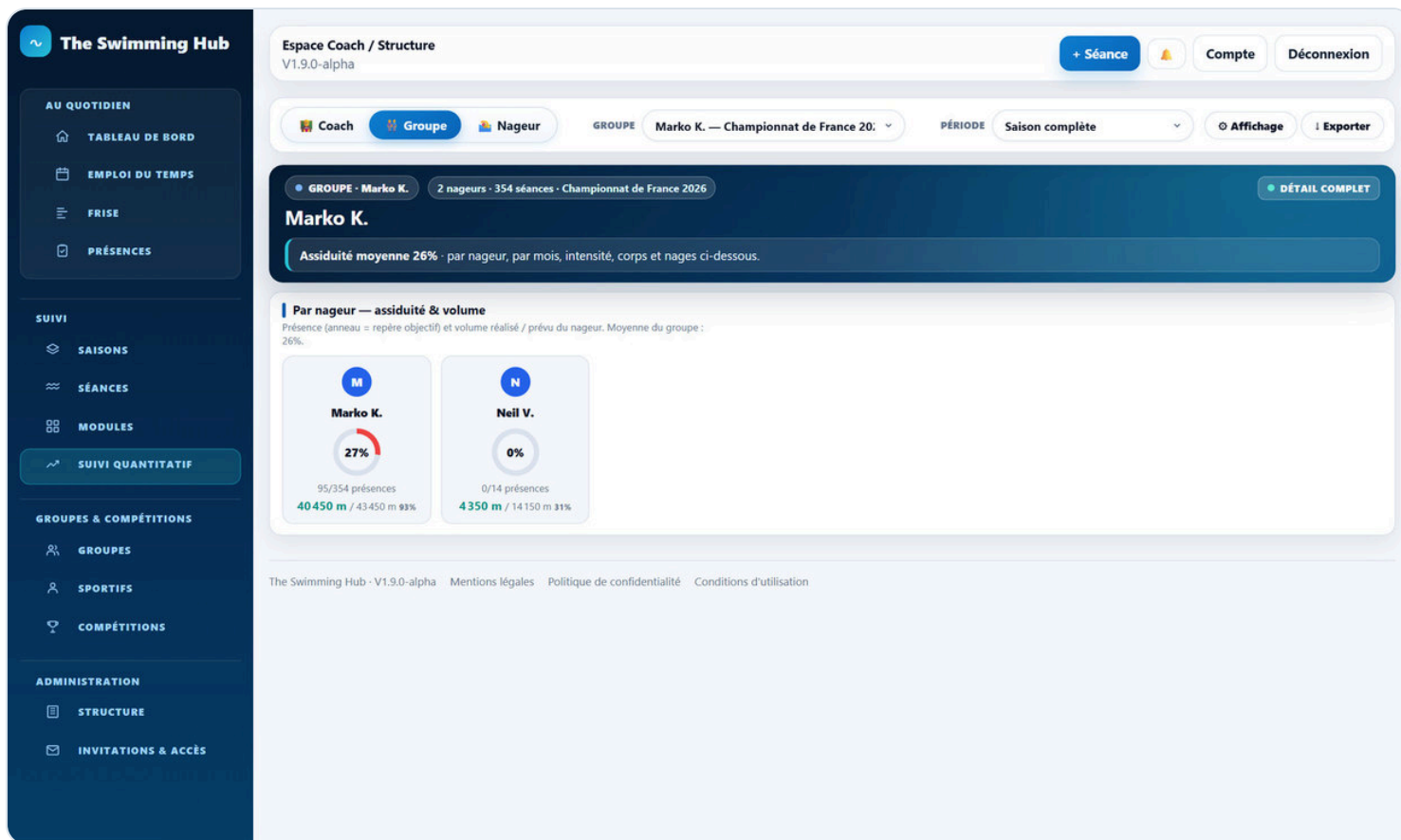
La focale Nageur. Pour un sportif : son **assiduité** (jauge + pastilles par séance + moyenne du groupe), son **volume prévu/réalisé**, son **intensité réalisée par cycle** (ses séances faites + ses compétitions, y compris ses séances perso), son **corps**, le **détail par nage** (battements/bras/nage complète, l'ondulation comptée en jambes de papillon), ses **compétitions** (clic → fenêtre détaillée ; au survol d'un chrono, les **temps de passage façon FFN**) et ses **objectifs** sous forme de **frise** (un repère par cycle ; survol = l'objectif, clic = le détail objectif + retour).

Choisir ce que vous voyez. Le bouton  **Affichage** ouvre la fenêtre « **Réglages d'affichage** » : cochez les blocs que vous voulez à l'écran pour la focale en cours. « **Réinitialiser** » remet l'affichage d'origine, « **Fermer** » referme. Votre choix est gardé d'une visite à l'autre.

Deux règles métier utiles à connaître.

- **Une compétition = un entraînement prévu.** Son volume (échauffement + courses + récupération) compte **dans le prévu ET dans le réalisé** du nageur — pas un bonus à part.
- **L'intensité du Groupe = le programme** (le plan des séances), pas la somme des présences. Le **réalisé** d'un nageur (avec ses séances exceptionnelles) se voit dans **sa** fiche.

Selon l'état de la saison. Une saison **complète** montre tout ; une saison **simple** (présence sans détail) masque l'intensité, le corps, les nages ; une **saison modèle** (intemporelle) n'apparaît pas ici (l'outil suit le **réel**).



Capture 63 — l'outil « Suivi quantitatif », focale Groupe, avec les cartes par nageur et l'intensité par cycle

💡 Les anciennes pages restent accessibles sous « Suivi quantitatif (ancien) » le temps de comparer ; elles seront retirées plus tard.

7.8. Le « % réalisé » = l'assiduité

Ce que c'est. Le pourcentage affiché à côté de la présence et du volume **n'est pas** une intensité ou une charge relative. C'est la **part du programme prévu que le nageur a réellement faite** — son **assiduité / suivi du plan** :

- Toujours là, programme suivi → **~100 %**.

- Un accroc justifié → **90-95 %**.
- Peu sérieux ou souvent absent → **60-70 %**, parfois **40 %**.

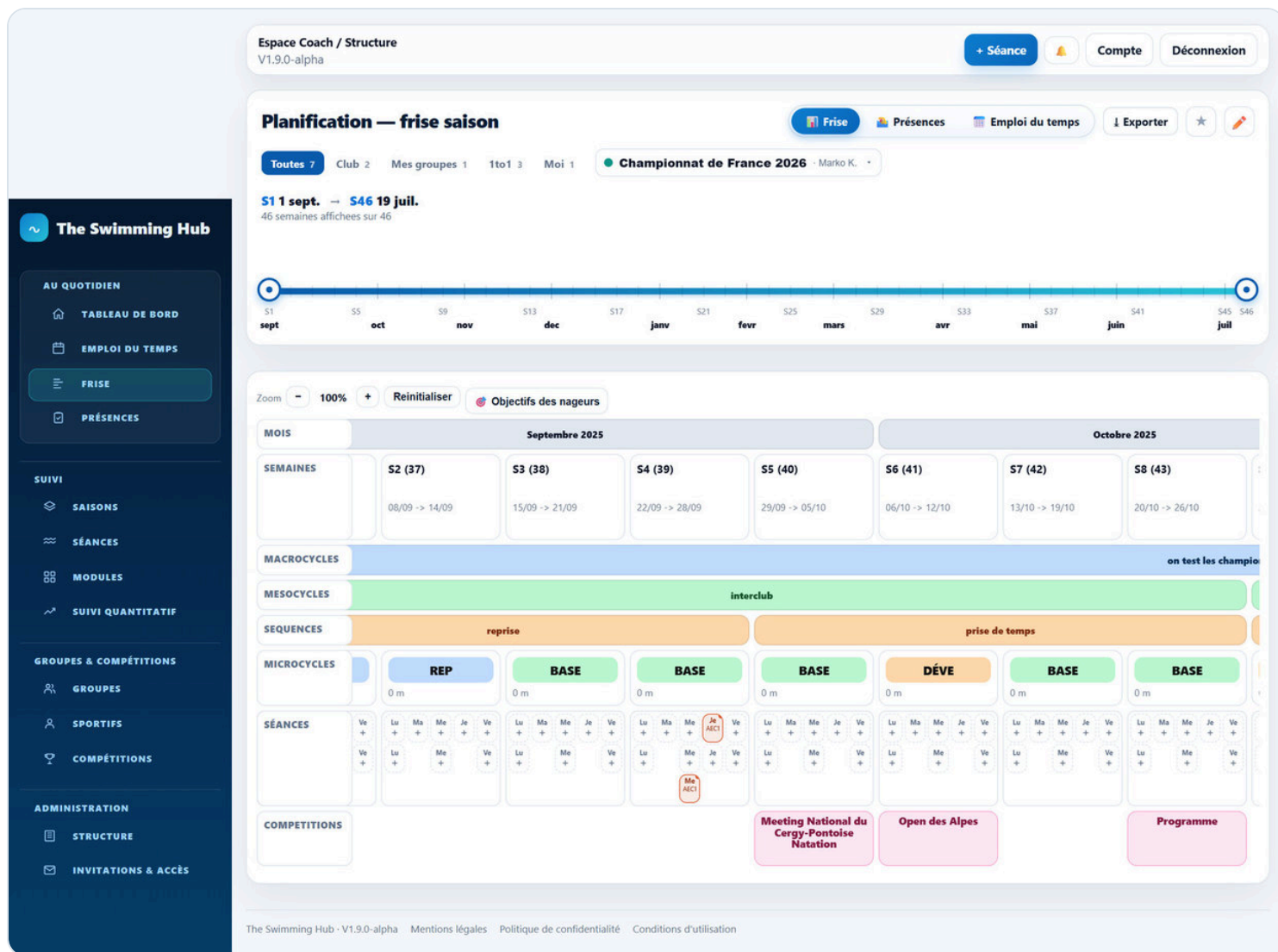
À quoi ça sert sur le terrain. Voir clairement **ce qu'a fait le nageur vs ce qui était prévu**, et **expliquer la performance** : si un nageur n'a pas fait le volume ou l'intensité prévus, pas de surprise si ça ne passe pas le jour de la compétition — **il manque du travail**.

7.9. Le bilan de fin de cycle

Pourquoi. À la fin d'un cycle (ou d'une semaine), on pose un **jugement qualitatif** sur l'objectif visé. Ce bilan sert **deux fois** : (1) **ajuster le cycle suivant** et (2) **alimenter le dossier / bilan de saison**. C'est un retour nuancé — par ex. objectif « travailler le retour de bras » → bilan « acquis mais nagé lentement, à retravailler pour le sprint ».

Comment faire

1. Allez sur la **Frise** (menu « Au quotidien » → « **Frise** ») et cliquez sur le **cycle** concerné (macrocycle, mésocycle, séquence) ou sur une **semaine**.
2. Une **fenêtre** s'ouvre sur ce cycle (ou cette semaine) : « **Objectif** » et « **Retour** » s'y lisent en haut. Pour écrire, cliquez le **crayon** de la fenêtre : la frise passe en édition et la fiche du cycle s'ouvre, avec les cases « **Objectif** » et « **Retour critique sur objectif** ». Remplissez, puis « **Enregistrer** » (ou « **Annuler** »). - **Résultat attendu** : l'objectif et vos notes s'affichent ensuite en tête du cycle / de la semaine, et restent disponibles pour préparer la suite et le bilan de saison.



Capture 64 — la page d'une semaine avec le bloc « Objectif & notes de la semaine »

Astuce. Croisez ce bilan qualitatif avec les chiffres du **Suivi quantitatif** (7.7) pour la même période : un cycle « très jambes » se lit dans les tableaux corps, et son effet se discute dans les notes du cycle.

7.10. Côté nageur (rappel)

Le **nageur** dispose des mêmes écrans en lecture : dans son espace, « **Présences** » lui montre **sa propre** assiduité et son volume, et « **Suivi quantitatif** » lui montre **ses** volumes réalisés (sur ses présences). Il consulte son entraînement **sans avoir à vous demander**. La saisie des présences et l'ajustement des volumes restent une action du **coach**.

8. Les objectifs partagés nageur ↔ coach

À quoi ça sert

C'est l'outil de **préparation mentale** de The Swimming Hub. L'idée : ouvrir un vrai **dialogue de progression** entre le nageur et son coach, et non remplir un simple champ.

Chaque « cible » de l'entraînement — la **saison** entière, un **cycle** (macro, méso, séquence), une **semaine** ou une **séance** précise — peut porter deux choses :

- un **Objectif** : ce qu'on vise *avant* (un chrono, une technique, ou du mental : concentration, gestion du stress, confiance) ;
- un **Retour** : le recul qu'on prend *après* (ressenti, ce qui a marché ou non).

Et pour chacun, il y a **deux voix côte à côte** : celle du **nageur** et celle du **coach**. Le nageur écrit la sienne, le coach écrit la sienne, et chacun lit celle de l'autre. Au total, quatre cases par cible (Objectif nageur, Objectif coach, Retour nageur, Retour coach).

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' interface. On the left is a dark blue sidebar with navigation options: AU QUOTIDIEN, TABLEAU DE BORD, EMPLOI DU TEMPS, FRISE, PRÉSENCES, SUIVI, SAISONS, SÉANCES, MODULES, SUIVI QUANTITATIF, GROUPES & COMPÉTITIONS, GROUPES, SPORTIFS, COMPÉTITIONS, ADMINISTRATION, STRUCTURE, and INVITATIONS & ACCÈS.

The main content area is titled 'Espace Coach / Structure' and 'V1.9.0-alpha'. It shows a session recap for 'MINI AEP RAPPEL' on 10/07/2026 from 07:00-09:00, 50m, ANC, Marko K., marked as 'Effectuée'. The objective is: 'rappel d'aérobic comme reveil puis serie ANC pour réactiver le 100m et stimuler le 50'.

Below the objective, it shows 'Présences (2)' for K. Marko and V. Neil, both at 3000 m. A 'Feuille d'appel' link is available.

The 'Contenu séance' section lists three modules:

- ECHAUFFEMENT mini AEP** (1200 m): 400m Bleu, 1x1 (BRAS CRAWL/BRAS DOS /50m)+ PullBoy, 1x Ondulation + Palmes 25 apnée/25dorsale, 1x 4Nages-PAP RSL.
- mini AEC2** (1400 m): 300m, 1x100 (JAUNE/BLEU/50m) @2:00, 1x200 (50 ORANGE - 150 BLEU) @3:15. It includes a 'PAR TOUR' breakdown for 1st (Dos), 2e (Dos), 3e (Dos), and 4e (Crawl) with target times and 'cibles'.
- ANC SPE DP** (1000 m): 200m, 4x25 DP retour a pied @0:45, 1x3 Rouge, 1x1 Rose, 1x100 Crawl-Blanc @2:00. It also includes a 'PAR TOUR' breakdown for 1st (Dos), 2e (Dos), 3e (Dos), and 4e (Crawl) with target times and 'cibles'.

At the bottom, a summary bar shows 'VOLUME TOTAL 3 600 m' and 'DURÉE THÉORIQUE 59:00'. Below this is a detailed breakdown table for NAGES, CORPS, INTENSITÉ, and MATÉRIEL, showing various segments and their durations.

At the very bottom, it lists 'INTENSITÉS' and 'RÉPARTITION CORPS' with their respective percentages.

Capture 65 — un bloc « objectif/retour » d'une séance montrant les deux voix (nageur et coach) côte à côte, sur le canal Objectif puis le canal Retour

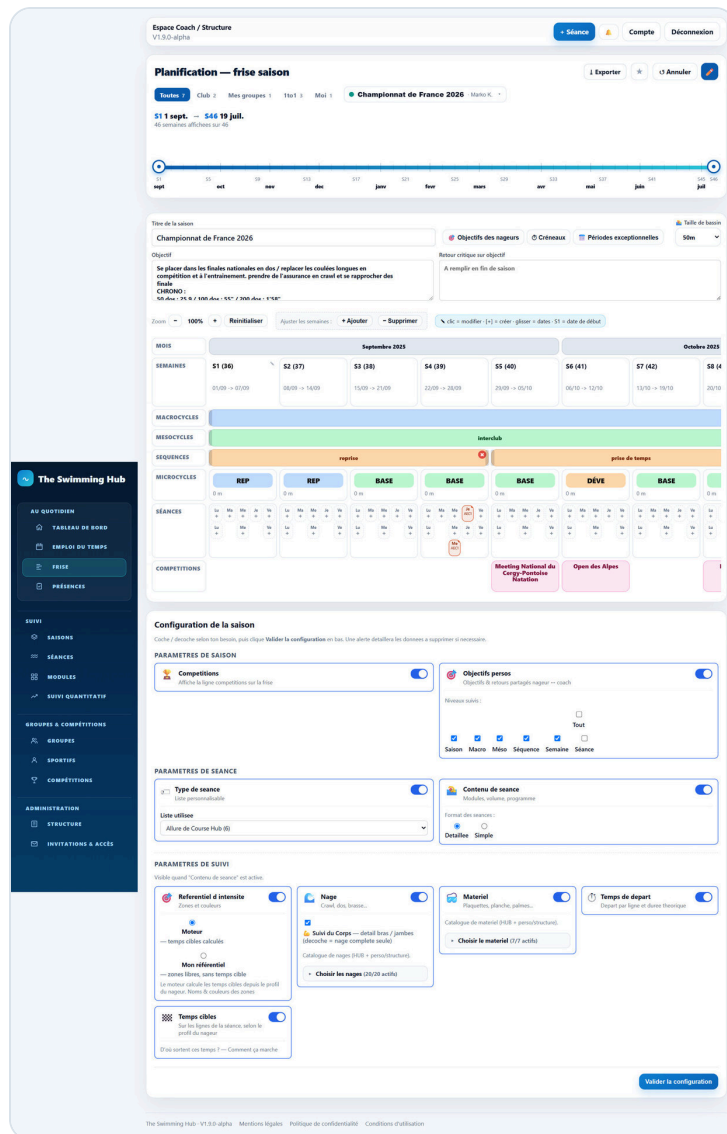
Important : c'est un échange **privé** entre le nageur concerné et son coach. Les autres nageurs ne le voient jamais. À ne pas confondre avec l'**Objectif** et le **Retour critique communs** de la séance ou du cycle (rédigés par le coach pour tout le groupe), qui restent affichés au-dessus.

Activer l'outil sur une saison (coach)

L'outil est **désactivé par défaut**. C'est le coach qui décide de l'allumer, saison par saison.

- Ouvre la **frise** de la saison, clique le **crayon** en haut à droite pour passer en édition, puis descends sous la frise jusqu'au panneau « **Configuration de la saison** », section « **Paramètres de saison** » : tu y trouves la tuile « **Objectifs persos** » (« Objectifs & retours partagés nageur ↔ coach »).
- Bascule l'**interrupteur** de la tuile, puis — c'est indispensable — clique « **Valider la configuration** » tout en bas du panneau. → Résultat : l'outil apparaît partout pour ce groupe (frise, séances, fiche de chaque sportif, carnet du nageur).

3. Sous la tuile, un **sous-panneau** te laisse choisir à **quels niveaux** l'outil est proposé : *Saison · Macro · Méso · Séquence · Semaine · Séance* (ou « Tout »). Décoche les niveaux que tu ne veux pas, pour **éviter d'avoir plein de cases vides** (par exemple ne garder que Saison + Séance).



Capture 66 — la tuile « Objectifs persos » activée, avec son sous-panneau des 6 niveaux à cocher

Astuce : désactiver la tuile ne supprime rien — les objectifs déjà écrits sont simplement **masqués** et réapparaissent si tu réactives.

Piège : tant que la saison n'a pas l'outil activé, le nageur voit dans « Mes objectifs » le message « Aucune saison n'a l'outil « Objectifs persos » activé pour le moment. Ton coach peut l'activer dans les paramètres de la saison. » — c'est normal, c'est au coach de l'allumer.

Côté coach : écrire et lire

Le coach garde toujours la main sur l'**Objectif** et le **Retour communs** du groupe (inchangés). En plus, il accède aux objectifs **individuels** de chaque nageur à deux endroits.

Sur une séance ou un cycle

- 1. Ouvre la **fiche d'une séance**, ou ouvre la **fenêtre d'un cycle** depuis la frise. → Sous le bloc commun, tu vois un encart «  **Objectifs individuels des nageurs** » avec un compteur (par ex. « 3/8 nageurs ont écrit · 2 retours à faire de ton côté »).
- 2. Clique sur le bouton «  **Ouvrir** ». → Une fenêtre s'ouvre avec la **liste de tous tes nageurs** de cette cible, en lignes cliquables, chacune avec ses repères : *a écrit / vide, à répondre*, et une pastille « **nouveau** » si le nageur vient d'écrire.
- 3. Clique sur un nageur. → Sa fiche s'ouvre : tu **lis** son objectif et son retour, et tu **écris** les tiens.
- 4. Clique sur « **Modifier** », remplis tes voix, puis « **Enregistrer** » (ou « **Annuler** »). → Tout est enregistré d'un coup, sans recharger la page.
- 5. Pour revenir à la liste, utilise « ← **Précédent** » en haut de la fenêtre.

Espace Coach / Structure

V1.9.0-alpha

+ Séance

Compte

Déconnexion

← Semaine → Séances

MINI AEP RAPPEL

10/07/2026 07:00-09:00 50m ANC Marko K. Effectuée

OBJECTIF rappel d'aérobie comme reveil puis serie ANC pour réactiver le 100m et stimuler le 50

Présences (2) Top: P / Abs / --- Appui long: retard, départ, séance perso

P K. Marko 3000 m

V. Neil

Feuille d'appel

The Swimming Hub

AU QUOTIDIEN

TABLEAU DE BORD

EMPLOI DU TEMPS

FRISE

PRÉSENCES

SUIVI

SAISONS

SÉANCES

MODULES

SUIVI QUANTITATIF

GROUPES & COMPÉTITIONS

GROUPES

SPORTIFS

COMPÉTITIONS

ADMINISTRATION

STRUCTURE

INVITATIONS & ACCÈS

Contenu séance

ECHAUFFEMENT mini AEP Enregistrer comme module type

1200 m

3 400m Bleu

1 (BRAS CRAWL/BRAS DOS/50m) + PullBoy 1 Ondulation + Palmes 25 apnée/25dorsale 1 4Nages-PAP RSL

mini AEC2 Enregistrer comme module type

1400 m

4 300m

1 100 (JAUNE/BLEU/50m) @2:00 1 200 (50 ORANGE - 150 BLEU) @3:15

PAR TOUR

1er Dos 2 2e Dos 3e Dos 4e Crawl

200m Blanc Crawl

ANC SPE DP Enregistrer comme module type

1000 m

4 200m

4 25 DP retour a pied @0:45 3 Rouge 1 Rose 1 100 Crawl-Blanc @2:00

PAR TOUR

1er Dos 2e Dos 3e Dos 4e Crawl

200m Blanc Crawl

VOLUME TOTAL 3 600 m

DURÉE THÉORIQUE 59:00

NAGES 4 nages Réparties 100%

NAGES	PAPILLON 400	DOS 1 400	CRAWL 1 400	4 NAGES 400
CORPS	JAMBES 400	NAGE COMPLETE 1 200	BRAS 200	NAGE COMPLETE 1 200
INTENSITE	BLEU 400	BLEU 600	JAUNE 150 ORANGE 150 ROUGE 200	BLANC 800 BLEU 200
MATERIEL	PALMES 400	SANS MATERIEL 600	SANS ... SANS ... SANS MATE ... 225	PULLBOY 200 SANS MATERIEL 800 SANS MATEL 200

INTENSITÉS Blanc 800 m (22%) · Bleu 2 km (56%) · Jaune 200 m (6%) · Orange 200 m (6%) · Rouge 300 m (8%) · Rose 100 m (3%)

RÉPARTITION CORPS Bras 400 m (11%) · Jambes 400 m (11%) · NC 2,8 km (78%)

The Swimming Hub · V1.9.0-alpha · Mentions légales · Politique de confidentialité · Conditions d'utilisation

Capture 67 — la fenêtre « Objectifs individuels » du coach, liste des nageurs avec leurs pastilles « a écrit / à répondre / nouveau »

Sur la **frise** — et sur le tableau de bord, au bas de la vignette de chaque groupe — un bouton «  **Objectifs des nageurs** » ouvre un outil à part : tu choisis le **groupe** puis le **nageur** dans deux menus, et son carnet se déroule (saison → cycles → semaines → séances).

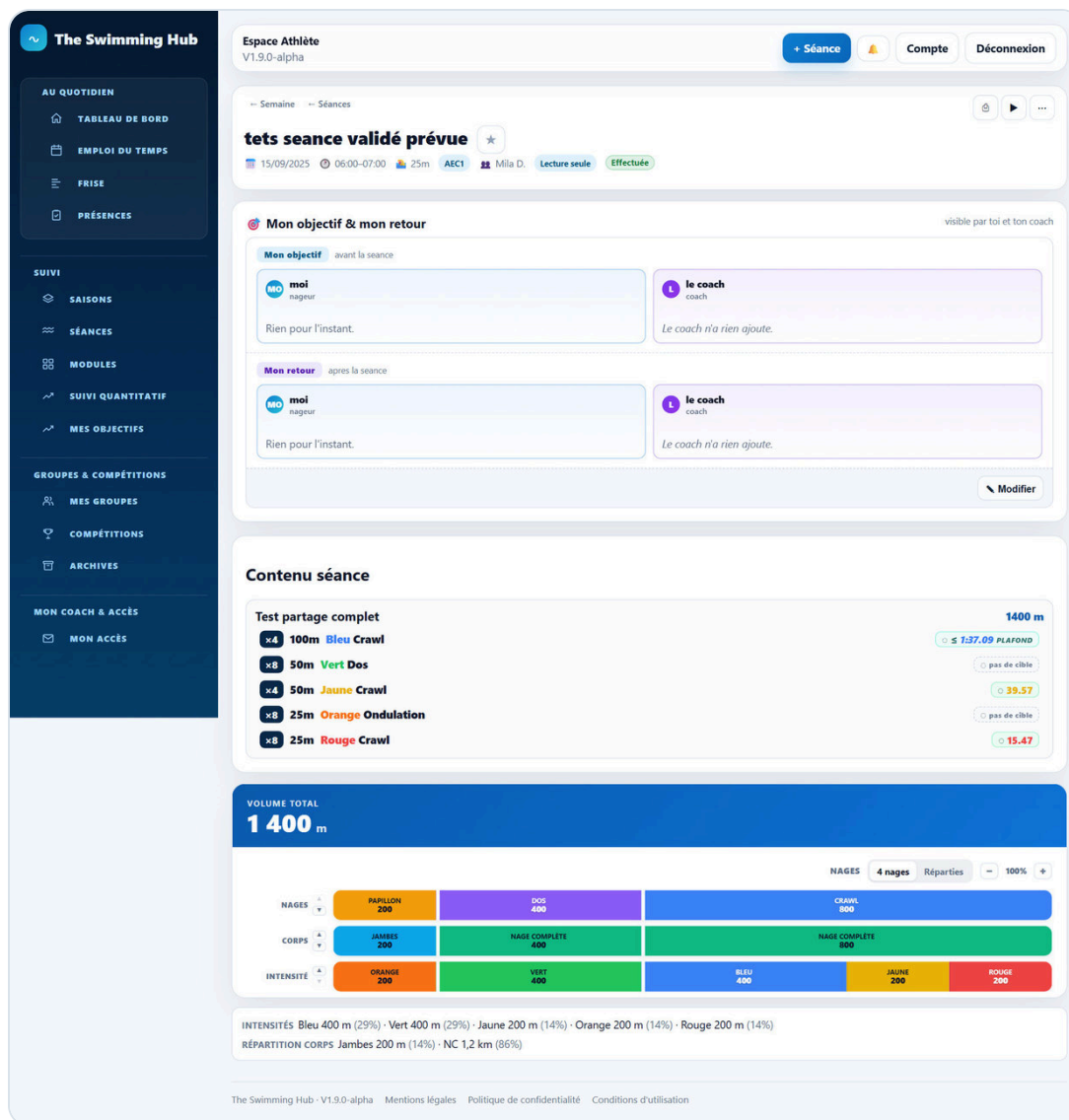
Sur la fiche d'un sportif

1. Ouvre la **fiche d'un nageur** (sa fiche de saison). → En haut, une pastille «  **N en attente** » apparaît quand ce nageur attend une réponse de ta part.
2. Ouvre le menu « ... » en haut à droite de la fiche et clique «  **Ouvrir les objectifs** ». → Une fenêtre « **pyramide** » s'ouvre : tu pars de la **saison**, puis tu descends d'un niveau à la fois — *macros* → *mésos* → *séquences* → *semaines* → *séances* — en cliquant les lignes (« Détailler ») et en remontant avec « ← **Précédent** ».
3. À chaque niveau, tu vois la fiche de la cible (objectif/retour des deux voix) et tu peux écrire la tienne.

C'est la **même matrice** que la fenêtre « tous mes nageurs », mais vue dans l'autre sens : ici *un nageur* × *toutes ses cibles*.

1. Le bloc s'ouvre en **lecture** (pour éviter les fausses manip).
2. Clique sur « **Modifier** » → remplis « **Mon objectif** » et/ou « **Mon retour** » → « **Enregistrer** ». → Sauvé sans rechargement ; « **Annuler** » rétablit ce qu'il y avait.

3. La voix du coach s'affiche à côté en lecture seule (le nageur ne peut pas la modifier, et inversement).

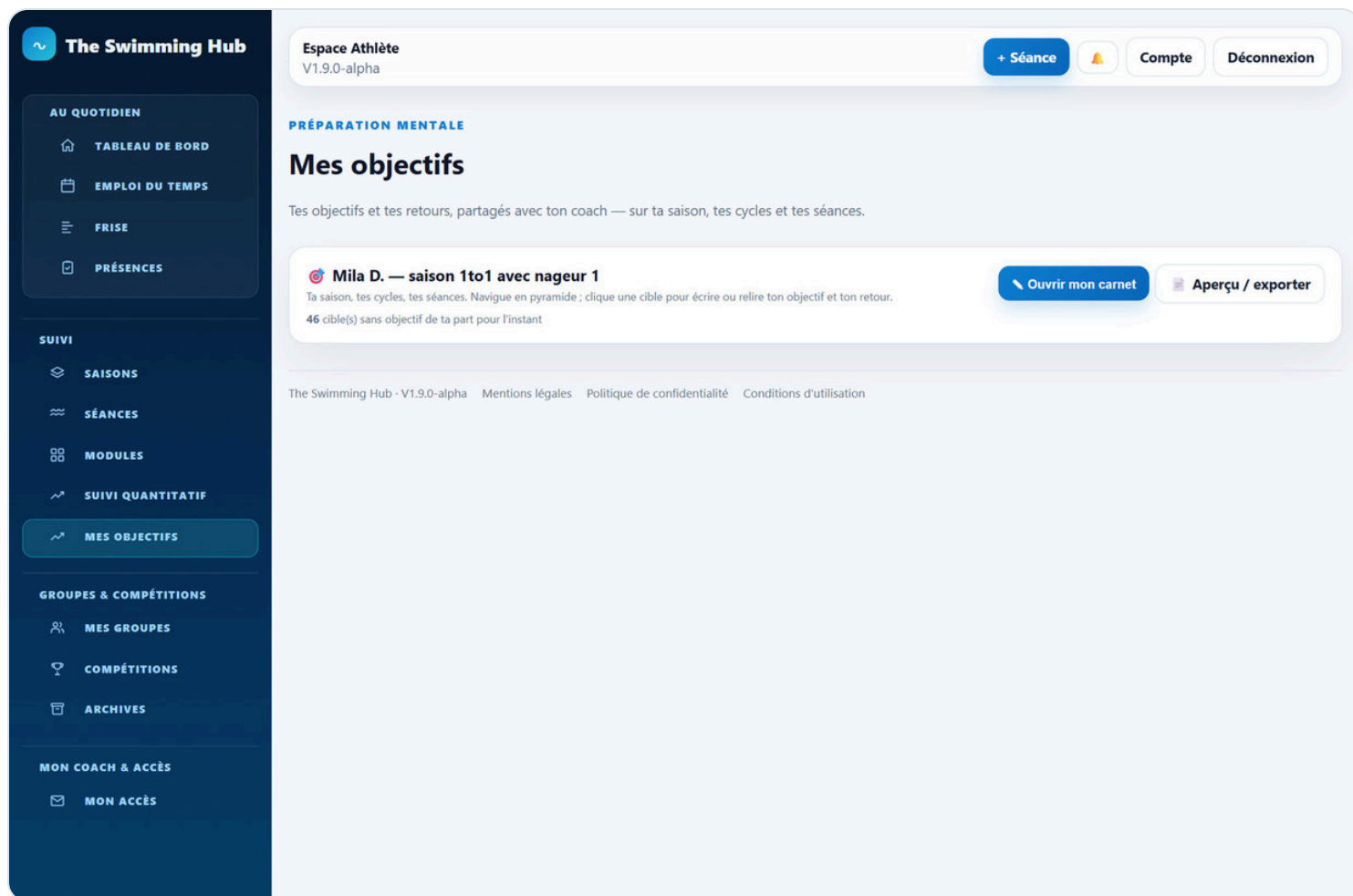


Capture 69 — le bloc nageur « Mon objectif & mon retour » en mode édition, avec la voix du coach affichée à côté

Sur la **frise**, l'entrée est compacte : un bouton «  **Mes objectifs & retours** ». Au survol, une bulle montre un aperçu ; au clic, la fenêtre « pyramide » s'ouvre.

Le carnet « Mes objectifs »

1. Dans le menu du nageur, section **Suivi**, clique sur « **Mes objectifs** ». → S'ouvre la page de préparation mentale, avec le titre de ta saison et un compteur (par ex. « 4 cibles sans objectif de ta part »).
2. Si tu as plusieurs saisons avec l'outil activé, choisis-en une avec les boutons de saison en haut.
3. Clique sur «  **Ouvrir mon carnet** ». → La fenêtre « pyramide » s'ouvre : *saison* → *cycles* → *semaines* → *séances*. Clique une cible pour écrire ou relire ton objectif et ton retour.



Capture 70 — la page « Mes objectifs » côté nageur, avec le bouton « Ouvrir mon carnet » et le compteur de cibles à remplir

Le badge « Nouveau » et les rappels

Le badge « Nouveau » (non lu). Quand l'une des parties écrit ou modifie sa voix, l'autre voit apparaître un repère « **Nouveau** » : un badge sur la voix concernée dans le bloc, et une pastille « **nouveau** » (bordure rouge) sur les lignes des listes et des carnets. Dès que tu **affiches** le bloc, ce qui était nouveau est marqué comme lu et le repère se calme. Il réapparaît si l'autre ré-écrit.



- **À la sauvegarde** : quand le coach écrit, le nageur reçoit une notification (« Ton coach a écrit sur tes objectifs ») ; quand le nageur écrit, les coaches du groupe sont prévenus. La notification renvoie vers la bonne page.
- **« Retour à faire »** : si un **objectif** a été posé mais que le **retour** n'a pas été rempli sur une cible **déjà terminée** (séance passée, fin de cycle/semaine), un rappel est envoyé à l'auteur de l'objectif.

🚧 **Pas encore en service.** Le rappel « Retour à faire » dépend d'une tâche automatique côté serveur qui n'est pas encore installée : pour l'instant, **il ne part pas**. Le rappel « à la sauvegarde », lui, fonctionne. En attendant, le compteur du carnet (« X cibles sans retour ») reste le repère fiable.

Astuces et pièges

- **Tout est en texte libre** : pas de catégories imposées. Les exemples affichés dans les champs invitent au mental (concentration, stress, confiance) sans t'y obliger.
 - **Pas d'historique** : une case garde son **dernier état**, on écrase à chaque modification. Le recul vient du Retour et de l'enchaînement saison → séance, pas d'un journal des versions.
 - **Saisons modèles et clonage** : ce bloc n'apparaît pas sur les saisons modèles et n'est pas recopié quand on clone un modèle (comme les présences). C'est voulu — l'objectif est un échange réel entre deux personnes.
 - **Listes interminables** : appuie-toi sur les **pastilles** de chaque ligne (« écrit », « retour coach », « à répondre », « répondu », « nouveau ») et sur la navigation **pyramide** plutôt que sur une longue liste à plat.
-
-

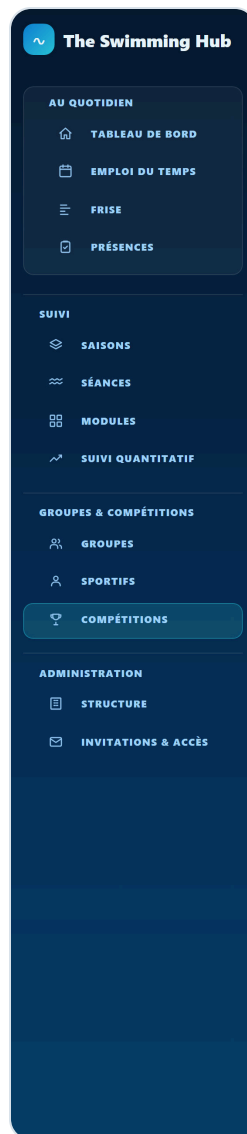
9. Les compétitions

Le module **Compétitions** est un vrai sous-module : il ne sert pas seulement à poser un repère sur le calendrier, il permet de gérer une compétition de bout en bout — son programme (réunions, épreuves, séries/finales), les groupes et nageurs engagés, le suivi course par course (chronos, temps de passage, échauffement, récupération), l'import automatique des données de la FFN, et l'édition des convocations à distribuer aux nageurs.

On y accède par l'entrée **Compétitions** (icône trophée) dans le menu de gauche.

9.1. À quoi ça sert, et qui voit quoi

- **Le coach** gère tout : le catalogue de son club, le programme, les engagements, les chronos et les convocations.
- **Le nageur** est en lecture seule : il voit la liste des compétitions que son coach a publiées pour lui, et pour chacune **ses épreuves** et le programme.
- **Le grand public** (page vitrine du club) ne voit qu'une fiche allégée : le nom, les dates, le lieu, le bassin et le programme. Aucun nageur, aucun chrono, aucun engagement n'y apparaissent.



Capture 72 — l'entrée « Compétitions » dans le menu de gauche, avec son icône trophée

9.2. Le catalogue : la liste des compétitions

C'est la page d'accueil du module.

Côté coach, elle s'intitule « **Compétitions** » et regroupe toutes les compétitions de ton club. Chaque ligne affiche :

- la **date** (pastille à gauche), le **nom**, le **lieu** et la **taille du bassin** ;
- une **étiquette de nature** : **Interne** (test ou compétition maison, en orange) ou  **FFN** (le programme a été récupéré mais la compétition n'a pas encore eu lieu). Une compétition officielle FFN, elle, n'a pas d'étiquette dans la liste : c'est sur sa fiche qu'apparaît l'étiquette bleue **Officielle** ;
- l'**importance** en étoiles (1 à 5) ;
- les **groupes concernés**, un par pastille de couleur — une pastille **grise en pointillés** signale un groupe encore en brouillon, donc invisible de ses nageurs — puis le nombre de **réunions** et d'**épreuves**. Survole

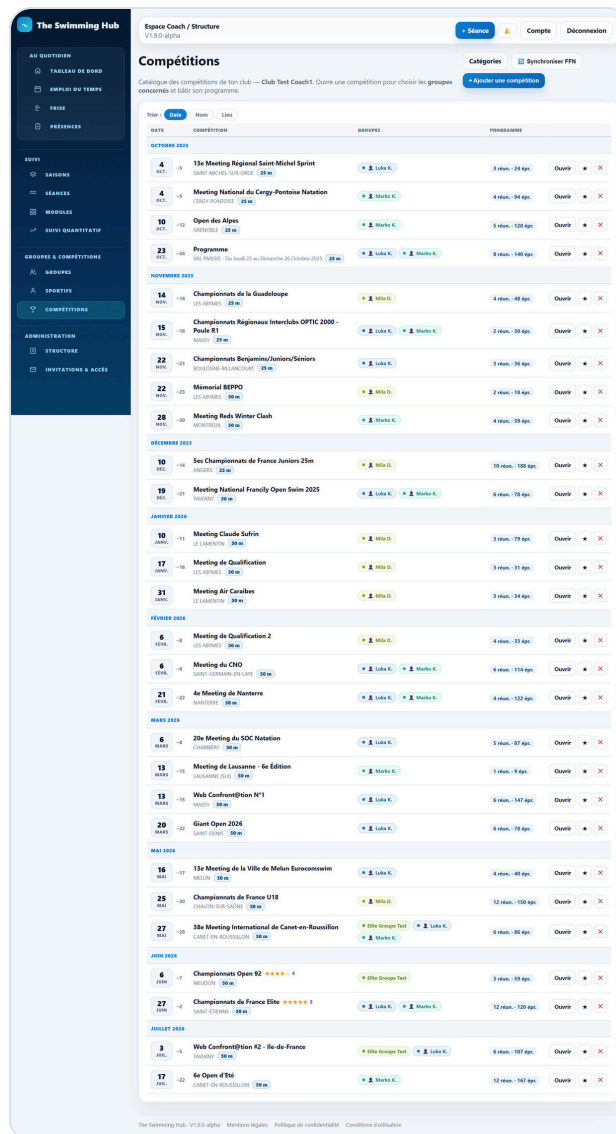
une pastille de groupe (ou le compteur de réunions) : une bulle t'affiche le détail sans quitter la liste.

Côté nageur, la page s'intitule « **Mes compétitions** » et ne montre que ce que le coach a prévu pour lui, sans aucun bouton de modification.

Comment s'en servir :

1. **Trier** : clique sur **Date**, **Nom** ou **Lieu** en haut de la liste. Un second clic inverse le sens (du plus récent au plus ancien, par exemple).
2. **Ouvrir** une compétition : clique sur son **nom**, ou sur le bouton **Ouvrir** à droite de la ligne.
3. **Mettre en raccourci** : clique sur l'**étoile** à droite de la ligne pour l'épingler dans tes raccourcis.
4. **Supprimer** : clique sur la **croix rouge** à droite, puis confirme. Attention : le programme et le suivi des nageurs associés sont effacés définitivement.

Astuce : les compétitions **passées sur lesquelles aucun nageur n'a nagé** (souvent des compétitions officielles importées « pour rien ») sont **masquées** automatiquement pour ne pas encombrer la liste. Pour les revoir, coche « **Afficher les passées sans nageur** » en haut.



Capture 73 — le catalogue côté coach, avec les étiquettes Officielle / Interne, les étoiles d'importance et les boutons de tri

9.3. Ajouter une compétition

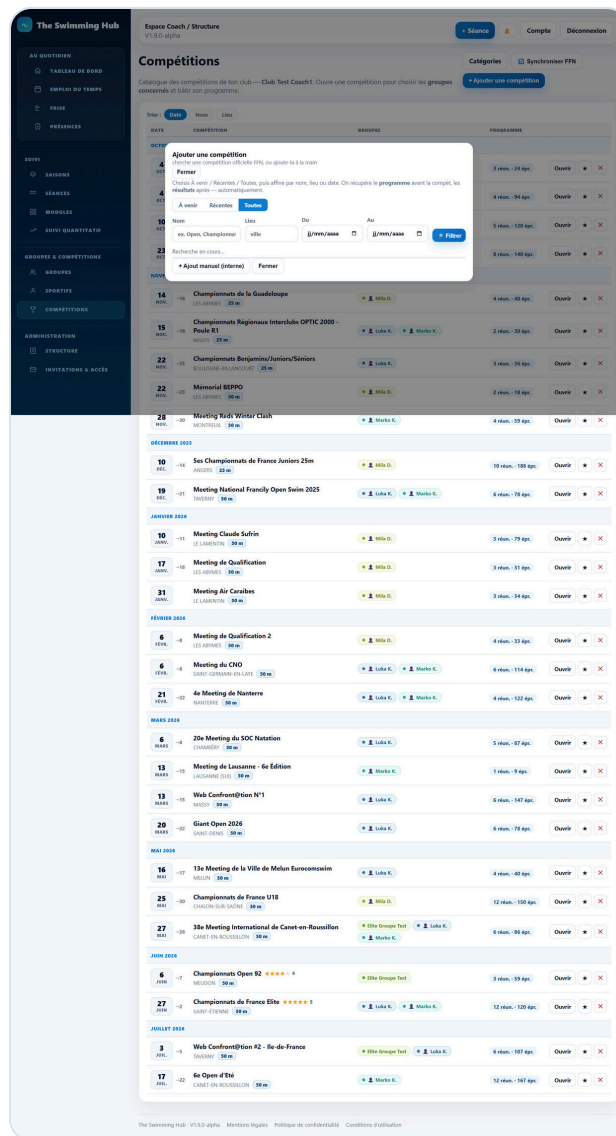
Clique sur « **+ Ajouter une compétition** » en haut à droite. Une fenêtre de recherche s'ouvre. Tu as deux façons de procéder.

a) Chercher et importer une compétition officielle (FFN)

C'est la voie recommandée pour toute compétition fédérale : l'application récupère **automatiquement le programme** avant la compétition, et **les résultats** après.

1. Dans la fenêtre, choisis le filtre **À venir**, **Récentes** ou **Toutes**.
2. Affine si besoin par **Nom**, **Lieu** (une liste de villes te sera proposée) ou par **fourchette de dates (Du / Au)**. La liste se rafraîchit toute seule ; tu peux aussi cliquer  **Filter**.
3. La liste se met à jour toute seule. Chaque résultat indique le nom, le lieu, le bassin, les dates et une pastille **À venir** ou **Passée**.

4. Clique sur **Importer** en face de la bonne compétition.
5. **Résultat attendu** : la compétition est ajoutée au catalogue et tu arrives directement sur sa fiche. Si elle est déjà finie, le programme **et** les chronos sont importés ; si elle est à venir, seul le programme l'est (étiquette 🕒 En attente FFN).



Capture 74 — la fenêtre de recherche FFN, filtres en haut et liste de résultats avec un bouton « Importer »

Piège à connaître : la recherche couvre les compétitions **récentes ou à venir proches** (celles présentes sur les « lives » FFN). Une compétition lointaine dans le temps peut ne pas remonter ; dans ce cas, reviens quand elle approche, ou ajoute-la à la main.

b) Ajouter une compétition à la main (interne)

Pour un test interne, une compétition non fédérale, ou une compétition officielle introuvable dans la recherche.

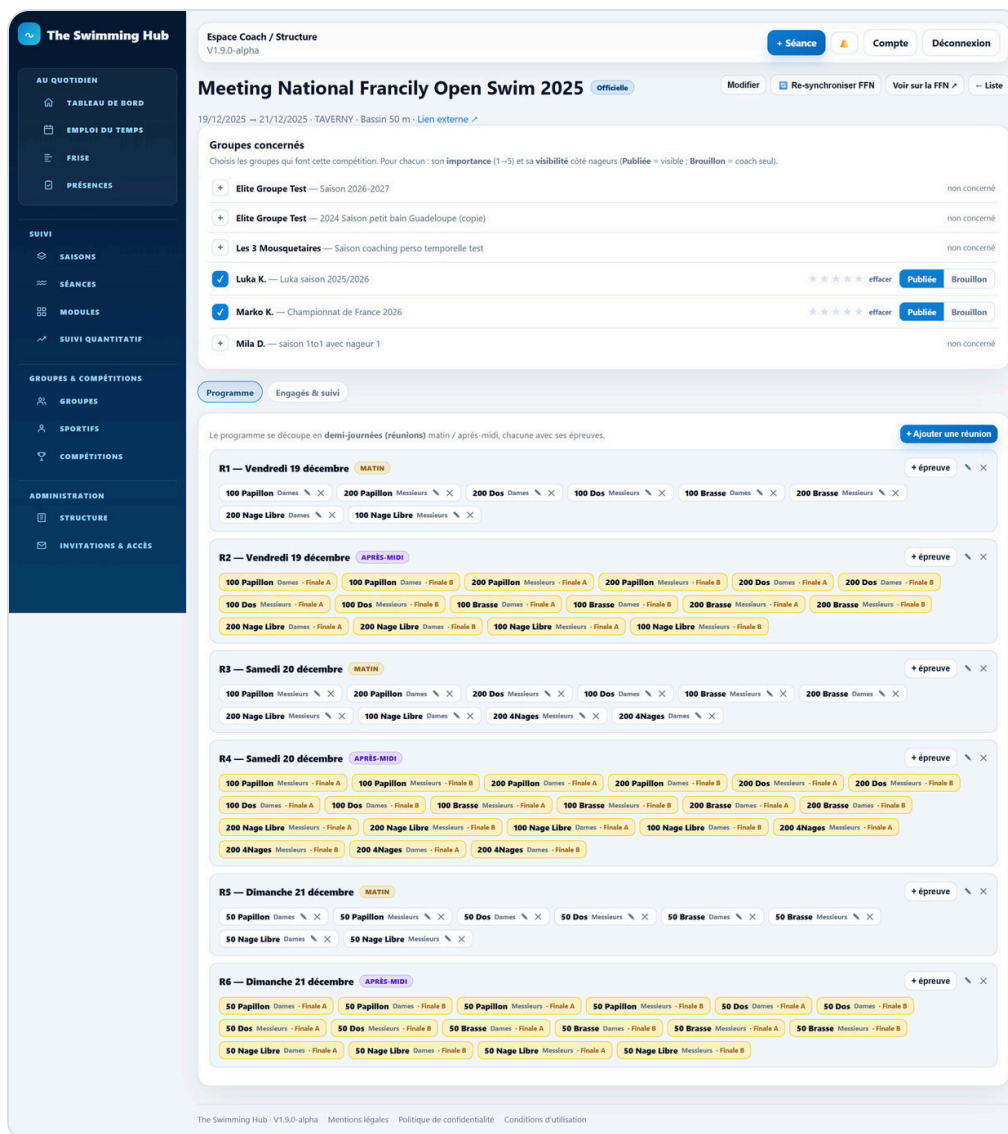
1. Dans la fenêtre de recherche, clique en bas à gauche sur « **+ Ajout manuel (interne)** ».
2. Renseigne le **nom**, les **dates** de début et de fin, le **lieu**, la **taille du bassin** (25 m / 50 m).

3. Choisis la **Nature** : *Interne (à mon club)* ou *Officielle absente du HUB*.
4. Choisis la **Fédération** servant aux catégories d'âge (par ex. FFN ou World Aquatics).
5. Optionnel : une **date butoir d'inscription** (simple rappel, ne bloque rien), un **lien externe** et un **commentaire**.
6. Clique sur « **Créer la compétition** ».
7. **Résultat attendu** : tu arrives sur sa fiche, prêt à choisir les groupes concernés et à bâtir le programme.

9.4. La fiche compétition (côté coach)

En ouvrant une compétition, tu arrives sur sa **fiche de gestion**. En haut : le nom, l'étiquette de nature, les dates. À droite : **Modifier**, puis ← **Liste** pour revenir au catalogue. Pour une compétition **issue de la FFN**, tu as en plus  **Re-synchroniser FFN** et (si un lien externe est connu) **Voir sur la FFN** ↗. Pour une compétition que tu as **créée à la main**, tu as à la place  **Synchroniser avec la FFN** : il déploie une petite barre où tu colles le lien FFN de la compétition (ou son numéro), puis tu cliques **Importer le programme** — pratique quand la recherche ne l'avait pas trouvée.

- **Modifier** : ouvre la fenêtre des informations (nom, dates, lieu, bassin, nature, etc.). Enregistre : la fiche se met à jour sans rechargement.
- La fiche est organisée en une section « **Groupes concernés** » toujours visible, puis deux sous-onglets : **Programme** et **Engagés & suivi**.



Capture 75 — la fiche compétition côté coach, montrant la section « Groupes concernés » et les sous-onglets Programme / Engagés & suivi

9.5. Choisir les groupes concernés

C'est l'étape qui décide quels nageurs peuvent être engagés et ce qui devient visible côté nageur.

1. Dans « **Groupes concernés** », chaque groupe que tu gères apparaît avec un bouton **+** (à gauche).
2. Clique le **+** pour engager le groupe (il passe à ✓). Reclique pour le retirer.
3. Pour un groupe engagé, règle son **importance** en cliquant sur les **étoiles** (1 à 5), ou sur **effacer** pour l'enlever.
4. Règle sa **visibilité** avec l'interrupteur **Publiée / Brouillon** : - **Brouillon** = visible de toi seul, le temps de préparer ; - **Publiée** = visible des nageurs du groupe (ils la voient apparaître dans « Mes compétitions »).

Astuce : tant qu'un groupe est en **Brouillon**, les nageurs concernés ne voient rien. Pense à passer en **Publiée** une fois la préparation prête.

9.6. Le programme : réunions et épreuves

Le sous-onglet **Programme** décrit le déroulé de la compétition, découpé en **réunions** (demi-journées : matin / après-midi), chacune contenant ses **épreuves**.

Pour une compétition importée de la FFN, le programme est déjà rempli (réunions matin/après-midi fidèles, épreuves, et **finale A/B** distinctes en jaune). Tu peux le compléter pour une compétition interne :

Ajouter une réunion (demi-journée) :

1. Clique sur « **+ Ajouter une réunion** ».
2. Choisis le **jour** (parmi les jours de la compétition) et la **demi-journée** (Matin / Après-midi).
3. Optionnel : une **étiquette** (Ex. « R1 », « Réunion 3 »).
4. Clique **Ajouter**.

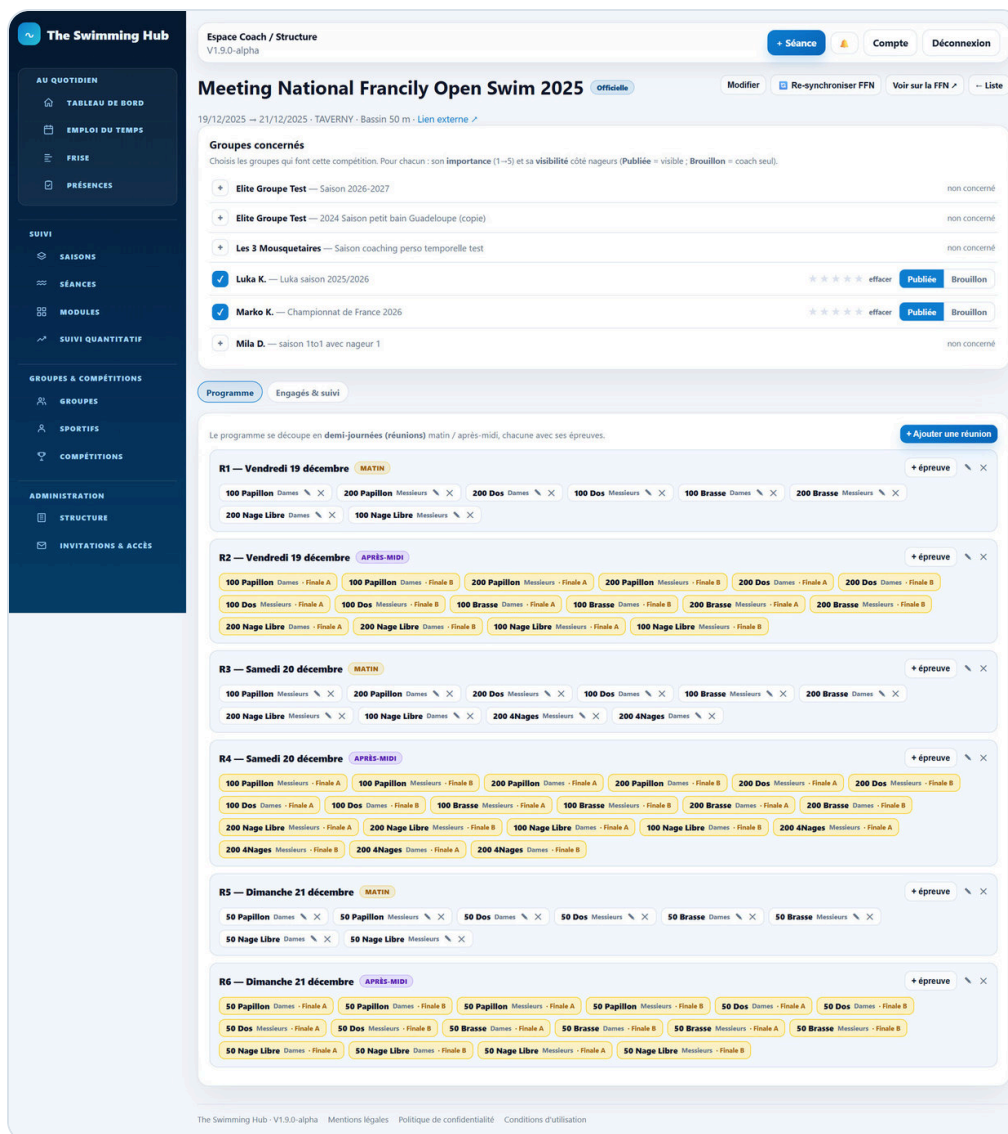
Ajouter une épreuve dans une réunion :

1. Sur la réunion voulue, clique sur « **+ épreuve** ».
2. Renseigne la **Distance (m)**, la **Nage**, le **Sexe** (*Mixte / non précisé, Dames, Messieurs*) et la **Catégorie** (ou « Toutes catégories »).
3. Clique **Ajouter**.

Modifier / supprimer : sur chaque réunion ou épreuve, utilise le crayon  pour modifier, la croix  pour supprimer.

À savoir sur les séries et les finales :

- Les **épreuves** que tu vois sont les **séries** : c'est sur elles qu'on engage les nageurs.
- Les **finale**s apparaissent en **jaune** avec leur libellé (ex. « Finale A »). Elles proviennent de la FFN et **ne se modifient pas à la main** (pas de crayon ni de croix). Le passage d'un nageur en finale se gère côté suivi (voir plus bas).



Capture 76 — le sous-onglet Programme, une réunion « Matin » avec ses épreuves et une finale en jaune

9.7. Engager des nageurs et suivre leurs courses

Le sous-onglet **Engagés & suivi** est le cœur du suivi. Il faut avoir engagé au moins un groupe et avoir un programme (réunions + épreuves) pour y travailler.

Si plusieurs groupes sont engagés, un sélecteur « **Groupe engagé** » en haut permet de basculer de l'un à l'autre. Si une date butoir d'inscription a été renseignée, un rappel doux s'affiche.

Engager un nageur :

1. Cliquez sur « **+ Engager un nageur** ».
2. Choisissez un nageur du groupe, puis **coche ses épreuves**.
3. **Résultat attendu** : le nageur apparaît dans la liste, avec une carte déployable.

Astuce : tu peux aussi ajouter une épreuve à un nageur directement depuis sa carte, via la barre « **+ épreuve de cette demi-journée** ». On ne te propose que les épreuves **pour lesquelles il est éligible** (bon sexe, bonne

catégorie d'âge). Un nageur hors catégorie est signalé par une pastille « **hors catégorie** ».

Le déroulé par nageur : clique sur le nom d'un nageur pour déplier sa carte. Pour chaque demi-journée où il nage, le suivi se présente comme un fil : **échauffement** → **course** → **récupération**.

- **Échauffement** et **Récupération** : pour chacun, choisis le mode **Volume** (saisis un nombre de mètres) ou **Séance modèle** (bouton « **Choisir une séance** » : une fenêtre te laisse filtrer par origine — *Mes séances, Du nageur, HUB, Communauté* — et par type *Modèle / Datée*, puis chercher par nom). La saisie est enregistrée automatiquement.
- **2^e échauffement** (facultatif) : clique « **+ 2^e échauf** » sur une course pour ajouter un échauffement juste avant elle ; la croix le retire.

Saisir le chrono d'une course :

1. Clique sur la ligne de chrono de la course (le bouton « **+ chrono** » ou le temps déjà affiché).
2. Une fenêtre **Course** s'ouvre. Saisis le **Chrono (séries)**, et — si le nageur a fait la finale — coche « **A fait la finale** » et entre son **Temps finale**. Tu peux aussi renseigner le **Rang**, la **Distance de la course (m)** et le **Statut** (Engagé / A nagé / Forfait).

 **Le Statut ne se voit pas encore ailleurs.** Il est bien enregistré et tu le retrouves en rouvrant la fenêtre, mais il n'apparaît ni sur la ligne de la course, ni sur la carte du nageur, ni dans la vue d'ensemble, ni sur la convocation. Marquer « Forfait » ne change donc rien à l'affichage : pour l'instant, écris-le aussi dans ton message de convocation si c'est important.

3. **Temps de passage (splits)** : plus bas, ajoute chaque passage (distance + temps) avec « **+ Ajouter** ».
4. Clique **Enregistrer**.

 **Le temps visé se saisit ailleurs.** L'objectif fixé **avant** la course a son propre bouton  **+ visé**, juste à côté du chrono sur la ligne de la course. Clique-le, entre la cible, enregistre. C'est volontaire : la cible et le chrono réalisé sont deux choses différentes.

Le format des temps est **1:02.40** (minutes:secondes.centièmes) ou **27.94** pour moins d'une minute.

Série et finale, deux lignes distinctes : quand un nageur a fait la finale, sa série et sa finale s'affichent **séparément** (la finale repérée par ) , chacune avec **son propre chrono, son échauffement et sa récupération**. Cela te permet de gérer la finale comme une course à part entière.



Le volume compte dans le kilométrage de la semaine : courses, échauffements et récupérations s'additionnent au kilométrage de la semaine du nageur (mention « $\approx$ X sur la compèt »).

Les relais

1. Clique sur « **+ Engager un relais** ».
2. Choisis l'**épreuve de relais**, le **nombre de relayeurs**, un **nom d'équipe** et un **objectif** (facultatifs).
3. Place chaque relayeur : son **ordre** et ce qu'il nage. On bloque tant que l'équipe est incomplète.
4. Une fois engagé, clique « **Saisir les temps du relais** » pour entrer le chrono d'équipe, le rang, l'éventuelle finale et **la perf de chaque relayeur**.

Chaque relayeur retrouve **sa perf individuelle** (le temps de son passage) dans son propre déroulé, et sa distance compte dans son volume.

9.8. Import FFN des résultats et réconciliation des chronos

Pour une compétition importée de la FFN, le bouton  **Re-synchroniser FFN** (en haut de la fiche) rafraîchit le programme et va chercher les chronos officiels une fois la compétition disputée.

Depuis le catalogue, le bouton  **Synchroniser FFN** (en haut de la liste) ouvre une fenêtre **Synchroniser depuis la FFN** où tu choisis ce que tu veux rafraîchir :

- **Un nageur** (proposé par défaut, le plus rapide) ;
- **Un groupe** ;
- **Une compétition** (une re-synchro, immédiate) ;
- **Tout** : tous tes nageurs rattachés à la FFN sur tes saisons en cours.

Clique  **Synchroniser**. Sauf pour « Une compétition », le travail part **en arrière-plan** : tu peux fermer la fenêtre, ça continue tout seul.

Quand l'officiel et ta saisie diffèrent : l'application **n'écrase jamais ton chrono**. Si le temps officiel FFN diffère de celui que tu as saisi, un encadré jaune apparaît sur la course :

 Chrono de la série différent de l'officiel FFN — le tien ... · officiel ...

1. Clique « **Garder le mien** » pour conserver ta saisie (l'alerte disparaît).
2. Ou clique « **Prendre l'officiel** » pour adopter le temps FFN.

Deux autres repères utiles :

- «  **absent liste FFN** » : tu as engagé ce nageur, mais il n'apparaît pas dans la liste officielle (oublie d'inscription possible — à vérifier avec l'organisateur).
- « **FFN** » : la course a été ajoutée automatiquement à partir des résultats officiels.

 **Pas de capture ici**. L'encadré jaune n'apparaît que lorsqu'un chrono officiel FFN diffère de celui que tu as saisi. Aucune course du banc d'essai n'est dans ce cas.

9.9. La vue d'ensemble et les convocations

À côté de la fiche de gestion, une **vue d'ensemble** présente la compétition en lecture seule, avec un grand bandeau bleu, le programme jour par jour (une case par réunion, les épreuves dans l'ordre officiel, chaque nage sa couleur, Dames et Messieurs côte à côte), et tous les nageurs engagés avec leurs résultats (et un repère  **record perso** ou l'écart à leur meilleur temps). On l'atteint en cliquant sur une **bande de compétition** dans la frise, l'emploi du temps ou la page de présences : une petite fenêtre de résumé s'ouvre (dates, lieu, bassin,

nombre de réunions et d'épreuves, groupes concernés), puis tu cliques **Ouvrir la fiche**. Depuis cette vue, le bouton  **Gérer** ramène à la fiche d'édition.

C'est de cette vue d'ensemble que partent les **convocations**. Le raccourci le plus court est dans le bandeau bleu :  **Envoyer les convocations** (il s'appelle  **Envoyer les résultats** une fois la compétition passée) — si plusieurs groupes sont engagés, il te demande d'abord lequel. Sinon, groupe par groupe, plus bas :

Le message commun :

1. Clique sur «  **Message** ».
2. Saisis le texte qui sera **imprimé sur toutes les convocations du groupe** (ex. « Bon meeting ! Tenue de club, gourde et lunettes de rechange. »).
3. Clique «  **Enregistrer** ».

Le document PDF (1 page par nageur) :

1. Clique sur «  **Convocations du groupe** » pour tout le groupe, ou sur le «  **Convocation** » posé sur la ligne d'un nageur pour le sien seul.
2. Un écran d'**aperçu** s'ouvre : une page par nageur, exactement ce qui sortira. En haut, trois actions :  **Envoyer par mail**,  **Imprimer** et ↓ **Télécharger (PDF)**.
3. **Résultat attendu** : l'aperçu montre une page par nageur — ses réunions, son échauffement, ses épreuves (les siennes mises en avant avec le temps visé et la récup), et ton message en pied avec tes coordonnées. ↓ **Télécharger (PDF)** sort le document,  **Imprimer** l'imprime.

Envoyer d'un coup par mail : clique  **Envoyer par mail**. La liste des nageurs s'affiche, tous cochés — décoche ceux que tu veux exclure (ceux sans compte sont signalés « sans compte — ne recevra rien »). Tu peux ajouter des adresses en **Copie à (parent, président...)**, qui recevront toutes les convocations sélectionnées. Puis **Envoyer** : chaque nageur reçoit sa convocation en PDF à l'adresse de son compte, et les réponses te reviennent. Le bouton  **Imprimer la sélection** n'imprime que les nageurs cochés.

Astuce : le type de document s'adapte tout seul à la date. **Avant** la compétition, le bouton affiche **Convocation** (le programme et ce que le nageur doit faire). **Après**, il affiche **Résultats** : un tableau à débriefer, avec les colonnes Épreuve, Tour, Chrono, Rang et Écart perso.

The Swimming Hub

AU QUOTIDIEN

TABLEAU DE BORD

EMPLOI DU TEMPS

FRISSE

PRÉSENCES

SUIVI

SAISONS

SÉANCES

MODULES

SUIVI QUANTITATIF

GROUPES & COMPÉTITIONS

GROUPES

SPORTIFS

COMPÉTITIONS

ADMINISTRATION

STRUCTURE

INVITATIONS & ACCÈS

Espace Coach / Structure

V1.9.0-alpha

+ Séance

Compte

Déconnexion

officielle FFN

Meeting National Francilly Open Swim 2025

19/12/2025 - 21/12/2025

TAVERNY

Bassin 50 m

Lien externe

Envoyer les résultats

Compétitions

Gérer

Programme

R1 — Ven 19 déc

MATIN

100 Papillon D

200 Papillon M

200 Dos D

100 Dos M

100 Brasse D

200 Brasse M

200 NL D

100 NL M

R2 — Ven 19 déc

APRÈS-MIDI

100 Papillon D FA

100 Papillon D FB

200 Papillon M FA

200 Papillon M FB

200 Dos D FA

200 Dos D FB

100 Dos M FA

100 Dos M FB

100 Brasse D FA

100 Brasse D FB

200 Brasse M FA

200 Brasse M FB

200 NL D FA

200 NL D FB

100 NL M FA

100 NL M FB

R3 — Sam 20 déc

MATIN

100 Papillon M

200 Papillon D

200 Dos M

100 Dos D

100 Brasse M

200 Brasse D

200 NL M

100 NL D

200 4N M

200 4N D

R4 — Sam 20 déc

APRÈS-MIDI

100 Papillon M FA

100 Papillon M FB

200 Papillon D FA

200 Papillon D FB

200 Dos M FA

200 Dos M FB

100 Dos D FA

100 Dos D FB

100 Brasse M FA

100 Brasse M FB

200 Brasse D FA

200 Brasse D FB

200 NL M FA

200 NL M FB

100 NL D FA

100 NL D FB

200 4N M FA

200 4N M FB

200 4N D FA

200 4N D FB

R5 — Dim 21 déc

MATIN

50 Papillon D

50 Papillon M

50 Dos D

50 Dos M

50 Brasse D

50 Brasse M

50 NL D

50 NL M

R6 — Dim 21 déc

APRÈS-MIDI

50 Papillon D FA

50 Papillon D FB

50 Papillon M FA

50 Papillon M FB

50 Dos D FA

50 Dos D FB

50 Dos M FA

50 Dos M FB

50 Brasse D FA

50 Brasse D FB

50 Brasse M FA

50 Brasse M FB

50 NL D FA

50 NL D FB

50 NL M FA

50 NL M FB

Engagés & résultats

Marko K. · Championnat de France 2026

Message

Résultats du groupe

Marko K.

100 Dos — série 58.29 · finale 56.63 (1^{re}) (+0.58 · +1%)

200 Dos — série 2:09.46 · finale 2:02.47 (1^{re}) record perso

50 Dos — série 26.77 · finale 26.90 (5^e) (+0.32 · +2%)

50 Nage Libre — série 24.27 (15^e) (+0.20 · +0.8%)

Neil V.

100 Dos — série 58.44 · finale 57.75 (4^{re}) record perso

100 Papillon — série 55.68 · finale 55.22 (4^{re}) record perso

200 Nage Libre — série 1:58.99 · finale 1:59.42 (5^e) record perso

50 Papillon — série 25.22 · finale 24.85 (5^e) record perso

50 Dos — série 26.92 · finale 26.71 (3^e) record perso

Luka K. · Luka saison 2025/2026

Message

Résultats du groupe

Luka K.

100 Dos — série 1:03.57 (39^e) record perso

100 Nage Libre — série 55.96 (44^e) record perso

100 Brasse — série 1:07.60 · finale 1:06.12 (5^e) (+0.84 · +1.3%)

50 Brasse — série 30.53 · finale 29.96 (5^e) (+0.48 · +1.6%)

The Swimming Hub · V1.9.0-alpha

Mentions légales

Politique de confidentialité

Conditions d'utilisation

Capture 78 — la vue d'ensemble d'une compétition avec le bandeau bleu, le bloc « Message » ouvert et les boutons « Convocations du groupe »

9.10. Côté nageur

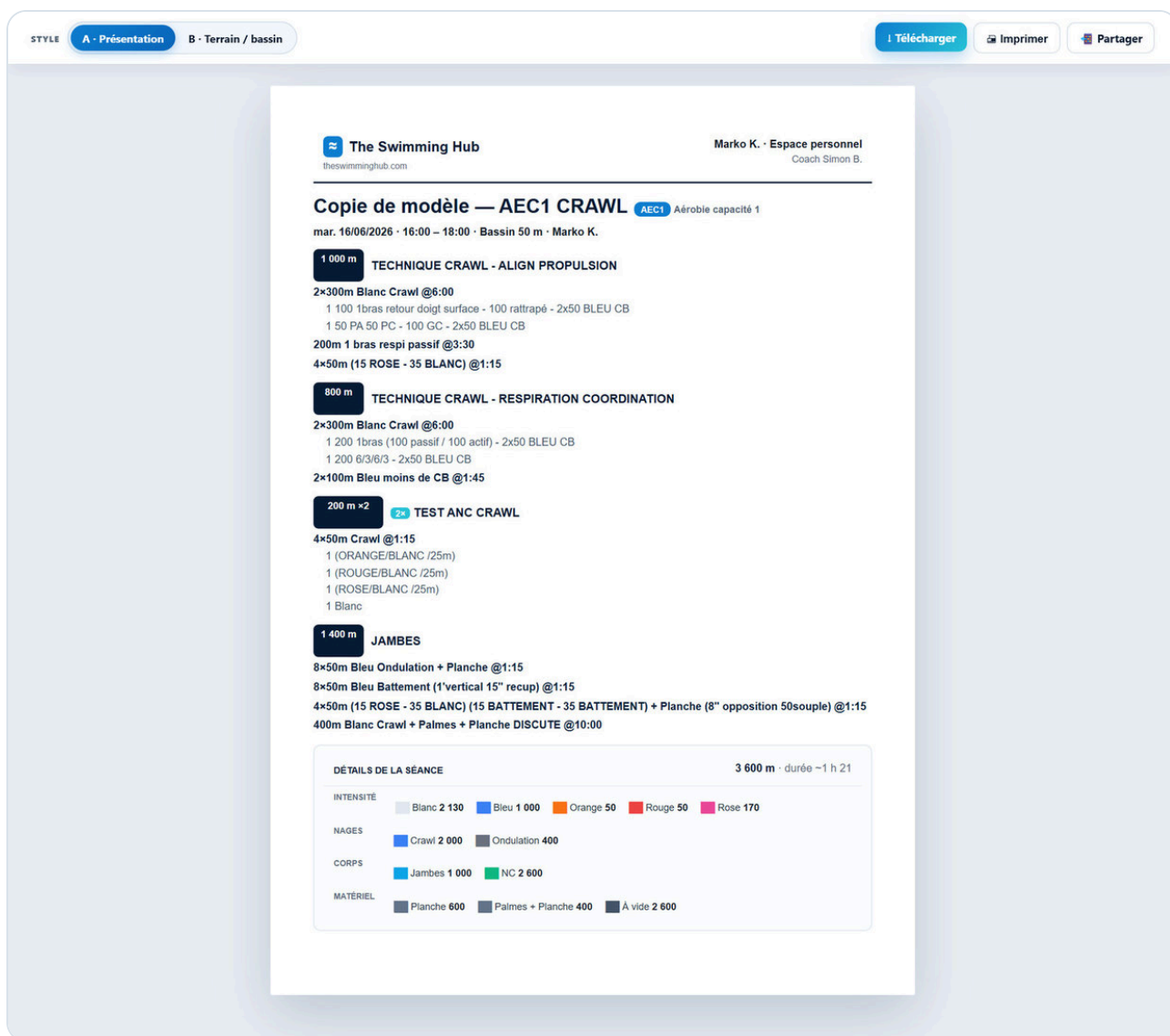
Le nageur, depuis « **Mes compétitions** », ouvre une compétition publiée pour lui et y trouve une fiche en lecture seule :

- « **Tes épreuves** » : la liste de ses propres courses, avec la réunion, la demi-journée et la mention « **+ finale** » s'il y a lieu.
- « **Programme** » : le déroulé complet prévu.

S'il n'est pas encore engagé sur des épreuves, un message le lui indique : « *Ton coach te les attribuera. En attendant, voici le programme prévu.* » Le nageur ne saisit jamais de chrono ni d'engagement lui-même.

10. Partager et exporter

Cette section explique comment **sortir** un contenu de l'application (PDF, image, fichier d'agenda, impression) pour l'envoyer à un nageur ou l'afficher au bord du bassin, et comment **partager** un contenu avec les autres utilisateurs ou avec la base officielle du site.



Capture 79 — une feuille de séance affichée à l'écran avec la barre d'export en haut (bascule de style, boutons PDF / Image / Partager / Imprimer)

À quoi sert cette partie

Aujourd'hui, beaucoup de coaches envoient leur séance par **photo d'écran sur WhatsApp** et partagent leurs présences via un **fichier Google Drive** commun au club. The Swimming Hub vise exactement à remplacer ces

habitudes : une **feuille de séance propre, prête à coller dans un message**, et des partages internes sans fichier qui traîne. Le partage le plus fréquent reste **du coach vers le nageur**.

10.1. HUB officiel et Communauté : la différence

Deux grandes « réserves » de contenus cohabitent dans l'application. Il est important de ne pas les confondre.

- **Le HUB (officiel)** : c'est la **base de référence du site**, propriété de The Swimming Hub. On y trouve des séances, modules et saisons modèles **validés**, qui servent d'exemples fiables. Vous pouvez les consulter et les **recopier chez vous**, mais vous ne les modifiez pas directement.
- **La Communauté** : ce sont les contenus que **les autres utilisateurs (coachs, nageurs) ont décidé de partager**. Chaque contenu y arrive après **validation** par l'équipe du site. C'est l'endroit où l'on pioche des idées chez ses pairs.

Quand vous ouvrez vos séances ou vos modules, des **onglets** en haut de la liste permettent de basculer entre vos contenus et ces réserves :

Règle : une séance sans date est un modèle de bibliothèque. Une date la transforme en séance prévue ou réalisée.

Capture 80 — la barre d'onglets d'une liste de séances montrant « Mes séances », « HUB » (icône 🌐) et « Communauté » (icône 👥)

- « **Coach** » (icône 🏊) : ce que vous avez créé comme coach. Si vous avez aussi un espace nageur, un onglet « **Athlète** » (icône 🏊) porte vos contenus perso.
- « **HUB** » (icône 🌐) : les contenus officiels du site.
- « **Communauté** » (icône 👥) : les contenus partagés par les autres utilisateurs et validés.
- « **Favoris** » (icône ⭐) et « **Archivés** » (icône 📦) : vos raccourcis et vos contenus rangés.

Juste en dessous, une seconde ligne bascule entre les **Datées** (posées à une date) et les **Modèles** (sans date). Vous pouvez réordonner les onglets en les faisant glisser.

- « **HUB** » (icône 🌐) : les contenus officiels du site.
- « **Communauté** » (icône 👥) : les contenus partagés par les autres utilisateurs et validés.

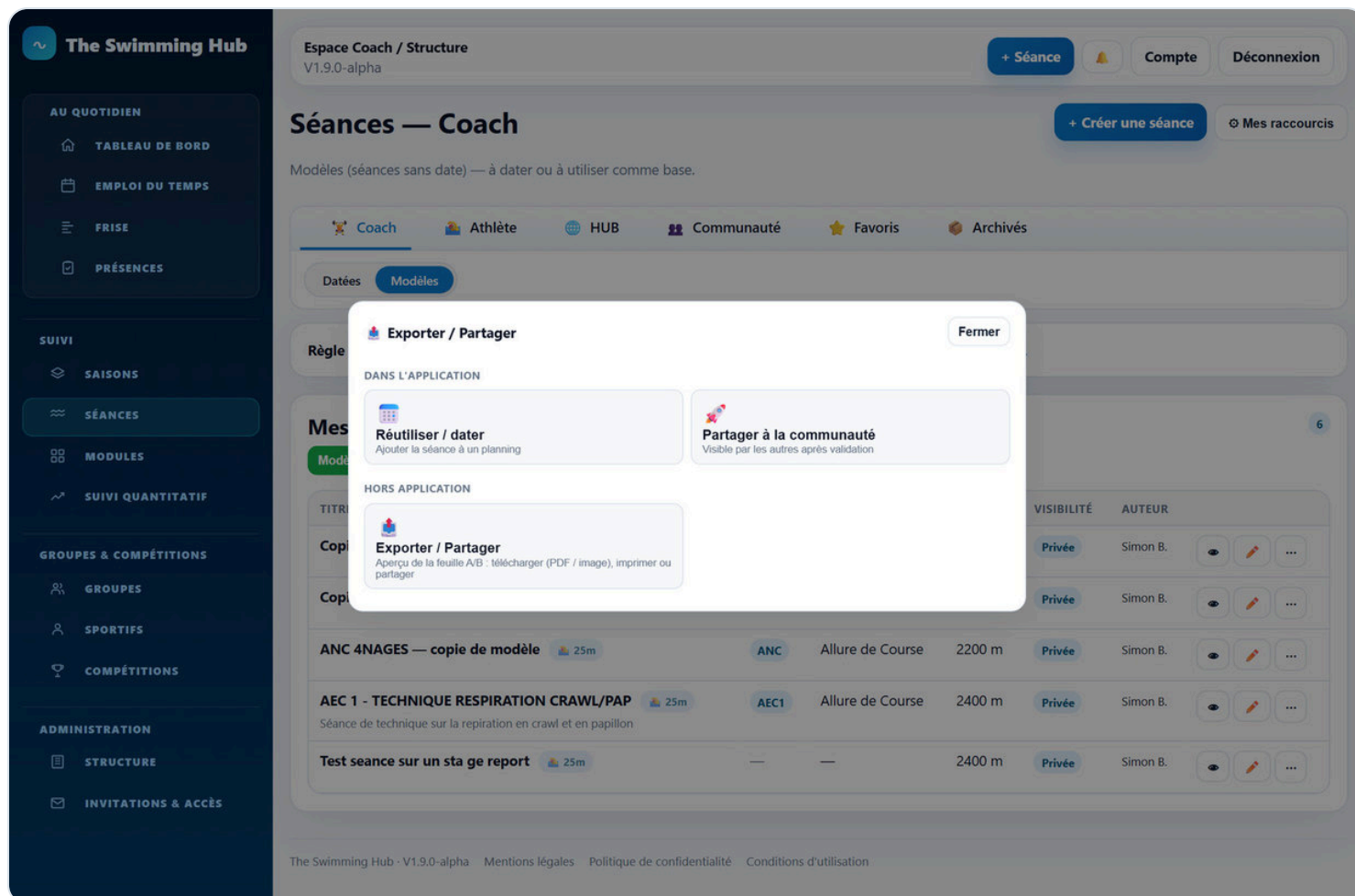
Différence par rôle : un nageur retrouve ses contenus sous l'onglet « **Athlète** », un coach sous « **Coach** », et un compte qui a les deux casquettes voit les deux onglets.

10.2. Proposer un contenu à la communauté

Pourquoi : partager une séance, un module ou une saison réussie pour que d'autres coachs en profitent. Votre proposition n'est **pas publiée immédiatement** : elle passe d'abord par une validation.

Partager une séance ou un module

1. Dans la liste de vos séances, repérez la ligne concernée et cliquez sur «  **Exporter** » (dans le menu ... de la ligne, ou directement sur l'icône  si vous l'avez épinglée). Sur une ligne de module, l'action s'appelle «  **Exporter / Partager...** ». Dans les deux cas, la fenêtre qui s'ouvre s'intitule «  **Exporter / Partager** ».
2. Une fenêtre s'ouvre. Sous le titre « **Dans l'application** », cliquez sur la carte «  **Partager à la communauté** ».
3. Un second écran s'affiche dans la même fenêtre : «  *Propose cette séance au partage public (visible par les autres après validation)* ». Cliquez le bouton « **Partager à la communauté** », puis confirmez (« *Partager cette séance à la communauté ?* »). Le bouton « **Retour** » vous ramène au choix des cartes.
4. **Résultat attendu** : dans la liste des **Modèles**, la séance porte un badge « **En attente HUB** » en colonne « Statut Hub » (un module affiche « **Propose HUB** » en colonne « Statut »). Elle est en attente de validation.



Capture 81 — la fenêtre « Exporter / Partager » d'une séance, étape 1, avec la carte «  Partager à la communauté » mise en avant

Une fois proposé, le même bouton « **Exporter / Partager** » vous propose, selon l'état, de :

- «  **Retirer la proposition** » — annuler une proposition encore en attente ;
- «  **Modifier et re-soumettre** » — corriger puis renvoyer le contenu (utile s'il a été refusé) ;
- «  **Retirer du partage** » — dépublier un contenu déjà validé pour qu'il ne soit plus visible.

Une seule de ces actions est affichée à la fois, en fonction de l'état réel du contenu.

Partager une saison

1. Dans la liste de vos saisons, cliquez sur l'action «  **Exporter** » de la ligne.
2. La fenêtre « **Exporter la saison** » propose plusieurs cartes. Cliquez sur «  **Partager à la communauté** ».
3. Confirmez. **Résultat attendu** : la saison passe en proposition.

Piège utile : la carte « Partager à la communauté » d'une saison **n'apparaît que si la saison vous appartient et qu'elle est encore privée**. Si vous ne la voyez pas, c'est qu'elle est déjà partagée ou qu'elle n'est pas à vous.

Suivre l'état de votre proposition

Sur la ligne du contenu, un **badge** indique où en est la proposition. En passant la souris dessus, une bulle vous donne la date et le **message de l'équipe du site** :

- « **Validée HUB** » : acceptée, désormais visible par tous.
- « **Rejetée HUB** » : refusée — la bulle affiche le **motif**.
- « **Retirée du HUB** » : dépubliée — la bulle affiche le motif du retrait.

 **Pas de capture ici.** Le badge « Rejetée HUB » et sa bulle n'apparaissent que sur un contenu qui a réellement été refusé.

Reprendre un contenu venu du HUB ou de la Communauté

Pourquoi : récupérer chez vous une séance ou un module repéré ailleurs, pour l'utiliser et le modifier librement.

1. Ouvrez l'onglet **HUB** ou **Communauté**, trouvez le contenu, cliquez sur «  **Exporter / Partager** ».
2. Pour un **module** : cliquez sur «  **Copier dans mes modules** » → il devient une copie modifiable que vous possédez.
3. Pour une **séance** : cliquez sur «  **Importer (sans date)** » pour en faire un **modèle réutilisable**, ou sur «  **Réutiliser / dater** » pour la poser directement dans un planning à une date donnée.

Astuce (comptes mixtes) : si vous utilisez à la fois l'espace coach **et** l'espace nageur, la fenêtre vous demande où ranger la copie — « **Importer perso** » (vos contenus de nageur) ou « **Importer coach** » (vos modèles de coach).

10.3. Ce qui se passe après ta proposition

Pourquoi : la base partagée reste propre parce que rien n'y entre sans relecture. Ta proposition part vers l'équipe du site, qui l'accepte ou la refuse **avec un motif**.

Ce que tu as à faire de ton côté :

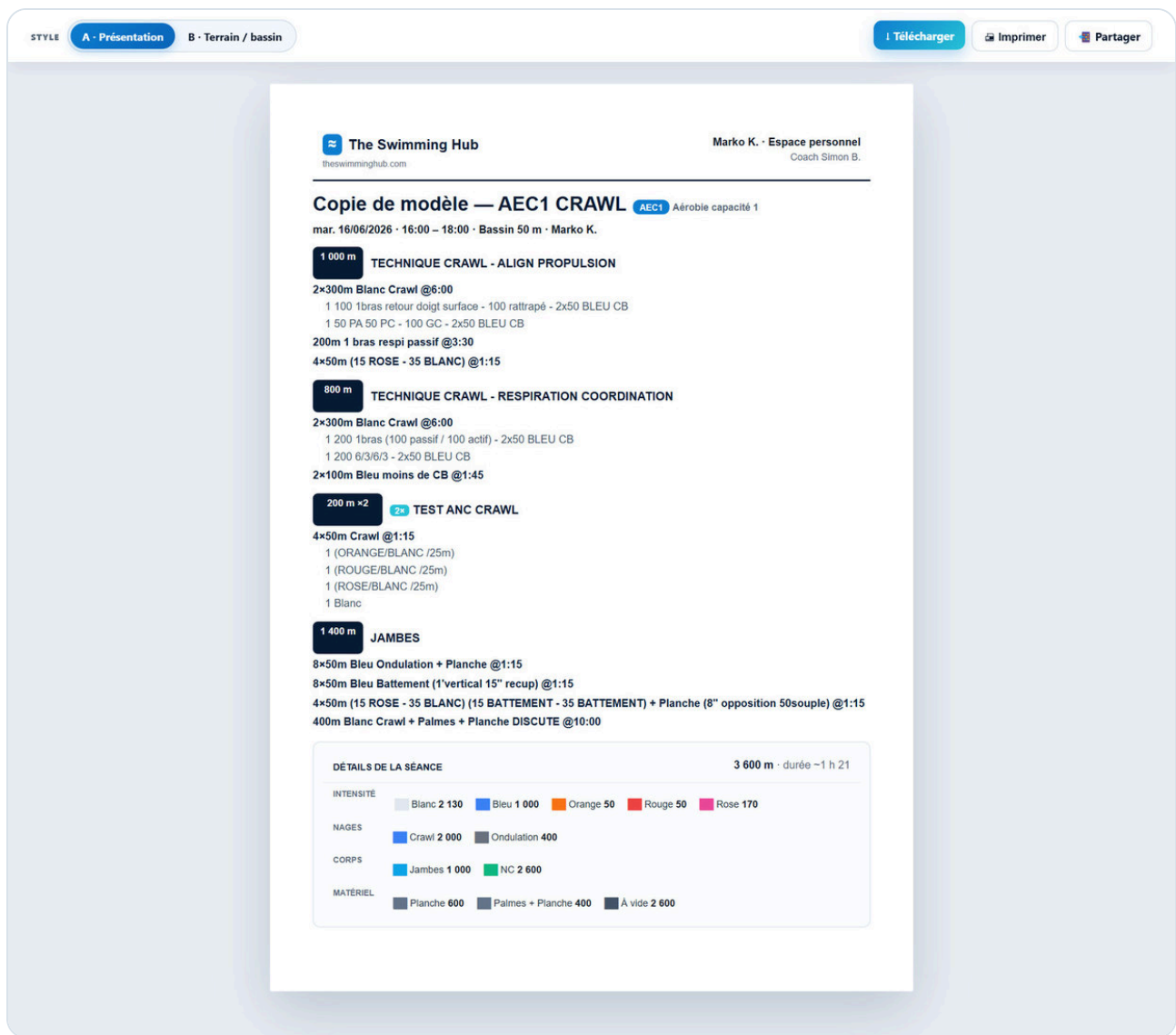
1. Après avoir cliqué sur «  **Partager à la communauté** », ton contenu porte un badge « **Proposée** » et reste **utilisable normalement** chez toi : rien n'est bloqué pendant l'attente.
2. Tu es prévenu du résultat par la **cloche**  (notification *Validation HUB*). Le badge de la ligne devient « **Validée HUB** » ou « **Rejetée HUB** ».
3. En cas de refus, survole le badge : la bulle affiche **le motif**. Corrige, puis clique sur «  **Modifier et re-soumettre** ».

À savoir — ce qui n'est jamais partagé : seule la séance (ou le module, ou la saison) que tu proposes explicitement est transmise. Tes nageurs, tes présences, tes volumes et tes notes internes restent **privés** et ne sont jamais visibles par qui que ce soit d'autre.

10.4. Exporter une séance ou un module en PDF / image / impression

Pourquoi : obtenir une **feuille propre** à imprimer, à afficher au bord du bassin ou à envoyer. C'est ce qui remplace la « photo d'écran ».

1. Sur la ligne de la séance, cliquez sur «  **Exporter** » (sur un module : «  **Exporter / Partager...** »).
2. Sous le titre « **Hors application** », cliquez sur l'unique carte «  **Exporter / Partager** » (*Aperçu de la feuille A/B : télécharger (PDF / image), imprimer ou partager*).
3. La **feuille** s'ouvre en pleine page, telle qu'elle sera imprimée. Une barre d'outils apparaît en haut.



Capture 82 — la feuille de séance en pleine page avec, en haut, le sélecteur de style « A · Présentation / B · Terrain / bassin » et les boutons d'export

Choisir le style de feuille

Dans la barre du haut, un sélecteur « **Style** » propose deux mises en page :

- **A · Présentation** : version **couleur**, avec en-tête du club/coach, l'objectif, et un récapitulatif des volumes ligne par ligne — **Intensité, Nages, Corps, Matériel**. Idéale pour transmettre proprement.
- **B · Terrain / bassin** : version **noir et blanc, gros texte**, sobre — pensée pour être **lisible au bord du bassin**.

Les boutons d'export

- « ↓ **Télécharger** » : ouvre un petit menu —  **PDF** (le vrai fichier PDF de la feuille, dans le style choisi),  **Image PNG**,  **Image JPG**. Les images sont parfaites pour coller dans WhatsApp ou un message.
- «  **Imprimer** » : lance l'impression de la feuille (seule la feuille sort, pas la barre d'outils).

- «  **Partager** » : ouvre un menu  **PDF** /  **Image PNG** /  **Image JPG**. Sur **téléphone**, le menu de partage du système s'ouvre directement (WhatsApp, Mail...). Sur ordinateur, l'application vous répond que le partage direct n'est pas disponible et vous renvoie vers « **Télécharger** » **Image** », à joindre ensuite à votre message.

Astuce : pour l'affichage au bord du bassin, choisissez le **style B** puis **Imprimer**. Pour un envoi rapide à un nageur, le **style A en image PNG** est le plus efficace.

10.5. Le bouton « Partager » (WhatsApp / Mail / lien)

Pourquoi : envoyer une séance ou un module à quelqu'un **sans passer par le téléchargement**.

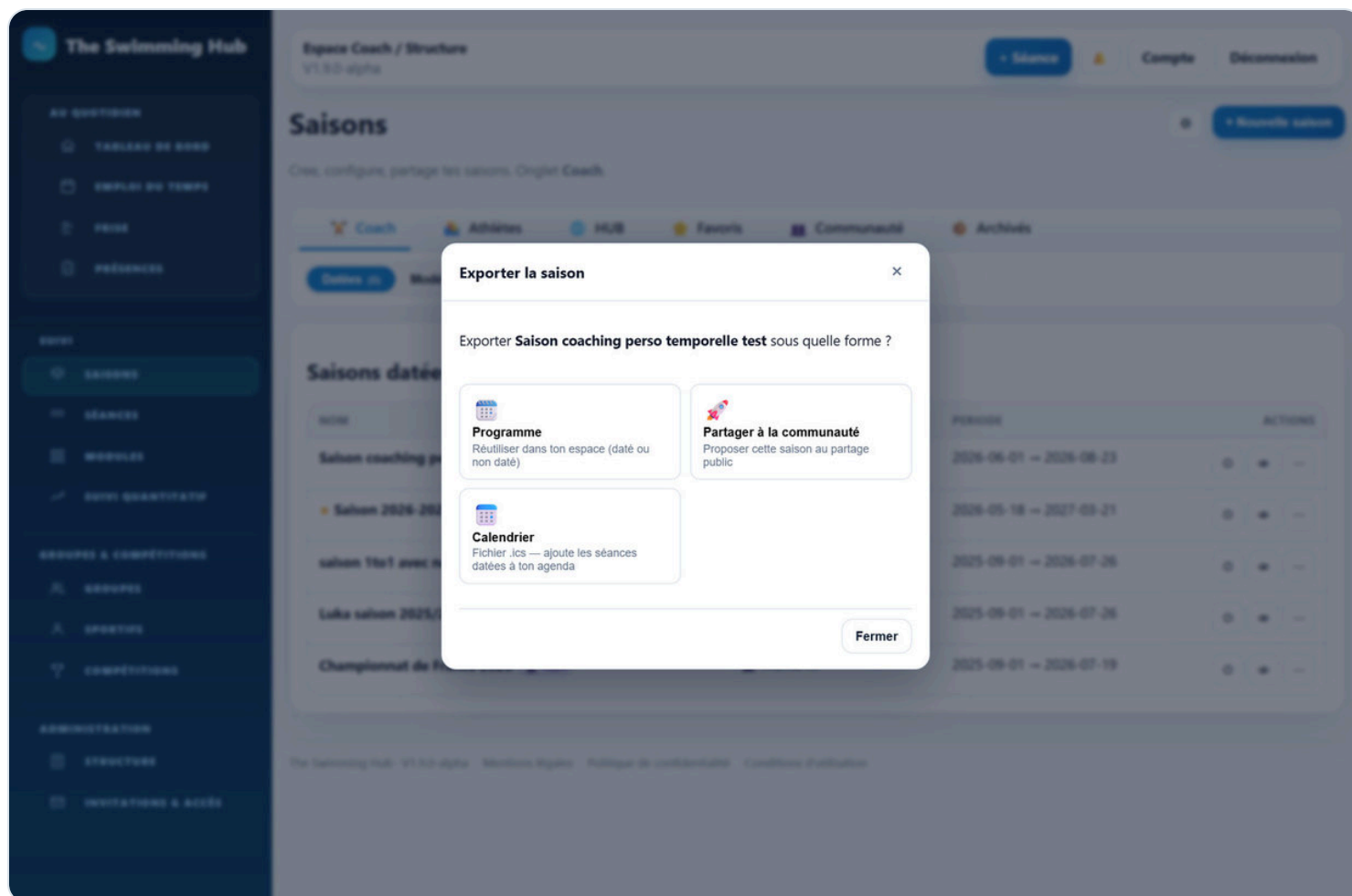
1. Dans la fenêtre «  **Exporter / Partager** », sous « **Hors application** », cliquez sur l'unique carte «  **Exporter / Partager** » : la feuille s'ouvre en pleine page.
2. Dans la barre du haut, cliquez sur «  **Partager** » puis choisissez ce que vous envoyez :  **PDF**,  **Image PNG** ou  **Image JPG**.
3. Sur un **téléphone**, le menu de partage natif s'ouvre (WhatsApp, Mail, Messages...). Choisissez le destinataire.
4. **Résultat attendu** : votre interlocuteur reçoit la feuille de séance.

Piège : ce partage direct dépend de l'appareil. Sur certains ordinateurs il n'est pas disponible — l'application vous le signale et vous oriente vers le menu « ↓ **Télécharger** », d'où vous sortez le PDF ou l'image à joindre ensuite manuellement à votre message.

10.6. Exporter une saison vers un agenda (fichier calendrier .ics)

Pourquoi : retrouver ses **séances datées** dans son agenda personnel (téléphone, ordinateur, agenda en ligne).

1. Dans la liste de vos saisons, cliquez sur l'action «  **Exporter** ».
2. Dans la fenêtre « **Exporter la saison** », cliquez sur la carte «  **Calendrier** » (*Fichier .ics — ajoute les séances datées à ton agenda*).
3. Un **fichier .ics** est téléchargé.
4. Ouvrez ce fichier avec votre agenda habituel pour y importer les séances.



Capture 83 — la fenêtre « Exporter la saison » avec les cartes Programme, Calendrier (.ics), PDF et Excel

À savoir : seules les **séances datées** de la saison sont exportées (une saison modèle sans dates n'a rien à mettre dans un agenda).

Autres cartes de cette fenêtre :

- «  **Programme** » : réutiliser la saison dans votre espace (en version datée ou non datée). Voir le chapitre sur les saisons.
- «  **Partager à la communauté** » : proposer la saison aux autres coaches — visible seulement si la saison est à vous et encore privée (voir 10.2).

10.7. Exporter une vue (frise, présences, emploi du temps) en PDF ou image

Pourquoi : sortir une **vue d'ensemble** — la frise de planification, le tableau de présences ou l'emploi du temps — pour la classer, l'imprimer ou la partager.

1. Ouvrez la page de **planification / présences** et affichez la vue souhaitée (frise, présences ou agenda) pour la **période** voulue (réglez la plage de dates en haut).

2. Cliquez sur le bouton « ↓ Exporter » situé près de la vue.

3. Dans le petit menu qui s'ouvre, deux façons de faire :

a) L'outil d'aperçu (recommandé si vous voulez soigner le rendu). Cliquez « 🔍 Outil d'aperçu... » : un écran plein s'ouvre, vous choisissez à gauche les vues à mettre dans l'export (frise, présences, emploi du temps), vous voyez le résultat au centre exactement tel qu'il sortira, puis vous cliquez 🖨️ **Imprimer**, 📱 **Partager** ou ↓ **Télécharger** (PDF / Image PNG / Image JPG).

b) La sortie rapide. Sous « La vue affichée (rapide) », choisissez directement : - « 📄 PDF » — document à classer ou imprimer ; - « 🖼️ Image PNG » ou « 🖼️ Image JPG » — image à coller dans un message. - « 📄 PDF » — document à classer ou imprimer ; - « 🖼️ Image PNG » ou « 🖼️ Image JPG » — image à coller dans un message. 4. **Résultat attendu** : le fichier est généré pour la **période actuellement affichée**.

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' interface. The top bar includes 'Espace Coach / Structure', 'V1.9.0-alpha', and buttons for '+ Séance', 'Compte', and 'Déconnexion'. The main section is titled 'Planification — frise saison' and features a timeline from September to July. A dropdown menu is open for the 'Exporter' button, showing options: 'Outil d'aperçu...', 'PDF', 'Image PNG', and 'Image JPG'. Below the timeline, there's a detailed view of the training plan with columns for weeks, macrocycles, mesocycles, sequences, microcycles, sessions, and competitions.

Capture 84 — la barre de la frise avec le menu « ↓ Exporter » ouvert (PDF / Image PNG / Image JPG)

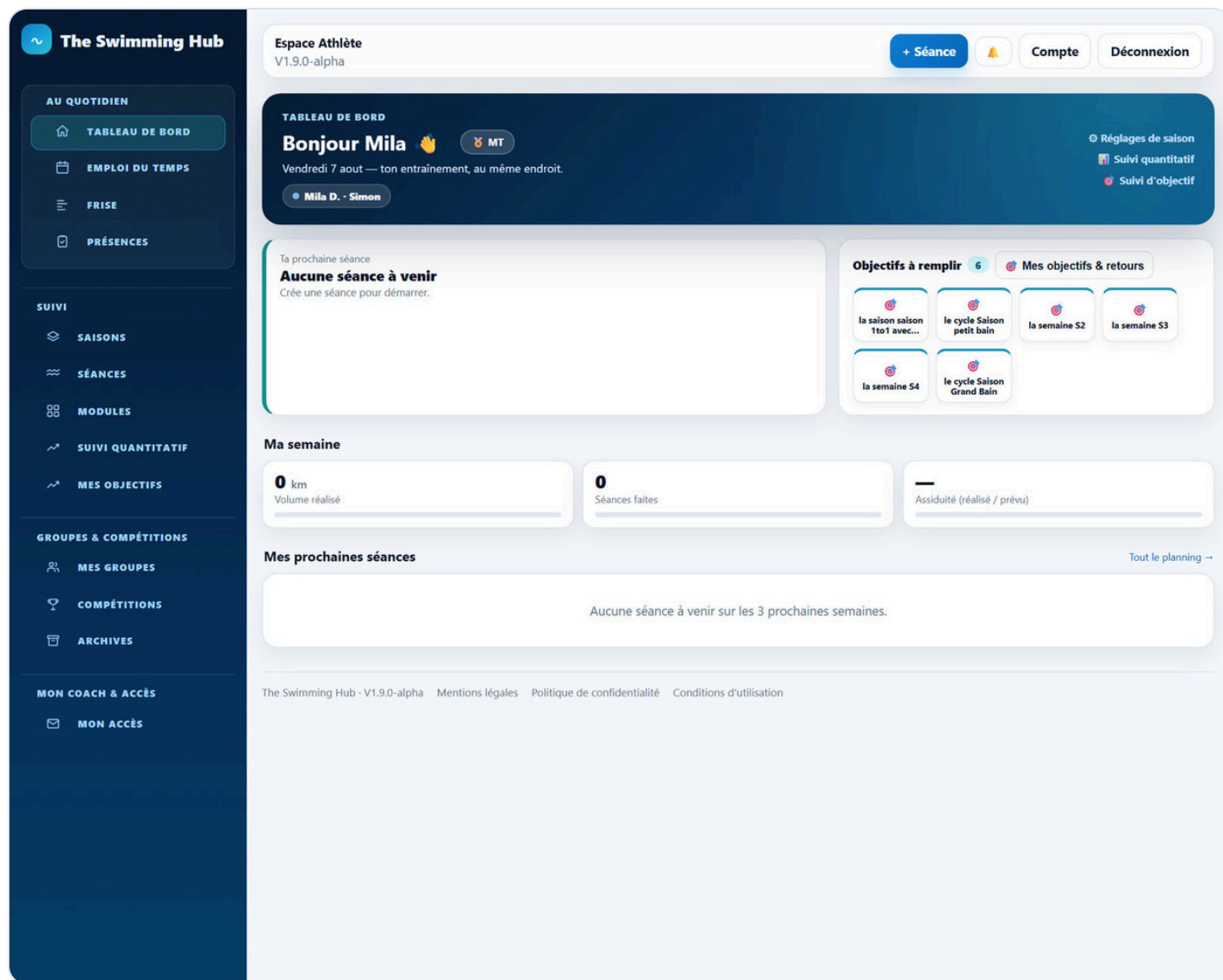
Astuce : l'export reprend exactement ce qui est à l'écran pour la période choisie. Réglez d'abord la plage de dates et l'orientation de la frise, **puis** exportez.

En résumé

Je veux...	Où aller
Envoyer une séance à un nageur	Ligne de la séance → Exporter → carte Exporter / Partager → ↓ Télécharger ou  Partager
Afficher la séance au bord du bassin	Ligne de la séance → Exporter → carte Exporter / Partager → style B · Terrain / bassin →  Imprimer
Partager mon travail aux autres coachs	Exporter / Partager → Partager à la communauté (validation requise)
Mettre mes séances dans mon agenda	Saison → Exporter → Calendrier (.ics)
Sortir la frise / les présences	Page planification → ↓ Exporter → PDF ou image
Récupérer une séance du HUB / de la Communauté	Onglet HUB ou Communauté → Exporter →  Importer (sans date) ou  Réutiliser / dater (pour un module :  Copier dans mes modules)

11. L'espace nageur (ce que voit et fait un nageur)

L'espace nageur est volontairement **plus léger** que celui du coach. Le coach peut tout gérer seul. Le compte nageur sert surtout à **suivre son entraînement sans rien demander** (la séance du jour, sa semaine, son volume), à tenir un **carnet d'objectifs personnels** partagé avec le coach, et à **rejoindre** ses groupes ou son coach. Cette section décrit tout ce qu'un nageur voit et peut faire, et ce qu'il ne peut **pas** faire par rapport à un coach.



Capture 85 — vue d'ensemble de l'espace nageur (menu de gauche + tableau de bord)

11.1. Se repérer : le menu du nageur

Le menu de gauche du nageur est organisé en blocs :

- **Au quotidien** : Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences.

- ★ **Raccourcis** : les pages que le nageur a épinglées lui-même.
- **Suivi** : Saisons, Séances, Modules, Mes objectifs (et, si le coach l'a activé, Suivi quantitatif).
- **Groupes & compétitions** : Mes groupes, Compétitions, Archives.
- **Mon coach & accès** : Mon accès.

À quoi ça sert : tout ce dont un nageur a besoin tient dans ces cinq blocs. Le menu peut être réorganisé via la page « **Personnaliser mon menu** » (accessible depuis le compte) : on masque ce qu'on n'utilise pas et on remonte ses pages préférées.



Capture 86 — le menu nageur complet, avec ses blocs

11.2. Le tableau de bord

À quoi ça sert : c'est la page d'accueil du nageur. Elle répond en un coup d'œil à « quelle est ma prochaine séance, combien j'ai nagé, où en suis-je ».

Ce qu'on y trouve :

- **Un grand bandeau bleu marine** en haut : « Bonjour [ton prénom] », la date du jour, et les **pastilles de tes groupes** (nom du groupe · prénom de ton coach). Si tu n'es rattaché à personne, une seule pastille « Mon perso ».
- **Ma semaine** : trois chiffres — **Volume réalisé** (en km), **Séances faites** (faites / prévues), **Assiduité** (réalisé / prévu, en %).
- **Ta prochaine séance** : la date, l'horaire, le titre, une étiquette **Perso** ou **Coaché**, et ton groupe (« Mon perso » si la séance est à toi), avec le bouton **Voir la séance**. Si c'est une séance à toi, un bouton **Modifier** s'ajoute. Si le créneau est prévu mais que la séance n'est pas encore écrite, le bouton devient **Créer la séance**.
- **Des liens rapides** en haut à droite du bandeau :  **Réglages de saison**,  **Suivi quantitatif**, et  **Suivi d'objectif** (ce dernier seulement si ton coach a activé l'outil objectifs sur ta saison).
- Tes groupes apparaissent sous forme de **pastilles** dans le bandeau du haut : le nom du groupe suivi du prénom de ton coach. Survole une pastille pour voir la structure et le nom complet du coach.
- **Mes prochaines séances** : tes séances des trois prochaines semaines, jour par jour, avec l'horaire, une étiquette **Perso** ou **Coaché**, le titre, ton groupe et le nom de ton coach. Sur chaque ligne : **Voir** (et **Modifier** si la séance est à toi). Un lien **Tout le planning** → ouvre la vue complète.

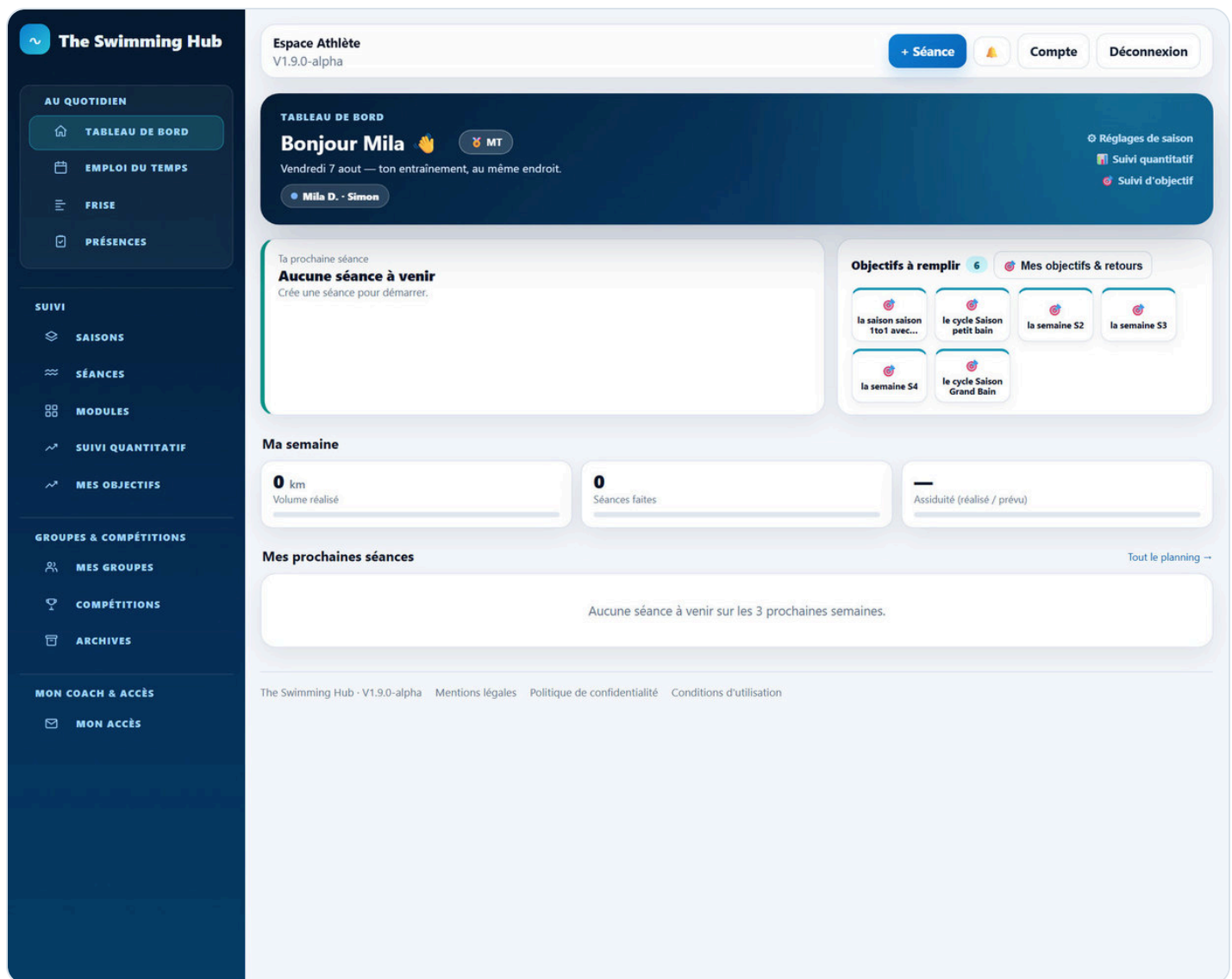
Des **bandeaux d'alerte** peuvent apparaître en haut :

- Une tuile  **Programmes à récupérer** : ton coach a terminé votre suivi individuel ; clique dessus pour choisir ce que tu gardes (voir 11.8). Survole-la pour voir le nom du coach.
- Une tuile  **Conflit saisons** : une de tes saisons perso tombe sur les mêmes dates qu'une saison planifiée par ton coach. Clique dessus pour aller ajuster tes saisons personnelles.

Comment faire (consulter sa prochaine séance) :

1. Va dans **Au quotidien** → **Tableau de bord**.
2. Repère le bloc **Ta prochaine séance** → clique sur **Voir la séance**.
3. Résultat attendu : la séance s'ouvre en détail (échauffement, séries, volume).

Astuce : si le compte est à la fois coach et nageur, le tableau de bord affiche un **interrupteur** «  **Coach** |  **Nageur** » en haut. Cliquer bascule instantanément l'affichage entre les deux vues, sans recharger la page.



Capture 87 — tableau de bord nageur avec l'interrupteur Coach | Nageur et les compteurs

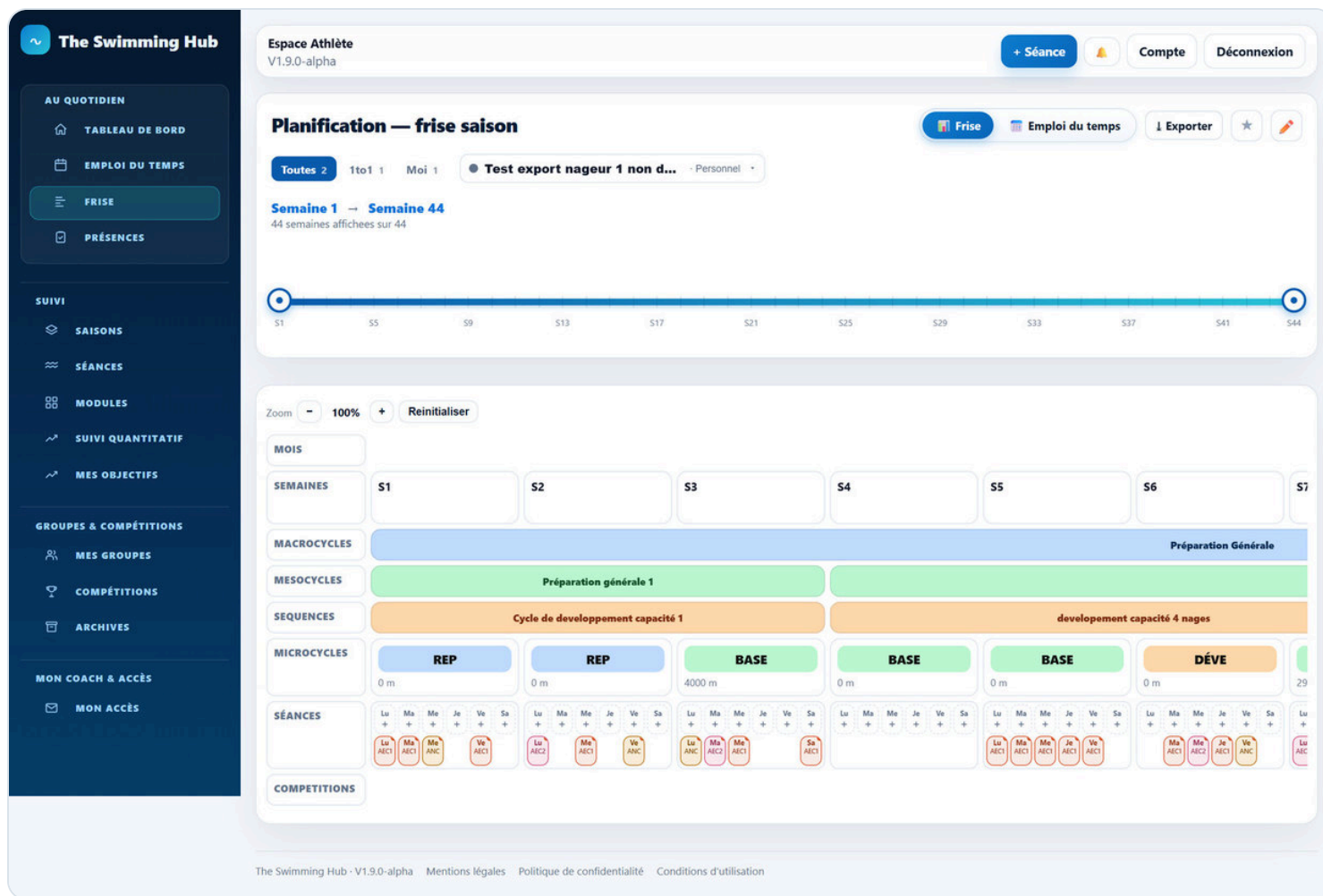
11.3. Le planning : Emploi du temps, Frise et Présences

À quoi ça sert : suivre sa semaine, sa saison et son assiduité. Le nageur voit **exactement les mêmes outils** que le coach (Emploi du temps, Frise, Présences), mais en **consultation** de ce que le coach a planifié pour lui.

Comment faire :

1. Va dans **Au quotidien** → **Emploi du temps** pour voir la semaine, **Frise** pour la vue d'ensemble de la saison, ou **Présences** pour son assiduité et ses volumes.
2. Résultat attendu : les créneaux et séances prévues de ses groupes s'affichent.

Piège important : le nageur ne voit **que les séances « Prévues »** d'un coach. Tant qu'une séance est en **Brouillon**, elle reste invisible côté nageur — c'est normal, le coach la peaufine. Elle apparaît dès que le coach la passe en **Prévue**.



Capture 88 — la Frise côté nageur, montrant la saison de son groupe

11.4. Les séances

À quoi ça sert : consulter le détail de ce qu'il y a à faire, et — pour le nageur autonome — créer ses propres séances.

Comment faire (consulter) :

1. Va dans **Suivi** → **Séances**. L'onglet **Athlète** s'ouvre par défaut.
2. Tu vois deux ensembles : les **séances de tes groupes** (en statut Prévue uniquement) et tes **séances personnelles**.
3. Clique sur le **titre** de la séance pour en voir le détail (l'icône  en bout de ligne fait la même chose). Le bouton **...** au bout de la ligne donne les autres actions.

Ce qu'un nageur **ne peut pas** faire : il ne peut **pas modifier** les séances du coach (échauffement, séries, volume) — il les consulte seulement. Il ne peut pas non plus changer leur statut.

Ce qu'un nageur **peut** faire : créer ses **propres séances personnelles** (bouton **+ Créer une séance**, en haut à droite de la page Séances). Ces séances sont **à lui** : il n'y a pas, aujourd'hui, de bouton pour en partager le détail avec son coach. C'est le cœur du « nageur autonome » (voir 11.9).

The screenshot shows the 'The Swimming Hub' web application. The left sidebar contains navigation menus: 'AU QUOTIDIEN' (Tableau de bord, Emploi du temps, Frise, Présences), 'SUIVI' (Saisons, Séances, Modules, Suivi quantitatif, Mes objectifs), 'GROUPE & COMPÉTITIONS' (Mes groupes, Compétitions, Archives), and 'MON COACH & ACCÈS' (Mon accès). The main header includes 'Espace Athlète V1.9.0-alpha', a '+ Séance' button, and links for 'Compte' and 'Déconnexion'. The main content area is titled 'Séances — Espace nageur' and features a '+ Créer une séance' button and a 'Mes raccourcis' link. Below this is a filter bar with tabs for 'Athlète', 'HUB', 'Communauté', 'Favoris', and 'Archivés', and sub-tabs for 'Datées' and 'Modèles'. The 'Toutes mes séances' section displays a table of sessions:

DATE	CRÉNEAU	CONTEXTE	GROUPE(S)	TYPE	TITRE	SEMAINE	VOLUME	STATUT	
22/09/2025	06:00-07:00	Groupe Mila D.	Mila D.	ANP	ts brouillon passée 25m	S4 (39)	1400 m	Annulée	
15/09/2025	06:00-07:00	Groupe Mila D.	Mila D.	AEC1	tets seance validé prévue 25m	S3 (38)	1400 m	Effectuée	
01/09/2025	06:00-07:00	Groupe Mila D.	Mila D.	AEC1	test séance anti daté 25m	S1 (36)	1400 m	Effectuée	

At the bottom, there is a footer with the text: 'The Swimming Hub · V1.9.0-alpha · Mentions légales · Politique de confidentialité · Conditions d'utilisation'.

Capture 89 — l'onglet Athlète des Séances, séances de groupe + séances personnelles

11.5. Mes objectifs (carnet de préparation mentale)

À quoi ça sert : c'est le **carnet personnel** du nageur, côté préparation mentale. Le nageur **et** son coach y écrivent chacun leur **voix** : le nageur pose son objectif et son ressenti, le coach répond avec sa consigne ou son retour. Tout est partagé entre les deux.

Comment faire :

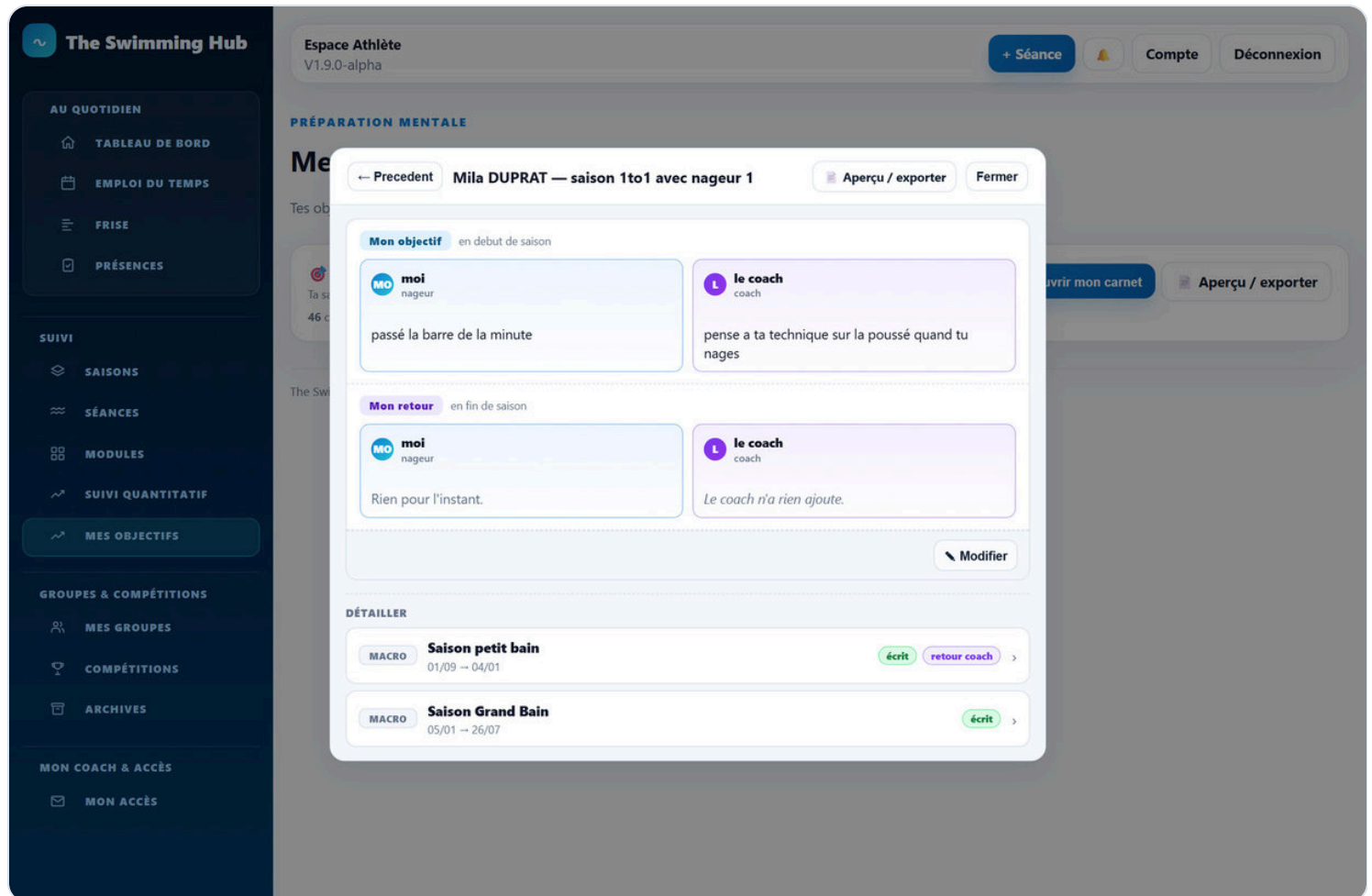
1. Va dans **Suivi** → **Mes objectifs**.
2. Si plusieurs saisons sont concernées, choisis la saison en haut.
3. Clique sur **Ouvrir mon carnet** : une fenêtre s'ouvre avec ta saison, tes cycles et tes séances « en pyramide ». À côté, le bouton **Aperçu / exporter** te montre ton carnet en entier, prêt à imprimer ou à télécharger.
4. Clique sur une cible (saison, cycle, semaine ou séance) → écris ou relis ton objectif et ton retour → enregistre.
5. Résultat attendu : ta voix est enregistrée et **visible par ton coach**, qui peut y répondre.

Autre porte. Depuis la **Frise**, un bouton **Mes objectifs & retours** ouvre le même carnet sans passer par le menu.

Repères dans le carnet : chaque ligne peut porter une pastille — **écrit** (tu as répondu), **retour coach** (ton coach a répondu), **nouveau** quand il y a un message que tu n'as pas encore lu. Une ligne **sans aucune pastille** = personne n'a encore rien écrit dessus, c'est là qu'il y a du travail. Un compteur en haut du carnet t'indique combien de cibles n'ont pas encore d'objectif de ta part.

Différence par rôle : c'est l'un des rares endroits où le nageur **écrit** réellement. Mais l'outil n'apparaît que si **le coach l'a activé** pour la saison concernée ; sinon un message l'indique.

Astuce : utilise ce carnet entre deux séances pour noter tes sensations — le coach les voit et adapte.



Capture 90 — carnet « Mes objectifs » ouvert, avec une cible sélectionnée et la double voix nageur/coach

11.6. Les compétitions

À quoi ça sert : le nageur consulte les compétitions de son groupe, voit **ses épreuves** et le **programme**.

Piège : une compétition n'apparaît chez le nageur que lorsque le coach l'a **publiée** pour son groupe. Tant qu'elle est en préparation, elle reste invisible — c'est normal.

Comment faire :

1. Va dans **Groupes & compétitions** → **Compétitions**.

- Ouvre une compétition.
- Résultat attendu : en haut, le bloc **Tes épreuves** (les courses sur lesquelles le coach l'a engagé, avec le créneau matin/après-midi et « + finale » s'il y a lieu) ; en dessous, le **Programme** complet de la compétition.

Ce qu'un nageur **ne peut pas** faire : la fiche compétition est en **lecture seule** côté nageur. C'est **le coach qui engage** le nageur sur les épreuves et saisit les chronos. Si rien n'est encore attribué, un message l'indique : « *Tu n'es pas encore engagé sur des épreuves... Ton coach te les attribuera. En attendant, voici le programme prévu.* »

~

The Swimming Hub

AU QUOTIDIEN

TABLEAU DE BORD

EMPLOI DU TEMPS

FRISE

PRÉSENCES

SUIVI

SAISONS

SÉANCES

MODULES

SUIVI QUANTITATIF

MES OBJECTIFS

GROUPES & COMPÉTITIONS

MES GROUPES

COMPÉTITIONS

ARCHIVES

MON COACH & ACCÈS

MON ACCÈS

Espace Athlète

V1.9.0-alpha

+ Séance

Compte

Déconnexion

Mes compétitions

Ce que ton coach a prévu pour toi. (lecture seule)

Trier :

Date

Nom

Lieu

DATE	COMPÉTITION	PROGRAMME
MAI 2026		
25 MAI →30	Championnats de France U18 CHALON-SUR-SAÛNE 50 m	0 réun. - 0 épr.
FÉVRIER 2026		
6 FÉVR. →8	Meeting de Qualification 2 LES ABYMES 50 m	0 réun. - 0 épr.
JANVIER 2026		
31 JANV.	Meeting Air Caraïbes LE LAMENTIN 50 m	0 réun. - 0 épr.
17 JANV. →18	Meeting de Qualification LES ABYMES 50 m	0 réun. - 0 épr.
10 JANV. →11	Meeting Claude Sufrin LE LAMENTIN 50 m	0 réun. - 0 épr.
DÉCEMBRE 2025		
10 DÉC. →14	5es Championnats de France Juniors 25m ANGERS 25 m	0 réun. - 0 épr.
NOVEMBRE 2025		
22 NOV. →23	Mémorial BEPPO LES ABYMES 50 m	0 réun. - 0 épr.
14 NOV. →16	Championnats de la Guadeloupe LES ABYMES 25 m	0 réun. - 0 épr.

The Swimming Hub - V1.9.0-alpha

Mentions légales

Politique de confidentialité

Conditions d'utilisation

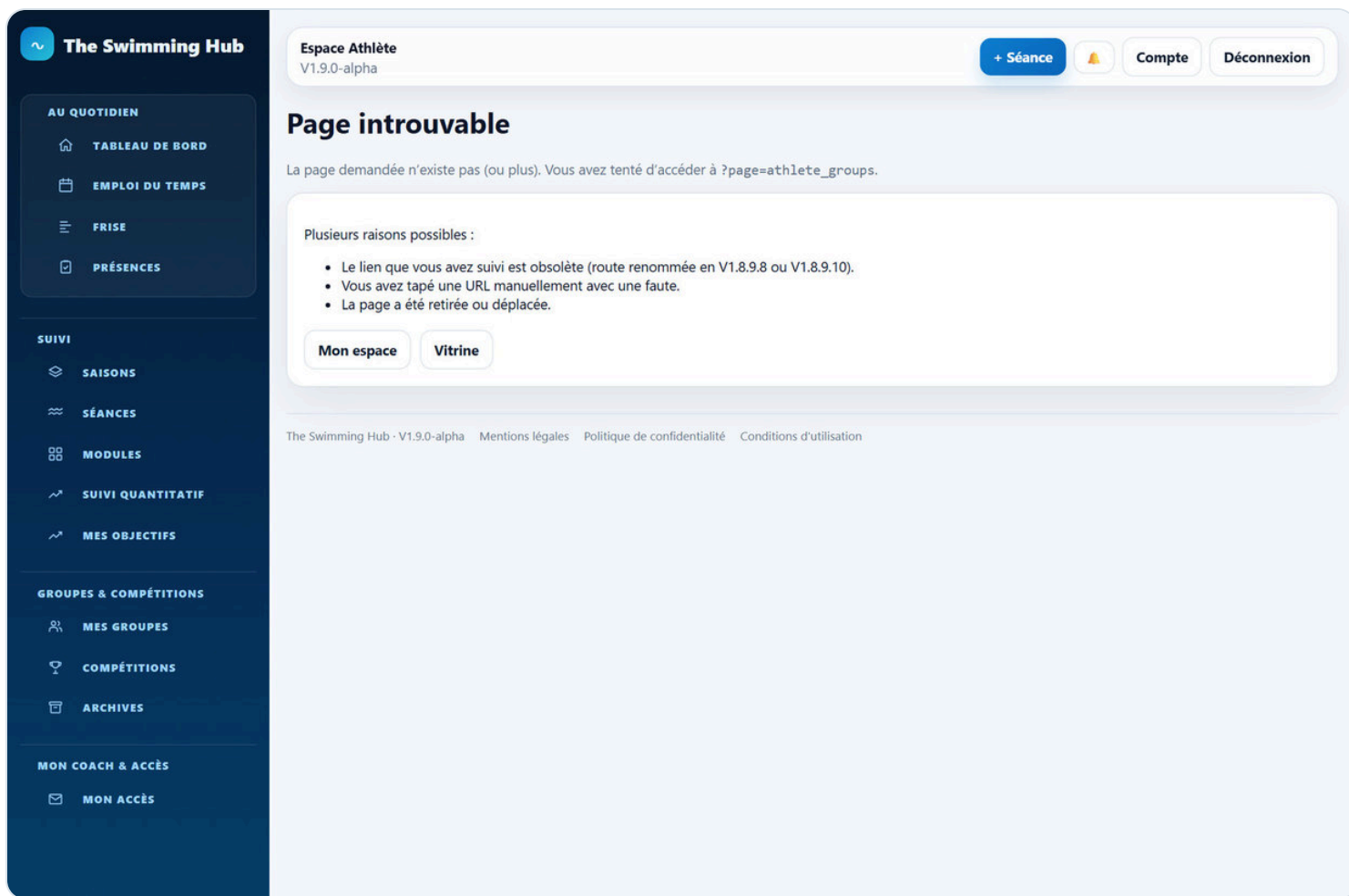
Capture 91 — fiche compétition côté nageur, bloc « Tes épreuves » + Programme

11.7. Mes groupes, Ma structure et Archives

Mes groupes (Groupes & compétitions → Mes groupes) : à quoi ça sert, voir ses rattachements et, au besoin, en sortir.

- Le tableau liste structure, groupe, saison active, dates et statut.
- Le **suivi individuel (1to1)** apparaît comme « Mon suivi (1to1) ».

- Bouton **Quitter le groupe** sur un groupe actif ; bouton **Arrêter le suivi** / **Récupérer mes programmes** sur un suivi individuel.
- **Quitter le groupe** ouvre une page « Que veux-tu faire ? » avec deux choix : **Continuer la saison en planification personnelle** (la saison bascule dans ton espace perso) ou **Quitter le groupe seulement**. Tu choisis ta **date de sortie**, et — si tu continues en perso — le nom de ta nouvelle saison et ce que tu emportes : l'arborescence du planning, les séances du coach, tes séances perso, tes présences / volumes. Puis **Confirmer**.



Capture 92 — tableau « Mes groupes » avec les boutons Quitter / Arrêter le suivi

Et « Ma structure » ? Cette page n'existe plus dans ton menu : les informations de ta structure te parviennent désormais par les **pastilles de ton tableau de bord** (nom du groupe · prénom de ton coach) et par **Mes groupes**.

Archives (Groupes & compétitions → Archives) : retrouve tes **appartenances de groupe terminées** — les groupes que tu as quittés, avec leurs dates. Page de consultation, sans action.

🚧 **Deux rubriques encore vides.** La page annonce aussi « Saisons personnelles archivées » et « Séances personnelles désactivées », mais rien de ce que tu peux faire ne vient les remplir : quand tu ranges une saison ou une séance, elle part dans l'onglet **Archivés** de *Saisons / Séances*, pas ici. Ces deux rubriques affichent donc toujours « Aucune... ».

11.8. Quitter un groupe ou arrêter un suivi individuel (récupérer ses programmes)

À quoi ça sert : quand un nageur quitte un suivi individuel (ou que le coach l'a clôturé), il peut **garder une copie** de ses programmes dans son espace perso plutôt que de tout perdre.

Comment faire :

1. Depuis **Mes groupes**, clique sur **Arrêter le suivi** ou **Récupérer mes programmes** : une fenêtre s'ouvre.
Depuis le tableau de bord, la tuile 📦 **Programmes à récupérer** t'emmène directement sur le même écran.
2. Pour chaque programme, choisis ce que tu gardes : - **Garder tel quel** — je garde mes **dates et mes présences** (si le programme n'a pas de dates, le choix s'appelle simplement **Garder (programme sans dates)**) ; - **Garder sans dates (modèle)** — un modèle réutilisable, avec l'avertissement ⚠️ **je perds mes présences** ; - **ne pas garder**.
3. Clique sur **Récupérer ces programmes**. (Si c'est toi qui mets fin au suivi, le bouton s'appelle **Arrêter le suivi** — c'est la même fenêtre.)
4. Résultat attendu : les programmes choisis basculent dans tes saisons/séances personnelles.

Piège : « garder sans dates » retire l'historique de présences — l'outil le signale par un avertissement.

🚧 **Pas de capture ici.** Cette fenêtre ne s'ouvre qu'après la clôture d'un suivi individuel par le coach.

11.9. Le nageur autonome (solo)

À quoi ça sert : un nageur sans coach peut **se planifier lui-même**. Il dispose alors du **même outil que le coach, mais pour lui seul**.

Comment faire :

1. Va dans **Suivi** → **Saisons** : tu arrives sur l'onglet **Athlètes**, qui contient tes saisons personnelles. Clique sur + **Nouvelle saison** en haut à droite (si ton compte est aussi coach, choisis la carte 🗺️ **Saison personnelle**), puis crée tes cycles et ta structure de planification.
2. Crée ses **séances personnelles** depuis **Séances**, avec le bouton + **Créer une séance**. Ces séances restent les siennes.
3. Suit son volume et son assiduité via **Au quotidien** → **Présences** et **Au quotidien** → **Frise**.

Astuce : un nageur autonome peut à tout moment **rejoindre un coach ou un groupe** par code (voir 11.10). Il garde ses saisons et ses séances personnelles ; celles-ci ne deviennent pas visibles par le coach pour autant.

11.10. Mon accès : rejoindre un groupe, une structure ou un coach

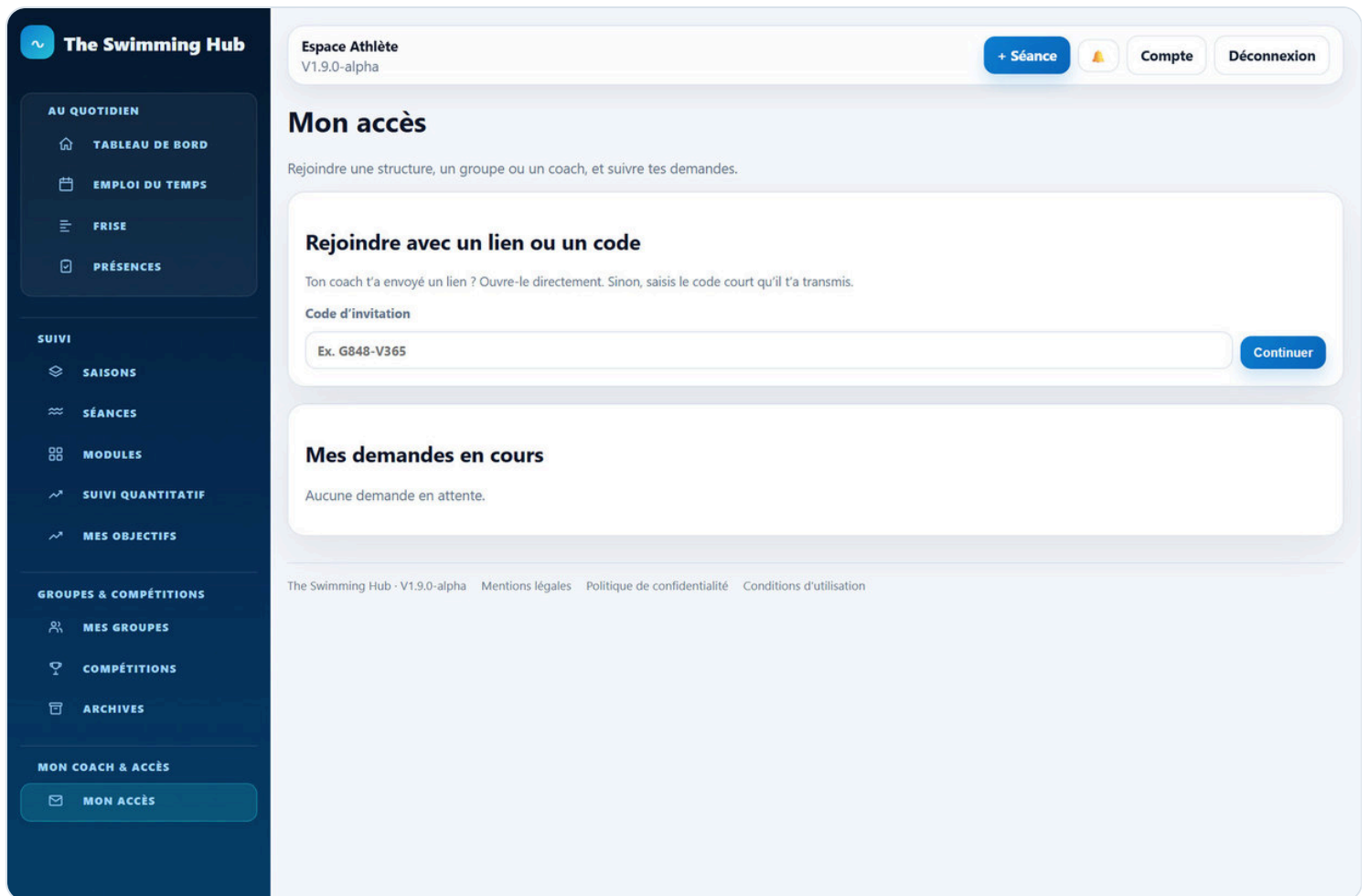
À quoi ça sert : c'est par cette page que le nageur **rejoint** une structure, un groupe ou un coach, et qu'il **suit ses demandes**.

Comment faire (avec un code) :

1. Va dans **Mon coach & accès** → **Mon accès**.
2. Dans **Rejoindre avec un lien ou un code**, saisis le code court reçu du coach (par exemple `G848-V365`) → clique sur **Continuer**.
3. Selon le code, la demande est **directe** ou **envoyée pour validation** au coach / à la structure.
4. Résultat attendu : la demande apparaît dans **Mes demandes en cours** (avec son statut « En attente ») jusqu'à acceptation.

Repères sur les codes : les codes courts d'aujourd'hui ressemblent à `K7P4-F9C2` — huit caractères coupés en deux, sans signification. Tu colles simplement ce que ton coach t'a envoyé. Tu peux aussi recevoir un code plus ancien commençant par **S** (structure) ou **G** (groupe) : il fonctionne toujours. En revanche, il n'existe plus de code pour proposer soi-même un suivi individuel à un coach — c'est le coach qui envoie le lien. Le nageur n'a pas besoin de les retenir : il colle simplement le code reçu.

Autre cas — **Invitation rôle coach** : si un responsable de structure propose au nageur de **devenir coach**, un bloc apparaît sur cette page avec **Accepter** / **Refuser** (et un commentaire optionnel). Le compteur entre parenthèses dans le menu (« Mon accès (1) ») signale une invitation en attente.



Capture 93 — page « Mon accès » avec le champ code, les demandes en cours et une invitation rôle coach

11.11. Ce qu'un nageur NE peut PAS faire (vs coach)

Pour situer les limites, par rapport à un coach un nageur **ne peut pas** :

- modifier les séances, saisons ou planifications du coach (consultation seule) ;
- voir les **brouillons de son coach** : des séances du coach, il ne voit que celles passées en **Prévue** (ses propres séances personnelles, elles, il les voit même en brouillon) ;
- engager des nageurs en compétition ni saisir des chronos (fiche compétition en lecture seule) ;
- gérer des groupes, des sportifs, une structure ou des invitations en tant que responsable.

Ce qu'il **peut** faire, lui : consulter tout son entraînement prévu, écrire dans **Mes objectifs**, créer ses **séances personnelles**, gérer ses **saisons personnelles**, tenir ses **meilleurs temps** (les relire, en ajouter, corriger une prise de temps, aller chercher ses chronos officiels) depuis le bouton 🏆 **MT** de son tableau de bord, rejoindre/quitter des groupes et coaches, et personnaliser son menu. Tout le reste (gestion d'équipe, planification pour les autres, compétitions) reste du ressort du coach.

12. Mon compte et ma sécurité

Cette page regroupe tout ce qui concerne **toi** et non ton entraînement : ton identité, tes préférences d'affichage, ta sécurité (mot de passe, double authentification, appareils connectés), tes notifications, et les actions définitives sur ton compte. C'est la même page pour un coach et pour un nageur : seuls quelques encadrés changent selon les espaces dont tu disposes.

12.1 Ouvrir ma page de compte

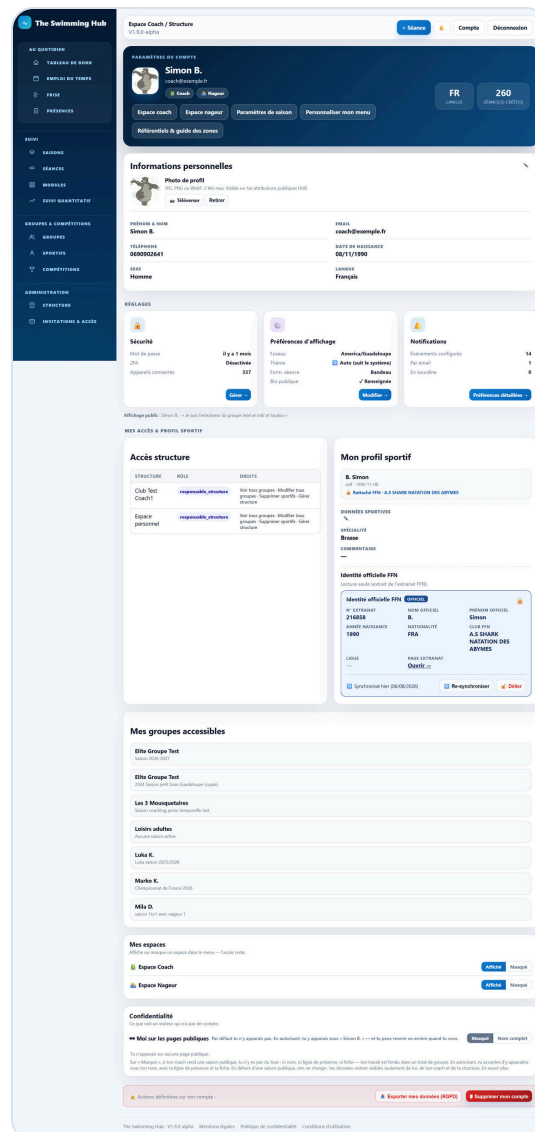
À quoi ça sert : c'est ton tableau de bord personnel, séparé de tes saisons et de tes séances.

Comment faire :

1. En haut à droite de l'écran (la barre du haut), repère le bouton **Compte**.
2. Clique dessus → résultat attendu : la page **Paramètres du compte** s'ouvre, avec ta photo (ou tes initiales), ton nom et ton e-mail tout en haut.

En haut de la page, des raccourcis te mènent vers **Espace coach**, **Espace nageur** (selon ton profil), **Paramètres de saison**, **Personnaliser mon menu** et **Référentiels & guide des zones** (ce dernier lien ouvre en réalité la même page que **Paramètres de saison**).

La page est organisée pour aller à l'essentiel : ton **encadré d'identité** en premier, puis une rangée **Réglages** avec trois cartes compactes ( **Sécurité**,  **Préférences d'affichage**,  **Notifications**) sur lesquelles tu cliques pour ouvrir le détail, puis tes **accès & profil sportif**, tes **espaces**, un encadré **Confidentialité** (ce qu'un visiteur sans compte voit de toi — présent seulement si tu as ta propre fiche de nageur) et la zone d'actions définitives. Tout s'enregistre sans recharger la page.



Capture 94 — la barre du haut avec le bouton « Compte » et la cloche, puis le haut de la page Paramètres du compte (avatar, nom, e-mail, pastilles de rôle)

12.2 Mes informations personnelles

À quoi ça sert : tenir à jour ton identité (nom affiché partout, e-mail de connexion, langue de l'appli).

Modifier ta photo de profil

1. Dans l'encadré **Informations personnelles**, à côté de l'aperçu de la photo, clique sur **Téléverser**.
2. Choisis une image (JPG, PNG ou WebP, **2 Mo maximum**) → résultat attendu : la photo apparaît tout de suite, en haut de page et dans l'aperçu, sans recharger.
3. Pour l'enlever, clique sur **Retirer** (un message te demande confirmation) → la photo disparaît aussitôt et tes initiales reviennent, sans recharger.

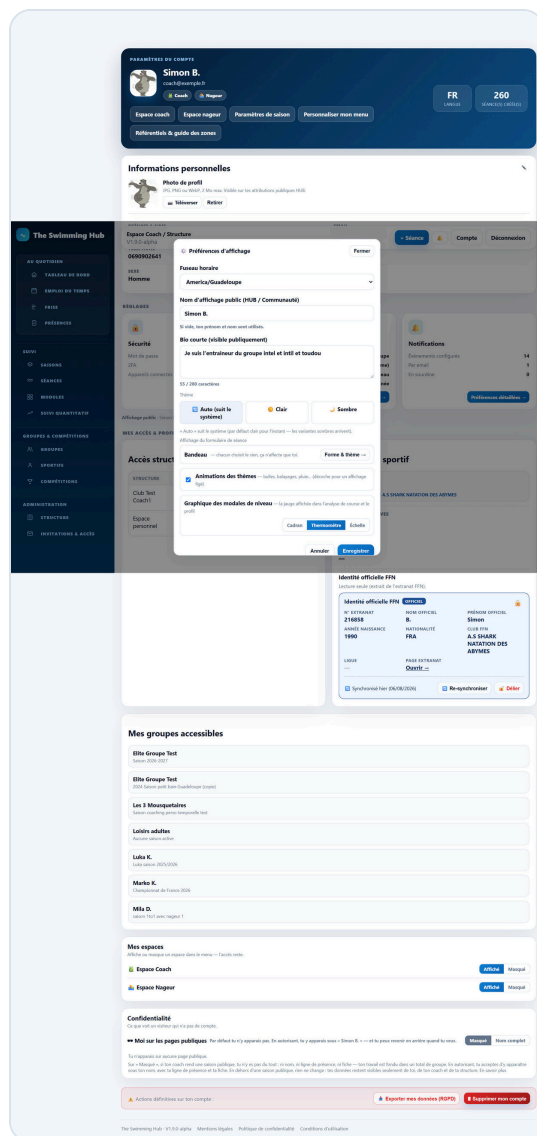
Voir et modifier tes coordonnées

1. L'encadré **Informations personnelles** affiche d'abord tes infos **en lecture** : prénom et nom, e-mail, téléphone, date de naissance, **sexe** et langue.
2. Pour les changer, clique sur  **Modifier** (en haut de l'encadré) → le formulaire s'ouvre à la place de la fiche.
3. Remplis ou corrige : **Prénom, Nom, Email, Téléphone, Date de naissance, Sexe** (Femme / Homme / Non précisé) et **Langue** (Français ou English).
4. Clique sur **Enregistrer** → résultat attendu : la fiche repasse en lecture avec tes nouvelles infos et ton nom se met à jour en haut de page, le tout sans recharger. Le bouton **Annuler** referme le formulaire sans rien changer.

Pièges / astuces :

- La photo est visible sur tes contenus partagés au HUB (la bibliothèque commune) : choisis une image correcte.
- Le **Prénom**, le **Nom** et l'**Email** sont obligatoires : tu ne peux pas les laisser vides.
- Le **sexe** sert notamment aux catégories d'âge (certaines listes sont distinctes filles / garçons) ; si tu as une fiche nageur personnelle, il y est repris automatiquement.

Quand ton coach propose une correction. S'il a proposé un changement sur ton profil (ta date de naissance, ta spécialité...), un encadré orange «  **Modifications proposées par ton coach** » s'affiche tout en haut de ta page de compte : tu vois l'ancienne valeur barrée et la nouvelle, et tu décides avec ✓ **Accepter** ou ✕ **Refuser**. Rien ne change sans ton accord.



Capture 95 — l'encadré « Informations personnelles » avec la zone photo et le formulaire (prénom, nom, e-mail, téléphone, date, langue)

12.3 Mes préférences d'affichage

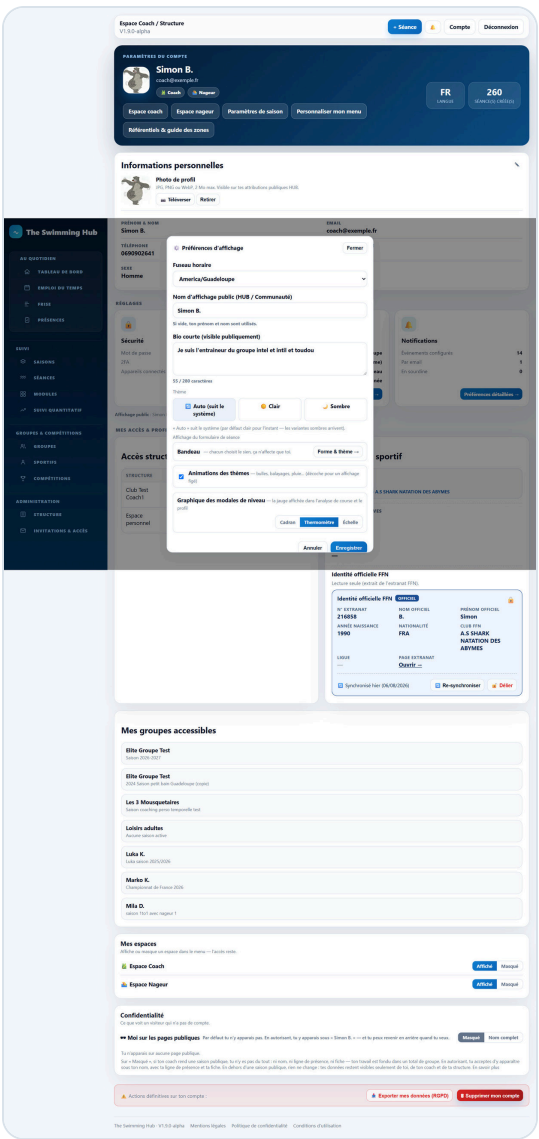
À quoi ça sert : régler le fuseau horaire (pour que les dates et heures soient justes), choisir un thème clair ou sombre, et soigner ce que les autres voient de toi sur le HUB.

Comment faire :

1. Dans l'encadré **Préférences d'affichage**, clique sur **Modifier** → une fenêtre s'ouvre.
2. Choisis ton **Fuseau horaire** dans la liste (Europe/Paris par défaut ; les fuseaux outre-mer et étrangers y sont aussi).
3. Saisis si tu veux un **Nom d'affichage public** (utilisé sur le HUB et la communauté) ; laissé vide, ce sont ton prénom et ton nom qui s'affichent.
4. Écris une **Bio courte** (280 caractères maximum) ; elle apparaît sous tes séances partagées au HUB. Un compteur t'indique où tu en es.

- Choisis ton **Thème** : 🌓 **Auto (suit le système)**, 🌞 **Clair** ou 🌙 **Sombre**.
- Plus bas, **Affichage du formulaire de séance** : le bouton **Forme & thème** → ouvre une galerie où tu choisis la mise en page de ton formulaire de séance, avec un aperçu en direct. Ça ne change l'affichage que pour toi.
- Clique sur **Enregistrer** → résultat attendu : la fenêtre se ferme, le thème s'applique aussitôt et l'encadré affiche le résumé à jour.

Astuce : « Auto » reste pour l'instant en clair par défaut ; les variantes sombres complètes arrivent.



Capture 96 — la fenêtre « Préférences d'affichage » (fuseau, nom public, bio, choix de thème)

12.4 Changer mon mot de passe

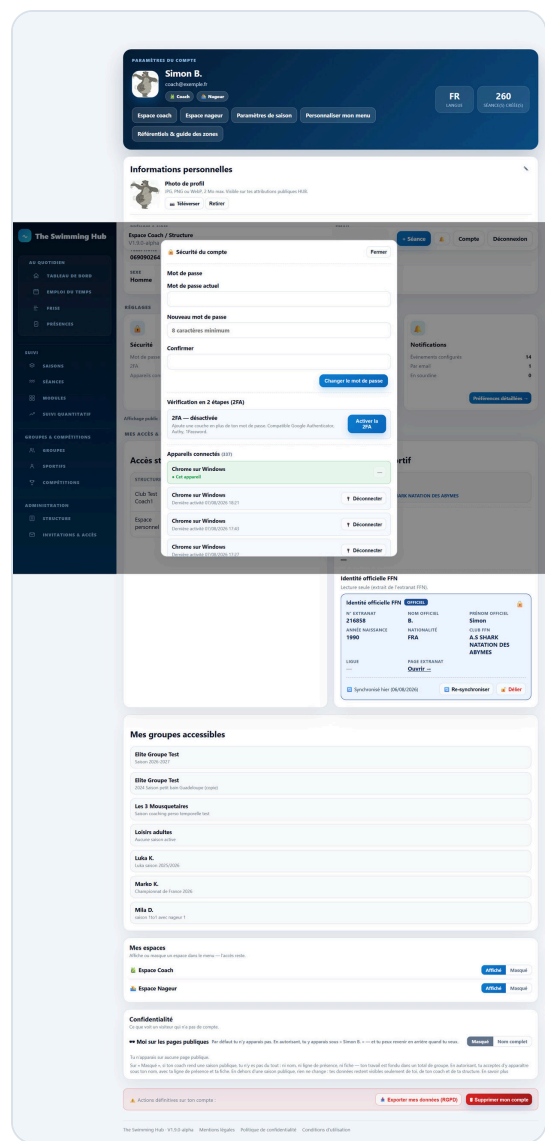
À quoi ça sert : garder ton compte protégé, surtout si tu crois que ton mot de passe a pu être vu.

Comment faire :

- Dans l'encadré **Sécurité**, clique sur **Gérer** → la fenêtre **Sécurité du compte** s'ouvre.

- Dans la section **Mot de passe**, saisis ton **Mot de passe actuel**, puis ton **Nouveau mot de passe** (8 caractères minimum) et **Confirmer**.
- Clique sur **Changer le mot de passe** → résultat attendu : un ✓ **Mot de passe modifié** apparaît et le résumé affiche « il y a quelques secondes ».

Si tu as oublié ton mot de passe (avant de te connecter) : sur la page de connexion, clique sur **Mot de passe oublié**, indique ton e-mail, puis suis le lien de réinitialisation pour en définir un nouveau.



Capture 97 — la fenêtre « Sécurité du compte » ouverte sur la section Mot de passe

12.5 Voir et déconnecter mes appareils

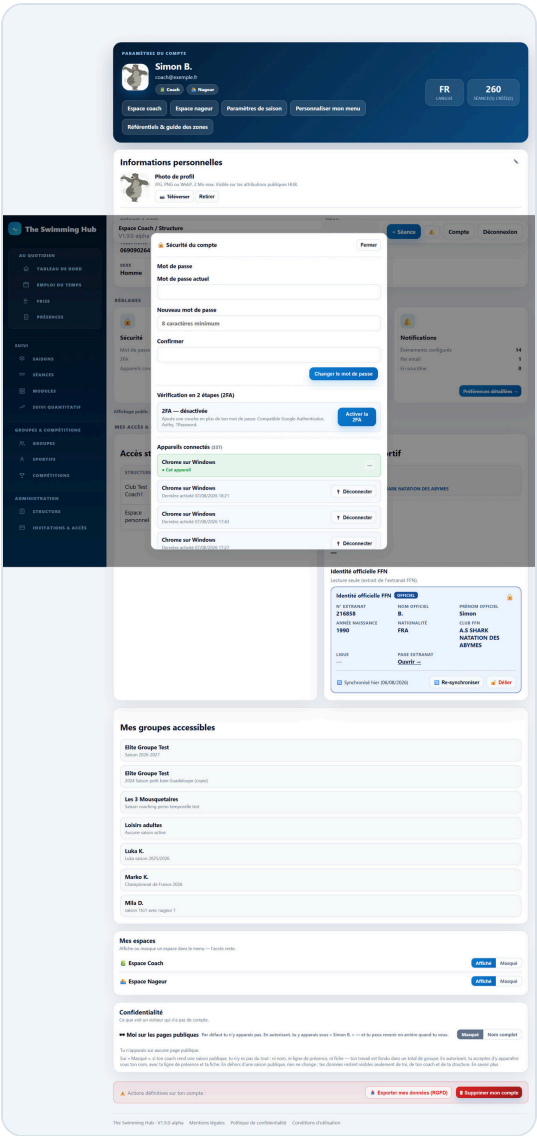
À quoi ça sert : vérifier d'où ton compte est connecté (ordinateur, téléphone...) et couper un accès que tu ne reconnais pas ou que tu as oublié de fermer.

Comment faire :

- Ouvre la fenêtre **Sécurité du compte** (encadré **Sécurité** → **Gérer**).

- Descends jusqu'à **Appareils connectés** : chaque appareil est listé avec sa dernière activité. Celui que tu utilises porte la mention verte **● Cet appareil**.
- Pour fermer un autre appareil, clique sur **🔌 Déconnecter** en face de sa ligne (une confirmation s'affiche) → résultat attendu : la ligne disparaît et le compteur baisse.
- Si plusieurs appareils sont listés, un bouton **🔴 Tout déconnecter sauf moi** apparaît en bas : clique dessus et confirme → seuls les autres appareils sont déconnectés ; le tien reste actif. → seuls les autres appareils sont déconnectés ; le tien reste actif.

Astuce : tu ne peux pas te déconnecter toi-même depuis cette liste (le bouton « — » est grisé en face de ton appareil) ; pour ça, utilise le bouton de déconnexion habituel.



Capture 98 — la section « Appareils connectés » avec un appareil marqué « Cet appareil » et les boutons Déconnecter

12.6 Activer la double authentification (2FA) et les codes de secours

À quoi ça sert : ajouter une 2^e vérification à la connexion (un code à 6 chiffres généré par une appli sur ton téléphone), pour que ton mot de passe seul ne suffise pas.

Activer la 2FA

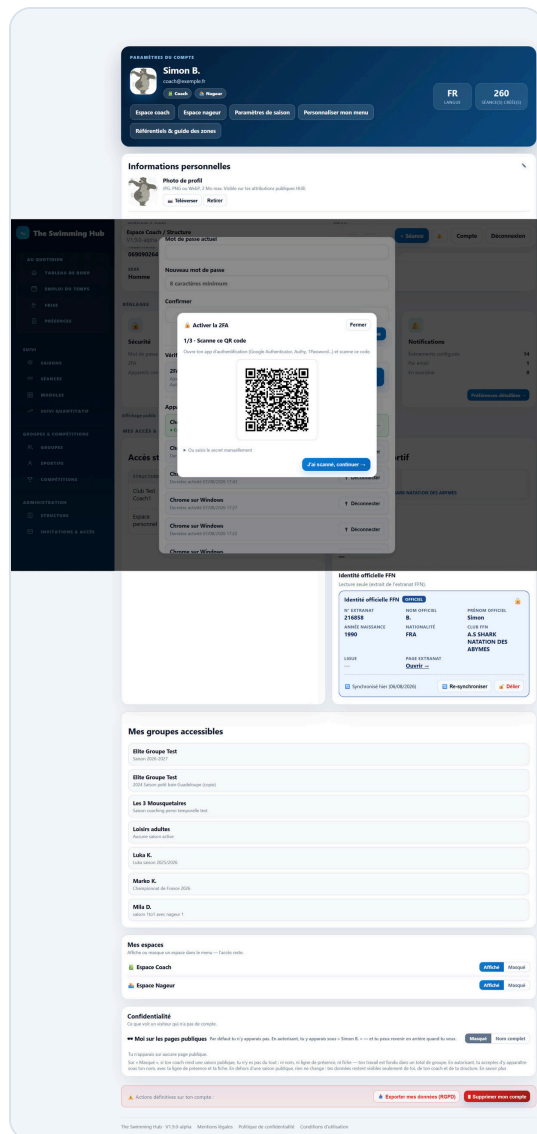
1. Ouvre la fenêtre **Sécurité du compte**, section **Vérification en 2 étapes (2FA)**, puis clique sur **Activer la 2FA**.
2. **Étape 1/3** : ouvre une appli d'authentification sur ton téléphone (Google Authenticator, Authy, 1Password...) et **scanne le QR code** affiché. Si tu ne peux pas scanner, déplie « **Ou saisis le secret manuellement** » et recopie le code. Clique sur **J'ai scanné, continuer**.
3. **Étape 2/3** : saisis le **code à 6 chiffres** affiché par ton appli, puis coche la case qui te prévient que tu vas recevoir **10 codes de secours affichés une seule fois** (elle est obligatoire), et clique sur **Activer la 2FA** → résultat attendu : la 2FA passe en « activée ✓ ». → résultat attendu : la 2FA passe en « activée ✓ ».
4. **Étape 3/3** : note tes **10 codes de secours** dans un endroit sûr. Clique sur  **Copier** pour les copier, coche « **Je les ai copiés en lieu sûr** » (le bouton reste grisé tant que ce n'est pas fait), puis **J'ai enregistré ces codes**.

Régénérer ou désactiver

- Une fois la 2FA active, la même section affiche la date d'activation et le **nombre de codes de secours restants**.
-  **Régénérer codes** : génère 10 nouveaux codes (les anciens ne marchent plus) ; ton mot de passe est demandé.
- **Désactiver** : retire la 2FA après saisie de ton mot de passe.

Pièges importants :

- **Les codes de secours ne s'affichent qu'une seule fois**. Si tu les perds **et** que tu n'as plus ton téléphone, tu ne pourras plus te connecter seul : conserve-les vraiment à part.
- Chaque code de secours ne sert **qu'une fois**.



Capture 99 — la fenêtre d'activation 2FA, étape QR code, puis l'écran des 10 codes de secours

12.7 Mes notifications (la cloche et les préférences)

À quoi ça sert : être averti des choses qui te concernent (invitations, présences à valider, séance datée, compétition à venir...) — soit dans l'appli, soit par e-mail, soit pas du tout.

La cloche 🛎️ (en haut à droite)

1. Clique sur la 🛎️ dans la barre du haut → un panneau s'ouvre avec tes dernières notifications. Un **badge rouge** indique le nombre de non-lues.
2. Clique sur une notification pour l'ouvrir (et la marquer lue).
3. **Tout marquer lu** vide le badge d'un coup. Le lien  **Préférences** en bas du panneau t'envoie aux réglages détaillés.

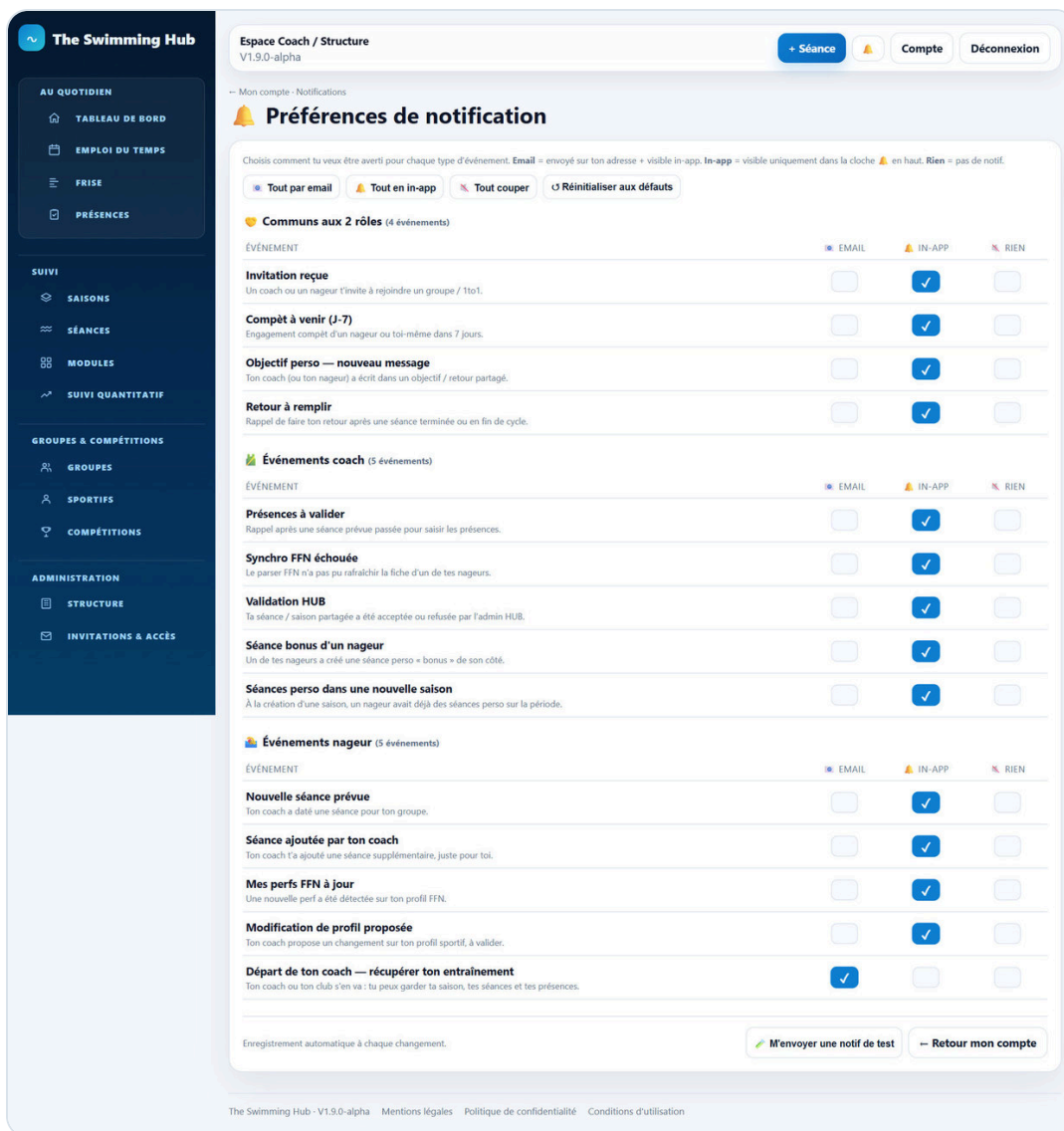
La page de préférences

1. Sur ta page de compte, dans l'encadré **Notifications**, clique sur **Préférences détaillées** → (ou passe par la cloche).
2. Pour chaque événement, choisis une des trois pastilles : -  **Email** = envoyé sur ton adresse. Attention : ces notifications-là n'apparaissent pas dans la cloche. -  **In-app** = visible uniquement dans la cloche. -  **Rien** = aucune notification.
3. Tes choix sont **enregistrés automatiquement** à chaque clic (un ✓ **Enregistré** s'affiche en bas).

Réglages rapides (boutons en haut de la page) :  **Tout par email**,  **Tout en in-app**,  **Tout couper**, ou  **Réinitialiser aux défauts**. Le bouton  **M'envoyer une notif de test** te permet de vérifier que ça fonctionne.

Différences par rôle : les événements sont rangés par espace.

- Un **coach** voit notamment : *Présences à valider*, *Synchro FFN échouée*, *Validation HUB* (ta séance/saison partagée acceptée ou refusée).
- Un **nageur** voit notamment : *Nouvelle séance prévue* (ton coach a daté une séance), *Mes perfs FFN à jour*.
- **Communs aux deux** : *Invitation reçue*, *Compèt à venir (J-7)*, *Objectif perso — nouveau message*, *Retour à remplir*.
- Si tu as **les deux espaces** (coach et nageur), trois sections apparaissent :  **Communs aux 2 rôles**,  **Événements coach** et  **Événements nageur**. Sinon tu ne vois que la section de ton rôle.



Capture 100 — le panneau de la cloche ouvert (avec badge), puis la page « Préférences de notification » avec les pastilles Email / In-app / Rien

12.8 Mes espaces (afficher ou masquer)

À quoi ça sert : un compte peut être à la fois coach et nageur. Cet encadré te laisse **cacher un espace du menu** sans perdre l'accès.

Comment faire :

1. Dans l'encadré **Mes espaces**, pour **Espace Coach** ou **Espace Nageur**, choisis **Affiché** ou **Masqué** → résultat attendu : le menu se met à jour aussitôt.
2. Si tu es nageur sans espace coach, une ligne **+ Devenir coach** peut apparaître, avec un bouton **Activer** : clique dessus et confirme → ton espace coach s'ouvre, tu peux créer tes propres groupes (rejoindre une structure existante demande toujours une invitation). pour créer tes propres groupes (rejoindre une structure existante demande toujours une invitation).

Astuce : masquer un espace ne supprime rien ; tu peux le réafficher quand tu veux.

12.8 bis Confidentialité : moi sur les pages publiques

À quoi ça sert : décider si un visiteur qui n'a pas de compte peut te voir. Cet encadré n'apparaît que si tu as ta propre fiche de nageur.

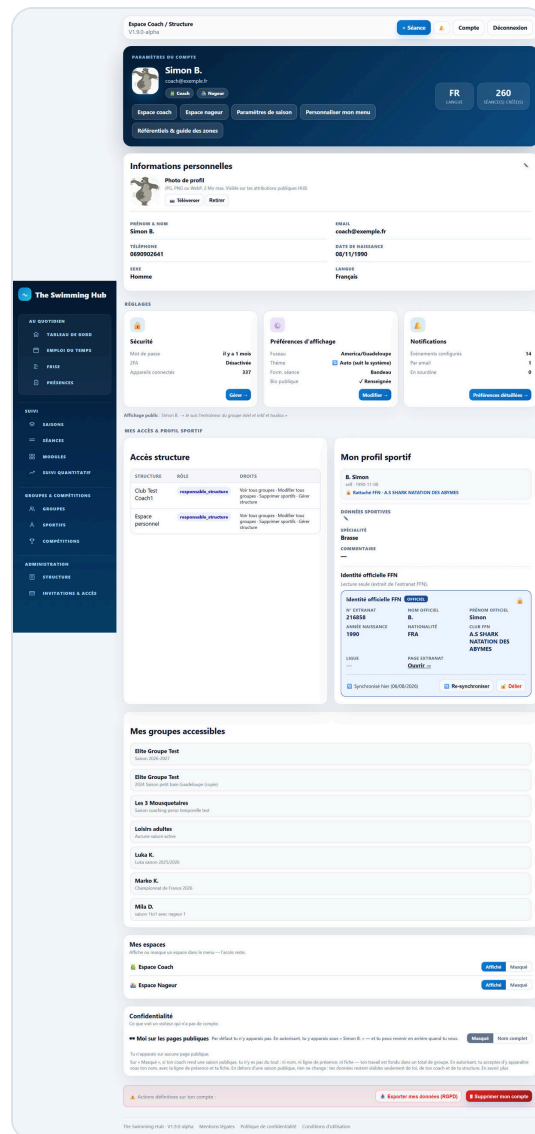
Comment faire :

1. Dans l'encadré **Confidentialité**, ligne  **Moi sur les pages publiques**, choisis **Masqué** ou **Nom complet**.
2. Sur **Masqué** (le réglage par défaut), si ton coach rend une saison publique, tu n'y es pas du tout : ni nom, ni ligne de présence, ni fiche — ton travail est fondu dans un total de groupe.
3. Sur **Nom complet**, tu apparais sous ton nom, avec ta ligne de présence et ta fiche.

Astuce : tu peux revenir en arrière quand tu veux, et ça ne change rien en dehors d'une saison publique — tes données restent visibles seulement de toi, de ton coach et de ta structure.

12.9 Mes accès et profil sportif (lecture)

Plus bas, la page récapitule l'**Accès structure** (les structures où tu es, ton rôle et tes droits, en lecture seule), **Mon profil sportif** et **Mes groupes accessibles**. Dans **Mon profil sportif**, un bloc **Données sportives** te laisse renseigner ta **Spécialité (nage)** et un **Commentaire** : clique sur , corrige, puis **Enregistrer** (ou **Annuler**). Si tu es toi-même nageur, un encadré **Identité officielle FFN** te permet de relier ton compte à ta fiche fédérale pour récupérer ton club et ton année (ces informations restent en lecture seule).



Capture 101 — les encadrés « Accès structure », « Profil sportif lié » et « Mes groupes accessibles »

12.10 Zone danger : exporter mes données ou supprimer mon compte

À quoi ça sert : tes droits sur tes données — récupérer une copie ou clôturer ton compte.

Exporter mes données (RGPD)

1. Tout en bas de la page, dans le bandeau rouge, clique sur  **Exporter mes données (RGPD)** → résultat attendu : un fichier contenant toutes tes données est généré et téléchargé (un dossier compressé, ou un fichier unique selon ce que sait faire le serveur).

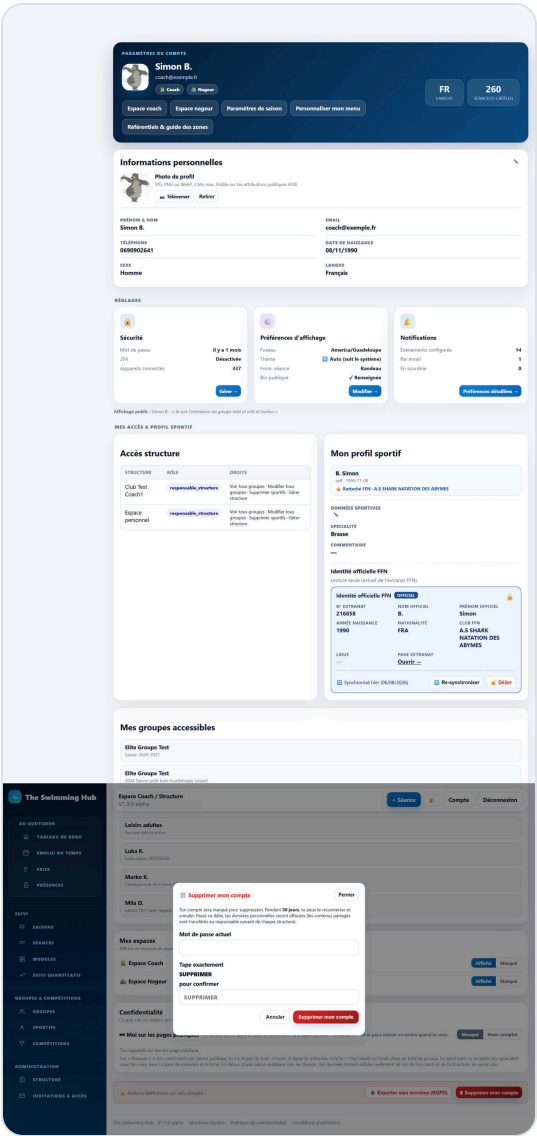
Supprimer mon compte

1. Dans le même bandeau, clique sur  **Supprimer mon compte** → une fenêtre de confirmation s'ouvre.
2. Saisis ton **Mot de passe actuel**, puis tape exactement le mot **SUPPRIMER**.
3. Clique sur **Supprimer mon compte** → résultat attendu : un bandeau t'indique la **date de suppression définitive** (dans **30 jours**).

4. Pendant ces 30 jours, tu peux te reconnecter et cliquer sur **Annuler la suppression** dans ce bandeau pour tout récupérer.

Pièges importants :

- La suppression est **différée de 30 jours**, mais **définitive** ensuite : tes données personnelles seront effacées.
- Les contenus que tu as **partagés** dans une structure ne disparaissent pas : ils sont transférés au responsable suivant de chaque structure.



Capture 102 — le bandeau rouge « ⚠️ Actions définitives sur ton compte » et la fenêtre de confirmation de suppression (mot de passe + mot SUPPRIMER)

13. Le profil de compétition d'un nageur

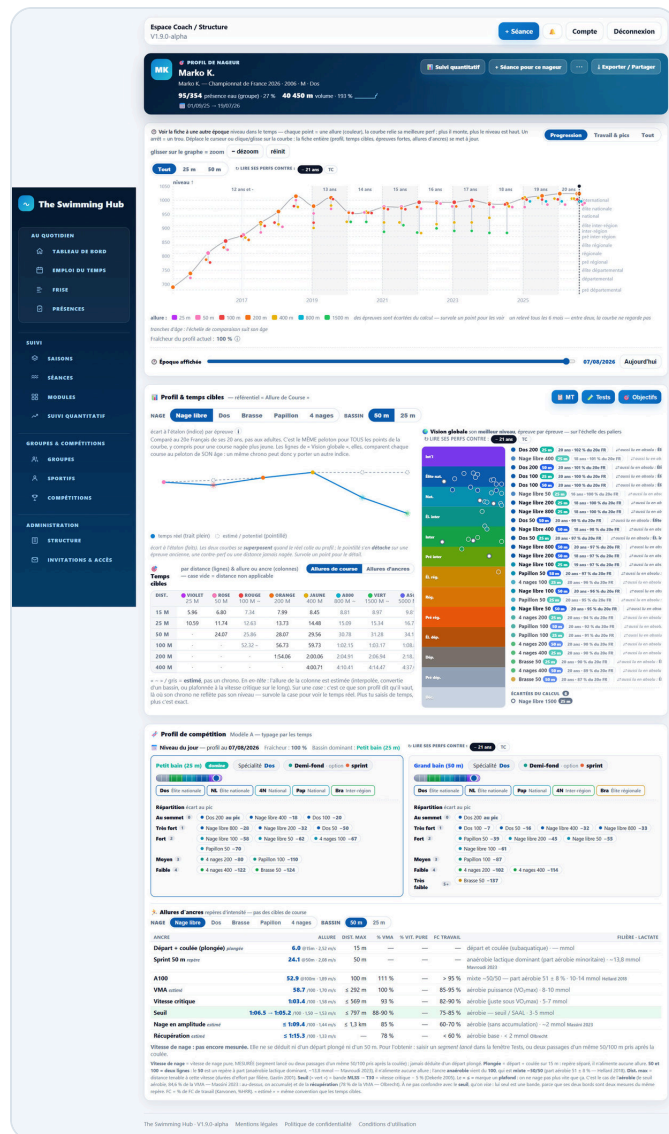
Jusqu'ici, le livret parlait de **ce que tu fais faire** : la saison, les séances, les présences. Ce chapitre parle de **ce que le nageur a fait** : ses chronos, ses temps de passage, ses tests, ses objectifs de temps. C'est la matière que tu ranges une fois et que tu retrouves partout — sur sa fiche, dans le suivi, sur les temps cibles d'une séance.

Ce chapitre décrit les **gestes** : où saisir, où corriger, comment aller chercher les temps officiels. Il ne dit pas comment l'outil calcule.

13.1 Où ça se trouve

Comment faire :

1. Menu **Sportifs** → clique sur le nageur.
2. Tu arrives sur sa fiche de saison. Descends jusqu'à la carte  **Profil & temps cibles**.
3. En haut à droite de cette carte, trois boutons ouvrent les trois carnets du nageur : -  **MT** — ses **meilleurs temps** ; -  **Tests** — son **carnet de tests d'entraînement** ; -  **Objectifs** — ses **temps visés** avec leur échéance.



Capture 103 — la carte «  Profil & temps cibles » avec les trois boutons MT / Tests / Objectifs en haut à droite

 **Le nageur aussi y accède.** Depuis son tableau de bord, un badge  **MT** à côté de son prénom ouvre la même fenêtre de meilleurs temps. Il peut relire, ajouter et corriger ses propres chronos.

13.2 Relier le nageur à sa fiche fédérale (FFN)

À quoi ça sert. Une fois le nageur relié à sa fiche FFN, tu n'as plus à retaper ses chronos officiels : tu les **rapatries en un clic**, avec leurs temps de passage. C'est le geste qui fait gagner le plus de temps — fais-le en premier.

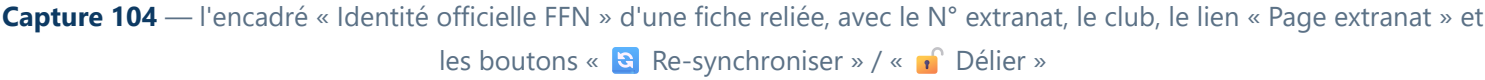
Comment faire :

1. Menu **Sportifs** → clique sur le nageur → ouvre sa **fiche d'identité** (le bouton ... en haut à droite de sa page, puis la modification de la fiche).
2. Repère l'encadré **Identité officielle FFN** et clique sur  **Lier à FFN** → une fenêtre de recherche s'ouvre.

3. Saisis le **Nom**, éventuellement le **Prénom** et l'**Année** de naissance, puis clique sur  **Chercher**.
4. La liste des nageurs trouvés s'affiche, chacun avec son numéro, son année de naissance, son sexe et son club. Clique sur **Lier ce nageur** en face du bon.
5. Résultat attendu : l'encadré affiche l'identité officielle — **N° extranat, Nom officiel, Prénom officiel, Club FFN** et un lien **Page extranat** — avec les boutons  **Re-synchroniser** et  **Délier**.

Pièges à connaître :

- Si la recherche ne trouve personne, l'écran te le dit : « *Aucun nageur trouvé. Essaie avec le nom seul, ou colle le numéro FFN.* »
- Si l'**année de naissance FFN** ne correspond pas à la date saisie sur la fiche, un avertissement s'affiche. **C'est l'année FFN qui fait foi** pour les catégories de compétition.
- Si une synchro échoue, l'encadré le dit et affiche la date de la **dernière synchro réussie** : les informations restent celles de ce jour-là, elles ne sont pas effacées.
-  **Délier** défait le rattachement. Les chronos déjà rapatriés, eux, restent.



Comment ouvrir. Carte **Profil & temps cibles** → bouton **MT**. La fenêtre s'intitule « **MT — [prénom du nageur]** », sous-titrée « *Ces temps construisent le profil de compétition.* »

- Deux onglets de bassin — **50 m** et **25 m** — avec, pour chacun, le nombre de performances entre parenthèses.
- En dessous, une section **par nage** (Nage libre, Dos, Brasse, Papillon, 4 nages), et une section **Relais** à part.
- Chaque ligne = une distance, avec le meilleur temps, sa date, et une étiquette d'origine : **OFFICIEL** (venu de la fédération) ou **PRISE DE TEMPS** (saisi par toi ou par le nageur).

a) Aller chercher les temps officiels (le plus rapide)

1. Dans la fenêtre **MT**, clique sur  **Synchroniser FFN**.
2. L'application affiche « *Lancement de la synchronisation...* », puis son avancement compétition par compétition.
3. Résultat attendu : « *Synchronisation terminée.* » Les nouvelles performances apparaissent dans les listes, avec leurs **temps de passage** quand la fédération les publie.

 **Tous les nageurs d'un coup.** Depuis la page **Compétitions**, le bouton  **Synchroniser FFN** en haut de la liste fait le même travail pour **tous** tes nageurs reliés à la FFN, sur la saison en cours (voir §9.8).

b) Saisir un temps à la main

Pour un test au bord du bassin, une compétition non fédérale ou un chrono ancien :

1. Dans la fenêtre **MT**, clique sur **+ Saisir un temps**.
2. Choisis l'**épreuve** (nage et distance) et le **bassin**, puis saisis le **temps** et la **date**.
3. Enregistre → « *Temps ajouté.* » La ligne apparaît aussitôt dans la liste.

Le format des temps est toujours le même dans l'application : **1:02.40** (minutes:secondes.centièmes), ou **27.94** pour moins d'une minute. Un temps sans séparateur décimal est refusé — c'est volontaire, « 2745 » est ambigu.

c) Corriger ou retirer un temps

1. Sur la ligne du temps, le crayon  **Modifier ce temps** rouvre la saisie → corrige → « *Temps modifié.* »
2. La corbeille **Supprimer ce temps** demande confirmation, puis retire la performance (« *Perf supprimée.* »).

 **Le crayon n'apparaît que sur tes saisies.** Une ligne **OFFICIEL** vient de la fédération : on ne la retouche pas, on peut seulement la supprimer. Le crayon est réservé aux lignes **PRISE DE TEMPS**.

 **Piège — l'épreuve n'est pas modifiable n'importe comment.** Changer la nage ou la distance d'un temps le ferait sortir de son épreuve : l'application retire du choix les épreuves qui n'existent pas (« le 100 4 nages ne se nage qu'en 25 m »). Si tu t'es trompé d'épreuve, supprime et resaisis.

d) Lire l'historique d'une épreuve

Le bas de la fenêtre le rappelle : « *Clique une épreuve pour sa progression datée.* »

1. Clique sur une ligne d'épreuve → le panneau  **Historique** s'ouvre : toutes les performances de cette épreuve, la meilleure repérée, et une courbe d'évolution.
2. Clique une performance pour **analyser sa course** (voir §13.4).



Capture 105 — la fenêtre « MT » d'un nageur — onglets 50 m / 25 m, les temps rangés par nage, avec leurs étiquettes OFFICIEL / PRISE DE TEMPS

💡 **Un temps peut venir d'un passage.** Si le nageur a nagé un 100 au milieu de son 200, ce passage compte comme meilleur temps sur le 100 : la ligne porte alors la mention « **au passage du 200** ». C'est officiel, une touche en culbute reste une touche.

13.4 Les temps de passage d'une course

À quoi ça sert. Le total dit *combien* ; les passages disent *comment* — où le nageur part trop vite, où il tient, où il lâche. Ils arrivent tout seuls avec la synchronisation FFN quand la fédération les publie ; sinon tu les saisis, et tu peux corriger un passage faux.

Comment ouvrir l'analyse d'une course :

1. Ouvre la fenêtre **MT**.

2. Clique sur la ligne de l'épreuve → sa **progression datée** s'ouvre (la courbe et toutes ses courses).
3. Clique sur une **performance** de la liste → la fenêtre **Analyse d'épreuve** s'ouvre.

Ce que tu y lis, de haut en bas :

-  **Course analysée** : son chrono, sa date, et sa place par rapport au **record perso** (« +12,99 s vs record »).
- **Analyse de course — temps de passage réels**, avec le nombre de courses relevées et une pastille par course : clique une pastille pour passer d'une course à l'autre.
- Une ligne de chiffres : **temps total**, **moyenne au 50 m**, le **plus rapide**, le **plus lent**, et le nombre de **longueurs**.
- Un **bâton par 50 m** : on voit d'un coup d'œil la longueur qui décroche (elle sort en couleur).

Corriger ou ajouter un temps de passage — bloc **Passages saisis & coulée**, colonne de gauche « **Passages — corrige n'importe quelle marque, la dernière fait foi** » :

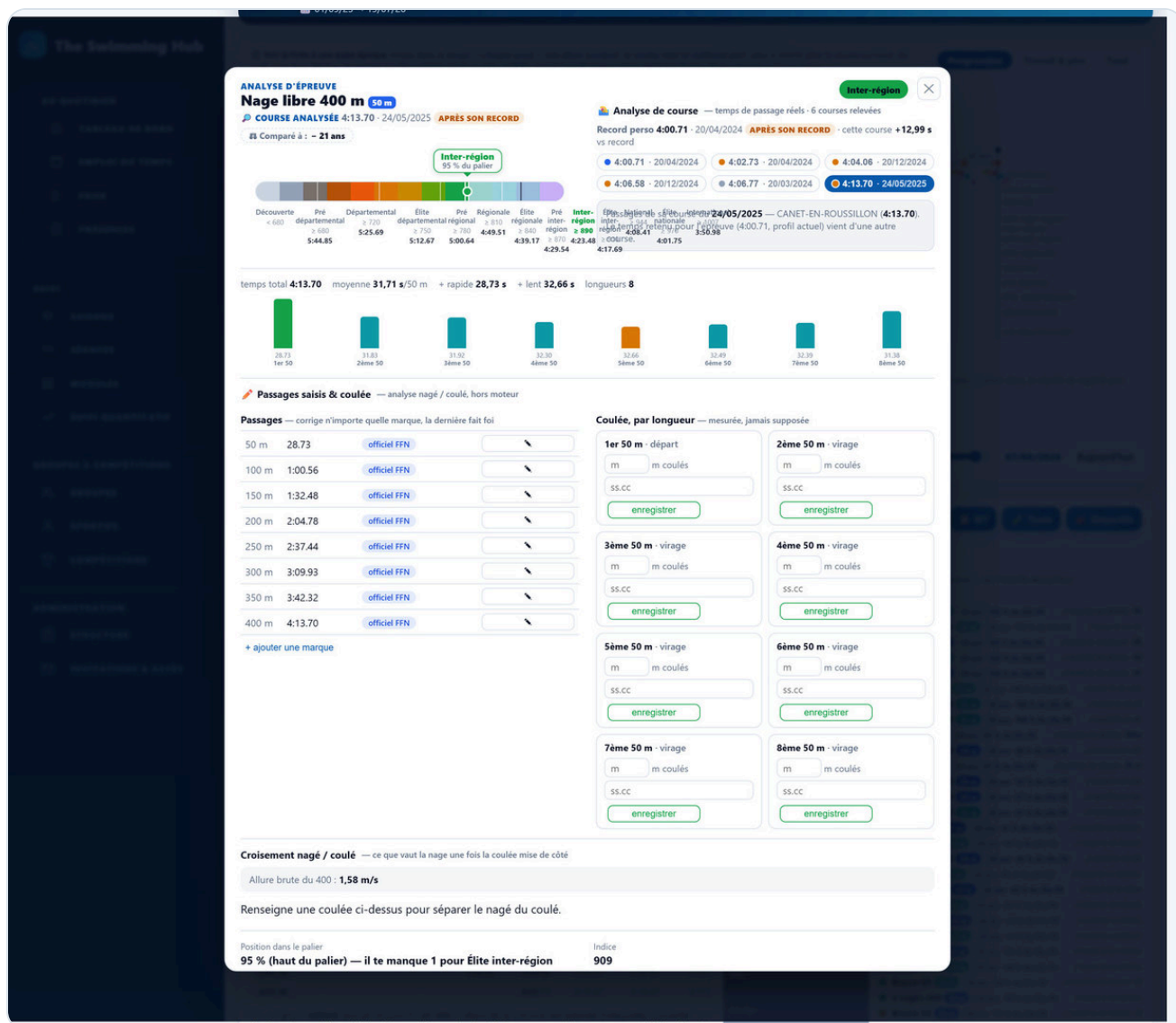
1. Chaque marque est listée avec sa distance, son temps et son origine (**officiel FFN** ou ta saisie).
2. Le **crayon**  au bout de la ligne rouvre la marque : corrige le temps → « *Marque enregistrée.* »
3. + **ajouter une marque** ajoute un passage qui manquait : la **distance** (entre 1 m et la distance de la course) et son **temps cumulé depuis le départ**, au format `m:ss.cc`.
4. Sur une marque officielle que tu as corrigée, une commande te permet de **revenir à l'officiel** : ta correction est retirée et la valeur FFN réapparaît.

Renseigner la coulée — colonne de droite « **Coulée, par longueur — mesurée, jamais supposée** » :

1. Une carte par longueur, marquée **départ** ou **virage**.
2. Saisis les **mètres coulés** et le temps correspondant (`ss.cc`), puis **enregistrer**.
3. Tant qu'aucune coulée n'est renseignée, le bas de la fenêtre affiche l'**allure brute** de la course et te le dit : « *Renseigne une coulée ci-dessus pour séparer le nagé du coulé.* »

Pièges à connaître :

- Le temps d'un passage est **cumulé depuis le départ**, pas le temps de la longueur seule.
- Les passages appartiennent à **une course précise**. On ne recopie jamais les passages d'une course sous le chrono d'une autre.
- S'il **manque une marque au mur**, l'application le **dit** au lieu de répartir le temps entre deux longueurs : elle ne devine pas.
- Le 1er 50 part **plongé** : sa carte de coulée est marquée « départ », les autres « virage ». Les deux ne se comparent pas.



Capture 106 — la fenêtre « Analyse d'épreuve » d'un 400 — les passages relevés, les bâtons par 50 m et le bloc de saisie de la coulée

13.5 Le carnet de tests d'entraînement

À quoi ça sert. Les compétitions ne suffisent pas : entre deux échéances, ce sont **les tests au bord du bassin** qui disent où en est le nageur. La fenêtre  **Tests** est son carnet : « Une partie alimente le profil, le reste suit l'évolution. »

Comment ouvrir. Carte  **Profil & temps cibles** → bouton  **Tests**.

Comment saisir un test :

1. Clique sur + **Saisir un test**.
2. Choisis le **protocole** (voir la liste ci-dessous). L'écran affiche alors le **protocole exact**, ce que le test mesure, son effet et ses sources publiées — avec un lien « voir l'article ↗ ».
3. Renseigne la **date**, le **bassin** et les chronos demandés par ce protocole.

4. Enregistre. **Modifier le test** rouvre la saisie ; **Supprimer ce test** la retire (« *Le profil reviendra à ce qu'il était sans lui* »).

Les quatre tests que tu saisis :

Test	Ce qu'il mesure	Ce qu'on saisit
Segment lancé	Vitesse pure (Vmax)	Le temps écoulé entre deux marques, nageur déjà lancé . Fenêtre : 15 → 35 m en bassin de 50, 10 → 20 m en bassin de 25.
T30 (30 minutes)	Seuil (via vitesse critique)	Soit la distance parcourue en 30 min , soit le temps sur 2000 m . Effort continu, sans repos.
12×25 (Mitchell)	Vitesse critique (CS)	Les 12 chronos de 25 m, 5 s de repos entre chaque, à l'intensité maximale tenable.
n×200 (VMA)	VMA (vVO ₂ max)	Le temps de chaque palier de 200 m entièrement tenu , dans l'ordre. Le dernier palier tenu donne la VMA.

Et une cinquième ligne que tu ne remplis pas. Sous les quatre, la fenêtre affiche **2^e avis VMA (300 m d'un 400)**. Celle-là ne se saisit pas : elle se **calcule toute seule** dès que le nageur a un 400 avec ses temps de passage. Si elle affiche une valeur, c'est qu'elle a de quoi ; si elle reste vide, va chercher un 400 avec ses passages (§13.4). Chaque ligne indique de son côté « **aucune saisie** » tant que rien n'a été entré.

Pièges à connaître :

- **Segment lancé** : ni départ plongé, ni poussée au mur, ni virage dans la fenêtre. Une mesure prise hors de la fenêtre légale est **refusée**, pas « corrigée ». Il faut deux chronomètres, un à chaque marque.
- **n×200** : n'entre **pas** un palier que le nageur n'a pas pu terminer. Il faut au moins deux paliers tenus.
- **12×25** : les douze chronos sont obligatoires.
- Le **bassin** est obligatoire sur les tests de seuil et de VMA.

Tests — Marko K.

Carnet de tests d'entraînement. Une partie alimente le profil, le reste suit l'évolution.



Segment lancé — Vitesse pure (Vmax)

aucune saisie >

T30 (30 minutes) — Seuil (via vitesse critique)

aucune saisie >

12×25 (Mitchell) — Vitesse critique (CS)

aucune saisie >

n×200 (VMA) — VMA ($\dot{V}O_2\text{max}$)

aucune saisie >

2^e avis VMA (300 m d'un 400) — VMA ($\dot{V}O_2\text{max}$)

1,550 m/s >

Capture 107 — la fenêtre « Tests », avec le choix du protocole, son mode d'emploi et ses sources

 **Ce que le carnet ne fait pas.** Il ne juge personne. Il affiche des mesures, leur date et leur évolution ; l'interprétation reste la tienne, avec le contexte que toi seul connais.

13.6 Fixer un temps visé (objectifs chrono)

À quoi ça sert. Poser noir sur blanc **le temps que le nageur vise sur une épreuve, et pour quand**. C'est ce qui permet de parler d'allures « du niveau visé » et non plus seulement du niveau actuel.

Comment faire :

1. Carte  **Profil & temps cibles** → bouton  **Objectifs**.
2. Clique sur + **Objectif**.
3. Renseigne : - l'**Épreuve** ; - le temps **Visé** (le **Record actuel** est rappelé à côté, pour situer) ; - l'**Échéance** (la date pour laquelle l'objectif est fixé) ; - un **Intitulé**, facultatif (ex. « Championnats régionaux »).

4. **Enregistre** → l'objectif apparaît dans la liste des objectifs en cours, avec le temps qu'il reste (« dans ... »).

Ce qui se passe ensuite :

- Le tableau des temps cibles affiche, pour cette épreuve, une colonne de plus : les allures **du niveau visé**, en italique coloré, à côté des allures actuelles.
- À l'échéance**, l'objectif est comparé à ce qui a réellement été nagé. Tant qu'aucune course n'a eu lieu sur l'épreuve, la ligne affiche « aucune course sur cette épreuve ».
- Les boutons de chaque ligne permettent de **valider** (✓), **modifier** (✎), **supprimer** (🗑️) ou **remettre en cours** (↺) un objectif.
- Le lien < **Objectifs en cours** / **Anciens objectifs** bascule entre les deux listes.

Objectifs chrono — Marko K.

Un temps visé sur une épreuve, avec son échéance. Sa colonne du tableau des temps cibles affiche alors les allures de ce niveau.

+ Objectif Anciens objectifs

ÉPREUVE	VISÉ	RECORD ACTUEL	ÉCHÉANCE	À L'ÉCHÉANCE	
50 m Dos 50 m France	26.50	26.25	30/06/2026	🏆 tenu — 26.47 -0,03 s le 30/06/2026	✓ ✎ 🗑️
100 m Dos 50 m Open d'été	55.90	56.05	20/07/2026	non tenu — 56.05 +0,15 s le 20/07/2026	✓ ✎ 🗑️

Un objectif dont l'échéance est à venir peint sa colonne du tableau des temps cibles (en italique coloré). Passée l'échéance, il reste ici avec son verdict mais ne prescrit plus d'allures. Le profil du nageur n'est jamais modifié.

Capture 108 — la fenêtre « Objectifs chrono » avec un objectif en cours (épreuve, visé, record actuel, échéance)

💡 **À ne pas confondre avec « Mes objectifs ».** Ici on fixe **un chrono**. Le carnet 🎯 **Mes objectifs & retours** du chapitre 8, lui, est un échange écrit entre le nageur et toi (ressenti, technique, mental). Les deux sont utiles et n'ont rien à voir.

Annexe — ce qui n'est pas encore fini

Cette page existe pour une raison simple : **une fonction à moitié faite est pire qu'une fonction absente**, parce qu'on compte dessus. Voici ce que tu peux voir à l'écran dans cette version mais sur quoi il ne faut **pas** encore s'appuyer. Chacun de ces points est déjà signalé au bon endroit dans le livret.

Notifications

- Une notification réglée sur  **Email** n'apparaît **pas** dans la cloche : si le mail passe à côté, l'information est perdue. Pour ne rien rater, garde en  **In-app** ce qui compte.
- L'envoi des mails dépend d'une tâche automatique côté serveur. Tant qu'elle n'est pas installée, les notifications e-mail **restent en attente** — y compris « Départ de ton coach — récupérer ton entraînement », qui n'a que 30 jours d'utilité.
- Le rappel « **Retour à faire** » des objectifs partagés dépend de la même mécanique : il ne part pas encore.

Affichage

- Le thème  **Auto** n'écoute pas encore le réglage clair/sombre de ton téléphone ou de ton ordinateur : il rend toujours l'affichage clair. Choisis  **Clair** ou  **Sombre** explicitement.

Emploi du temps

- Le bouton  de la barre de l'agenda (PDF de la semaine, .ics, Google Agenda, WhatsApp, Partager) affiche « bientôt disponible » pour les cinq entrées. Pour sortir la semaine dès maintenant, utilise le bouton  **Exporter** en haut de la page.

Présences

- La liste déroulante **Statut** de la page de saisie en tableau affiche encore des mots de code (`present` , `depart_anticipe` , `seance_perso` ...) au lieu des libellés lisibles. Le sens est le même.

Compétitions

- Le champ **Statut** d'une course (Engagé / A nagé / Forfait) est enregistré mais ne s'affiche nulle part ailleurs.
- Le bouton **Voir sur la FFN**  n'apparaît que si la compétition porte une adresse externe — ce qui est le cas des compétitions importées, pas de celles créées à la main.

Objectifs partagés

- La barre de filtres du carnet (« Tout / À remplir / Avec retour du coach ») est prévue mais n'est encore affichée nulle part.

Espace nageur

- Sur la page **Archives**, seule la rubrique « Appartenances de groupe terminées » se remplit ; les deux autres restent vides.
- Sur une séance personnelle sans date, l'action  **Changer l'accessibilité** ne permet pas (encore) de montrer la séance à ton coach.

Structure (coach)

- À la création d'une structure, ne choisis **pas** le type **Sportif personnel** : une structure créée ainsi n'est jamais retrouvée ensuite par la page Structure. Prends **Club / structure** ou **Coach indépendant**.
- Dans **Départ du club**, « Programmer la suppression » pose bien une échéance à 30 jours, mais **rien n'est détruit** à l'arrivée : seul le téléchargement du dossier fonctionne de bout en bout.

Paramètres

- Le champ **Référence externe** de la fenêtre « Créer un bassin » ne sert à rien aujourd'hui : laisse-le vide.