

GUIDE IMPORTATION

des séances d'entraînement

DEUX MÉTHODES :

1. Méthode manuelle
2. Méthode Training Peaks

- 1. La méthode manuelle** consiste à importer les séances d'entraînement manuellement une à la fois dans votre plateforme de vélo virtuel préférée (Zwift, Rouvy, etc.).

Vous téléchargez le fichier d'entraînement fourni et l'importez à chaque fois. Cette méthode nécessite l'accès à un ordinateur où vous pouvez installer Zwift.

- 2. La méthode Training Peaks** permet de synchroniser automatiquement les séances d'entraînement sans manipulation. Toutefois, notez que la séance sera synchronisée seulement le jour de l'entraînement et s'effacera après. Vous pourrez importer les séances manuellement afin de les avoir pour toujours. Ça demeure une option pratique pour éviter les oublis.

Il vous faudra simplement connecter votre compte Training Peaks à votre compte Zwift ou Rouvy, etc. Cette méthode ne requiert pas l'accès à un ordinateur.

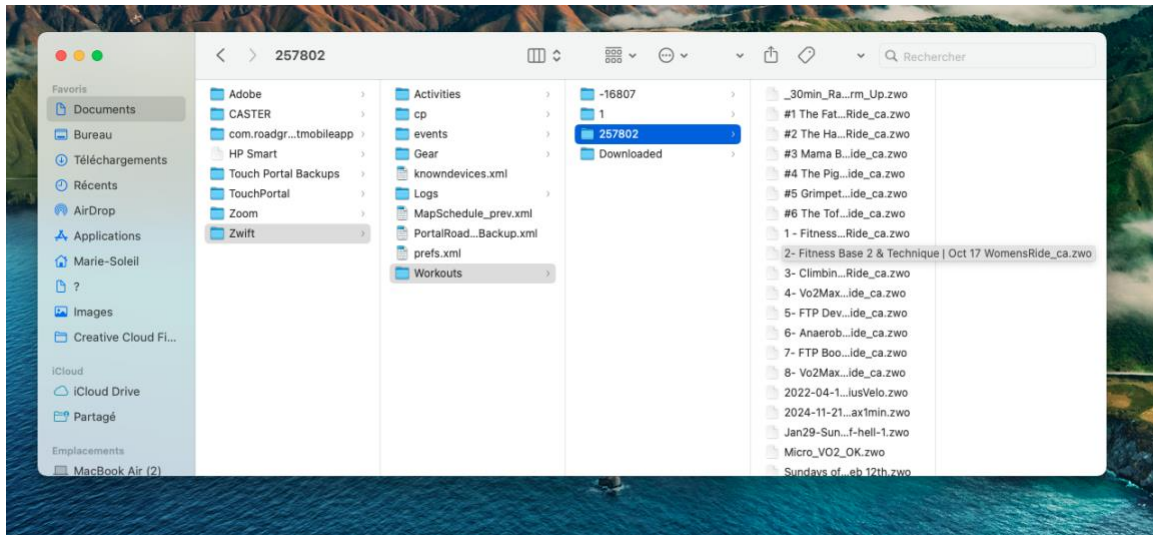
***** Notez que avec la méthode Training Peaks, les entraînements sont synchronisé avec Zwift seulement pour la journée même (jeudi soir). Il faudra les importer manuellement pour les avoir dans votre compte pour toujours.**

Importation manuelle pour Zwift

Fermer l'application Zwift si elle est ouverte. Fermer tout!

- 1- Télécharger le fichier ZWO sur un ordinateur (enregistrez-le sur le bureau)
- 2- Ouvrir le dossier Documents (dans Finder sur Mac, ou Program Files sur Windows)
- 3- Localisez le dossier nommé Zwift (il s'agit d'un dossier, pas de l'application), puis allez dans le dossier Workouts, puis vous trouverez un dossier avec une série de chiffre et/ou caractères. Glisser et déposer le fichier dans ce dossier.

*Si vous trouvez plusieurs dossiers à chiffres, c'est que vous avez plusieurs comptes Zwift enregistrés sur votre ordinateur. Vous pouvez deviner lequel est votre compte soit en regardant la date de création, soit en essayant un compte et vérifier (essai-erreur).



- 4- Lancer l'application Zwift sur votre ordinateur. Une fois l'application lancée, les séances se synchroniseront sur tous vos appareils. (Apple TV, mobile, etc.)

Les entrainements se retrouveront sous la catégorie « Entrainements personnalisés » ou « Custom Workouts » en anglais.

Si vous ne trouvez pas la séance, assurez-vous d'avoir complété l'étape #4 pour synchroniser le fichier avec tous vos appareils.

Visualisez ces étapes dans [la vidéo d'instructions](#)

Importation manuelle pour ROUVY

Pour Rouvy, vous pouvez importer les fichiers directement dans l'application sur ordinateur ou encore sur le site web lorsque vous êtes connecté à votre compte.

1. Télécharger le fichier sur votre ordinateur
2. Sur le site web de Rouvy (connecté à votre compte) , voyez l'onglet WORKOUT à gauche de l'écran.
3. Cliquer sur importer un fichier

Importing Your Workout

You can import your workout as well as create one from scratch.

You can only import .mrc, .erg, and .zwo files.

To import your workout in the ROUVY App, click on the Workout tab on the left-hand menu and scroll down until you see the Add your own workout section with the button Import from file.

LATEST OFFICIAL TRAINING PLANS

Plan Name	Difficulty	Duration	Weekly Time	Calories
KEEP IT FUN WITH ROUVY	EASY	6 weeks	2h / week	+2,200
PUNCHEUR'S PLAN	MEDIUM	4 weeks	4h / week	+4,100
CLIMBER'S PLAN	MEDIUM	4 weeks	5h / week	+4,250
TIME-TRIALIST'S PLAN	MEDIUM	4 weeks	4h / week	+3,800

ADD YOUR OWN WORKOUT

Import your favourite workout (.mrc, .erg and .zwo files supported) or create your own in our editor.

IMPORT FROM FILE **CREATE WORKOUT**

Importation via Training Peaks

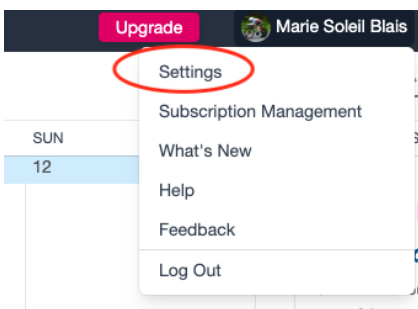
Étape 1

Si tu n'as PAS déjà un compte avec Training Peaks commence ici.
(si tu as DÉJÀ un compte, passe à l'Étape 2)

Va sur <https://www.trainingpeaks.com/> et crée un compte GRATUIT comme athlète.

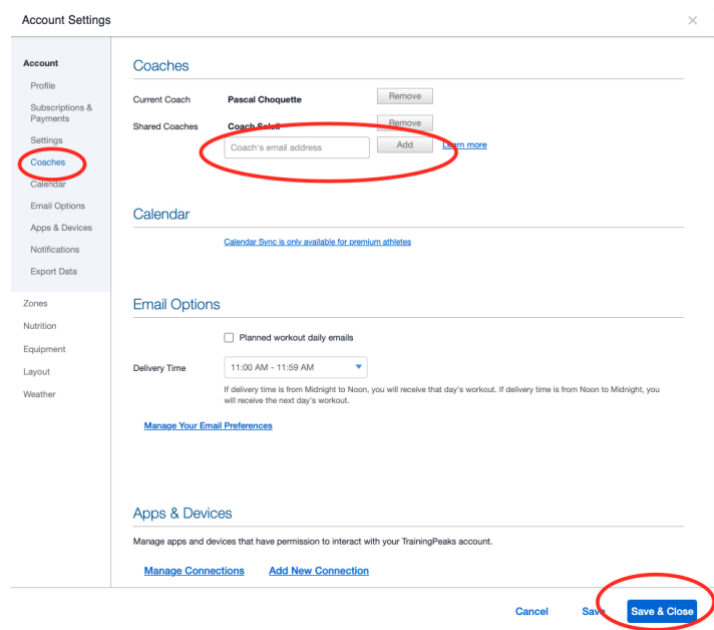
Étape 2 : Envoie-moi une demande pour t'associer à mon compte Coach.

1. Sur n'importe quel ordinateur, ouvre internet et va sur le site web de Training Peaks. Connecte-toi à ton compte. Clique sur ton profile et va dans paramètres.



2. Dans le menu de gauche « COACH », entre mon adresse courriel :
msb@womensride.ca

Si tu as déjà un coach tu peux m'ajouter comme « coach partagé ».



3. Clique sur SAUVEGARDER et FERMER

Notez qu'il peut prendre quelques heures avant que j'accepte votre demande. Vous verrez inscrit *Coach Soleil* lorsque ça sera complété de mon côté.

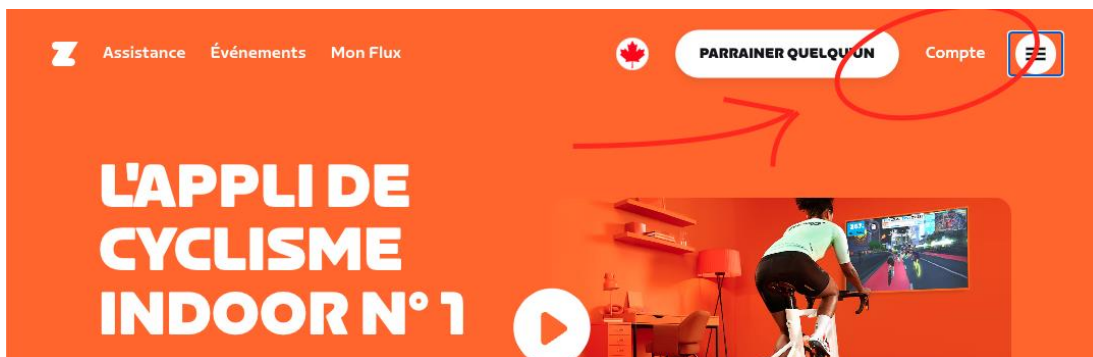
Étape 3: Connecte ton compte Zwift (ou Rouvy, etc) avec ton compte Training Peaks

Tu peux connecter ton compte Training Peaks à partir du site web de Zwift (ou du site web de Rouvy pour Rouvy).

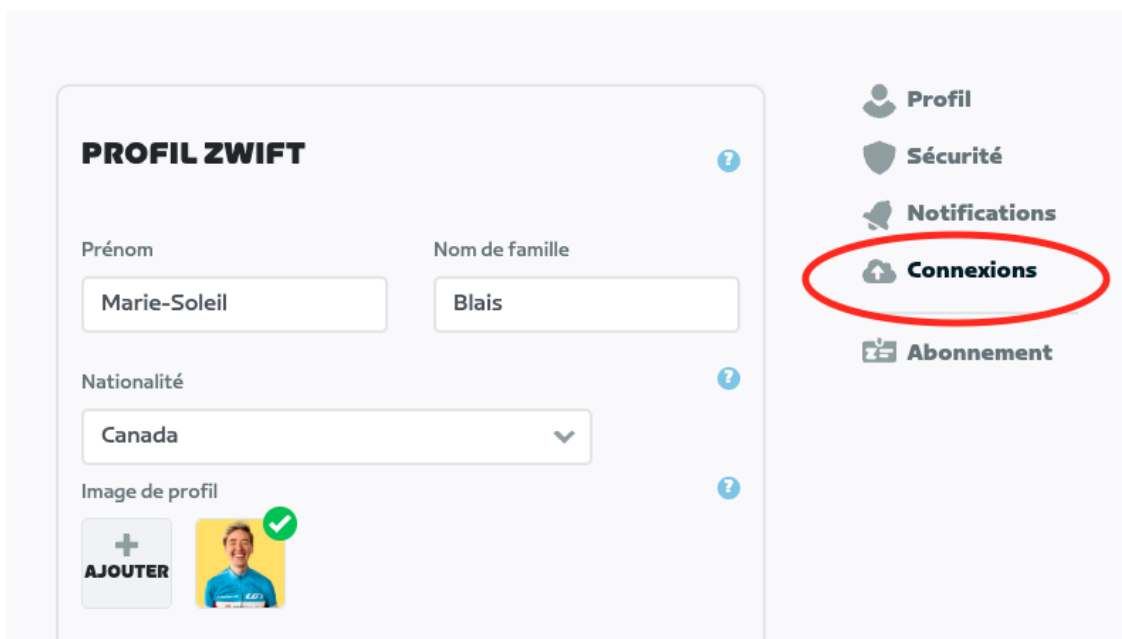
Voir les instructions à la dernière page au besoin.

Connecter votre compte Zwift à Training Peaks

1. Allez sur le site web de [Zwift.com](https://www.zwift.com) et connectez-vous à votre compte Zwift



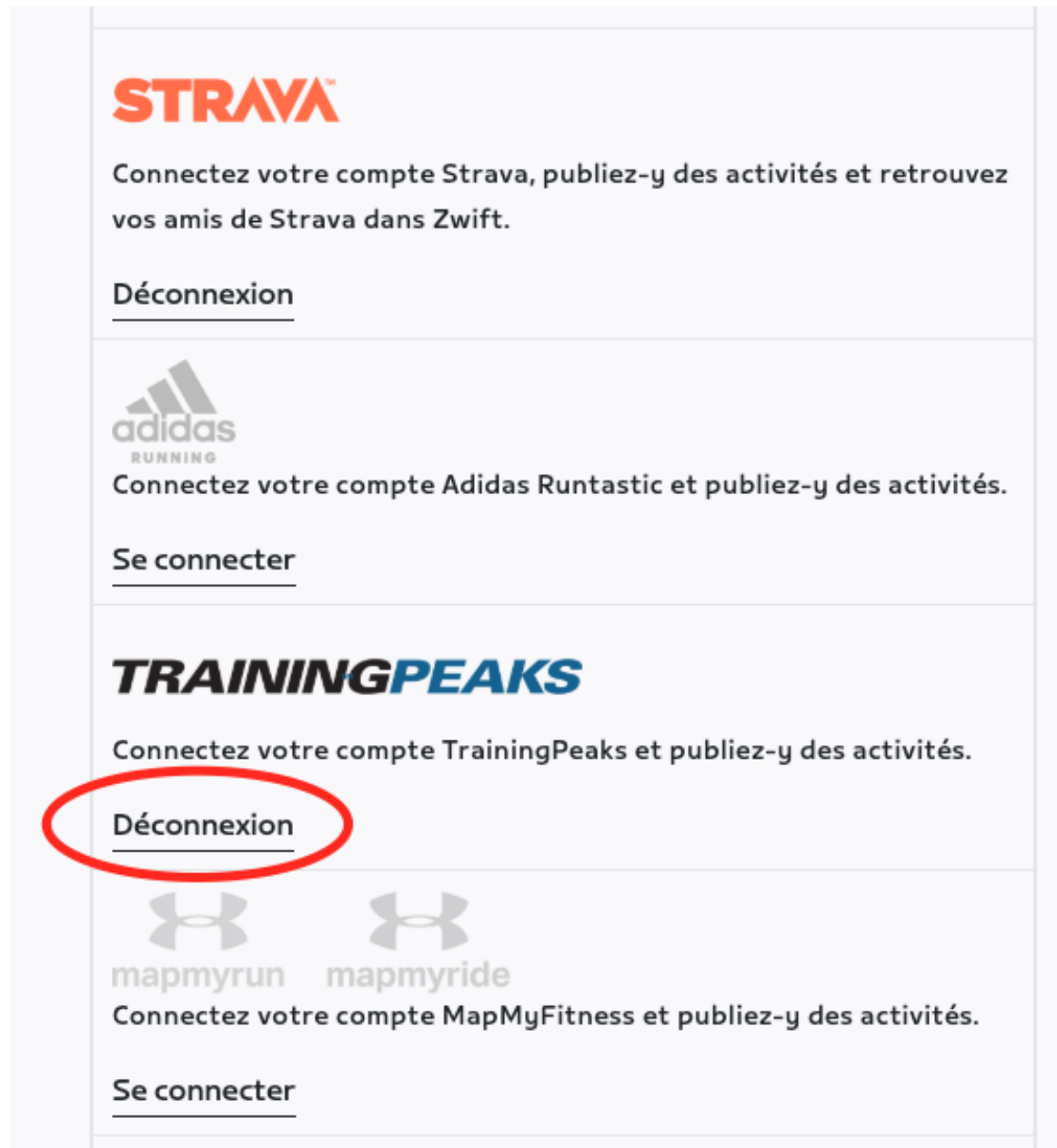
2. À partir de votre page profile, allez dans « Connexions » dans le menu de droite.



3. Dans la liste des applications, trouvez Training Peaks et cliquez sur Connecter

Entrez vos informations de connections pour Training Peaks.

Si je vous ai créé un compte, c'est moi qui vous fournirai vos informations de connections (vous pourrez les changer à tout moment)



*Pour les autres plateformes (Rouvy etc), procédez de la même façon. Allez sur la plateforme que vous aimeriez connecter (exemple Rouvy, Garmin Connect, etc). Allez dans les paramètres, puis ajoutez Training Peaks dans vos applications connectées.