

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 synchronisé 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 oubliers.

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

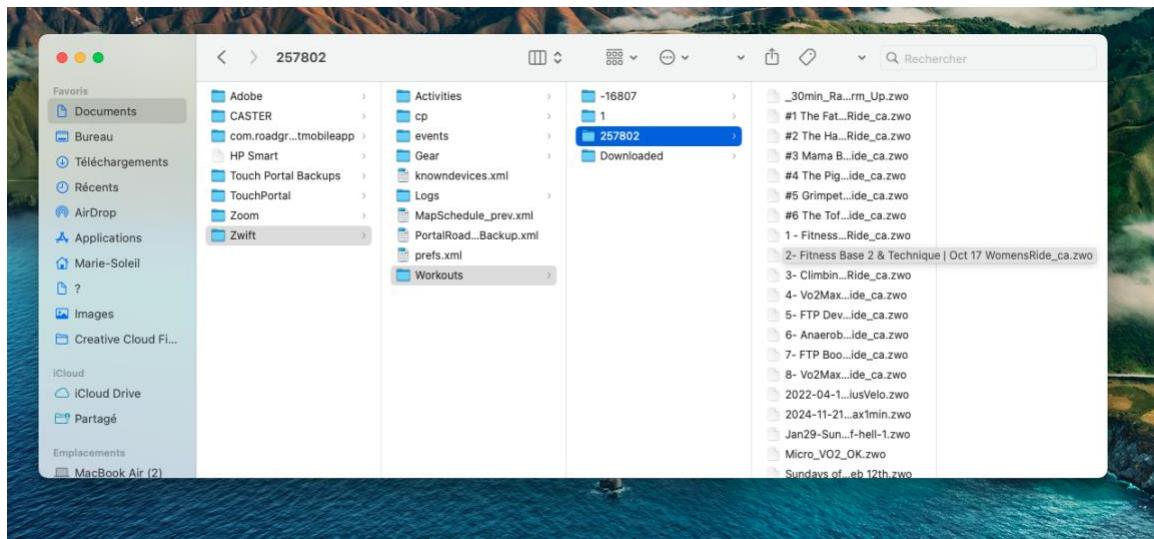
Fermer l'application Zwift si elle est ouverte. Fermer tout!

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 entraînements se retrouveront sous la catégorie « Entraînements 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

The screenshot shows the Rouvy website interface. At the top, there's a header with the Rouvy logo and navigation links. Below the header, there's a section titled "Importing Your Workout" with a note: "You can import your workout as well as create one from scratch." A yellow box highlights the note: "You can only import .mrc, .erg, and .zwo files." Below this, there's a section titled "LATEST OFFICIAL TRAINING PLANS" featuring four training plans: "KEEP IT FUN WITH ROUVY", "PUNCHEUR'S PLAN", "CLIMBER'S PLAN", and "TIME-TRAILIST'S PLAN". The "CLIMBER'S PLAN" card is highlighted with a yellow arrow pointing to the "ADD YOUR OWN WORKOUT" button at the bottom. The "ADD YOUR OWN WORKOUT" button has a note: "Import your favourite workout (.mrc, .erg and .zwo files supported) or create your own in our editor." There are two buttons below it: "IMPORT FROM FILE" and "CREATE WORKOUT". On the left side of the main content area, there's a sidebar with icons for Menu, Search, Home, Challenges, Routes, Events, and Workouts. The "Workouts" icon is selected.

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.

The screenshot shows the 'Account Settings' page for a user named 'Marie Soleil Blais'. On the left, there's a sidebar with options like 'Upgrade', 'Settings' (circled in red), 'Subscription Management', 'What's New', 'Help', 'Feedback', and 'Log Out'. The main area is titled 'Account Settings' and contains sections for 'Account', 'Coaches', 'Calendar', 'Email Options', 'Apps & Devices', and 'Notifications'. In the 'Coaches' section, it shows 'Current Coach' as 'Pascal Choquette' and 'Shared Coaches' with a placeholder 'Coach's email address' (also circled in red). At the bottom right of the page, there are 'Cancel', 'Save', and 'Save & Close' buttons, with 'Save & Close' also circled in red.

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.

A screenshot of the Zwift profile page. On the left, there is a form for updating personal information: 'Prénom' (Marie-Soleil), 'Nom de famille' (Blais), 'Nationalité' (Canada), and an 'Image de profil' section with a placeholder 'AJOUTER' and a small profile picture. On the right, there is a sidebar with menu items: Profil, Sécurité, Notifications, Connexions (which is circled in red), and Abonnement.

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)

The screenshot shows the Zwift application interface with a sidebar on the left containing several connection options:

- STRAVA**: "Connectez votre compte Strava, publiez-y des activités et retrouvez vos amis de Strava dans Zwift." Below it is a "Déconnexion" link.
- adidas RUNNING**: "Connectez votre compte Adidas Runtastic et publiez-y des activités." Below it is a "Se connecter" link.
- TRAININGPEAKS**: "Connectez votre compte TrainingPeaks et publiez-y des activités." Below it is a "Déconnexion" link, which is circled in red.
- mapmyrun mapmyride**: "Connectez votre compte MapMyFitness et publiez-y des activités." Below it is a "Se connecter" link.

*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 connectés.