



# Athletic Development Program

## **BridgeAthletic** **mini-guide** **pour les joueurs/joueuses du Talentpool**

*Version préliminaire ! Traduction DeepL !  
- pas encore traité!*

Date  
version :  
Auteur :

27.02.2025  
0.5  
Isidor Fuchser

Les messages d'erreur, les conseils et les souhaits sont les bienvenus à l'auteur, merci..

## Contenu

Rôle de la plateforme BridgeAthletic dans le cadre d'ADP.....	3
1. Surf.....	4
2. Se connecter (pour la première fois) à l'espace utilisateur .....	4
3. Configuration de ton profil : Modifier les données du profil .....	5
4. Recevoir le programme du coach (=pour les joueurs sous contrat) .....	6
5. Voir l'exercice de test de référence.....	7
6. Inscrire l'exercice de test de référence comme "Réussi" .....	9
7. Regarder la vidéo de l'exercice BM téléchargée par soi-même.....	12
8. Quatre types d'erreurs fréquentes lors de la saisie de l'exercice du test BM.....	13
9. Correction d'erreur "double saisie.....	14
10. Aperçu des how-to-vidéos Swiss Volley .....	15

# Rôle de la plateforme BridgeAthletic dans le cadre d'ADP

- L'APP BridgeAthletik **est un outil** permettant de mettre en pratique l'ADP sous la forme du système de niveaux de référence.
- APP pour la **gestion d'un entraînement athlétique individualisé** pour les membres du pool de talents
  - **Description du test** (vidéo, description, objectif de performance)
  - **Portefeuille de référence personnel** (preuve, où je me situe actuellement ?) >> obligatoire
  - Joueurs:internes dans les organismes responsables : Utilisation en RTG/RTZ comme **APP de planification d'entraînement**
  - Joueurs:sans support : **plans d'entraînement types** par niveau utilisables en option >> préparation/entraînement pour le niveau suivant
- Swiss Volley paie la **licence APP** à tous les joueurs du Talent Pool (ainsi qu'aux responsables de la formation des organismes responsables).
- L'entraînement selon les directives du Benchmark Level System et l'attestation des exercices de test BM réalisés dans BridgeAthletic **sont des éléments de formation prévus pour tous ceux qui auront 14 ans cette année (nés en 2011 et avant).**

Rôles :

Pour les **joueurs/joueuses faisant partie d'un organisme responsable**, les **responsables de formation** mandatés sont compétents pour répondre aux questions et aux demandes. Ils s'occupent également de l'introduction et de la mise en place des programmes de formation. Les AD disposent d'un login de coach pour le programme BridgeAthletic. Les AD organisent également la gestion avec **des partenaires athlétiques externes** (p. ex. des gymnases qu'elles ont mandatés).

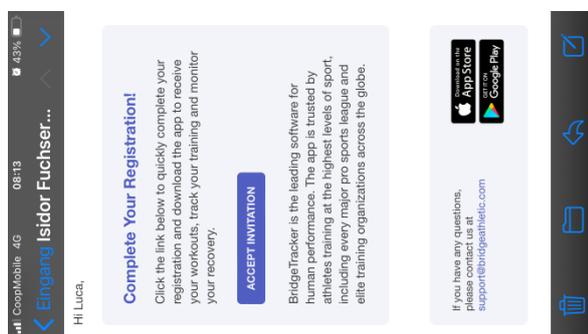
En cas de problème de login ou de questions générales, les responsables ADP de l'association (Isidor Fuchser et Vera Berta sont compétents).

Pour les **joueurs/joueuses qui ne sont pas membres d'un club**, il est de leur responsabilité de transmettre les plans de tests de référence (p. ex. sous forme de PDF) à leurs coachs athlétiques respectifs. Swiss Volley ne peut actuellement pas attribuer de login supplémentaire aux coachs. L'équipe ADP de Swiss Volley se charge volontiers d'attribuer des programmes-types Swiss Volley par niveau dans l'APP BridgeAthletic du/de la joueur(se) qui le souhaite (s'annoncer auprès d'Isidor ou de Vera par e-mail).

## 1. Onboarding

↳ **L'athlète** reçoit un e-mail déclenché par Swiss Volley de l'expéditeur BridgeAthletic avec l'objet : "\_\_\_ vous a invité à Bridge-Athletic".

- appuyer sur "Accept invitation" (champ violet)



- Ensuite, **l'athlète** doit saisir sa date de naissance (Important : il doit avoir 13 ans révolus pour pouvoir s'inscrire et travailler sur l'application BridgeAthletic) et définir un mot de passe. **Veuillez noter ce dernier quelque part pour plus de sécurité.**

- Accepter ensuite les "Terms of condition", 4x signe & "Accept".  
Choisis également "Sign up with email" ou "Sign in with Google".
  - ↳ Sur mon mobile, il demandait encore ici s'il devait sauvegarder le mot de passe (yep),
  - ↳ Ensuite, il m'a demandé si je voulais télécharger l'application "BridgeTracker" (60.6MB) (yep).

## 2. Se connecter (pour la première fois) à l'espace utilisateur

- Une fois l'application lancée, se connecter en cliquant sur "Sign in" (saisir son adresse e-mail et son mot de passe, puis appuyer sur "Login").
- Message "BridgeAthletic souhaite t'envoyer des messages >> Recommandé : **Ne pas autoriser**

Contrairement à la déclaration faite lors de la formation en ligne, nous savons désormais par le développeur du logiciel qu'aucune fonction de communication pertinente entre le coach et l'athlète n'est ainsi entravée - ce qui nous avait alors conduit à recommander "Autoriser".

Réponse de BridgeAthletics : *Cette messagerie est axée sur les mises à jour lorsque de nouvelles fonctionnalités sont lancées et sur les messages concernant les fonctionnalités du système lorsqu'un nouvel utilisateur se présente. Elle ne concerne pas les messages que vous ou toute autre personne de votre organisation pouvez envoyer à d'autres entraîneurs ou athlètes dans la section messages du système*

### 3. Configuration de ton profil : Modifier les données du profil

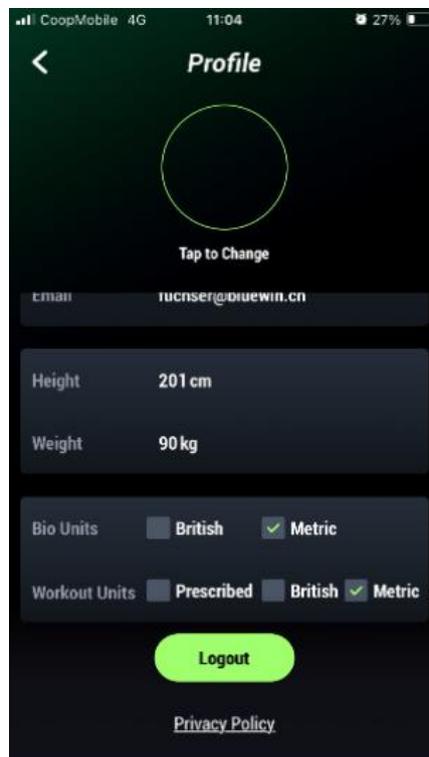
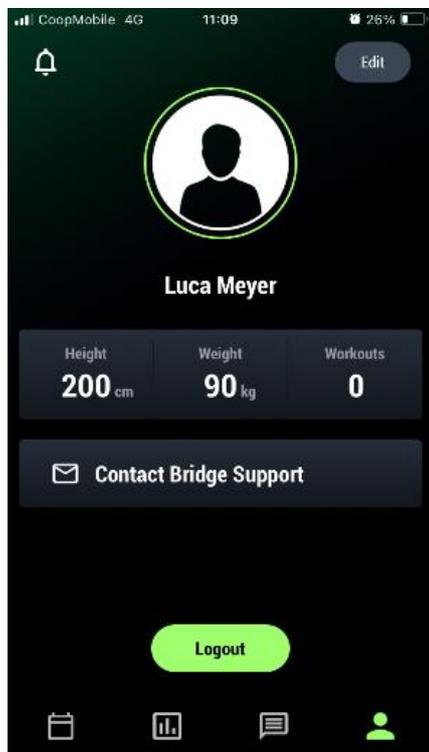
- Au début, il faut encore passer du système britannique au système métrique, car le système britannique courant aux États-Unis est réglé par défaut.
- Dans l'application, cliquer en bas à droite sur le "petit bonhomme", puis en haut à droite sur "Edit" et faire défiler vers le bas pour passer au système métrique. Pour terminer, il suffit de sortir du menu (et non pas de cliquer sur "Logout" en bas de l'écran).

*Attention, lors du changement de mesure, une conversion est effectuée, c'est pourquoi la taille n'est parfois plus correcte.*

- Touche les indications de taille ou de poids pour les modifier ou les supprimer.
- Il est judicieux de saisir le poids, car pour certains exercices à partir du niveau 2, les goals d'exercice doivent être effectués en pourcentage du poids corporel et les poids de travail corrects sont ainsi directement affichés.
- Peut-être que ton nom n'est pas encore correctement orthographié ? Tu peux également le modifier ici.

*Lors de l'importation en masse des noms par Swiss Volley, certains caractères ne peuvent malheureusement pas être importés (ö, ä, ü, ë, ï, é, è, etc), ce qui a nécessité des adaptations de certains noms.*

- Une photo de profil peut également être téléchargée ici.



#### 4. Recevoir le programme du coach (=pour les joueurs sous contrat)

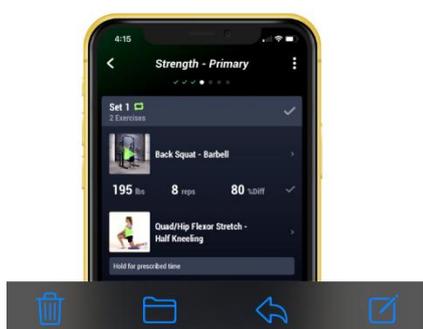
- Un tel message apparaît dans le mail, pour autant que le coach l'ait activé lors de l'attribution.



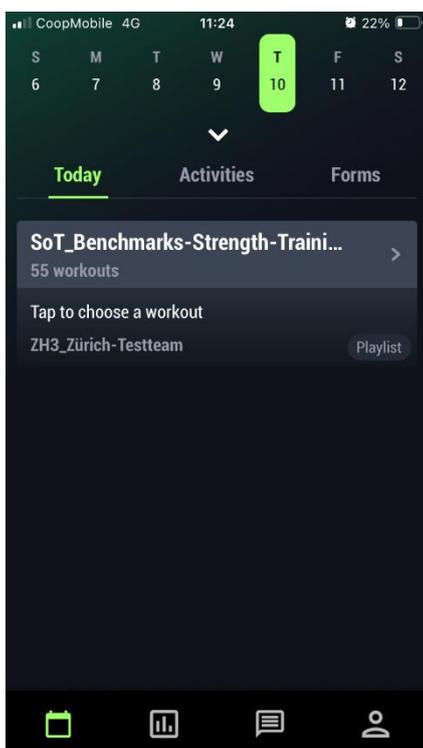
Hi Luca,

Your training is ready! To begin the first workout of this program, login to the BridgeTracker application using your login information.

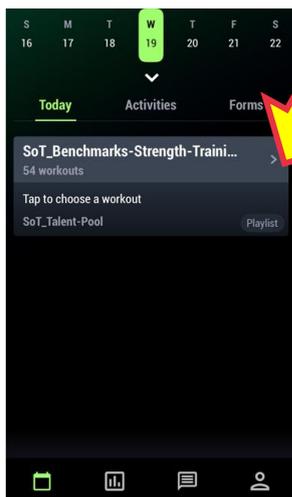
Check out this video to help get you started:



- Les programmes attribués apparaissent dans l'application



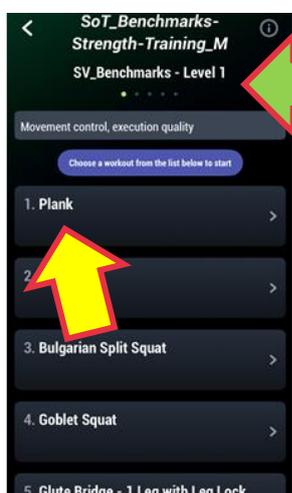
## 5. Voir l'exercice de test de référence



Choisis le programme avec les benchmarks qui s'appelle "**SoT\_Benchmarks-Strength\_Training\_M**" (\_M pour Boys, \_F pour Girls). Dans le cas des joueurs/joueuses dans les organismes responsables, il existe parfois aussi des programmes portant un nom similaire de la part de l'organisme responsable.

*Dans l'exemple de la capture d'écran ici, il n'y a qu'un seul programme, celui avec les exercices de test de benchmark, qui sert également à classer tes vidéos.*

*En règle générale, il existe au moins UN autre programme d'entraînement à côté.*

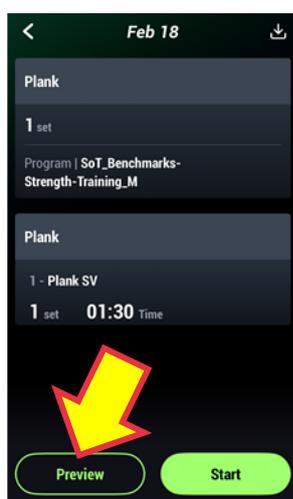


Sur l'écran qui apparaît, tu peux passer d'un niveau à l'autre (flèche verte).

La barre indique l'objectif du niveau.

En dessous de la barre violette se trouvent alors les exercices du niveau.

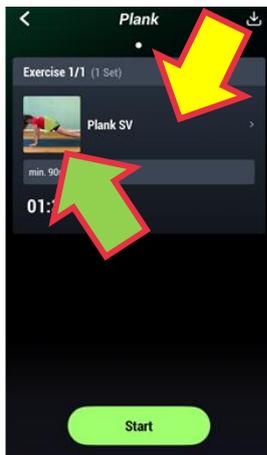
Si tu veux étudier un exercice, appuie sur la tuile (par ex. "Plank").



Les buts de l'exercice apparaissent alors, ainsi que deux boutons en bas.

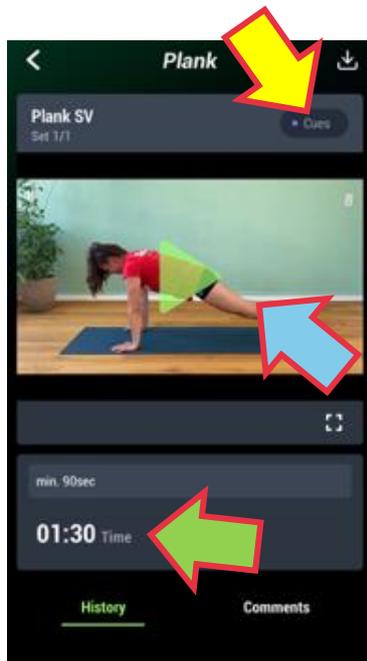
**Bouton Preview :** appuie ici si tu veux seulement regarder l'exercice ou l'étudier encore une fois en détail, tu verras alors apparaître la vidéo / la description de l'exercice / les goals

*Bouton Démarrer : ATTENTION : tu n'appuies sur ce bouton que si tu maîtrises l'exercice et que tu veux le marquer comme terminé et que tu veux importer ta vidéo d'exercice.*



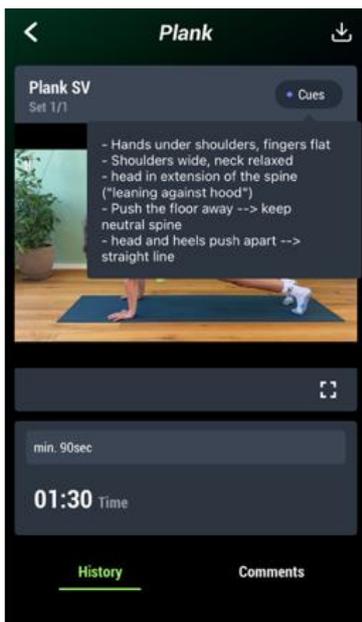
Sur cette vue suivante, appuie sur la zone noire à côté de la vidéo (flèche jaune). Tu passeras alors au niveau d'affichage suivant.

*Cependant, si tu cliques sur la vidéo elle-même (flèche verte), seule la vidéo apparaît dans ce plan d'affichage. Cela n'a que rarement du sens.*



Tu es maintenant arrivé au niveau de l'exercice et tu obtiens ici, selon l'endroit où tu appuies, toutes les informations importantes :

- **Cues** (flèche jaune) : Instructions, ceci doit être respecté et ne doit pas être fait autrement.
- **Vidéo** (flèche bleue) : c'est exactement comme cela que l'exercice doit être fait
- **Goals** (flèche verte) : en dessous de la zone vidéo se trouvent les Goals, les objectifs de performance de référence. Il s'agit d'atteindre cet objectif dans le cadre des repères demandés.

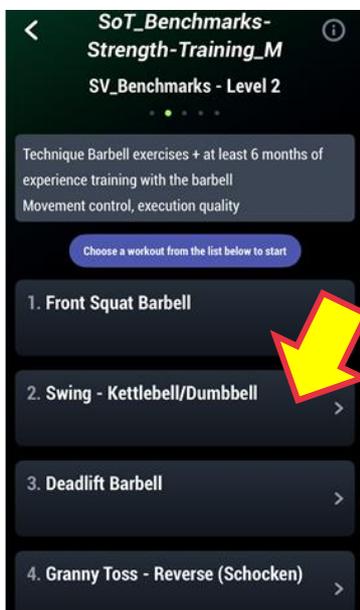


Après avoir appuyé sur "Cues", les instructions pour les exercices apparaissent en dessous.

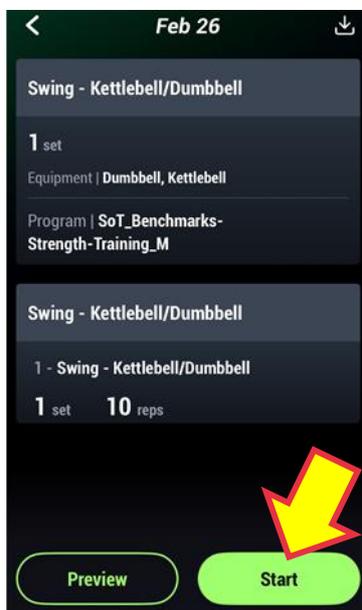
## 6. Inscrire l'exercice de test de référence comme "Réussi".

**Règle dans le Talentpool SV : si un exercice de test de référence doit être reconnu comme "accompli", il doit être étayé par une vidéo. La seule inscription dans l'APP ne suffit pas.**

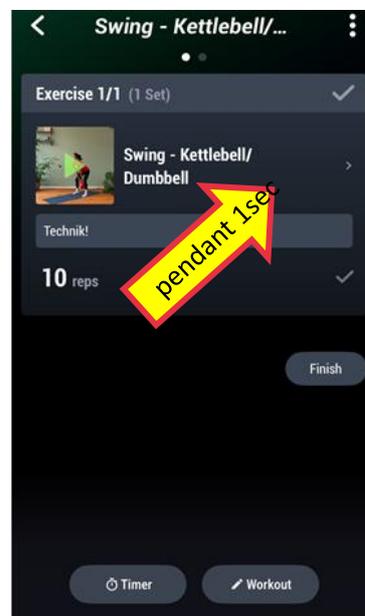
1) Dans le repère Strength-Training\_M, sélectionner l'exercice puis appuyer sur "Start".



Choisir l'exercice...

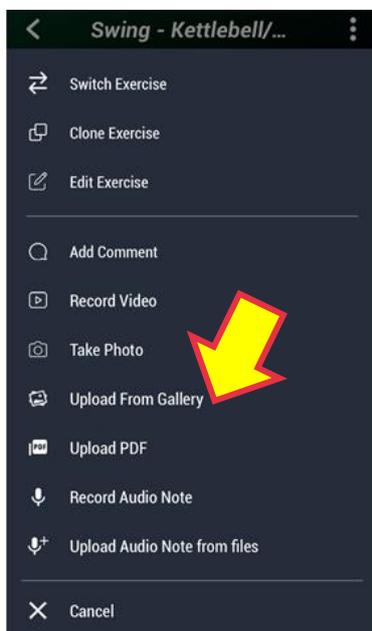


Appuyer ici sur Démarrer



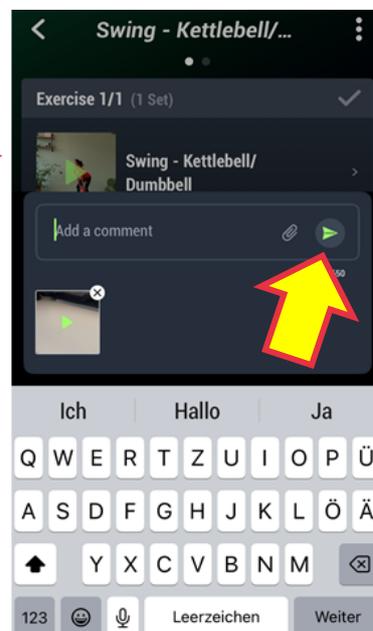
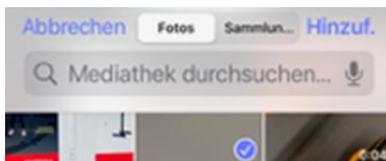
Appuyer maintenant pendant 1sec à côté de l'image vidéo !

2) la VIDEO de l'exercice réalisé (si possible déjà vérifié par ton coach:in)



Choisir le téléchargement à partir de la galerie

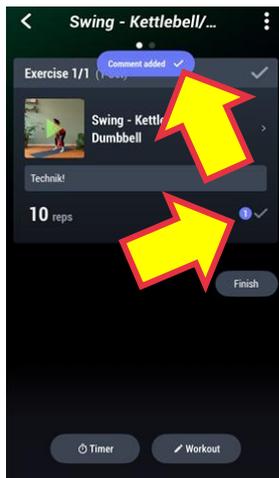
Sélectionne la vidéo dans ta bibliothèque, puis clique sur "Ajouter".



Rédiger éventuellement un commentaire (pour le coach). Puis envoyer

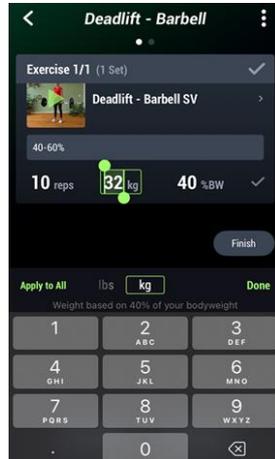
*Si tu es lié(e) à un(e) coach, celui-ci/celle-ci recevra automatiquement une notification dans l'application.*

3) Ensuite, MARQUER l'exercice comme qualitativement réussi (appuyer sur le signe "bon")

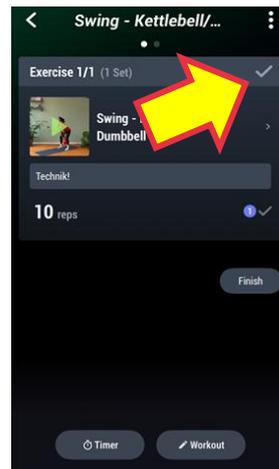


Comment added apparaît en violet pendant 2sec. Un point violet symbolise le fait qu'une pièce jointe est désormais attachée à cet exercice.

Si l'exercice prévoit un poids (par exemple le niveau 2 du Deadlift), saisis EN PREMIER lieu la charge que tu as soulevée.



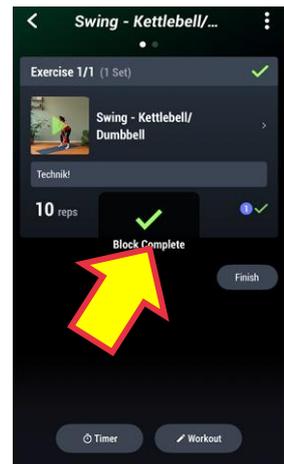
Si tu as indiqué ton poids dans tes paramètres APP, l'APP inscrit déjà automatiquement la charge minimale du test.



Appuie sur "signe de validation".

Peu importe que ce soit le petit signe de bonification du bas ou celui du haut.

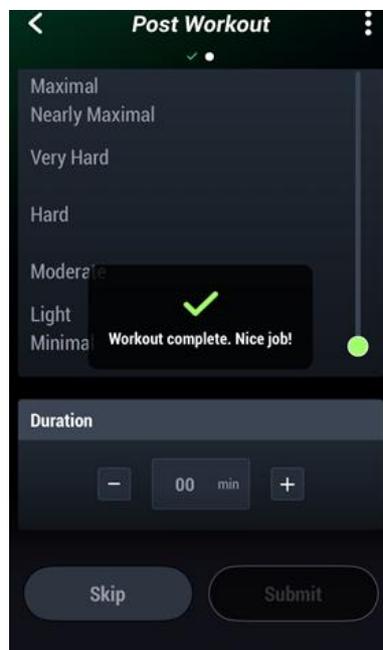
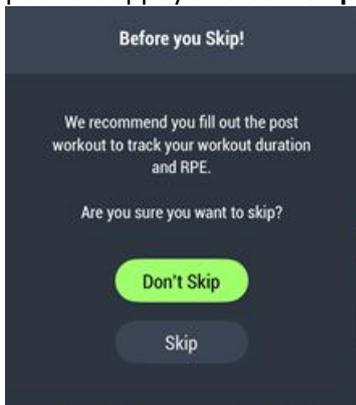
Et : non, même si tu appuies très rapidement : on ne peut pas faire le signe "bon" et le signe "fin" en une seule étape - malheureusement.



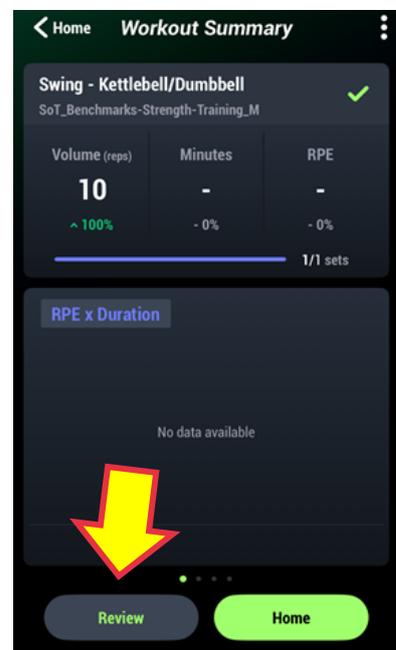
"Block Complete" apparaît.

4) Et pour finir, l'exercice BOUCLER (Finish)

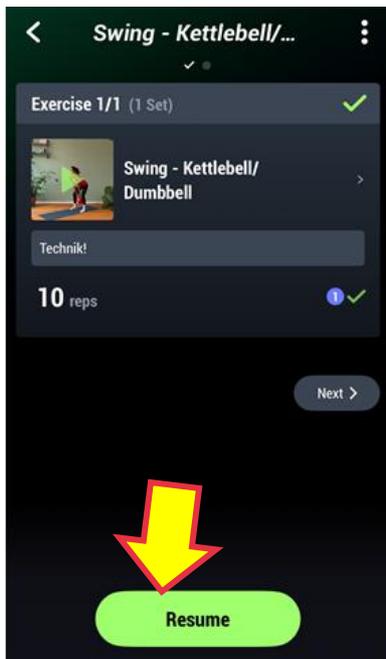
Tu seras alors automatiquement redirigé vers le **post workout**. Si le RTG/RTZ le prévoit, tu peux encore remplir ici la durée de l'exercice et l'effort (pour le calcul du RPE). Ceux qui n'en ont pas besoin peuvent appuyer ici sur "Skip"



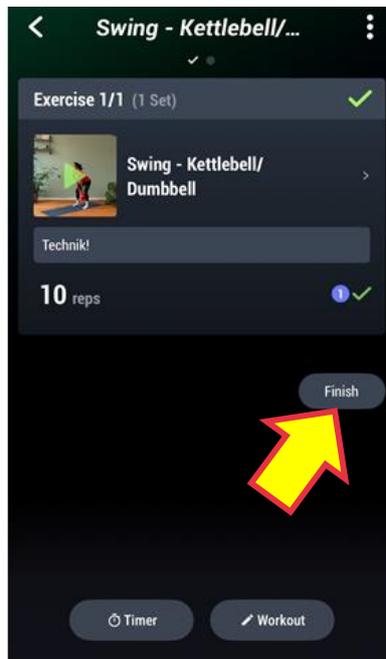
L'affichage "Workout complete" apparaît. Mais nous devons encore terminer l'exercice (finish) avant qu'il ne soit vraiment terminé !



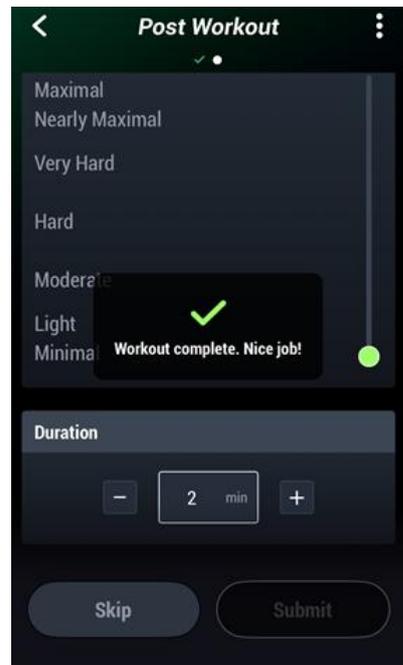
Pour cela, nous appuyons sur "Review" sur l'écran qui s'affiche maintenant pour revenir à l'exercice...



...puis appuie sur "Resume" pour accéder au niveau de détail de cette séance d'entraînement.

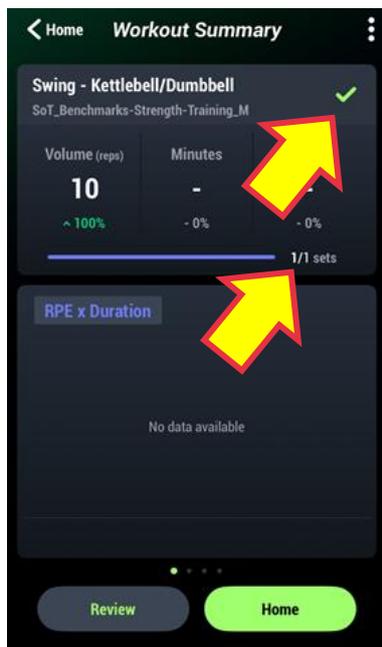


Appuie maintenant sur "Finish".

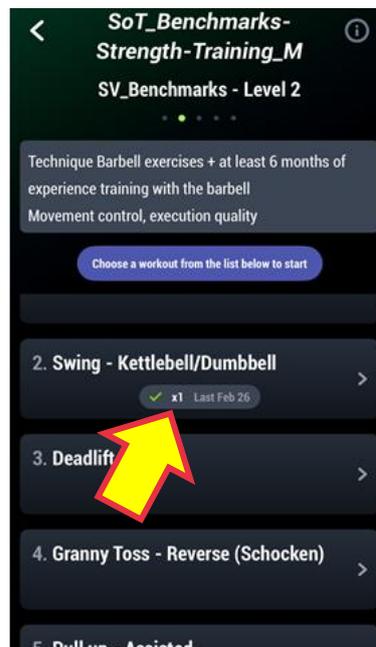


Ensuite, on revient au Post Workout, où il faut donner des indications ou appuyer sur "Skip"

#### 5) **CONTROLLER** si l'APP a tout pris en charge

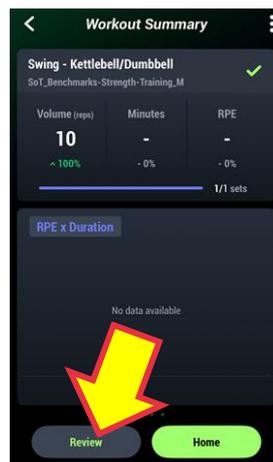
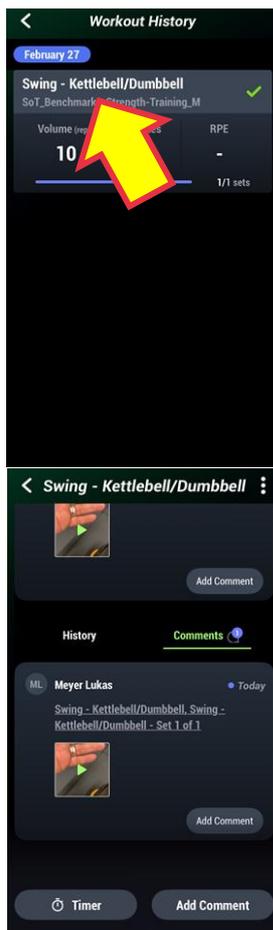
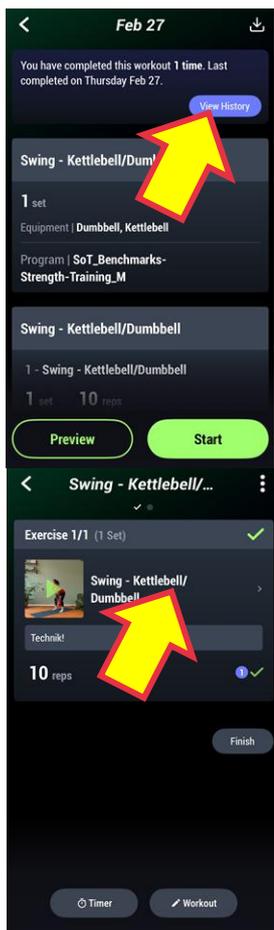
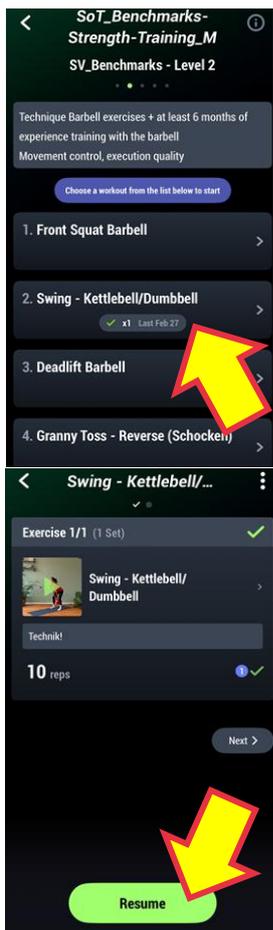


Choisir l'exercice de ce jour et effectuer un premier contrôle pour vérifier que "1/1 sets" est bien affiché et que le témoin lumineux est vert. Si "0/1 sets" s'affiche, l'exercice n'est pas encore terminé (solution, voir chapitre suivant "Les quatre erreurs les plus fréquentes").



Correctement clôturé lorsque "Gutzeichen" et "1x" sont indiqués.

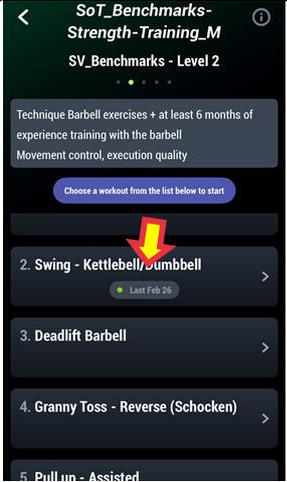
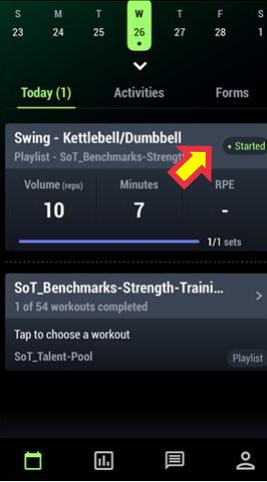
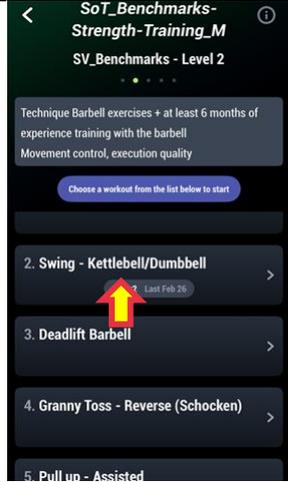
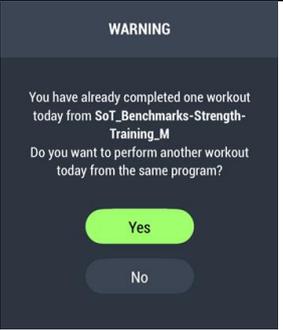
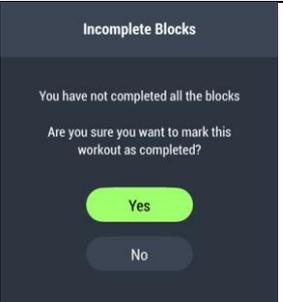
## 7. Regarder la vidéo de l'exercice BM téléchargée par soi-même



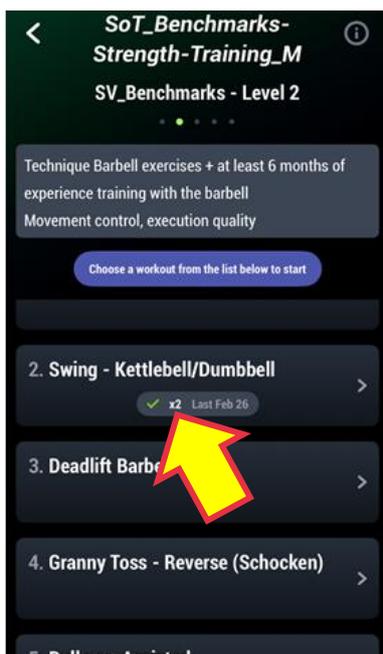
Il n'est malheureusement pas possible de remplacer facilement la vidéo par une meilleure. Il faudrait refaire tout le processus (importation, signe de qualité, finish).

C'est pourquoi il est conseillé de créer d'abord la meilleure vidéo et de n'inscrire l'exercice dans l'application qu'ensuite.

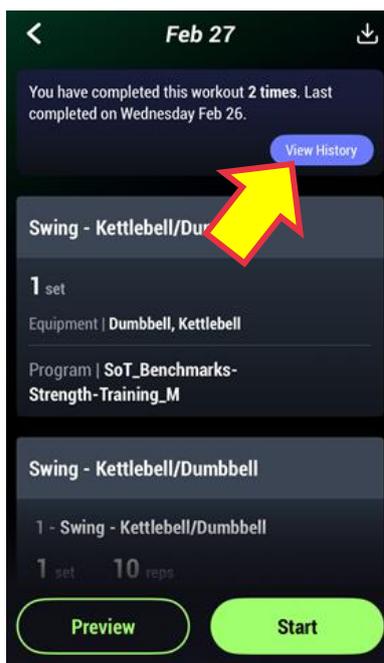
## 8. Quatre types d'erreurs fréquentes lors de la saisie de l'exercice du test BM

			 <p>Si cet écran apparaît, cela signifie que tu es sur le point de faire l'erreur de double saisie à côté. Choisis No !</p>
<p>Si cette indication figure dans l'aperçu général, cela signifie que tu n'as accompli qu'une seule des deux tâches de clôture (placer le signe "bon" et appuyer sur "finish"). Il devrait y avoir un "1x" et un signe positif vert au lieu du point vert.</p>	<p>Si cette indication figure dans l'aperçu général, cela signifie que tu n'as accompli qu'une seule des deux tâches de clôture (placer le signe "Bien" et appuyer sur "Finish").</p>	<p>Double saisie du même exercice :</p> <p>Si cette indication est affichée, cela signifie que tu as commencé un exercice 2x.</p> <p>Supprime en au moins une, sinon cela faussera le nombre d'exercices de benchmarks que tu as effectués. Très important ! Voir Dépannage de la double saisie dans la section suivante.</p>	 <p>Si cette indication apparaît <b>dans le post-workout</b>, cela signifie que tu as simplement appuyé sur Finish sans avoir appuyé sur le signe "bon".</p>

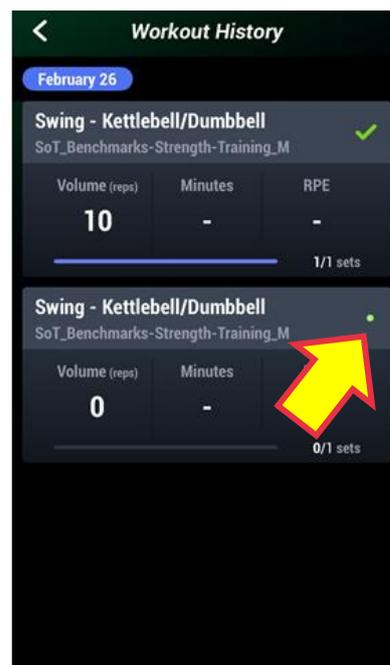
## 9. Correction d'erreur "double saisie"



Le "x2" signifie que le même exercice "Swing" a déjà été lancé ici dans deux entraînements (workouts). Je dois en supprimer un pour qu'il n'y ait ici que "x1". Appuie sur l'exercice.

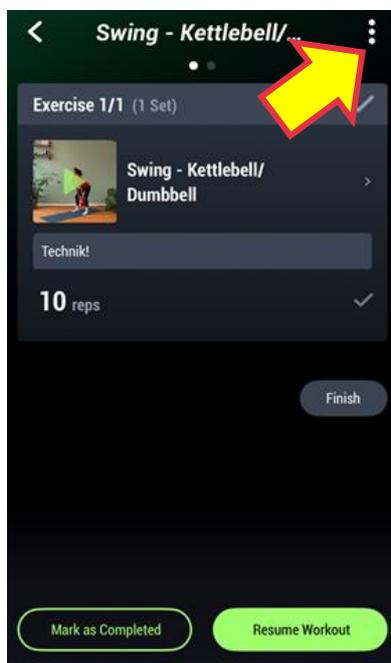


Appuie ensuite sur **View History** pour afficher les exercices que tu as effectués en mode détaillé.

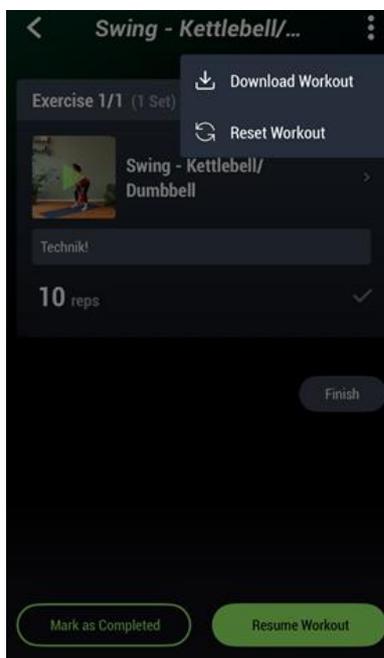


On voit ici les deux workouts affichés au début.

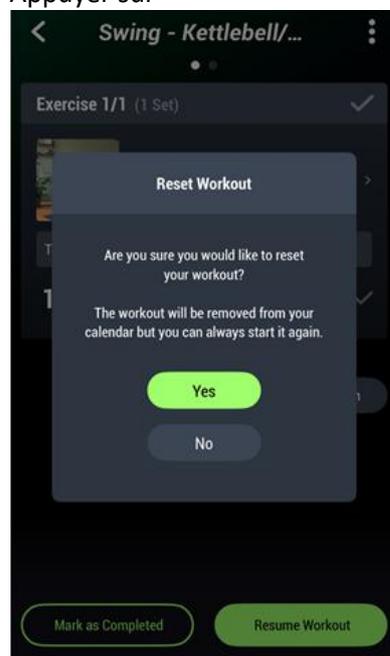
Comme celle du bas n'a qu'un point vert (= non clôturée) et pas de signe positif, je la sélectionne pour la supprimer : Appuyer sur



Pour les supprimer, je dois appuyer sur les trois petits points.

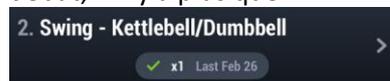


Au menu qui s'affiche, j'appuie sur "Reset Workout" pour supprimer cet exercice.



Je confirme avec YES.

Maintenant, dans l'aperçu du début, il n'y a plus que "1x".



## 10. Aperçu des how-to-vidéos Swiss Volley

### How-to – Videos pour joueurs et joueuses

	<a href="#"><u>Check off an accomplished exercise (correctly)</u></a>
	<a href="#"><u>Add or change weight in an exercise</u></a>
	<a href="#"><u>Delete multiple entries of tested exercises or: Reset a tested exercise</u></a>
	<a href="#"><u>Use a training program</u></a>
	<a href="#"><u>Check if weight is registred in an exercise</u></a>

