

freelap[®]
freedom of timing

NATATION



GUIDE COMPLET

Dans ce guide, vous trouverez toutes les informations nécessaires pour paramétrer rapidement votre système de chronométrage Freelap et commencer l'entraînement.

SOMMAIRE

Créez votre compte MyFreelap	3
Fixez votre Swim Belt et Swim Vest	3
Allumez et fixez votre FxSwim	4
Allumez et placez vos balises	4
Placez votre appareil mobile	5
Paramétrez votre compte MyFreelap	6
Créez et démarrez l'Entraînement	7
Prenez le départ	8
Arrêtez l'enregistrement	8
À propos de vos données	9
Téléchargez les données avancées	10
Cas particulier: Nage Dos	10
À propos de la synchronisation	10
Liste de vérifications	11

01. CRÉEZ VOTRE COMPTE MYFREELAP



1/ Téléchargez l'application MyFreelap (gratuit)

L'application MyFreelap est disponible en téléchargement gratuit sur App Store et Google Play Store. Depuis votre appareil mobile: Rendez-vous dans votre boutique d'applications, cherchez "MyFreelap" et téléchargez l'application.

2/ Créez votre compte MyFreelap

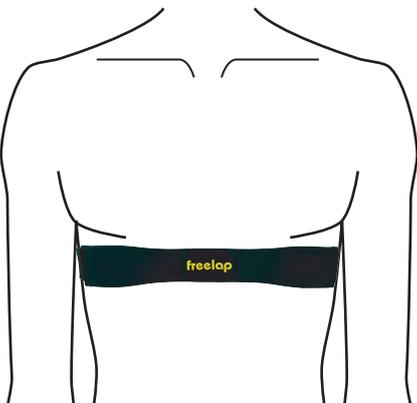
- Ouvrez l'application MyFreelap. En bas de l'écran, cliquez sur "Créer un compte".
- Remplissez le formulaire d'inscription, et cliquez sur "Créer un compte".
- Confirmez votre inscription en cliquant sur le lien dans l'email d'activation que vous recevez.

3/ Connectez-vous sur votre compte MyFreelap

- Rentrez votre identifiant et votre mot de passe pour vous connecter sur votre compte MyFreelap.
- Puis, activez le Bluetooth et la Localisation sur votre appareil mobile.

Vous êtes prêt à utiliser l'application !

02. FIXEZ VOTRE SWIM BELT ET VOTRE SWIM VEST



1/ Fixez votre Swim Belt

- **Humidifiez les électrodes** de la Swim Belt.
- Accrochez un côté de la Swim Belt à un côté de la bande élastique.
- Plaquez la Swim Belt sur votre peau (logo Freelap tourné vers l'extérieur), **juste en dessous votre poitrine**. Puis, accrochez l'autre extrémité de la Swim Belt à votre bande élastique.
- **Réglez la ceinture** afin qu'elle soit parfaitement plaquée sur votre peau, suffisamment serrée pour qu'elle reste en place.

La Swim Belt s'allume automatiquement lorsque les électrodes sont mises en contact avec la peau. Elle s'éteint automatiquement lorsqu'elle n'est plus en contact avec la peau.



2/ Mettez votre Swim Vest

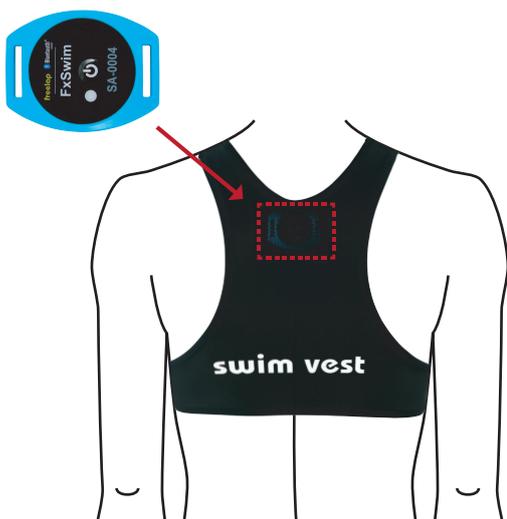
- Enfilez votre Swim Vest par dessus votre Swim Belt
- **La petite poche doit se trouver dans votre dos**

La Swim Vest est indispensable: Elle assure le parfait maintien de votre Swim Belt et de votre FxSwim.

03. ALLUMEZ ET FIXEZ VOTRE FXSWIM

1/ Allumez votre FxSwim

- Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton central (l'appareil clignote 2 fois rapidement).
- Votre FxSwim clignote 2 fois toutes les 3 secondes (scan) pour détecter les pulsations cardiaques. La détection dure 1 minute maximum. Si le FxSwim ne détecte pas de pulsation après 1 minute, il s'éteint (2 flashes lents). Vérifiez que la Swim Belt ne soit pas mal positionnée, et recommencez la manipulation.



2/ Fixez le FxSwim

Le FxSwim doit être fixé sur le nageur à l'aide de la Swim Vest.

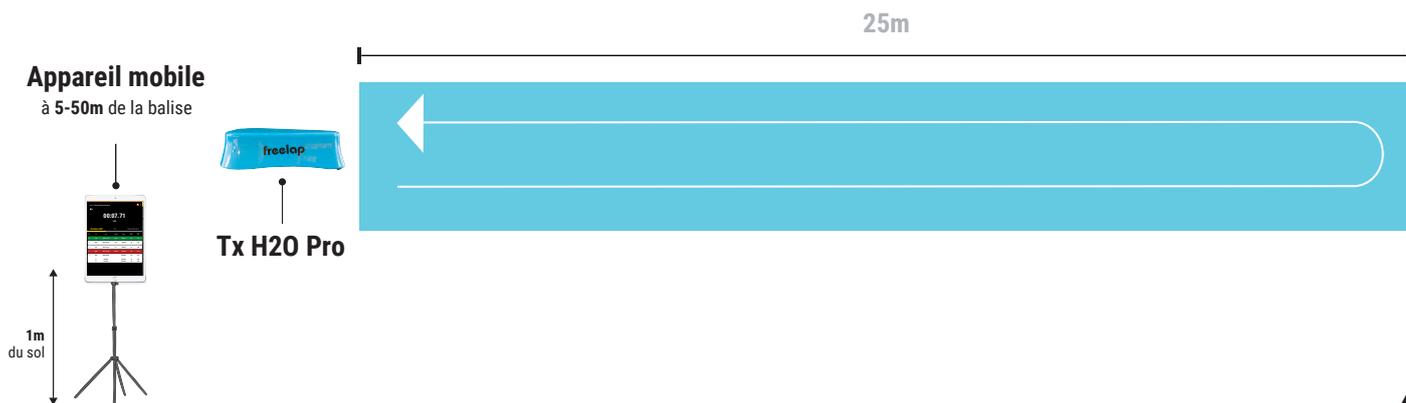
- Placez le FxSwim dans la petite poche située au dos de la Swim Vest, spécialement prévue à cet effet. Refermez la poche à l'aide du bouton pression.
- **Le FxSwim doit être placé horizontalement, face tournée vers l'extérieur.**

/!\ La fixation du FxSwim, de la Swim Belt et de la Swim Vest à tout autre endroit ou dans toute autre position peut entraîner des risques d'imprécisions ou de non-détection.

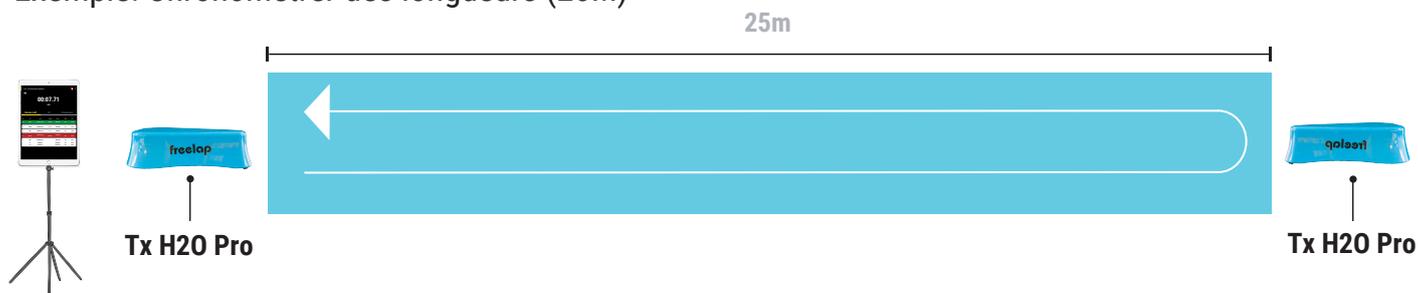
04. ALLUMEZ ET PLACEZ VOS BALISES

- Allumez la balise Tx H2O Pro: Appuyez sur le bouton "ON/OFF" pendant 1 seconde.
- Placez votre Tx H2O Pro sur le plot de départ (ou au sol au bout de la ligne d'eau). Cette balise a la forme d'une flèche. **Dirigez la pointe de la flèche en direction de la ligne d'eau.**

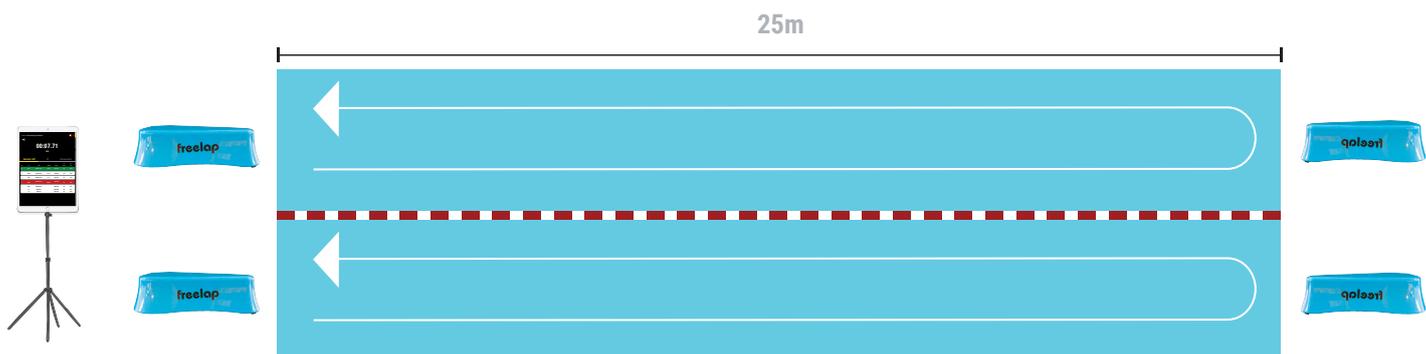
Exemple: Chronométrer des allers-retours (50M)



Exemple: Chronométrer des longueurs (25M)



Exemple: Chronométrer des longueurs (25M) / 2 nageurs simultanément sur des couloirs adjacents



- La Tx H20 Pro ne couvre qu'une seule ligne d'eau. Vous pouvez chronométrer plusieurs lignes d'eau en plaçant des balises Tx H20 Pro au bout de chaque ligne d'eau.



Le nageur doit toujours passer à moins de 2,5m des balises Tx H20 Pro.

05. PLACEZ VOTRE APPAREIL MOBILE

Pour assurer la parfaite réception des données, assurez-vous que l'appareil mobile exécutant l'application MyFreelap est **à environ 1 mètre du sol**.

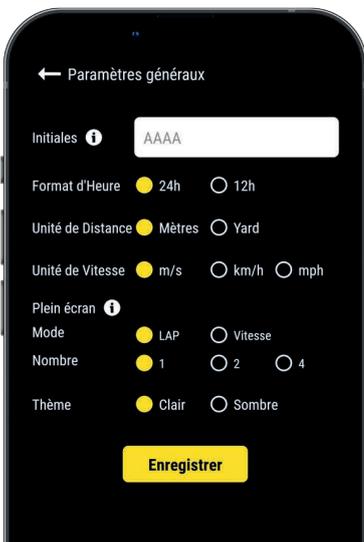
Selon l'appareil mobile, vous pouvez le placer **entre 5 et 50 mètres** (pour les appareils les plus récents) **de la dernière balise franchie**.

// Le nageur peut utiliser une montre connectée pour recevoir ses données. En utilisant un casque Bluetooth, il peut entendre ses résultats tout au long de l'entraînement (compatible Apple Watch).

06. PARAMÉTRÉZ VOTRE COMPTE MYFREELAP



Lorsque vous utilisez l'application MyFreelap pour la première fois, nous vous recommandons de: Choisir vos Paramètres généraux, Créer une Équipe, et de Créer un Exercice.



1/ Paramètres généraux

Depuis le menu principal cliquez sur **“Réglages”** > **“Paramètres généraux”**.

- Entrez vos Initiales: Elles seront affichées dans le tableau de données à la place de l’ID du transpondeur (max. 4 caractères)
- Choisissez le format d’Heure
- Choisissez l’unité de Distance
- Choisissez l’unité de Vitesse
- Configurez le mode Plein écran (mode et nombre)
- Choisissez le thème de l’application (clair / sombre)

2/ Créez une Équipe (optionnel)

La section **“Équipes”** vous permet de créer des listes de départ pour chronométrer plusieurs nageurs.

- Depuis le menu principal, cliquez sur **“Équipes”**.

- Cliquez sur **+** pour créer une nouvelle Équipe.

- Entrez le nom de l’Équipe, ainsi qu’une description et un logo (optionnel), puis cliquez sur **“Suivant”**.

- **Ajoutez des membres à l’Équipe.** MyFreelap vous permet d’ajouter des membres de 3 façons différentes: Manuellement, en important une liste, ou en les sélectionnant parmi la liste de vos Relations MyFreelap.



Si vous ajoutez des membres manuellement ou si vous importez une liste, nous vous recommandons de renseigner pour chaque athlète:

- **Prénom*** (obligatoire)
- **Nom**
- **Email:** Vous permet de savoir si le membre dispose d’un compte MyFreelap, et s’il fait partie de vos Relations MyFreelap.
- **ID Transpondeur:** Assignez un transpondeur unique à chaque athlète pour gagner du temps lors de la création de votre Entraînement.
- **Initiales:** seront affichées à la place de l’ID du transpondeur.

3/ Créez un Exercice (optionnel)

Les Exercices vous permettent de: Choisir votre Méthode de chronométrage (Standard ou Liste); Entrer des distances pour obtenir la vitesse; Choisir les données que vous souhaitez afficher.

- Depuis le menu principal, cliquez sur **“Exercices”**.

- Cliquez sur **+** pour créer un nouvel Exercice.

Étape n°1: Paramètres

- Entrez le **nom** de l'Exercice (doit être unique)
- Entrez une **description** (optionnel)
- Sélectionnez le **sport**
- Sélectionnez la **méthode de chronométrage: Chronométrage Standard** (la plus utilisée en natation)
- Ajouter des **distances** pour obtenir les distances parcourues et vitesses.

Une fois terminé, cliquez sur « Suivant » pour passer à l'étape n°2.

Étape n°2: Affichage des Données

Personnalisez les données que vous souhaitez afficher.

Cliquez sur pour activer/ désactiver l'affichage des données selon vos besoins.

Cliquez sur "Enregistrer" pour enregistrer l'Exercice.

07. CRÉEZ & DÉMARREZ L'ENTRAÎNEMENT



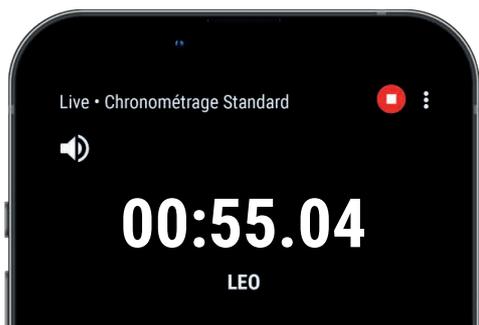
- Depuis le menu principal, cliquez sur "Entraînements".
- Cliquez sur **+** pour créer un nouvel Entraînement, et entrez:

- Le **Nom** de l'Entraînement
- Modifiez la **Date et l'heure** si besoin
- Une **Description** (optionnel)
- Sélectionnez le **Sport**
- Sélectionnez votre **type d'appareil BLE Freelap**
- Sélectionnez le **type d'Entraînement**:
 - Entraînement Individuel: Entrez l'**ID de votre transpondeur** (2 lettres – 4 chiffres inscrit sur le devant de l'appareil) et Entrez vos **Initiales**
 - Entraînement en Équipe: Sélectionnez une **Équipe** dans le menu déroulant
- Sélectionnez l'**Exercice** (optionnel)



Étape n°2: Liste de départ (Entraînement en Équipe)

- Cliquez sur  pour désactiver les nageurs absents
 - Entrez les Initiales (max. 4 caractères)
 - Assignez un unique transpondeur à chaque nageur
- Cliquez sur **“Démarrer”** pour commencer l’Entraînement.



• Vous êtes prêt à démarrer l’Entraînement!

Les données seront automatiquement collectées, stockées et affichées.

- Cliquez sur  pour afficher le mode plein écran.

08. PRENEZ LE DÉPART

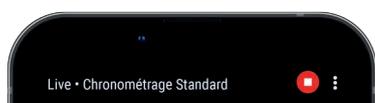
- Placez-vous sur le plot de départ et **attendez au moins 10 secondes dans cette zone** (temps de pause initial avant départ).

- **Prenez le départ:** dès que vous sortez de la zone de la balise Tx H2O Pro, le temps de pause s’enregistre. Le temps de nage débute.

- **Un temps de pause se détecte lorsque le nageur reste au moins 10 secondes dans le champ d'une balise.** Dès que le nageur sort de la pause, celle-ci est enregistrée. Au passage de la prochaine balise, le temps de passage (LAP) sera enregistré et envoyé par Bluetooth ainsi que le temps de la pause précédente.

Vous recevez en direct toutes les données de chronométrage à chaque franchissement de balise, ainsi que la fréquence cardiaque toutes les 5 secondes. Ces données s’enregistrent automatiquement sur votre application MyFreelapp.

09. ARRÊTEZ L’ENREGISTREMENT



- Une fois l’entraînement terminé (ou en pause), cliquez sur  pour arrêter l’enregistrement des données.

Éteignez votre FxSwim et votre Swim Belt

Pour éteindre votre FxSwim, appuyez sur le bouton central pendant 2 secondes (l’appareil clignote lentement 2 fois). Puis, retirez votre Swim Belt pour arrêter l’envoi de la fréquence cardiaque.

10. À PROPOS DE VOS DONNÉES

Dans le tableau de données, l'affichage dépend des paramètres de votre Entraînement.

The image shows a smartphone screen displaying a swimming performance data table. The screen is titled 'Test Natation 17/03' and shows the date '17/03/2022' and time '16H11'. The activity is '50M Crawl' for 1 person. The data table is titled 'Données' and shows performance metrics for a swimmer with ID 'LEO SA-0159'. The table has columns for N°, ID, LAP, GAP, SPLIT, (m) DIST., (km/h) SPEED, and HR. The data is organized into sections for laps 1-6, and pauses P1, P2, and P3. The total row at the bottom is highlighted in yellow.

N°	ID	LAP	GAP	SPLIT	(m) DIST.	(km/h) SPEED	HR
1	LEO	01:05.21		01:05.21	50	2.76	100
2	LEO	01:13.52	+08.31	02:18.73	50	2.45	160
Tot.	LEO	M 01:09.36		T 02:18.73	T 100	2.60	130
P1	LEO	00:34.93		02:53.66			134
3	LEO	01:19.72	+06.20	04:13.37	50	2.26	141
4	LEO	01:28.49	+08.77	05:41.86	50	2.03	152
Tot.	LEO	M 01:24.10		T 02:48.21	T 100	2.15	147
P2	LEO	00:27.45		06:09.31			137
5	LEO	01:11.89	-16.60	07:21.20	50	2.50	148
6	LEO	01:15.43	+03.54	08:36.62	50	2.39	150
Tot.	LEO	M 01:13.66		T 02:27.32	T 100	2.45	149
Tot.	LEO	M 01:15.70		T 07:34.24	T 300	2.40	142

- **N°**: Numéro du tour (1,2,3 ..) / Numéro de la pause (P1, P2, P3 ...)

- **ID**: ID du transpondeur / ou Initiales

- **LAP**: Temps du tour

- **ÉCART**: Écart de temps (avec le tour précédent ou avec le meilleur tour)

- **Temps le + rapide**: Fond vert

- **Temps le plus lent**: Fond rouge

- **SPLIT**: Cumule des temps des tours et des pauses

- **DIST. (unité)**: Distance du tour

- **VIT. (unité)**: Vitesse moyenne du tour

- **FC**: Fréquence Cardiaque moyenne du tour

- **Temps de pause**: Contours jaunes, notés P1, P2, P3...

- **Ligne GRISE Total**: Est affichée lorsque le nageur prend une pause.

- **LAP**: Temps moyen des tours effectués avant la pause

- **SPLIT**: Cumule des temps des tours effectués avant la pause

- **DIST. (unité)**: Distance Totale des tours effectués avant la pause

- **VIT.(unité)**: Vitesse moyenne des tours effectués avant la pause

- **FC**: Fréquence Cardiaque moyenne des tours effectués avant la pause

- **Ligne JAUNE Total**:

- **LAP**: Temps moyen de tous les tours

- **SPLIT**: Cumule des temps de tous les tours (sans les pauses)

- **DIST. (unité)**: Distance Totale de tous les tours

- **VIT. (unité)**: Vitesse moyenne de tous les tours

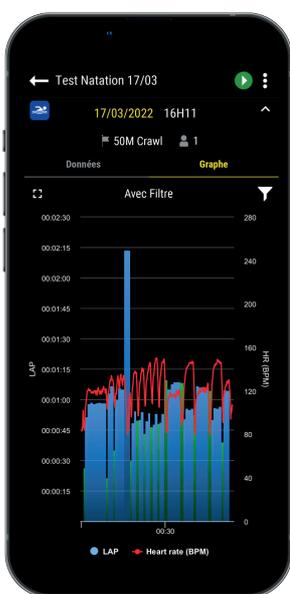
- **FC**: Fréquence Cardiaque moyenne de tous les tours

11. TÉLÉCHARGEZ LES DONNÉES AVANCÉES



La fonction “Télécharger” vous permet d’obtenir la fréquence cardiaque min. moy. et max. des tours, ainsi qu’un graphique détaillé de l’entraînement.

- Une fois l’entraînement terminé, arrêtez le FxSwim (appuyez 2 secondes sur le bouton central), puis enlevez la Swim Belt pour stopper l’envoi de la fréquence cardiaque.
- Appuyez 3 pressions courtes sur le bouton central.
- Depuis l’application, cliquez sur l’entraînement puis en haut à droite sur , puis “Télécharger”.



Cet onglet vous permet de voir l’évolution de la performance sur tout l’entraînement. Il affiche dans l’ordre chronologique:

- **Ligne rouge:** toutes les pulsations cardiaques en battements par minute BPM
 - **Bleu:** temps du tour
 - **Vert:** temps de pause
- > Survolez le graphique pour voir apparaître les informations détaillées.
- > Vous pouvez zoomer/dézoomer le graphique afin d’avoir une vision d’ensemble ou d’analyser une période plus précisément.

12. CAS PARTICULIER: LA NAGE DOS

Lorsque l’on effectue le style “dos”, le FxSwim est totalement immergé dans l’eau. La transmission Bluetooth en direct sur l’application ne peut alors pas s’effectuer correctement. **Les données sont enregistrées dans la mémoire du FxSwim et peuvent être téléchargées après l’entraînement.**(cf 11/ Téléchargez les données avancées).

13. À PROPOS DE LA SYNCHRONISATION

Les données sont automatiquement enregistrées en local sur votre application MyFreelap.

- Lorsque vous disposez d’une connexion Internet pendant l’Entraînement: les données sont automatiquement synchronisées sur votre compte Web MyFreelap.
- **Si vous ne disposez pas d’une connexion Internet pendant l’Entraînement (mode hors-ligne):**



Cet icône apparaît sur l’aperçu de votre Entraînement. Dès que vous avez une connexion Internet, cliquez sur l’icône pour synchroniser les données sur votre compte Web MyFreelap.

Pour plus d’information veuillez consulter notre guide complet MyFreelap:
www.freelap.com/fr/documentation/application-myfreelap

14. LISTE DE VÉRIFICATIONS

Vérifiez:

- Que vous utilisez les produits Freelap recommandés pour le chronométrage dans votre discipline
- Que vous disposez de la dernière mise à jour de l'application MyFreelap
- Que l'application est ouverte sur votre appareil mobile, et tourne en premier plan (obligatoire sur iOS)
- Que la fonction Bluetooth et la position de votre appareil mobile sont bien activées
- Que le FxSwim et la Swim Belt sont correctement fixés
- Que les balises sont bien allumées et correctement disposées
- Que le nageur passe bien dans la zone de détection de chaque balise
- Que votre appareil mobile est placé: après la balise FINISH (entre 5m et 50m) et à 1 mètre du sol. (Si vous utilisez une montre connectée, c'est ok)
- Que vos transpondeurs bénéficient de la dernière mise à jour. Pour mettre à jour votre transpondeur vous devez utiliser l'application FDM (Freelap Device Manager)
- Que la batterie de vos appareils n'est pas à plat (changez la batterie: cf notice d'utilisation)

freelap[®]
freedom of timing

Av. D.-Jeanrichard 2A - CH-2114 Fleurier - Suisse

Téléphone : +41 (0)32 861 52 42 / E-mail : contact@freelap.ch

www.freelap.com

SUIVEZ NOUS!

