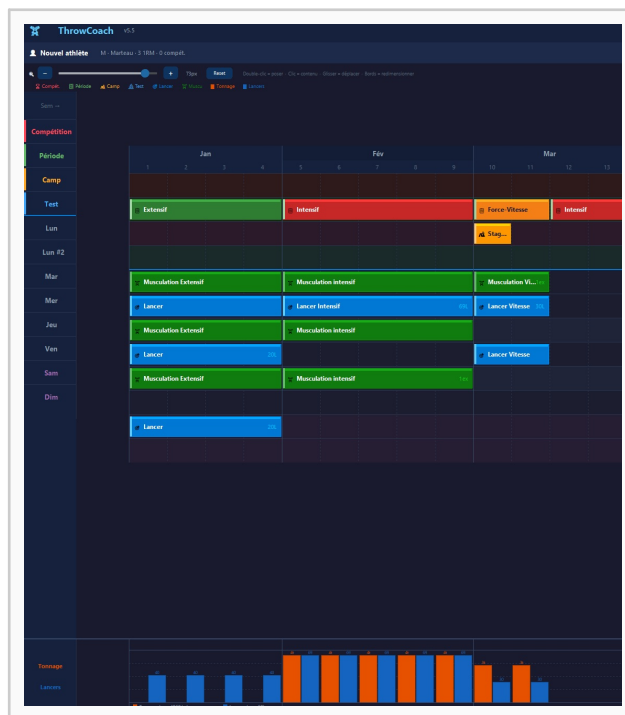


# ThrowCoach

Mode d'emploi illustré — Version 5.5

Logiciel de périodisation pour les lancers en athlétisme  
Marteau · Disque · Poids · Javelot



Développé par **ChK Concept** — Suisse  
Document généré le 18/04/2026

Logiciel gratuit · 100% hors-ligne · Aucun compte requis

# Table des matières

1. Installation
2. Premier lancement — L'interface principale
3. Gestion des athlètes
4. La timeline
5. Les blocs
6. La bibliothèque de templates
7. La musculation
8. Les lancers
9. Les compétitions et records
10. Navigation multi-saisons
11. Les graphiques
12. Export PDF
13. Vidéothèque
14. Sauvegarde et sécurité
15. Raccourcis et astuces

# 1. Installation

## Configuration requise

ThrowCoach fonctionne sur Windows 10 et Windows 11 (64 bits). Aucune autre dépendance n'est nécessaire — tout est inclus dans l'installateur.

## Installation

1. Téléchargez **ThrowCoach\_v5.5\_Setup.exe** depuis le site ou la clé USB fournie.
2. Double-cliquez sur l'installateur et suivez les instructions.
3. Un raccourci est créé sur le Bureau et dans le menu Démarrer.
4. Les fichiers **.tcproj** sont automatiquement associés à ThrowCoach.

**Astuce :** ThrowCoach fonctionne entièrement hors-ligne. Aucune connexion internet n'est nécessaire après l'installation.

## 2. Premier lancement — L'interface principale

Au premier lancement, ThrowCoach crée un projet vide avec un athlète par défaut et une timeline de 52 semaines pour l'année en cours.

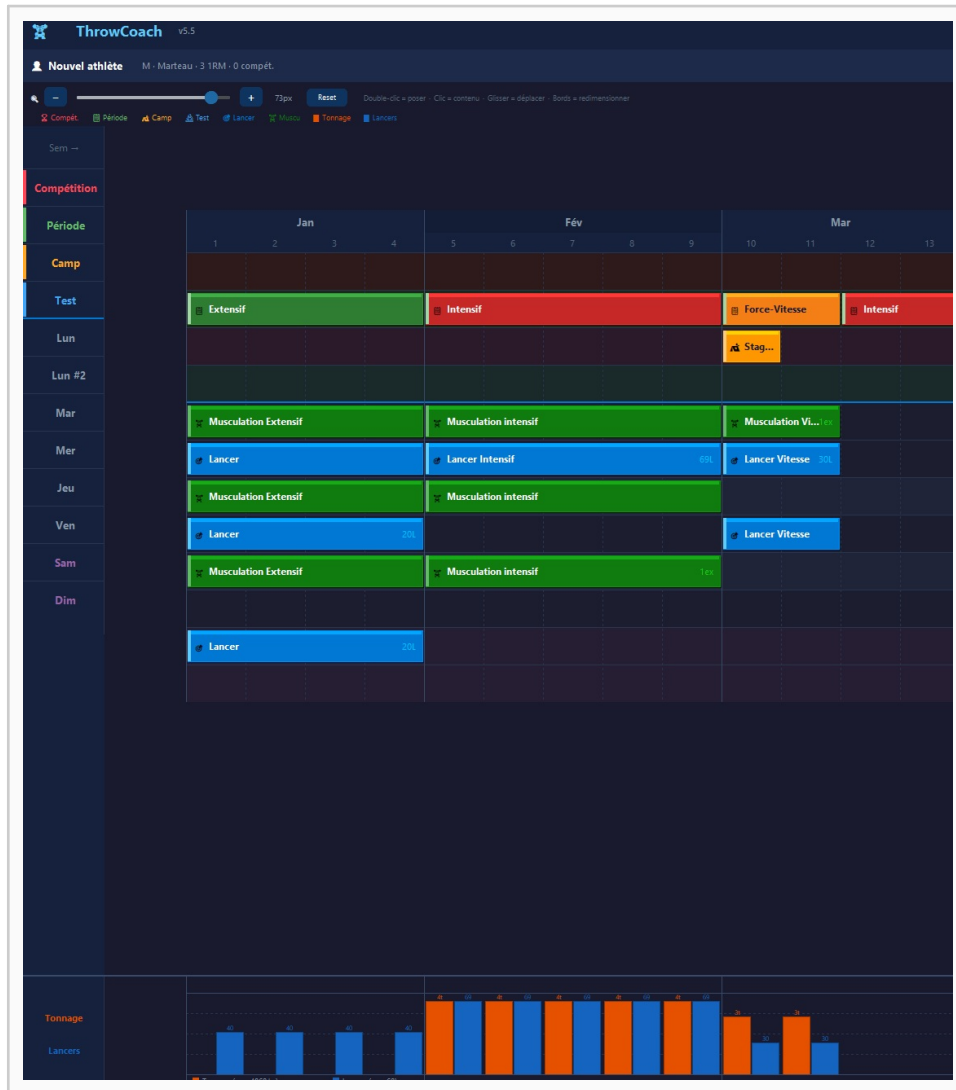


Fig. 1 — L'interface principale de ThrowCoach avec des blocs posés sur la timeline.

L'écran principal est composé de quatre zones :

**Barre de titre** (en haut) — logo, version, boutons Nouveau / Ouvrir / Sauver, export PDF (fiche semaine et plan annuel), thème sombre/clair (■/■).

**Barre athlète** — nom de l'athlète actif avec ses détails (genre, disciplines, 1RM, compétitions, records de saison). Boutons : \ Athlète, ■ Progression, ■ Bibliothèque, ± Lignes jour.

**Barre zoom** — curseur de zoom (18–80 px), boutons – / + / Reset, flèches ■ ■ pour naviguer entre les saisons, légende des couleurs.


**Timeline** — grille de 52 semaines (janvier à décembre) avec les lignes spéciales (Compétition, Période, Camp, Test) et les jours Lun→Dim. La colonne des labels à gauche est **figée** (visible même en scrollant).

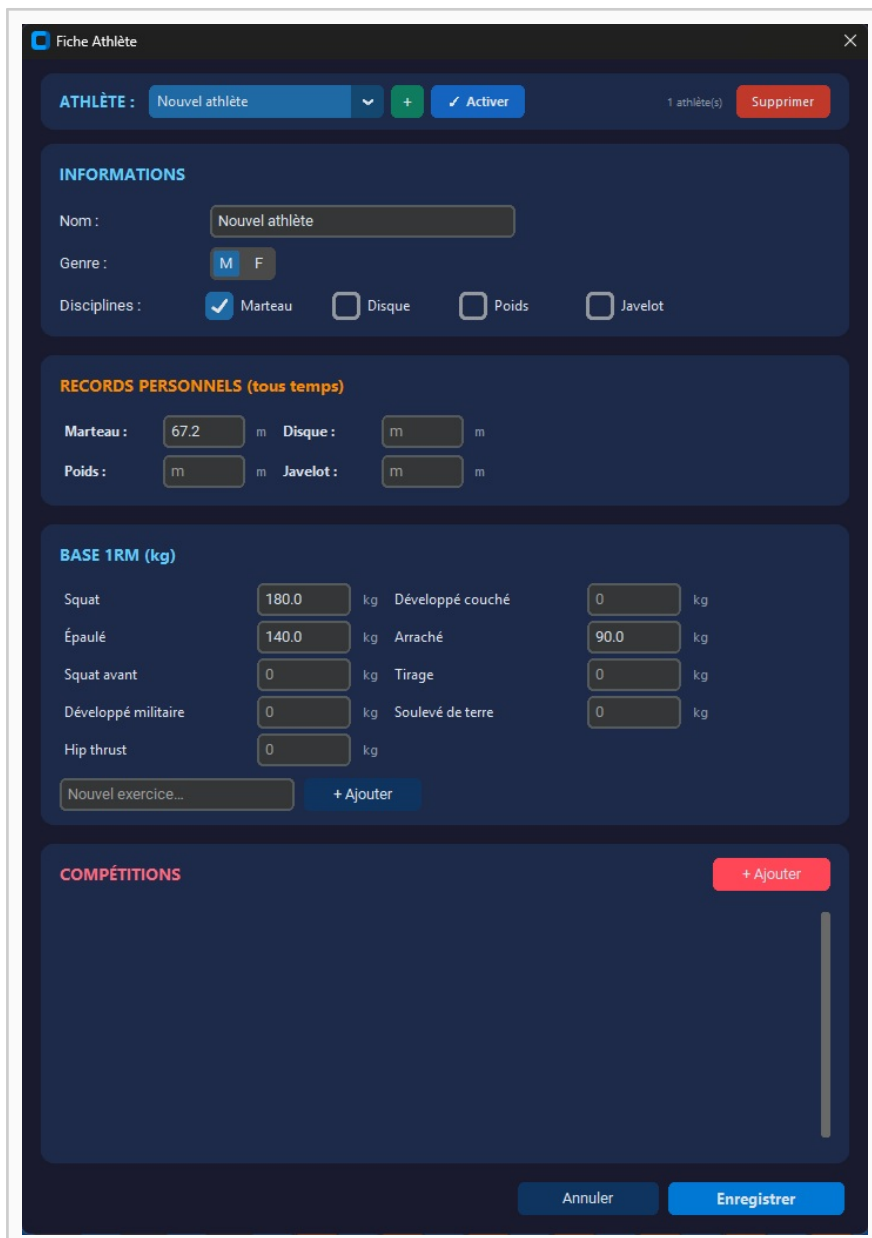
**Graphe métriques** — en bas : barres de tonnage musculation (orange) et volume lancers (bleu) semaine par semaine, synchronisées avec le zoom.

### 3. Gestion des athlètes

ThrowCoach gère **plusieurs athlètes dans un seul fichier** projet. Les templates de musculation et de lancers sont partagés entre tous les athlètes.

#### La fiche athlète

Cliquez sur  **Athlète** dans la barre athlète pour ouvrir la fiche :



**Fiche Athlète**

ATHLÈTE :  +  Activer 1 athlète(s)

**INFORMATIONS**

Nom :

Genre :  M  F

Disciplines :  Marteau  Disque  Poids  Javelot

**RECORDS PERSONNELS (tous temps)**

Marteau :  m Disque :  m

Poids :  m Javelot :  m

**BASE 1RM (kg)**

Squat	<input type="text" value="180.0"/> kg	Développé couché	<input type="text" value="0"/> kg
Épaulé	<input type="text" value="140.0"/> kg	Arraché	<input type="text" value="90.0"/> kg
Squat avant	<input type="text" value="0"/> kg	Tirage	<input type="text" value="0"/> kg
Développé militaire	<input type="text" value="0"/> kg	Soulevé de terre	<input type="text" value="0"/> kg
Hip thrust	<input type="text" value="0"/> kg		

**COMPÉTITIONS**

Fig. 2 — La fiche athlète avec le sélecteur en haut, les informations, records, 1RM et compétitions.

#### La barre de sélection en haut du dialogue

**Menu déroulant** — liste tous les athlètes du projet. Sélectionnez un nom pour basculer instantanément (les données de l'athlète précédent sont sauvegardées automatiquement).

**Bouton + (vert)** — crée un nouvel athlète vide avec un formulaire prêt à remplir.

✓ **Activer (bleu)** — sauvegarde et rend cet athlète actif sur la page principale **sans fermer** la fiche. Un message "✓ Nom activé" s'affiche 2 secondes.

**Supprimer (rouge)** — supprime l'athlète affiché avec confirmation (impossible si c'est le dernier).

## **Contenu de la fiche**

**Nom et Genre (M/F)** — pour calculer les poids d'engins réglementaires.

**Disciplines** — cochez 1 à 4 disciplines parmi Marteau, Disque, Poids, Javelot.

**Records personnels** — un champ par discipline pour le record de tous les temps. La meilleure performance de la saison est affichée automatiquement à côté.

**Base 1RM (kg)** — les charges maximales pour chaque exercice de musculation. Servent au calcul automatique des charges en pourcentage dans les blocs.

**Compétitions** — semaine, date, nom, discipline, distance. Les records sont mis à jour automatiquement si une distance dépasse le record.

## **Créer un nouvel athlète**

**Méthode 1** : Cliquez le bouton + → formulaire vide → remplissez → Enregistrer.

**Méthode 2** : Changez le nom pour un nom nouveau → Enregistrer → l'ancien athlète est conservé, un nouveau est créé.

## 4. La timeline

La timeline est la zone de travail principale. Elle représente 52 semaines de l'année civile (janvier à décembre) sur une grille horizontale.

### Structure

Les lignes spéciales en haut (Compétition, Période, Camp, Test) définissent le cadre de la saison. En dessous, les jours de la semaine (Lundi à Dimanche) reçoivent les blocs de travail concrets (lancers, musculation). Chaque jour peut avoir **plusieurs sous-lignes** pour planifier plusieurs séances (matin/après-midi).

### Zoom et navigation

**Zoom** — curseur, boutons – / +, ou **Ctrl + molette**. Plage : 18 à 80 pixels par semaine.

**Scroll horizontal** — **Shift + molette** ou barre de défilement.

**Scroll vertical** — molette de la souris.

**Colonne figée** — les labels (Lun, Mar, Mer...) restent toujours visibles à gauche, même en scrollant horizontalement. Comportement "figer les volets" comme Excel.

### Lignes jour

Les boutons **+ Ligne jour** et **– Ligne jour** dans la barre athlète ajoutent ou retirent des sous-lignes. Par exemple, "Lun #2" permet de planifier deux séances le lundi (musculation le matin, lancers l'après-midi).

## 5. Les blocs

Les blocs sont les éléments que vous posez sur la timeline. Chaque bloc a un type, un nom, une couleur, une position (semaine de début) et une durée.

### Types de blocs

Type	Icône	Couleur	Usage
Période	■	Vert	Phase de la saison (Extensif, Intensif, Pré-comp...)
Camp	■	Orange	Camp d'entraînement avec lieu
Test	■	Bleu clair	Évaluation avec date et détails

Lancer	■	Bleu	Séance de lancers (engin, poids, nb, distance, vidéo)
Musculation	■	Vert	Séance muscu (exercices, séries, reps, %1RM, vidéo)

## Actions sur les blocs

**Poser** — **Double-cliquez** sur une case vide → menu des templates → sélectionnez → le bloc est posé.

**Modifier** — **Cliquez** sur un bloc existant → dialogue d'édition complet.

**Déplacer** — **Glissez** un bloc avec la souris vers une autre semaine ou ligne.

**Redimensionner** — **Tirez** le bord gauche ou droit pour modifier la durée.

**Supprimer** — Cliquez sur le bloc → bouton ■ Supprimer.

## 6. La bibliothèque de templates

La bibliothèque contient les modèles réutilisables de blocs. Elle est **partagée entre tous les athlètes** du projet.

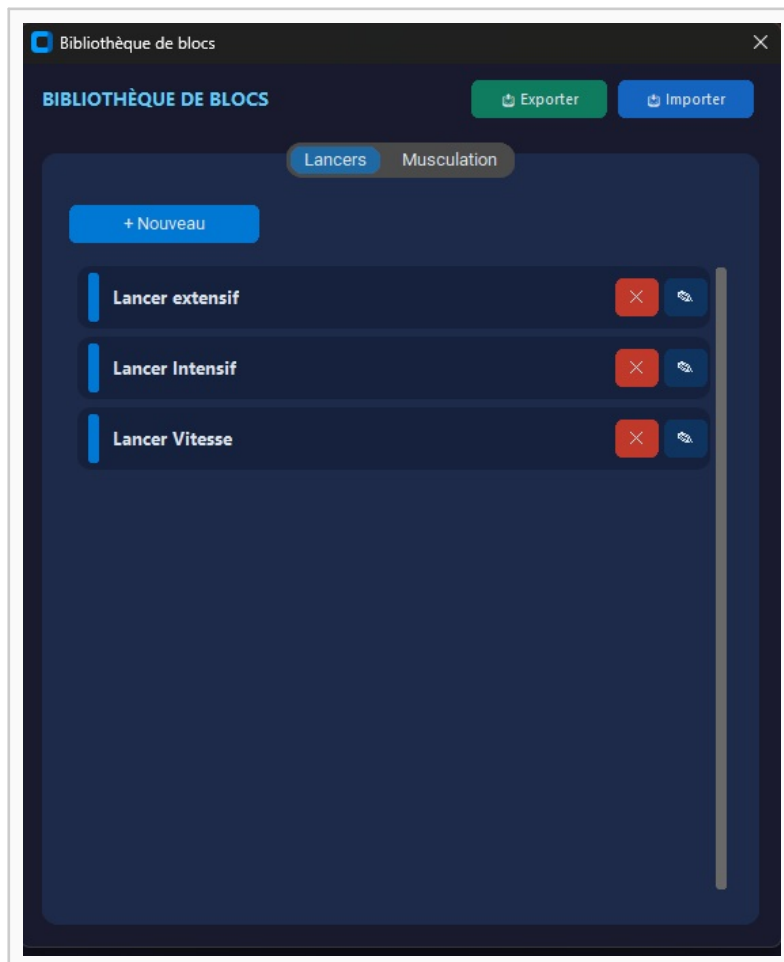


Fig. 3 — La bibliothèque de blocs avec les onglets Lancers et Musculation, et les boutons Export/Import.

### Utilisation

■ **Bibliothèque** dans la barre athlète → deux onglets : Lancers et Musculation.

+ **Nouveau** — crée un template avec nom, couleur et exercices par défaut.

⚙ — éditer un template existant.

✕ — supprimer un template.

### Import / Export

■ **Exporter** — sauvegarde tous les templates dans un fichier **.tctpl**. Utile pour transférer votre bibliothèque vers un autre projet ou comme backup.

■ **Importer** — charge un fichier .tctpl. Choix entre fusionner avec les templates existants ou tout remplacer.

**Astuce** : Placez un fichier **default\_templates.tctpl** à côté de l'exécutable. Chaque nouveau projet démarrera avec ces templates pré-chargés automatiquement.

## 7. La musculation

Les blocs musculation contiennent une liste d'exercices avec calcul automatique des charges.

Chaque exercice comprend :

**Nom** de l'exercice (Squat, Arraché, Épaulé-jeté...).

**Séries x Répétitions**.

**%1RM** — pourcentage de la charge maximale de l'athlète.

**Charge calculée** — affichée automatiquement (ex: 85% de 180 kg = 153 kg).

**URL vidéo** — lien vers une vidéo de démonstration + bouton ■.

Options : **Pliométrie** et **Sprint** (cases à cocher + détails).

Le **tonnage** (charges x séries x reps) est calculé automatiquement et affiché en orange dans le graphe métriques.

## 8. Les lancers

Les blocs lancer détaillent chaque séance par engin et par poids.

Chaque exercice de lancer comprend :

**Engin** — nom libre ("Marteau compétition", "Poids léger"...).

**Poids (kg)** — poids de l'engin utilisé.

**Nombre de lancers** — comptabilisé dans le volume total.

**Meilleure distance (m)** — le meilleur lancer de la séance.

**URL vidéo** — lien vers la vidéo du lancer + bouton ■.

Le **volume de lancers** (nombre total) est affiché en bleu dans le graphe métriques.

## 9. Les compétitions et records

Les compétitions sont saisies dans la fiche athlète. Elles apparaissent comme des **lignes pointillées rouges** sur la timeline et le plan annuel PDF.

Chaque compétition enregistre : semaine, date, nom, **discipline** (Marteau/Disque/Poids/Javelot), et **distance**.

## Records automatiques

Les **records personnels (tous temps)** sont saisis par discipline dans la fiche athlète.

La **meilleure performance de la saison** est calculée automatiquement depuis les compétitions.

Si une distance de compétition dépasse le record → le record est **automatiquement mis à jour** à l'enregistrement.

## 10. Navigation multi-saisons

Les flèches ■■ dans la barre de zoom permettent de naviguer entre les années.

Chaque année possède ses propres blocs et compétitions, par athlète. Les templates et les lignes de la timeline sont partagés entre toutes les saisons.

La saison est calée sur l'**année civile** : semaine 1 = première semaine de janvier, semaine 52 = dernière semaine de décembre.

# 11. Les graphiques

## Graphe métriques (sous la timeline)

Visible en permanence sous la timeline. Deux barres par semaine :

**Orange** — tonnage musculation total (kg).

**Bleu** — nombre total de lancers.

## Graphe de progression (bouton ■)



Fig. 4 — Le graphe de progression des lancers avec deux poids d'engin (6 kg en rouge, 7 kg en bleu) sur la saison 2026.

Accessible depuis le bouton ■ **Progression** dans la barre athlète. Affiche les courbes de distance par poids d'engin, sur une ou plusieurs saisons.

Les **entraînements** sont marqués par des ronds (●), les **compétitions** par des losanges (◆). La meilleure performance est mise en évidence par une étoile (★).

Les filtres en haut permettent de sélectionner la plage de saisons et de semaines.

# 12. Export PDF

## Fiche semaine (bouton ■)

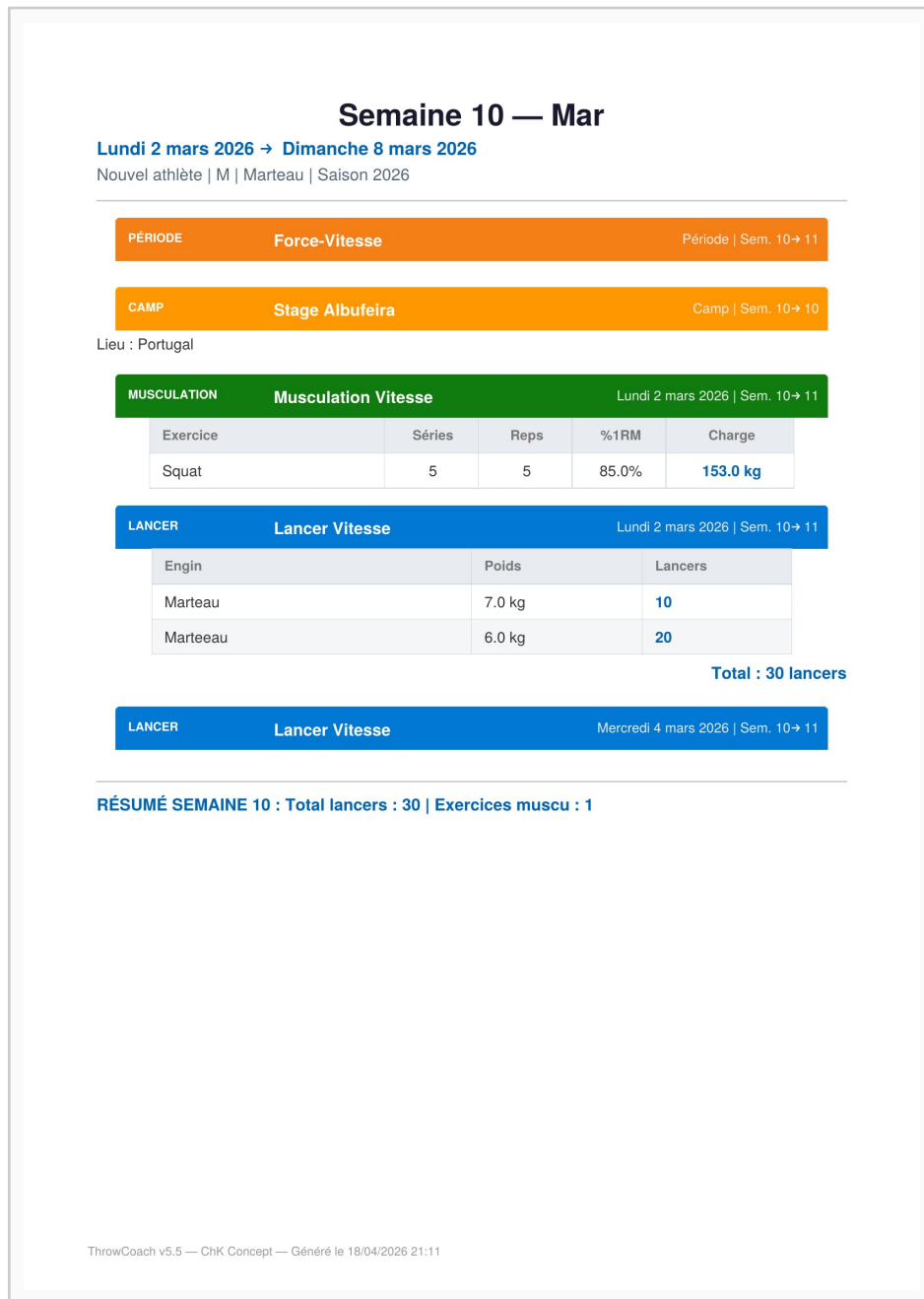


Fig. 5 — Exemple de PDF fiche semaine (semaine 10) avec le détail des blocs, exercices et charges.

Génère un PDF détaillé pour une semaine choisie :

Dates réelles de la semaine (lundi → dimanche).

Détail de chaque bloc posé : période, camp (avec lieu), test (avec date), lancers (tableau engin/poids/nb), musculation (tableau avec charges calculées).

QR codes vers les vidéos si la librairie `qrcode` est installée.

Fond blanc optimisé pour l'impression.

## Plan annuel (bouton ■)

Génère un PDF **paysage A4** avec la vue d'ensemble de la saison : 52 semaines en colonnes, lignes spéciales avec les blocs posés, compétitions en pointillés rouges. Texte adaptatif selon la largeur des blocs.

# 13. Vidéothèque

ThrowCoach intègre une vidéothèque à deux niveaux pour documenter l'entraînement :

## Vidéo par séance

Chaque bloc posé sur la timeline a un champ **■ Vidéo** sous le nom. Collez un lien YouTube, Google Drive, Dropbox — le bouton **■** ouvre directement le navigateur. Fonctionne pour tous les types de blocs.

## Vidéo par exercice

Chaque exercice (lancer ou musculation) a son propre champ URL vidéo. Permet de lier une vidéo spécifique à chaque engin ou mouvement.

## Indicateur visuel

Les blocs contenant au moins une vidéo affichent un petit **■** dans le coin supérieur droit sur la timeline. Repérez d'un coup d'oeil les séances documentées.

Les vidéos sont exportées dans le PDF fiche semaine sous forme de **QR codes**. L'athlète scanne avec son téléphone pour voir la vidéo directement sur le terrain.

### *Workflow recommandé*

1. Filmez l'athlète avec votre téléphone.
2. Uploadez sur YouTube (non répertorié) ou Google Drive.
3. Collez le lien dans le champ vidéo du bloc ou de l'exercice.
4. La vidéo est archivée avec les données, saison après saison.
5. Imprimez la fiche semaine PDF avec QR codes pour l'athlète.

# 14. Sauvegarde et sécurité

ThrowCoach utilise un format de fichier unique **.tcproj** (JSON) contenant tout : athlètes, saisons, blocs, compétitions, templates, lanes.

## Commandes fichier

- Sauver** — sauvegarde dans le fichier actuel (ou demande un emplacement si nouveau).

- **Ouvrir** — ouvre un .tproj existant. Les anciens formats (v3–v5.2) sont migrés automatiquement.
- **Nouveau** — crée un projet vide (les templates par défaut sont chargés si disponibles).

## Protection contre la perte de données

ThrowCoach demande **automatiquement** une confirmation de sauvegarde avant de :

- Créer un **Nouveau** projet.
- Ouvrir** un autre fichier.
- Fermer** le logiciel (croix X de la fenêtre).

Trois choix : **Oui** (sauvegarder), **Non** (abandonner), **Annuler** (rester).

**Attention** : Sauvegardez régulièrement. En cas de crash inattendu, seule la dernière sauvegarde est récupérable.

## 15. Raccourcis et astuces

Action	Raccourci / Geste
Zoom avant/arrière	Ctrl + molette
Scroll horizontal	Shift + molette
Scroll vertical	Molette
Poser un bloc	Double-clic sur une case vide
Éditer un bloc	Clic sur le bloc
Déplacer un bloc	Glisser avec la souris
Redimensionner un bloc	Tirer le bord gauche ou droit
Thème sombre / clair	Bouton ■■ / ■ en haut à droite
Changer de saison	Flèches ■ ■ dans la barre zoom

## Conseils d'utilisation

Construisez votre **bibliothèque** une seule fois — elle est partagée entre tous les athlètes et persiste dans le fichier projet.

Exportez votre bibliothèque en **.tctpl** comme backup ou pour la partager.

Filmez vos athlètes régulièrement et collez les liens dans les blocs — la vidéothèque se construit naturellement.

Imprimez la **fiche semaine PDF** pour l'athlète — les QR codes permettent de revoir les vidéos sur le terrain.

Le **plan annuel PDF** en A4 paysage est idéal pour les réunions de planification.

Utilisez les **sous-lignes jour** (Lun #2, Mar #2) quand l'athlète a deux séances le même jour.