

Contents

1.	Introduction	1
2.	Contexte page d'accueil	2
3.	Plan du site.....	2
3.1.	Accueil.....	2
3.2.	Entraînement.....	3
3.3.	Interactivité.....	4
3.4.	Boite à outils.....	5
4.	Livre d'or	5
5.	Menu Utilisateur	6

1. Introduction

Ce document est le guide utilisateur pour VO2 Cycling. La lecture de ces quelques pages, vous donne une idée sur toutes les possibilités que vous offre VO2 Cycling. Un nouveau membre trouvera une aide précieuse pour naviguer sur le site.

VO2 Cycling est en fait le descendant de mon premier site. Ce site est dédié à l'entraînement cycliste mais de nombreux thèmes ou rubriques s'appliquent aux sports d'endurance : CAP, triathlon, ski de fond, ski alp etc ...

La rubrique Entraînement est l'essence même du site. Afin de donner une idée sur cette rubrique, voici le préambule:

Voici une réflexion d'autodidacte après quelques années de pratiques cyclismes (VTT, route) et sports d'endurances (ski alp, trail),. Cette rubrique est une compilation de l'expérience acquise sur le terrain, des erreurs commises ainsi que la lecture de nombreuses littératures et de l'Internet.

En complément de cette base de connaissance, sont venus se greffer au fil du temps un grand nombre de fonctionnalités que nous allons décrire ci-après.

VO2 Cycling n'est pas un espace clos et passif.

A chaque membre de faire vivre le site à travers les nombreuses possibilités interactives.

2. Contexte page d'accueil



3. Plan du site

3.1. Accueil

- [Accueil](#) 🟢: Retour à la page d'accueil décrite au chapitre 2.
- [Liens utiles](#) 🟢: Donne accès à d'autres sites amis.
- [Partenaires](#) 🟢: Donne accès aux partenaires d VO2 Cycling
- [Plan du site](#) 🟢: Plan de navigation du site.

3.2. Entraînement

- [Entraînement](#) ✓: Partie explicite. La rubrique entraînement est construite avec une certaine logique. L'idée est de se laisser guider en prenant les 11 chapitres les uns après les autres. Normalement à chaque fin de chapitre, le lecteur est invité à passer à la section suivante.

Cette rubrique est plus riche qu'il n'y paraît. Il faut prendre son temps, lire certains passages, y revenir et passer à un autre chapitre. Il y a de la matière !!!

- **Plus de 300 pages documentées** et enrichies de nombreux images et graphismes.
- **Plans d'entraînement** pour tous niveaux.
- **Calculateurs PHP ONLINE.**
- **Fichiers Excel** pour les puristes et les amoureux des sciences de la physiologie humaine.

Les 11 rubriques :

1. [Introduction](#) ✓.
2. [Fondamentaux](#) ✓
3. [Physiologie](#) ✓
4. [test d'effort](#) ✓
5. [Programmes](#) ✓
6. [Compétition](#) ✓
7. [Evaluation](#) ✓
8. [Pilotage](#) ✓
9. [Diététique](#) ✓
10. [Le Mental](#) ✓
11. [Lexique](#) ✓

- [Liste articles](#) ✓ Ces sujets sont extraits de la rubrique sur l'entraînement. Ce sont des articles à part entière. Idéal pour celles et ceux qui veulent s'instruire, ils peuvent être parcourus rapidement.
- [Vidéo](#) ✓: Si vous le désirez vous pouvez me soumettre des vidéos.
- [Remerciements](#) ✓: Liste des nombreuses références et sources que j'ai utilisées pour la construction de la rubrique sur l'entraînement.

3.3. Interactivité

- **Forum** 🟢 : Chaque membre peut contribuer au forum. Les visiteurs non inscrits peuvent seulement lire les post.
Voici les différentes rubriques :
 - **GENERAL** : Ici on parle de tout et de rien mais en restant courtois 😊
 - **CYCLISME (ROUTE, VTT)** : Tous les sujets liés à notre pratique sur deux roues: technique, entraînement, courses, histoire, santé etc ...
 - **MATERIEL** Ici on parle, on vend, on prête, on échange du matos !!! Si vous avez des astuces ou des nouveautés faites nous en part.
 - **CRs CYCLOS, BALLADES, COURSES ...** : Vous avez envie de partager les bons moments lorsque vous pratiquez votre passion ? Ici les comptes rendus de vos sorties: Cyclotouristes, cycloportives, randonnées, courses, sorties originales, votre plus belle gamelle en image ...
 - **BLAGUES ET HISTOIRES DROLES !!!** : Lâchez vous, y a pas que le sport dans la vie. Rire plusieurs fois par jour est excellent pour la santé 😊
 - **SKI DE MONTAGNE / SKI ALPINISME** : Tous les sujets liés à notre pratique sur deux skis: technique, entraînement, courses, histoire, santé etc ..
- **CHAT VO² Cycling !!!**: Accessible uniquement depuis la page forum, ce petit chat est ouvert à tous: visiteurs et membres. Toujours sympa d'ajouter un aspect « temps réel » aux échanges.
- **Messagerie privée** : Chaque membre peut échanger des messages en toute discrétion avec d'autres membres. Très utile pour se donner une adresse email privée ou se donner rendez-vous.
- **Galerie photos** 🟢 : Chaque membre se voit attribuer un espace pour déposer lui-même ses plus belles photos. Sur demande, le webmaster peut créer des sous répertoires afin de classer les photos par thème : courses, club, divers, etc ...
 - **Membres uniquement** 🟢 : Ce lien réservé aux membres permet la dépose des photos sur le site.
- **Trouver les membres ?** 🟢 : Très utile pour savoir **où se cachent les membres de VO² Cycling**. A la première visite sur ce lien, le membre doit rentrer lui-même les coordonnées GPS (latitude, longitude). De nombreux sites vous permettent de vous géolocaliser. <http://cbandiera.free.fr/parcours/communes-74/gps>
- **Qui visite Vo² Cycling ?** 🟢 : Toujours amusant de connaître l'origine de tous les visiteurs du site. Internet ne connaît pas de frontières.
- **Cyclisme à la TV** 🟢 : Feed VELO101 qui nous donne les prochains programmes télévisés sur le vélo.
- **Quiz** 🟢 : Amusant et enrichissant. Vous trouverez dans cette rubrique de nombreux quiz : culture vélo, entraînement, problème. Vous pouvez me soumettre des quizz, je les publierai volontiers
- **Sondages** 🟢 : Accès aux nombreux sondages réalisés sur le site.
- **Boutique (membres uniquement)** 🟢 : Les membres peuvent commander les articles VO² Cycling.
- **Petites Annonces** 🟢 : Les membres peuvent déposer et publier leurs articles à vendre. Cela ne prend pas beaucoup de temps et peut vous permettre de faire un heureux.

- [Calendrier Team VO² Cycling](#) ✓: Si vous désirez connaître le programme course des membres.
- [Contact](#) ✓: Un problème sur la site, une remarque constructive, vous pouvez contacter le webmaster.

3.4. Boite à outils

- [Programmes Excel](#) ✓: Ceci est une compilation de fichiers Excel dédié au cyclisme et sports d'endurance!!! Les programmes sont classés par thème :
 - [Physiologie sportive](#) ✓
 - [Divers](#) ✓
 - [Cardio Suunto](#) ✓
- ✓ [Calculateurs PHP](#) ✓: Voici une série de calculateurs PHP très utiles !!!! Le PHP est un langage qui permet de créer des feuilles de calcul dynamique sur Internet un peu comme Excel. C'est donc très commode car cela permet de faire fonctionner des formulaires avec pour seul outil un "browser web" !!!
 - [Calculateur de Ruffier récupération](#) ✓
 - [Calculateur de temps](#) ✓
 - [Calculateur de braquet](#) ✓
 - [Calculateur de distance](#) ✓
 - [Calculateur de puissance](#) ✓
 - [Calculateur de moyenne](#) ✓
 - [Calculateur de pente et Vitesse ascensionnelle](#) ✓
 - [Calculateur de trimps](#) ✓
- [Plans entraînement](#) ✓: Ces plans d'entraînement sont accessibles à tous et sont fournis gracieusement. Tous ces plans peuvent être modifiés par les visiteurs.
 - [Lexique plan](#) ✓
 - [Préparation basique](#) ✓
 - [Préparation athlète bien préparé](#) ✓
 - [Préparation athlète confirmé](#) ✓
 - [Préparation athlète élite](#) ✓
 - [Préparation spécifique PMA](#) ✓
 - [Préparation Grand Raid Cristalp](#) ✓

4. Livre d'or

- [LIVRE D'OR](#) ✓: J'espère que vous avez pris autant de plaisir à parcourir ce site, que j'en ai eu à le créer et le faire vivre. Un petit merci dans le livre d'or me fait vraiment plaisir

5. Menu Utilisateur

Ce menu réservé aux membres permet de modifier son profil et de proposer des articles. Le webmaster se fera un plaisir de les publier.

- [Profil](#) ✓
- [Proposer un article](#) ✓
- [proposer un site](#) ✓
- [Déconnexion](#) ✓