



Training System

www.SRM.de

www.matsport.com

*PowerControl 7
Manuel d'utilisation*

**MATSPORT
TRAINING**

MATSPORT TRAINING

PowerControl 7 sans fil

Manuel « Quick Start »

Version: Janvier 2012

Veuillez nous consulter pour un manuel d'utilisation complet.

SOMMAIRE

BOUTONS ET AFFICHAGE	4
INSTALLATION DU SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT SRM	5
CAPTEUR DE PUISSANCE ET ALIGNEMENT DU CAPTEUR	6
CAPTEUR DE VITESSE	7
SUPPORT COMPTEUR	7
DÉSACTIVER LE MODE VEILLE	8
MENU D'ENTRAÎNEMENT EN TEMPS RÉEL	9
MENU DES DONNÉES MOYENNES D'ENTRAÎNEMENT	10
MENU DES DONNÉES MAXIMALES D'ENTRAÎNEMENT	11
MENU DATE/HEURE	12
L'APPAIRAGE DES CAPTEURS	13
RÉGLER LE POINT ZÉRO	18
RÉGLER L'ALTITUDE	19
EFFACER L'AFFICHAGE DU COMPTEUR	20
MENU D'ÉTAT DE LA BATTERIE	20
MENU D'ENTRAÎNEMENT TOTAL	21
MENU DE CONFIGURATION	22
LOGICIEL SRM	24
ENTRETIEN DU CAPTEUR DE PUISSANCE SRM	26
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ FCC	28

BOUTONS ET AFFICHAGE



PRO

- Pression courte :**
- Accès au programme d'entraînement
 - « + » en mode configuration

- Pression longue :**
- Mode appairage

MODE

- Pression courte :**
- Désactiver la veille
 - Modifier l'affichage

- Pression longue :**
- Retour à l'écran principal

Pression très longue :

- Mise en veille

SET

- Pression courte :**
- Démarrer / Arrêter le travail intermittent
 - « - » en mode configuration

En mode appairage :

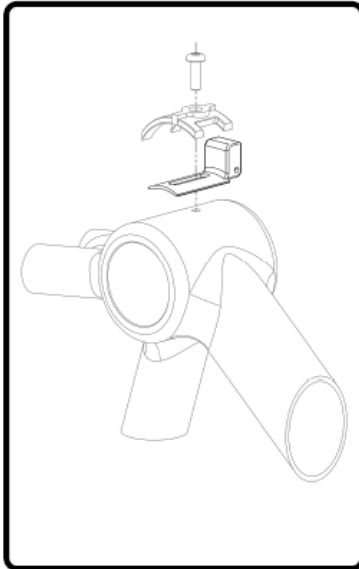
- Recherche des capteurs

Pression longue :

- Mode configuration

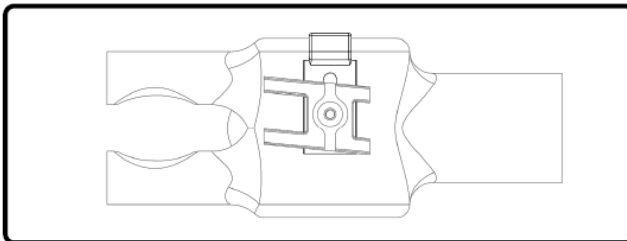
INSTALLATION DU SYSTÈME D'ENTRAÎNEMENT SRM

AIMANT À CADENCE



1. Retirez vos manivelles
2. Retirez la vis du guide câble tout en laissant les câbles en place. Certains guides sont rivetés, collés ou absents. Veuillez consulter un technicien ou faire installer votre système si vous avez un doute.
3. Détendez les câbles afin de pouvoir insérer l'aimant à cadence sous le guide câble. Assurez-vous que l'aimant se trouve en face du couvercle situé à l'arrière du capteur de puissance.
4. Alignez l'aimant ainsi que le câble pour remettre la vis. Ne la serrez pas au maximum. Il faudra l'ajuster lors du test du capteur (voir page n°6).

CAPTEUR DE PUISSANCE ET ALIGNEMENT DU CAPTEUR



1. Installez votre capteur de puissance et vos manivelles en suivant les instructions originales du fabricant. Si votre capteur de puissance intègre un support, il faut l'installer.
2. Ajustez l'aimant à cadence de sorte qu'il se trouve à une distance de 3 à 5mm du couvercle qui se trouve à l'arrière du capteur de puissance.
3. Resserrez le guide câble à l'aide de la vis afin de fixer l'aimant à cadence.
4. Le capteur de puissance est maintenant prêt pour l'appairage.

CAPTEUR DE VITESSE



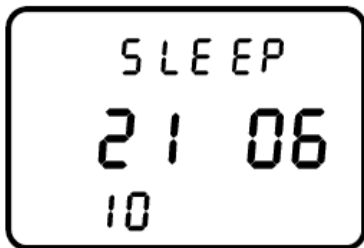
1. Installez le serrage ou le capteur de vitesse sur la fourche.
2. Installez l'aimant sur les rayons afin qu'il passe de 3 à 5mm du capteur de vitesse.
3. Le capteur de vitesse est prêt pour l'appairage.

SUPPORT COMPTEUR



1. SRM fournit un support compteur adaptable à différents guidons.
2. Installez le support compteur à droite de la potence de sorte que les billes pointent vers l'avant et la vis vers le haut (vers le bas pour le modèle en aluminium)
3. Serrez le support à l'aide de la vis. Ne pas trop serrez.

DÉSACTIVER LE MODE VEILLE



En mode veille, le compteur affiche la version du logiciel qui est installée.

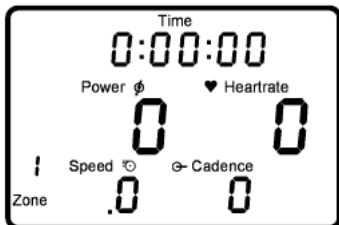
Dans l'exemple ci-contre, la version du logiciel date du 21 Juin 2010.

Appuyez une fois sur **MODE** pour désactiver la veille. Dans la version 7, le compteur intègre un capteur de mouvement qui désactive la veille lorsqu'un mouvement est détecté.

Le compteur se met automatiquement en veille après 3 minutes (vous pouvez configurer cette option via le logiciel informatique). Le capteur de mouvement allume l'appareil tant que celui-ci n'est pas éteint manuellement (voir ci-dessous). Le compteur ne pourra pas s'éteindre s'il reçoit des données des différents capteurs.

Appuyez sur le bouton **MODE** pendant plus de 10 secondes pour activer la veille et désactiver le capteur de mouvement. Cette manipulation est conseillée pendant le transport. Appuyez de nouveau sur le bouton **MODE** pour désactiver le mode veille et activer le capteur de mouvement.

MENU D'ENTRAINEMENT EN TEMPS RÉEL



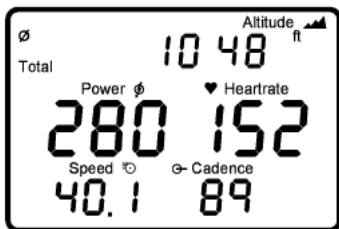
Le menu d'entraînement en temps réel affiche les données d'entraînement de l'athlète en temps réel.

- Ligne du haut : affichage du temps d'entraînement, de la distance parcourue (miles ou km), du gain d'altitude (pieds ou m), du temps de pédalage ou une alternance des quatre informations.
- Ligne du milieu : affichage de la puissance exprimée en Watt (kW >1000) et de la fréquence cardiaque.
- Ligne du bas : affichage de la zone d'entraînement ou de l'intervalle, de la vitesse (km/h ou miles/h), cadence (rpm).

Si le système ne détecte pas le signal des différents capteurs, le compteur affichera « - » pour le capteur concerné (ex : si « - » s'affiche sous la vitesse, cela signifie que le capteur de vitesse ne fonctionne pas correctement).

Appuyez sur **MODE** pour passer du menu d'entraînement en temps réel au menu affichant les données moyennes d'entraînement.

MENU DES DONNÉES MOYENNES D'ENTRAINEMENT

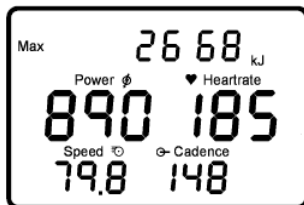


Le menu des données moyennes d'entraînement affichent les performances moyennes.

- Ligne du haut : affichage du temps d'entraînement, de la distance parcourue, de l'altitude, du temps de pédalage ou une alternance des quatre informations.
- Ligne du milieu : affichage de la puissance et de la fréquence cardiaque.
- Ligne du bas : affichage de la vitesse et de la cadence.

Appuyez sur **MODE** pour passer du menu des données moyennes d'entraînement au menu d'entraînement en temps réel.

MENU DES DONNÉES MAXIMALES D'ENTRAÎNEMENT

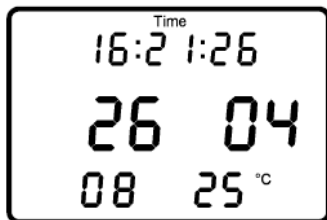


Le menu des données maximales d'entraînement affiche les valeurs maximales enregistrées pendant l'entraînement.

- Ligne du haut : affichage de la dépense énergétique en kilojoules [kJ] (en estimant une efficacité de 25% sur le vélo et un ratio de 4 : 1 kilojoules sur kilocalories [Cal], cela équivaut approximativement à l'énergie totale dépensée par l'athlète en kilocalories = Cal)
- Ligne du milieu : affichage de la puissance maximale et de la fréquence cardiaque maximale.
- Ligne du bas : affichage de la vitesse maximale et de la cadence maximale.

Appuyez sur **MODE** pour passer du menu affichant les données maximales d'entraînement au menu Date/Heure.

MENU DATE/HEURE



Le menu Date/Heure affiche la date et l'heure utilisée par le compteur pour enregistrer les données.

- Ligne du haut : affichage de l'heure : Heures, Minutes, Secondes
- Ligne du milieu : affichage du jour et du mois
- Ligne du bas : affichage de l'heure, de la température en Celsius ou Fahrenheit.

Les réglages peuvent être modifiés via le logiciel SRM.

L'APPAIRAGE DES CAPTEURS

Le compteur doit être appairé avec le capteur de puissance, le capteur de vitesse et la ceinture de fréquence cardiaque. Le compteur ne recevra aucune information tant que l'appairage n'est pas effectué. Cet appairage n'est possible que si les capteurs sont activés.

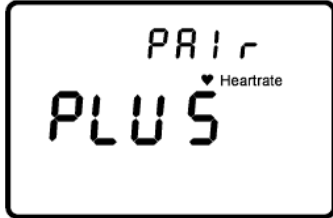
1. Allumez le capteur de puissance en pédalant vers l'avant plusieurs fois (il s'allumera lors du passage devant l'aimant).
2. Allumez le capteur de vitesse en faisant tourner la roue.
3. Allumez la ceinture de fréquence cardiaque en l'installant sur votre torse. Assurez-vous de mouiller les électrodes pour optimiser le contact.
4. Allumez le compteur en appuyant sur le bouton **MODE**.



Appuyez sur le bouton **PRO** pendant 3 secondes pour entrer en mode appairage. Appuyez sur le bouton **SET** pour détecter le capteur de puissance. Le symbole clignotant qui représente une antenne sur la partie droite du compteur vous informe que la recherche est en cours. La barre de recherche affichée au centre du compteur vous informe de l'avancée du processus.

Si le compteur ne détecte pas de signal, assurez-vous que le capteur de puissance est actif (tourner les manivelles) et vérifiez que l'aimant à cadence se trouve bien de 3 à 5mm du couvercle du capteur de puissance. Lorsque le capteur de puissance est détecté, le compteur affichera « Found » sur la ligne du haut (en alternance avec le numéro de série). Appuyez sur **MODE** pour confirmer la prise en compte du capteur de puissance.

Appuyez sur **MODE** pour sélectionner l'appareil suivant (cardio-fréquencemètre).



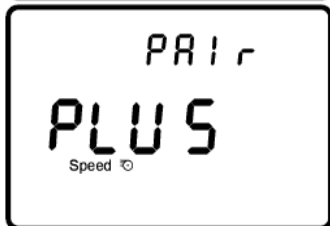
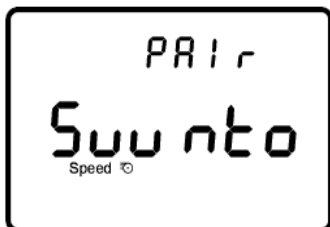
Le compteur est initialement réglé sur une ceinture de fréquence cardiaque Suunto. Si nécessaire, appuyez sur **MODE** pour sélectionner une ceinture compatible « ANT+ Sport » et appuyez sur **SET** pour démarrer la recherche.

Le symbole clignotant qui représente une antenne sur la partie droite du compteur vous informe que la recherche est en cours. La barre de recherche affichée au

centre du compteur vous informe de l'avancée du processus.

Si aucun signal n'est détecté, vérifiez que votre ceinture est active (bien placée et humidifiée). Lorsque le cardio-fréquencemètre est détecté, le compteur affichera « Found » sur la ligne du haut (en alternance avec le numéro de série). Appuyez sur **MODE** pour valider. Si vous connaissez le numéro de série de votre ceinture, vous pouvez enregistrer cette information dans le logiciel SRM dans le menu « Setup » sous « special/hardware ».

Appuyez sur **MODE** pour sélectionner le capteur suivant (vitesse).



Faites tourner la roue avec l'aimant. Le compteur est initialement réglé sur une ceinture de fréquence cardiaque Suunto. Si nécessaire, appuyez sur **MODE** pour sélectionner une ceinture compatible « ANT+ Sport » et appuyez sur **SET** pour démarrer la recherche. Le symbole clignotant qui représente une antenne sur la partie droite du compteur vous informe que la recherche est en cours. La barre de recherche affichée au

centre du compteur vous informe de l'avancée du processus.

Si aucun signal n'est détecté, vérifiez que l'appareil est activé et qu'il se trouve de 3 à 5mm de l'aimant. Lorsque le cardio-fréquencemètre est détecté, le compteur affichera « Found » sur la ligne du haut (en alternance avec le numéro de série). Appuyez sur **MODE** pour valider. Si vous connaissez le numéro de série de votre ceinture, vous pouvez enregistrer cette information dans le logiciel SRM dans le menu « Setup » sous « special/hardware ».

Appuyez sur **MODE** pour appairer un système combiné cadence et vitesse (Garmin GSC10/Trek Duotrap).



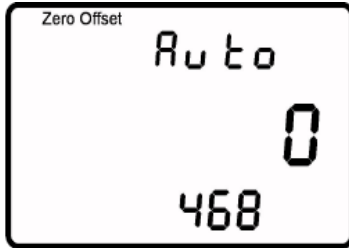
Tournez la roue ou la manivelle avec l'aimant. Le compteur est initialement configuré sur la mesure de vitesse uniquement (« Duo S »). Si nécessaire, appuyez sur **MODE** pour sélectionner la vitesse et la cadence combinée (« duo SC ») et appuyez sur **SET** pour démarrer la recherche. Le capteur de puissance est désactivé dans ce cas. Le symbole clignotant qui représente

une antenne sur la partie droite du compteur vous informe que la recherche est en cours. La barre de recherche affichée au centre du compteur vous informe de l'avancée du processus.

Si le compteur ne détecte pas le signal, vérifiez si l'appareil est activé et assurez-vous que l'aimant qui se trouve sur les rayons se trouve à distance de 3 à 5mm du capteur de vitesse. Lorsque le compteur de vitesse est détecté, le compteur affichera « Found » sur la ligne du haut (en alternance avec le numéro de série). Appuyez sur **MODE** pour valider. Si vous connaissez le numéro de série de votre ceinture, vous pouvez enregistrer cette information dans le logiciel SRM dans le menu « Setup » sous « special/hardware ». Appuyez sur **MODE** pendant 3 secondes pour revenir au menu principal.

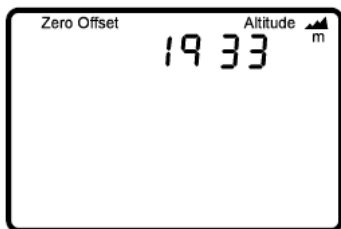
RÉGLER LE POINT ZÉRO

Il est important d'utiliser le SRM avec un point zéro exact. Si ce n'est pas le cas, la puissance mesurée peut être faussée. Le point zéro peut être réglé manuellement ou automatiquement (par défaut). Tournez les manivelles vers l'avant pour activer le capteur de puissance.



Assurez-vous qu'aucune force n'est exercée sur la manivelle. Appuyez simultanément sur **MODE** et **SET** pour entrer dans le mode permettant de régler le point zéro. Le compteur affiche le point zéro en temps réel sur la ligne du milieu. La ligne du bas affiche le point zéro précédemment enregistré. Lorsque le chiffre du haut se stabilise, appuyez sur **SET** pour enregistrer le nouveau point zéro. Si le compteur affiche toujours « 0 », cela signifie que le compteur ne reçoit aucun signal du capteur de puissance. Assurez-vous que le capteur de puissance est actif et correctement appairé.

RÉGLER L'ALTITUDE

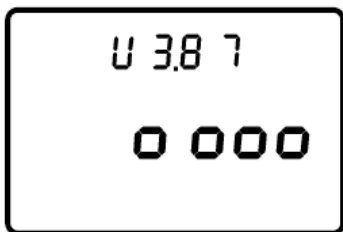


Si vous appuyez de nouveau sur **MODE**, le capteur affichera le menu altitude où vous pouvez régler l'altitude en utilisant les boutons **PRO** (+) et **SET** (-). Vous pouvez revenir au menu principal en appuyant sur **MODE**. Vous pouvez sélectionner l'unité métrique ou anglo-saxonne via le logiciel.

EFFACER L’AFFICHAGE DU COMPTEUR

Pour effacer l’affichage du compteur et démarrer un nouvel entrainement, appuyez simultanément sur **PRO** et **SET**. Les données enregistrées lors des entrainements précédents ne seront pas perdues et peuvent être téléchargées avec le logiciel SRM.

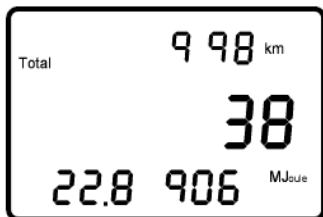
MENU D’ÉTAT DE LA BATTERIE



Le compteur peut être chargé à l’aide du chargeur ou d’un port USB. Le chargement de la batterie n’a pas d’impact sur la mémoire. Celle-ci peut donc être chargée de manière régulière.

Appuyez simultanément sur **MODE** et **PRO** pour vérifier le niveau de batterie. Elle est considérée comme pleine si le voltage est supérieur à 4.00V et vide en dessous de 3.60V.

MENU D'ENTRAINEMENT TOTAL



Appuyez de nouveau sur **MODE** pour consulter l'entraînement total :

- Distance totale (ex : 998km)
- Temps d'entraînement total (ex : 38h)
- Dépense énergétique totale (ex 22,8906 Megajoule).

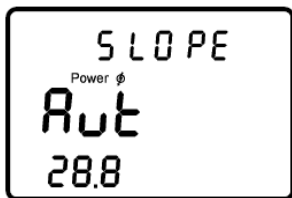
Appuyez sur **MODE** pour revenir au menu principal.

MENU DE CONFIGURATION

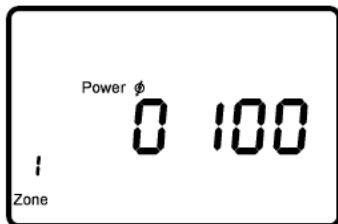
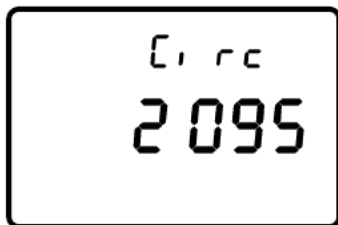
Maintenez le bouton **SET** pendant 3 secondes pour entrer dans le menu de configuration. Le premier écran affiche le réglage de l'heure et de la date.



Le digit qui clignote peut être réglé (secondes, minutes, heures, jour, mois et année). Appuyez sur **PRO (+)** et **SET (-)** pour faire le réglage. Validez et passez au digit suivant en appuyant sur **MODE**. Une fois que vous avez réglé tous les paramètres (jusqu'à l'année), appuyez sur **MODE** pour aller au menu permettant de régler manuellement la pente de calibration (une valeur unique pour chaque capteur de puissance).



Lorsque « Aut » s'affiche à l'écran, le compteur va automatiquement évaluer la pente de calibration via le capteur de puissance. Appuyez sur **PRO** ou **SET** pour renseigner manuellement la pente de calibration entre 15.0 et 50.0 Hz/Nm. Pour régler la pente de calibration manuellement, allez jusqu'à 50.0 et appuyez une fois sur **PRO (+)** ou sur **SET (-)** lorsque la valeur est de 15.0.



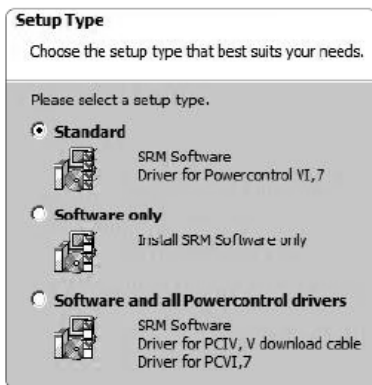
Le troisième écran permet de régler la circonférence de la roue en millimètres (mm). Appuyez sur **PRO** pour augmenter ou **SET** pour diminuer la valeur du digit clignotant. Appuyez sur **MODE** pour sélectionner les autres digits, puis allez à l'écran de configuration suivant en appuyant de nouveau sur **MODE**.

Le quatrième écran permet de régler l'intervalle d'enregistrement. Cette valeur est comprise entre 0.5 et 5 secondes. Lorsque vous augmenter (**PRO**) ou diminuer (**SET**) cet intervalle, la mémoire disponible affichée sur la ligne du bas varie entre 65 et 655 heures.

Le cinquième écran permet de régler les variables d'entraînement : fréquence cardiaque (bpm) et puissance (watts). Les écrans six à dix permettent de définir les limites pour chaque zone d'entraînement. Appuyez sur **MODE** pendant 3 sec. pour revenir au menu principal.

LOGICIEL SRM

Pour télécharger vos données d'entraînement sur votre ordinateur et régler votre compteur, utilisez le CD fournit ou télécharger le logiciel sur www.srm.de. Installez le logiciel sur un ordinateur équipé de Windows 2000, XP, Vista ou Windows 7. Le logiciel vous proposera les options suivantes :



Installation Standard

Installation du logiciel SRM et des drivers pour PC VI et PC7.

Logiciel uniquement (mise à jour)

Installation du logiciel SRM sans les drivers.

Logiciels et drivers

Installation du logiciel SRM et des drivers pour PC IV, V, VI et PC7.

Si besoin, vous pouvez télécharger séparément le logiciel et les drivers à partir du CD ou sur www.srm.de.

Branchez le compteur à l'aide du mini câble USB. Une fois que le PC7 est reconnu, le menu défilant affichant « PC7 » sera grisé.



Pour régler votre compteur PowerControl, appuyez sur le bouton « Setup ».

Entrez votre nom ou vos initiales et les intervalles d'enregistrement souhaités (secondes). Assurez-vous que l'option « automatique » est cochée afin que le PowerControl intègre les données préprogrammées de pente de calibration à partir du capteur de puissance. Pour renseigner manuellement le dénivelé, décochez l'option « automatique ». Renseignez la circonférence de la roue (2095mm par défaut). Afin de vous assurez que la vitesse et la distance sont correctement mesurées, renseignez ce chiffre en millimètres. En appuyant sur « Special » vous permettra de personnaliser l'affichage de la première ligne, activez ou désactivez les zones d'entraînement et changez les unités (métriques à anglo-saxonnes)



Pour télécharger les données d'entraînement, appuyez sur le bouton « Download ».

ENTRETIEN DU CAPTEUR DE PUISSANCE SRM

Votre capteur de puissance est étanche. Néanmoins, IL EST DÉCONSEILLÉ d'utiliser un lavage sous pression (de type Kärcher). Lorsque vous nettoyez votre capteur de puissance, utilisez un vêtement ou une brosse avec une petite quantité de dégraissant doux. NE PAS plonger ou nettoyer le système dans une cuve de solvant. Faites attention lorsque vous changez votre chaîne. Ne retirez pas la manivelle de votre système SRM ou il sera nécessaire de le calibrer de nouveau.

GARANTIE

Complétez et renvoyez votre garantie pour l'activer et vous enregistrer en tant que propriétaire de votre système SRM. La garantie ne couvre pas le remplacement de la batterie, les dégâts causés par l'eau ou les accidents. NOTE : Si ouvrez votre système, votre garantie s'annule.

REPLACEMENT DE LA BATTERIE

Selon le type de capteur de puissance, la durée de vie de la batterie varie de 700, 1400 ou 2000 heures d'utilisation (jusqu'à 17 000km / 10 000 miles, 35 000km / 22 000 miles ou 50 000km / 31 000 miles).

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

Vérifiez les manivelles avant chaque sortie et assurez-vous qu'il n'y a pas de fissures ou autres dégâts. Des manivelles endommagées peuvent se casser et causer des blessures.

Avant d'utiliser votre capteur de puissances, assurez-vous que les manivelles sont bien fixées et que la chaîne est en bonne état. Faites ces vérifications régulièrement et resserrez les vis si nécessaire. Ne pas serrer les vis de manière trop importante (voir tableau ci-dessous).

Serrage du plateau : 8 – 10 Nm

Serrage de l'axe capteur de puissance/manivelles : 35 – 50 Nm

Plateau BCD	Couple de serrage
130/130 BCD	10 Nm
110/110 BCD	10 Nm
130/110 BCD big ring	10 Nm
130/110 BCD small ring	8 Nm

Veillez suivre les instructions du fabricant des manivelles et du plateau. Vous trouverez les dernières informations sur www.srm.de.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ FCC

Identification aux règles de conformité : WCS-PC7 IC : 7761A-PC7

Cet appareil est conforme à la partie 15 de la réglementation FCC, Industry Canada RSS-210 et ICES-003. L'utilisation de l'appareil est sujette aux deux conditions suivantes :

1. L'appareil ne doit pas causer d'interférences
2. L'appareil doit supporter n'importe quelle interférence, y compris les interférences qui pourraient causer un fonctionnement imprévu de l'appareil.

Cet appareil a été testé et fonctionne dans les limites fixées pour un appareil numérique de Classe B en fonction des règles établies par le FCC – section numéro 15. Ces limites ont été créées pour assurer une protection raisonnable contre les interférences nocives dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet appareil génère et utilise de l'énergie sous forme de fréquences radio, et s'il n'est pas installé et utilisé correctement, peut provoquer des interférences nocives avec les communications radios. Néanmoins, des interférences pourraient survenir à certains endroits. Si jamais cet appareil cause des interférences inacceptables avec les réceptions de radios ou de télévisions – ce qui peut être mis en évidence en éteignant et en allumant l'appareil – il est conseillé d'essayer les mesures correctrices décrites sur la page suivante.

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception
- Eloignez l'appareil du récepteur
- Branchez l'appareil dans une prise reliée à un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur
- Consulter votre revendeur ou un technicien expérimenté pour obtenir de l'aide.

Toute modification ou remplacement de pièce non approuvé par l'organisme chargé de la conformité, peut endommager votre appareil, annuler votre garantie et rendre caduque vos droits d'utiliser cet appareil sous les règles établies par le FCC – section numéro 15.

Les réparations doivent être effectuées par un revendeur autorisé SRM.

SrM GmbH Office Germany

Rudolf Schulten Str. 6
52428 Jülich / Germany
Tel: +49 2461 69123 0
Fax: +49 2461 69123 17
<http://www.srm.de>

**MATSPORT
TRAINING**

229 Allée de Champrond
ZA La Batie
38330 Saint Ismier

Tel: 04 76 52 53 60
Fax: 04 76 52 53 61

<http://www.matsport.com>
info@matsport.com