



Mode d'emploi du logiciel timer-mp3

Terminez les chronos, les sifflets, de regarder sa montre toutes les 2 secondes quand on court etc. et bienvenue dans des séances rythmées par la musique qui vous fait vibrer et vous transcende.

Vous mettez le fichier mp3 généré dans votre lecteur mp3, smartphone, sur un lecteur de clé ...et vous n'avez plus qu'à vous appliquer à courir, à coacher vos athlètes, à corriger vos jeunes.

Le logiciel timer-mp3 fait suite aux 2 cd timer. Il permet de créer des séquence de travail (en musique) et de repos (en silence) mais avec sa propre musique.

Le logiciel est très facile d'utilisation. Quand vous lancez votre logiciel, vous arrivez sur cet écran d'accueil.

MP3 Timer

Fichier Action ?

Pour modifier la langue, voir le mode d'emploi, mettre la musique en continue, enregistrer une séance type etc.

www.3p-sport.fr

Préparation Pour la Performance

PREPARATION PHYSIQUE - MUSCULATION

PREPARATION PHYSIQUE - MUSCULATION

PREPARATION PHYSIQUE - MUSCULATION

PREPARATION PHYSIQUE - MUSCULATION

MP3 timer

Pour changer le temps de travail = le temps de musique

Pour changer le temps de pause = le temps de silence et de compte à rebours

Pour modifier le nb de cycles

Indique le temps de la séance totale et de chaque séquence

Séquence	Temps de travail	Temps de pause	Nbre cycles	Durée /00h 09mn 00s	List. Lect. Partic.
3x5-25	00mn 05s	00mn 25s	3	00h 01mn 30s	
6x30-30	00mn 30s	00mn 30s	6	00h 06mn 00s	
1x60-30	01mn 00s	00mn 30s	1	00h 01mn 30s	
0x60-30	01mn 00s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x30-30	00mn 30s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x60-30	01mn 00s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x30-30	00mn 30s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x60-30	01mn 00s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	

Pour choisir sa musique ligne par ligne

Pour choisir sa musique pour toute la séance

Liste de lecture principale

Générer MP3

Pour créer le fichier musique sous le format .mp3

Répéter le tout 1 fois

Pour voir les séquences créées

Pour répéter les séquences plusieurs fois de suite

Pour effacer les playlists

Enregistrement du produit

Dans le menu "?", vous cliquez sur "enregistrer le produit". Vous renseignez votre identifiant et votre clé d'enregistrement. Si vous n'en n'avez pas, merci de nous contacter par mail nicolas.delpech@preparationphysique.net.

Générer un mp3 en moins d'une minute

The screenshot shows the MP3 Timer software interface. At the top, there is a banner for 'www.3p-sport.fr' with the logo '3P' and the text 'Préparation Pour la Performance'. Below the banner, there is a table with columns: Séquence, Temps de travail, Temps de pause, Nbre cycles, Durée, and List. Lect. Partic. The table contains several rows of data. A callout box labeled 'Etape1 Créer la séquence' points to the table. Another callout box labeled 'Etape2 Choisir sa musique (par ligne ou pour l'ensemble)' points to the 'List. Lect. Partic.' column. A third callout box labeled 'Etape3 Générer le mp3' points to the 'Générer MP3' button at the bottom right. The 'Répéter le tout' field is set to 1 fois.

Séquence	Temps de travail	Temps de pause	Nbre cycles	Durée	List. Lect. Partic.
3x5-25	00mn 05s	00mn 25s	3	00h 01mn 30s	
6x30-30	00mn 30s	00mn 30s	6	00h 06mn 00s	
1x60-30	01mn 00s	00mn 30s	1	00h 01mn 30s	
0x60-30	01mn 00s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x30-30	00mn 30s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x60-30	01mn 00s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x30-30	00mn 30s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	
0x60-30	01mn 00s	00mn 30s	0	00h 00mn 00s	

Etape 1 : Créer la séquence

Vous commencez à travailler sur la séance de travail à effectuer. Dans notre exemple, nous avons choisi d'effectuer 3 séquences différentes :

=> La première : 1 séquence de 3 cycles de 5 secondes d'activité avec 25 secondes de pause.

=> La seconde : 1 séquence de 6 cycles de 30 secondes d'activité avec 30 secondes de pause.

=> La troisième : 1 séquence de 1 cycle de 1min d'activité avec 30 secondes de pause.

Ce qui nous fait au total un temps de travail de 9 min.

Ensuite si on souhaite répéter plusieurs fois la séance ainsi construite, on modifie tout simplement la case « Répéter le tout x fois ». Dans notre cas, nous le répétons 2 fois. Ce qui nous donnera un temps de total de minutes (....x....minutes).

Etape 2 : Choisir ses musiques

Cliquez sur le bouton "Liste de lecture principale" et ensuite sélectionnez les musiques que vous souhaitez en cliquant sur "ajouter un titre". Vous pouvez choisir l'ordre des musiques, écoutez les titres etc. Ensuite vous cliquez sur "Enregistrer et fermer".

Etape 3 : Générer le mp3

Ensuite, vous cliquez sur le bouton "générer MP3" et c'est parti. Vous pouvez désormais l'exporter sur votre smartphone, tablette, lecteur mp3 etc.

Pour aller plus loin...

Choisir une liste de lecture par ligne

Au lieu d'avoir une liste de lecture principale, on peut avoir une liste de musique pour chaque ligne. Ceci permet de choisir des musiques suivant les différentes séquences et suivant le rythme que l'on veut donner (stretching, sprint, vma etc.). On clique sur au bout d'une ligne sur "liste de lecture partic." Vous choisissez les musiques comme avec la liste principale.

Enregistrer et charger un programme

Vous souhaitez enregistrer un programme pour pouvoir le récupérer et modifier les musiques ou le modifier légèrement pour une prochaine fois. Vous cliquez dans le menu "fichier" puis sur "enregistrer le programme" ou alors sur "charger le programme".

Continuer la musique lors du découpage

Quand il y a un temps de repos, la musique s'arrête et recommence lors du temps de travail. Afin de ne pas avoir tout le temps la même musique vous pouvez cliquer dans le menu "action" dans préférences. Ensuite vous cochez sur la "musique suit son cours durant les pauses".

Les mises à jours

Cliquez sur "?" puis sur "vérifier version". Le logiciel vérifie les mises à jour pour votre logiciel et qui s'installe sur demande.

Modifier la langue

Cliquez dans le menu "Action" puis sur l'onglet "préférences". Ensuite vous pouvez choisir entre français et anglais.

Mode d'emploi en pdf et en vidéo

Vous souhaitez prendre en main le logiciel rapidement, vous cliquez sur "?" puis sur "à propos". Ensuite, vous sélectionnez sur "mode d'emploi" pour le pdf ou alors sur "visualiser une démonstration du produit" pour accéder à la vidéo en ligne.