

Coach Terrain

Guide d'utilisation · iPhone et Android

Préparer un exercice, placer le matériel et partager son plan.



Un exercice de slalom dans l'interface au format téléphone.

Version documentée : 1.2 · révision 1 — Guide du 2 octobre 2026.

Les captures proviennent de l'interface de l'application affichée au format téléphone. La présentation peut varier légèrement selon la taille de l'écran.

1. Créer son premier exercice

Coach Terrain aide les entraîneurs de football à préparer des plans d'entraînement. Le terrain, le matériel et la fiche exercice sont réunis dans un écran que l'on fait défiler verticalement.

1. Touchez « Nouvel exercice ». Si le plan actuel contient des modifications, enregistrez-le avant de l'abandonner.
2. Saisissez le nom dans « Nom de l'exercice », en haut de l'écran. Exemple : Slalom et passe — U11.
3. Dans « Terrain », choisissez Complet, Demi-terrain ou Zone libre.
4. Descendez jusqu'à « Votre matériel ». Choisissez un outil, puis revenez au terrain et touchez un emplacement libre.



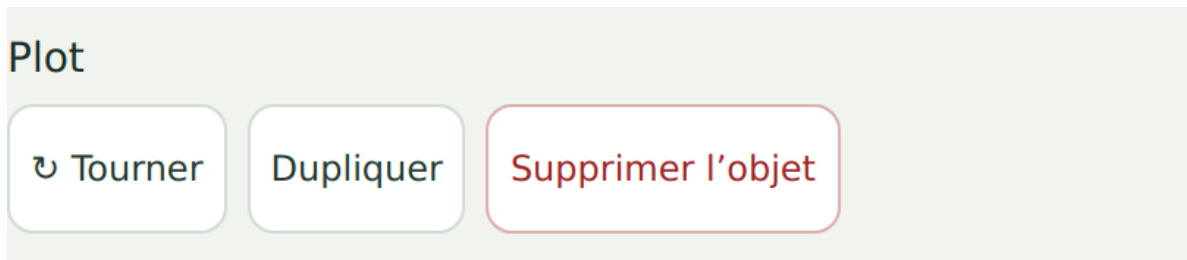
Le matériel, les outils de tracé et les couleurs.

Pour placer plusieurs plots, gardez l'outil Plot actif et touchez successivement les emplacements voulus. Les joueurs reçoivent automatiquement un numéro.

À retenir : l'enregistrement n'est pas automatique. Utilisez « Enregistrer sur cet appareil » pour conserver le travail.

2. Déplacer, modifier et supprimer

1. Touchez « Sélectionner / déplacer » ou l'outil « Déplacer ».
2. Touchez l'objet à modifier : un repère indique la sélection.
3. Maintenez le doigt sur l'objet et faites-le glisser jusqu'à sa nouvelle position.



Les commandes situées sous le terrain deviennent disponibles après sélection.

Commande	Effet
Tourner	Fait pivoter l'objet sélectionné de 45°. Indisponible pour les tracés.
Dupliquer	Ajoute une copie de l'objet, légèrement décalée. Déplacez-la ensuite.
Supprimer l'objet	Retire uniquement l'objet sélectionné du plan courant.
Annuler / Rétablir	Revient sur une modification du dessin ou la rétablit, pendant l'édition.

Changer une couleur

Pour recolorer un objet, sélectionnez-le puis choisissez une couleur dans « Votre matériel ». Orange, bleu, rouge et jaune restent accessibles ; le sélecteur permet de choisir une autre couleur. Le ballon et le but gardent leur aspect propre.

Pour ajouter un nouvel objet d'une autre couleur sans modifier le précédent, touchez à nouveau son outil pour quitter la sélection, choisissez la couleur, puis touchez une zone libre du terrain.

Conserver les corrections

Après avoir déplacé ou supprimé un objet, enregistrez de nouveau l'exercice. La suppression d'un objet sur le terrain ne supprime pas l'exercice de la liste « Mes exercices ».

3. Tracer les déplacements

Outil	Utilisation
Course	Trace une flèche droite continue pour un déplacement.
Passe	Trace une flèche droite en pointillés pour une passe.
Parcours	Dessine à main levée un trajet, terminé par une flèche.
Texte	Place un repère écrit : Départ, Sprint, 30 secondes...

Dessiner une course ou une passe

1. Choisissez « Course » ou « Passe », puis une couleur.
2. Posez le doigt sur une zone libre du terrain, près du point de départ.
3. Faites glisser jusqu'au point d'arrivée, puis relâchez.

Commencez le tracé à côté d'un objet : si vous démarrez directement sur celui-ci, vous risquez de le déplacer.

Dessiner un parcours de slalom

Choisissez « Parcours ». Faites glisser votre doigt entre les plots sans le relever, puis relâchez à l'arrivée. Pour déplacer tout le tracé, sélectionnez-le et faites-le glisser.

Ajouter un texte

1. Saisissez le libellé dans « Texte à placer sur le terrain ».
2. Choisissez l'outil « Texte », puis touchez une zone libre du terrain.
3. Déplacez le texte si nécessaire. Pour modifier ses mots, supprimez-le puis placez un nouveau texte.

Exemple : slalom et passe

Placez cinq plots en quinconce, un joueur et un ballon au départ. Dessinez un parcours entre les plots, puis une passe vers un second joueur. Ajoutez un repère « Départ ». Complétez la durée, le groupe et les consignes avant d'enregistrer.

4. Compléter et enregistrer

Dans « Fiche exercice », renseignez la durée, le groupe et les consignes. Par exemple : 15 min ; U11 · 8 joueurs ; alterner pied droit et pied gauche.



FICHE EXERCICE

Durée Groupe

Consignes

Conduire le ballon en slalom entre les plots, puis revenir en course légère. Alternier pied droit et pied gauche.

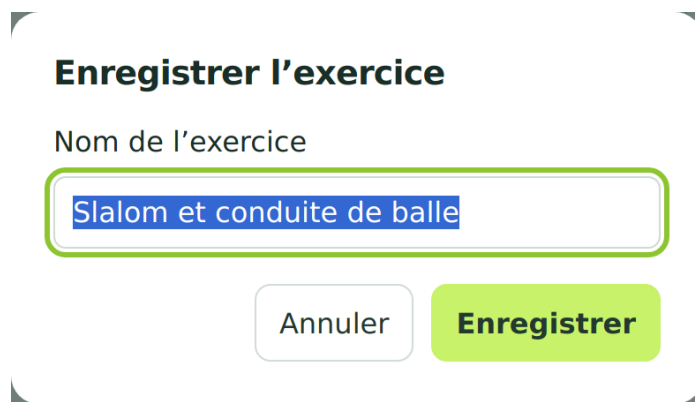
Enregistrer sur cet appareil

↓ Enregistrer / partager le plan

Exercices conservés sur cet appareil. Exportez une sauvegarde pour les garder ou les transférer.

La fiche rassemble les informations pratiques et les actions d'enregistrement.

1. Touchez « Enregistrer sur cet appareil ».
2. Dans la fenêtre qui s'ouvre, saisissez ou vérifiez le nom de l'exercice.
3. Touchez « Enregistrer ». L'exercice apparaît dans « Mes exercices ».



Enregistrer l'exercice

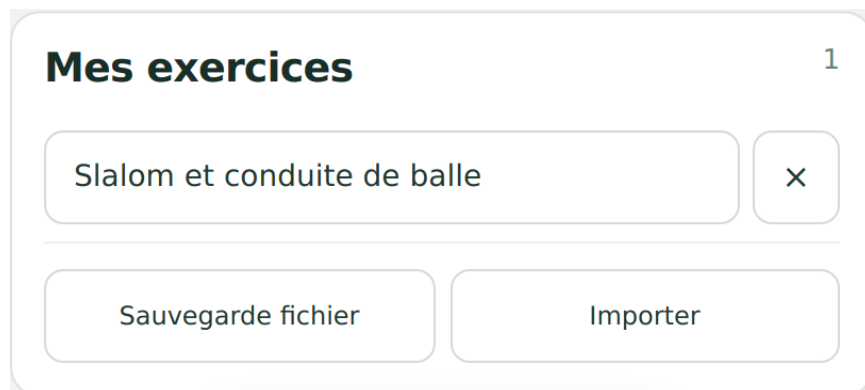
Nom de l'exercice

Annuler **Enregistrer**

Le nom peut être confirmé ou modifié au moment de l'enregistrement.

Si vous ouvrez un exercice déjà enregistré puis le sauvegardez, sa fiche est mise à jour. Changer son nom ne crée pas une seconde copie.

5. Retrouver et sauvegarder ses plans



La liste des exercices enregistrés et les commandes de transfert.

Ouvrir ou supprimer un exercice

Touchez son nom dans « Mes exercices » pour le reprendre. Enregistrez les changements du plan en cours avant d'en ouvrir un autre. La croix à côté d'une fiche supprime cet exercice après confirmation.

Créer une sauvegarde modifiable

1. Touchez « Sauvegarde fichier ».
2. Enregistrez le fichier Coach-Terrain-exercices.json dans Fichiers, sur votre ordinateur ou dans un espace de stockage de votre choix.
3. Conservez-en une copie avant de changer de téléphone ou de désinstaller l'application.

La sauvegarde contient les exercices enregistrés ainsi que le plan en cours, même s'il n'a pas encore été enregistré. Elle permet de reprendre les objets et les consignes ultérieurement.

Transférer vers un autre téléphone

1. Transmettez le fichier .json à l'autre appareil.
2. Ouvrez Coach Terrain sur cet appareil, puis touchez « Importer ».
3. Choisissez le fichier. Les exercices importés s'ajoutent à la liste existante.

Importer plusieurs fois le même fichier peut créer des doublons. Les appareils ne se synchronisent pas automatiquement.

6. Partager et résoudre les difficultés

Partager une image du plan

1. Préparez le plan et vérifiez son nom, sa durée et son groupe.
2. Touchez « Enregistrer / partager le plan ».
3. Dans la fenêtre de partage du téléphone, choisissez Fichiers ou une application de votre choix. Les options dépendent du téléphone et des applications installées.

Le fichier Coach-Terrain-plan.png contient le titre, la durée, le groupe et le dessin du terrain. Les consignes écrites ne figurent pas dans cette image : joignez-les séparément si nécessaire.

Besoin	Format à utiliser
Montrer le plan à un collègue	Image .png, consultable sans Coach Terrain.
Reprendre ou transférer les exercices	Sauvegarde .json, à ouvrir avec « Importer ».

Une image PNG n'est pas un exercice modifiable et ne peut pas être réimportée comme un plan.

Questions fréquentes

Situation	Que faire ?
Un objet ne se déplace pas	Choisissez « Déplacer », puis faites glisser l'objet lui-même.
Le bleu remplace l'orange d'un objet	Cet objet était sélectionné. Touchez à nouveau l'outil avant de choisir la couleur du prochain objet.
Un exercice a disparu	Vérifiez « Mes exercices ». S'il n'avait pas été enregistré, importez une sauvegarde si vous en possédez une.
Une flèche ne se dessine pas	Démarrez dans une zone libre et faites un geste assez long.

Données et utilisation hors connexion

Les exercices sont conservés sur l'appareil. Les fonctions principales fonctionnent hors connexion et ne nécessitent pas de compte. Coach Terrain n'envoie pas vos exercices à un serveur ; le partage intervient à votre demande. Un service externe de partage peut nécessiter Internet.

Modifier ce guide : ouvrez ce document dans Word et adaptez les textes ou remplacez les images. Pour créer votre PDF : Fichier → Exporter → Créer un document PDF/XPS (ou Enregistrer sous → PDF, selon votre version de Word).