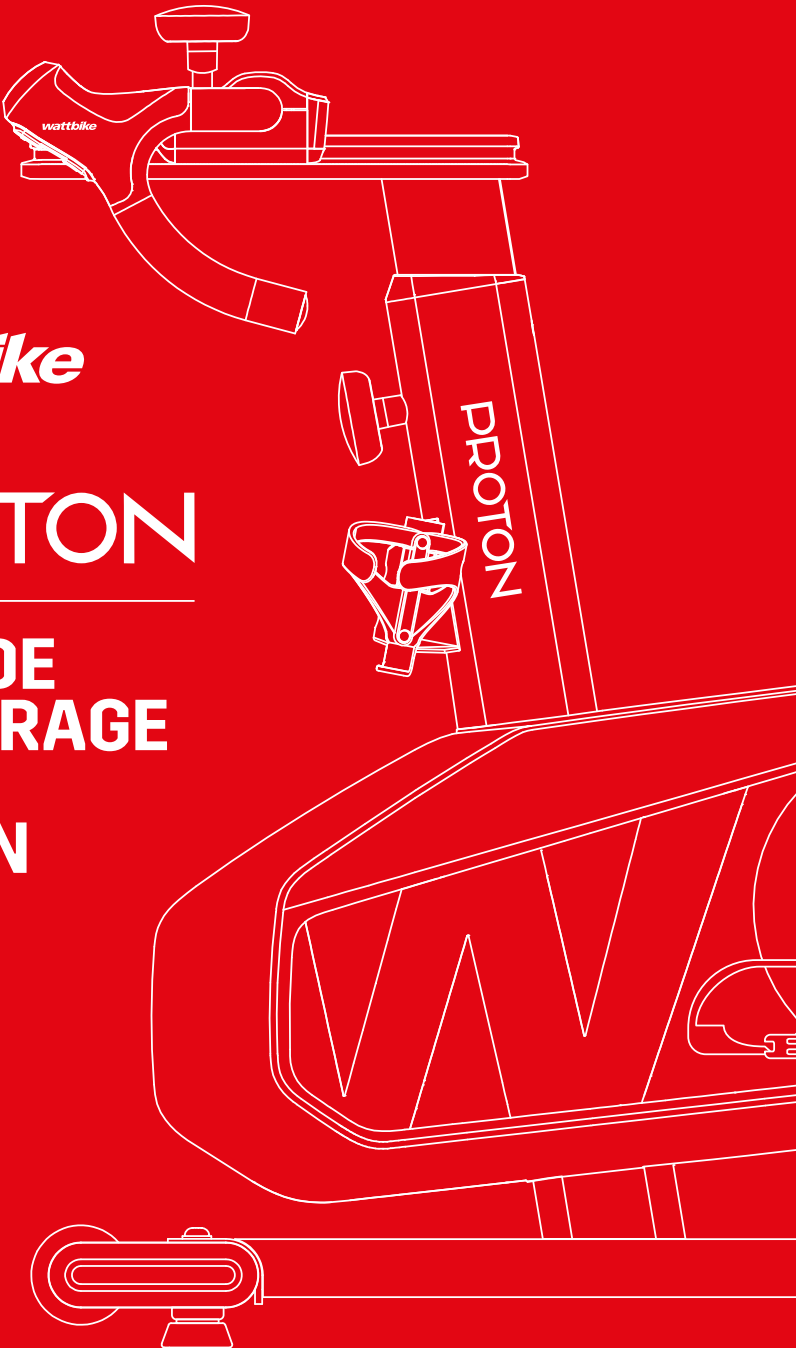




wattbike

PROTON

**GUIDE DE
DÉMARRAGE
RAPIDE
PROTON**

AVERTISSEMENT !

- L'appareil doit uniquement être utilisé avec le bloc d'alimentation fourni.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, ainsi que par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou aient reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les risques encourus.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- L'appareil est exclusivement destiné à une utilisation en intérieur.
- Un espace libre de 0,6 m doit être maintenu autour de l'appareil pendant son utilisation.
- L'appareil doit être utilisé sur une surface stable et plane.
- Assurez-vous qu'aucun levier ni point de réglage ne dépasse et ne risque de provoquer une blessure pendant l'utilisation.

adresse : Wattbike LTD, Unit 13, Nottingham South
& Wilford Industrial Estate, Nottingham, NG11 7EP
e-mail : info@wattbike.com



BIENVENUE CHEZ WATTBIKE

NOTRE MISSION:

FAIRE DE WATTBIKE LE PARTENAIRE
D'ENTRAÎNEMENT DE RÉFÉRENCE POUR
AMÉLIORER LA SANTÉ ET LES PERFORMANCES

Ce guide vous explique comment assembler
et régler votre Wattbike Proton, connecter
vos appareils et profiter pleinement des
fonctionnalités de votre Proton.



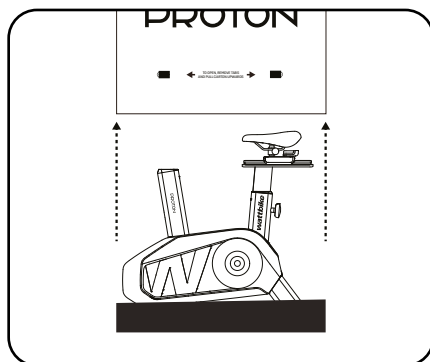
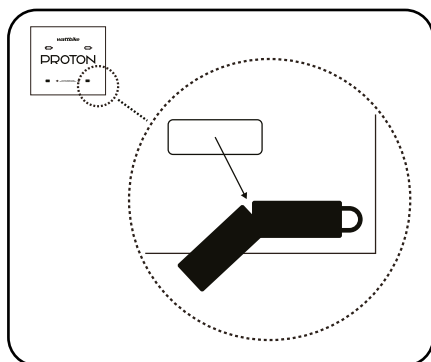
01 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

HAUTEUR DU VÉLO	Min. 98,2 cm / Max. 127,3 cm
LARGEUR	57,3cm
LONGUEUR	Min. 101,7 cm / Max. 124,8 cm
EMPRISE AU SOL	124,8 × 57,3 cm
POIDS DU VÉLO	47kg
POIDS EMBALLÉ	55kg
CADRE	Acier
TIGES DE SELLE ET DE GUIDON	Aluminium
CARTERS	Construction robuste en plastique ABS
COMMANDES DE CHANGEMENT DE VITESSE INTÉGRÉES	Oui
VITESSES	1 à 22 + options personnalisées
MANIVELLES	170mm
SELLE	Selle confort hybride
PÉDALES (ROYAUME-UNI)	Pédales plates avec cale-pieds montés de série
CHAÎNE	Acier industriel 1/2" × 1/8"
COURROIE	Courroie synchrone T15
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DU GUIDON	Plage de réglage : 59,8 à 80 cm
RÉGLAGE AVANT/ARRIÈRE DU GUIDON	Plage de réglage : 0 à 23 cm
RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE	Plage de réglage : 49,8 à 82,7 cm
RÉGLAGE AVANT/ARRIÈRE DE LA SELLE	Plage de réglage : 0 à 20 cm
PRÉCISION	+/-1%
PLAGE DE PUISSANCE	0 à 1 800 W
RÉSISTANCE	Électromagnétique (indépendante de la vitesse)
CONNECTIVITÉ AVEC DES APPLICATIONS TIERCES	ANT+ (FE-C), Bluetooth® Low Energy (FTMS)
CONTRÔLE DES FONCTIONNALITÉS INTELLIGENTES PAR DES APPLICATIONS TIERCES	Toute application compatible ANT+ FE-C ou Bluetooth FTMS, notamment Zwift, Rouvy, TrainerRoad, FulGaz, MyWhoosh...
PENTE	0 à 25 %
FACTEUR Q	160mm
POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR	135kg
TAILLE DE L'UTILISATEUR	Taille minimale : 4'6" / Taille maximale : 6'6"
ALIMENTATION ÉLECTRIQUE EXTERNE REQUISE	Oui, 12 V – 6 A CC
CLASSE DU PRODUIT	Classe HA

02 PRÉPAREZ-VOUS À ROULER

ASSEMBLAGE

- 1 Retirez complètement les quatre languettes de retenue noires, puis soulevez la partie supérieure du carton afin de la séparer du reste de l'emballage.



Déballez les composants contenus dans les différents cartons.
Le schéma ci-dessous indique leur emplacement.

Pièces



- 2** Vérifiez que tous les composants nécessaires à l'assemblage sont présents:

Outils :

- Clé Allen de 6 mm
- Clé à pédales de 15 mm
- Clés plates de 13 et 14 mm

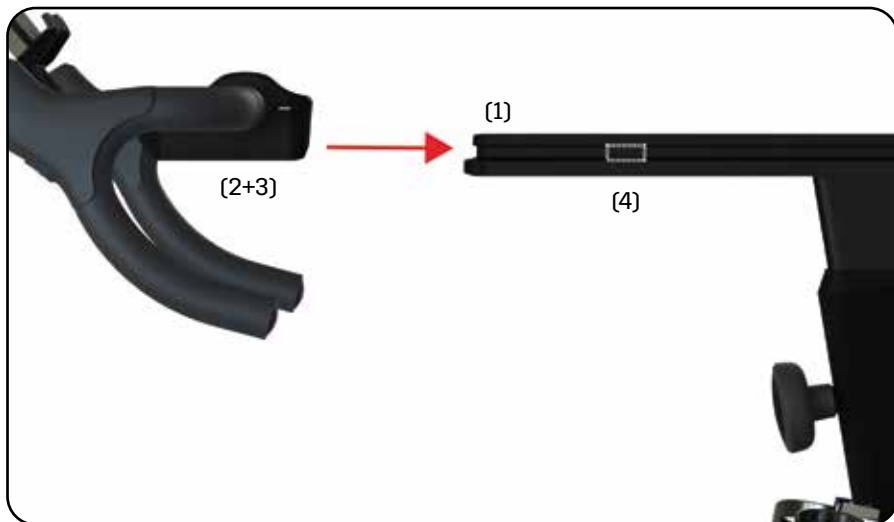
Composants :



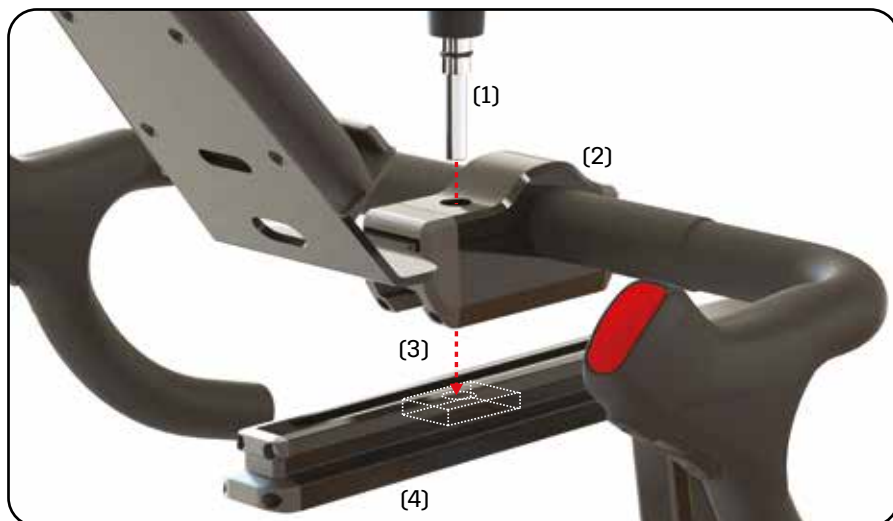
- 3** Soulevez l'arrière du cadre principal et fixez le stabilisateur arrière (sans roulettes) à l'aide des écrous, boulons, rondelles, de la clé Allen de 6 mm et de la clé plate de 17 mm. Répétez la même opération pour le stabilisateur avant (avec roulettes).



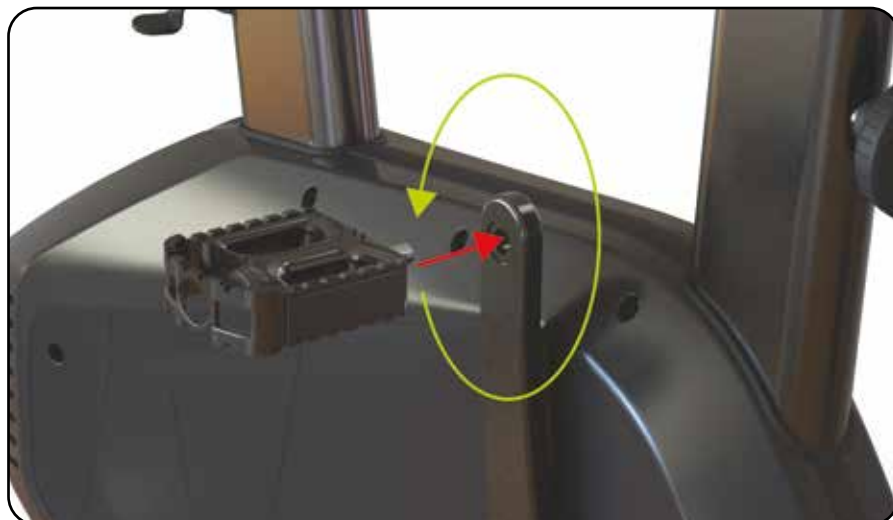
- 4** Retirez la mousse de la tige de guidon (1). Prenez le guidon (2), auquel le bloc coulissant (3) est fixé, puis faites-le glisser en position. Il peut être nécessaire de déplacer le bloc de réglage (4) vers une position centrale avant de fixer le guidon et le coulisseau.



- 5** Insérez la molette de réglage (1) dans l'orifice du chariot de guidon (2), puis vissez-la dans le bloc de réglage du guidon (3) situé à l'intérieur de la tige de guidon (4).



- 6** Installez les pédales fournies (ou vos propres pédales) à l'aide de la clé à pédales. Veillez à ne pas fausser le filetage.



- 7** Réglez la tige de guidon, le guidon, la tige de selle et le coulisseau de selle selon la position de conduite souhaitée, puis serrez fermement. Pour plus d'informations, rendez-vous sur support.wattbike.com.



- 8** Branchez le vélo à l'aide du bloc d'alimentation 12 V – 5 A fourni, puis connectez-le au Wattbike Hub à l'aide de votre appareil mobile (voir section suivante). Lors de la première connexion, une mise à jour du micrologiciel peut vous être proposée.

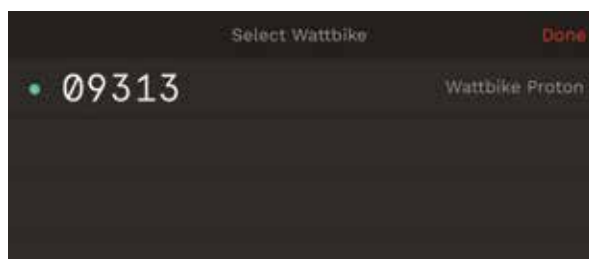


03 CONNECTEZ-VOUS

CONNEXION DU PROTON AU WATTBIKE HUB

Une fois votre Wattbike Proton installé, vous devez connecter vos appareils avant de commencer à rouler.

- 1 Vérifiez que le Bluetooth™ de votre téléphone ou de votre tablette est activé.
- 2 Téléchargez l'application Wattbike Hub depuis votre boutique d'applications.   
- 3 Ouvrez l'application et connectez-vous ou créez un compte.
Pour connecter votre Proton:
 - appuyez sur « Quick Ride » ou sur l'entraînement de votre choix ;
 - appuyez sur « Wattbike » dans le coin supérieur droit ;
 - sélectionnez l'identifiant de votre Proton dans la liste.



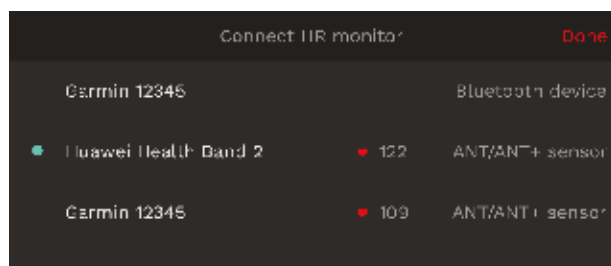
Appuyez ici
pour connecter
le Proton



CONNECTEZ VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Le Proton peut se connecter aux cardiofréquencemètres Bluetooth™, ANT+ et ANT (Suunto). Ils peuvent être appairés au Wattbike Hub avant le début de la séance ou pendant une pause.

CONSEIL: humidifiez les électrodes de votre ceinture cardio et mettez-la avant de la connecter à votre Proton. Pour plus d'informations, rendez-vous sur support.wattbike.com.



Appuyez ici pour connecter votre ceinture cardio



CONNEXION À DES APPLICATIONS TIERCES

Votre Proton peut se connecter à des applications d'entraînement tierces telles que Zwift, Rouvy et MyWhoosh à l'aide d'un téléphone, d'une tablette ou d'un ordinateur. Pour vous connecter:

1. Activez le Bluetooth ou l'ANT+ sur votre appareil (téléphone, tablette ou ordinateur).
2. Ouvrez l'application d'entraînement de votre choix et accédez à l'écran de connexion/appairage du home trainer. Remarque : la procédure de connexion peut varier selon l'application tierce utilisée.
3. Dans l'application choisie, sélectionnez le numéro de série de votre Wattbike pour contrôler votre vélo.

Vous pouvez vous connecter à d'autres applications d'entraînement via Bluetooth™ ou ANT+, notamment :



*Pour utiliser des applications tierces, un appareil mobile doit être connecté au Wattbike via Bluetooth ou ANT+. Un abonnement personnel à l'application peut également être nécessaire.

MODES DE RÉSISTANCE

Vous pouvez basculer entre deux modes de résistance pendant une séance.

Mode vitesses: utilisez les boutons haut et bas pour changer de vitesse. Ce mode reproduit au mieux les sensations du vélo. Il s'agit du mode par défaut pour « Quick Ride ».

Mode Ergo: dans ce mode, le Proton maintient la puissance cible, quelle que soit votre cadence. Il s'agit du mode par défaut pour les entraînements.

RAPPORTS DE TRANSMISSION PERSONNALISÉS

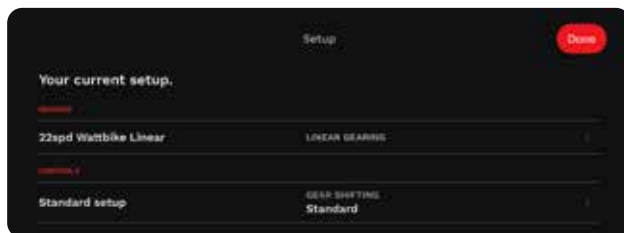
L'application vous propose trois configurations de transmission prédéfinies: COMPACT, SEMI-COMPACT et CLIMBING.:

La modification des rapports de transmission personnalisés doit être effectuée depuis le téléphone ou la tablette connecté(e) au Proton.

1. Une fois la séance démarrée, appuyez sur le bouton Pause.
Le menu ci-dessous s'affiche. Appuyez sur « Setup ».



2. Appuyez sur la section « Gearing » pour afficher la liste complète des options de transmission.



COMPACT (groupe endurance 12 vitesses, pédalier 50/34 dents, cassette 11-34 dents)

Idéal pour: un bon équilibre entre vitesse et facilité en montée, par exemple pour les classiques de printemps.

SEMI-COMPACT (groupe course 12 vitesses, pédalier 52/36 dents, cassette 11-30 dents)

Idéal pour: la course et la vitesse maximale, par exemple sur les étapes de plaine et lors des sprints.

CLIMBING (groupe gravel/aventure 11 vitesses, pédalier 46/30 dents, cassette 11-36 dents)

Idéal pour: gravir plus facilement les ascensions les plus difficiles.

UTILISATION DES COMMANDES

Les commandes de votre Proton permettent d'effectuer des actions spécifiques :

COMMANDE DROITE :

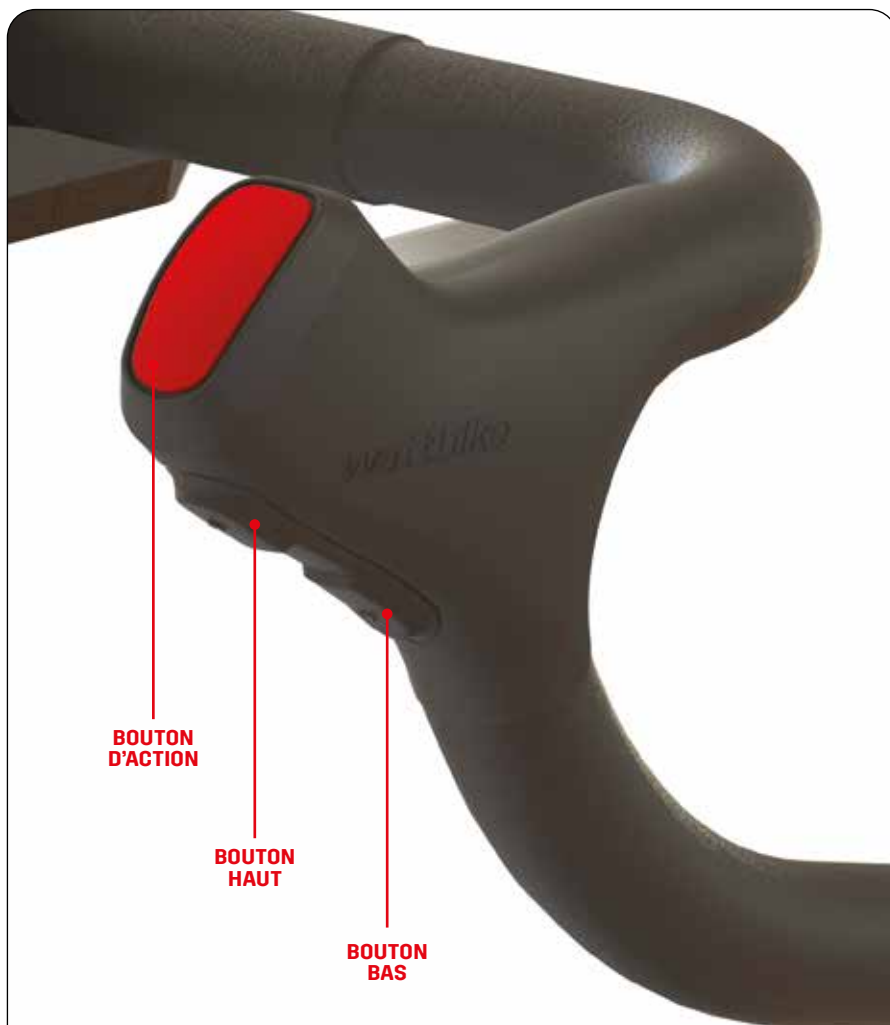
- **Bouton d'action :**
 - Appui bref : sélection du mode de résistance
- **Bouton haut :**
 - Appui bref : augmenter la vitesse ou la puissance cible
 - Appui prolongé : augmenter la vitesse ou la puissance cible par paliers successifs
- **Bouton bas**
 - Appui bref : diminuer la vitesse ou la puissance cible
 - Appui prolongé : diminuer la vitesse ou la puissance cible par paliers successifs

COMMANDE GAUCHE :

- **Bouton d'action :**
 - + 1 tour
(uniquement pour les modes « Just Ride » et « Climb »)
- **Bouton haut :**
 - Appui bref : afficher la vue suivante
- **Bouton bas :**
 - Appui bref : afficher la vue précédente

CONSEIL : la configuration des boutons et les vitesses personnalisées peuvent être modifiées dans les options de réglage de la séance de l'application Wattbike Hub, accessibles depuis l'écran de séance avant de démarrer un entraînement ou pendant une pause. Rendez-vous sur support.wattbike.com pour plus d'informations.





CONSEIL: pour utiliser le bouton d'action, appuyez au centre de la partie rouge de la commande.

04 POUR COMMENCER

COMMENT DÉMARRER DANS L'APPLICATION WATTBIKE HUB

Avec votre nouveau Wattbike, l'entraînement peut rester simple, quel que soit votre objectif. Pour tirer le meilleur parti de vos entraînements, suivez les étapes ci-dessous.

ÉTAPE 1 : ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE FORME ACTUEL

- Commencez par évaluer votre niveau de forme actuel à l'aide d'un test de référence. Wattbike pourra ainsi adapter vos futurs entraînements à votre niveau.
- Pour la plupart des utilisateurs, le Healthspan Check est le test de référence le plus adapté.
- Accès : application Hub > Workouts > Tests > Healthspan Check
- Ce test court consiste en une série d'intervalles de 60 secondes, dont la difficulté augmente chaque minute.
- Arrêtez le test lorsque votre perception de l'effort atteint 7/10 (c'est-à-dire lorsque vous avez du mal à tenir une conversation) et/ou lorsque votre fréquence cardiaque atteint 85 % de votre fréquence cardiaque maximale connue.

ÉTAPE 2 : COMPRENEZ VOS RÉSULTATS

Une page récapitulative vous présente ensuite les principaux indicateurs suivants :

- Score CRF : donne un aperçu de votre condition physique générale, sur 100.
- VO2 max : volume d'oxygène que votre corps peut utiliser pendant l'effort. Cet indicateur est étroitement associé à la longévité et à la condition physique générale.
- FTP : estimation de la puissance (en watts) que vous pouvez produire pendant une heure.
- Zones de fréquence cardiaque et de puissance : les zones d'entraînement permettent de comprendre le niveau d'effort correspondant à chaque valeur de puissance ou de fréquence cardiaque. La zone 1 paraît facile, tandis que la zone 6 est difficile à maintenir plus de quelques minutes.

Si vous connaissez déjà les tests de condition physique, vous pouvez essayer les tests suivants:

- **Maximal Ramp Test:** intervalles de 60 secondes au cours desquels

la puissance augmente jusqu'à ce que le cycliste ne puisse plus maintenir l'effort. Un bon niveau de condition aérobie est recommandé avant de réaliser ce test. Il fournit la FTP, la VO2 max ainsi que les zones d'entraînement de fréquence cardiaque et de puissance.

- **20 Minute Test:** test maximal de 20 minutes. La puissance moyenne est multipliée par 0,95 afin de déterminer la FTP. Il est recommandé de connaître votre FTP actuelle avant de réaliser ce test. Il fournit la FTP ainsi que les zones d'entraînement de fréquence cardiaque et de puissance.

ÉTAPE 3 : COMMENCEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT

- Une fois votre test de référence terminé, nos séances et programmes d'entraînement seront adaptés à votre niveau de forme.



Si vous avez obtenu un score CRF après le Healthspan Check, scannez le QR code pour obtenir des recommandations d'entraînement.

- Nous avons classé nos séances par catégories afin d'indiquer clairement leur objectif. Par exemple, les séances « Endurance » sont plus longues et comportent des efforts soutenus, tandis que les séances « HIIT » proposent des intervalles plus courts et plus intenses.
- Pour améliorer durablement votre condition physique, il est important de vous entraîner dans toutes les zones de puissance, en adaptant la répartition à votre objectif. Si vous préparez un objectif précis, consultez la rubrique « Plans » de l'application Hub : vous y trouverez des séries de séances conçues pour préparer un événement spécifique ou améliorer votre santé et votre condition physique générales.

ÉTAPE 4 : RÉPÉTEZ LE TEST

À mesure que votre condition physique s'améliore, nous vous recommandons de refaire votre test de référence initial. Le renouveler toutes les 4 à 6 semaines permet de s'assurer que vos entraînements restent correctement adaptés à votre niveau.

Cela vous permet également de suivre vos progrès et de vérifier concrètement votre évolution.

Testez. Entraînez-vous. Recommencez.

POSITION DE CONDUITE

Le réglage du vélo est un sujet complexe. Les schémas suivants constituent un guide approximatif pour vous aider à démarrer.

RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE SELLE

Régalez la hauteur de selle approximativement au niveau de l'os de la hanche. Votre jambe ne doit pas être complètement tendue en bas du mouvement, et la selle ne doit pas être si haute que vos hanches se balancent pendant le pédalage.



RÉGLAGE HORIZONTAL DE LA SELLE

Lorsque vos pieds sont à l'horizontale, l'avant de votre genou doit être approximativement aligné avec l'avant-pied.



RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE L'AVANCÉE DU GUIDON

Régalez la hauteur et l'avancée du guidon de manière à maintenir confortablement la position de conduite. Pour commencer, vos bras et votre buste peuvent former un angle de 90°, avec le guidon à la même hauteur que la selle.



Ces indications sont approximatives. Rendez-vous sur support.wattbike.com pour obtenir davantage d'informations et de conseils.

05 FAQ

PAGE D'ASSISTANCE WATTBIKE PROTON

Vous pouvez consulter des articles d'assistance détaillés dans la rubrique consacrée au Proton sur le site d'assistance Wattbike. Scannez le QR code pour plus d'informations.



DOIS-JE BRANCHER MON WATTBIKE SUR SECTEUR ?

Oui. Le Proton doit être branché sur secteur pendant son utilisation. Il ne possède pas d'interrupteur marche/arrêt. Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez débrancher le bloc d'alimentation ou couper l'alimentation au niveau de la prise secteur.

COMMENT SERRER LA TIGE DE SELLE ET LE GUIDON ?

Les molettes de réglage situées à l'avant et à l'arrière du cadre peuvent être desserrées ou resserrées afin de régler la hauteur du guidon et de la tige de selle.

COMMENT M'ASSURER QUE MON MICROLOGICIEL EST À JOUR ?

Toutes les mises à jour du micrologiciel sont effectuées automatiquement via l'application Wattbike Hub. Pour comparer les versions et consulter la procédure de mise à jour, scannez le QR code ci-contre afin d'accéder à la page d'assistance du Proton.



COMMENT DÉMARRER UNE SÉANCE DANS L'APPLICATION WATTBIKE HUB ?

Commencez par connecter votre Wattbike depuis « Quick Ride » ou depuis une séance d'entraînement. Appuyez ensuite sur le triangle blanc en bas à droite de l'écran pour démarrer la séance. Un compte à rebours se lance alors.

PAR QUELS ENTRAÎNEMENTS COMMENCER ?

Pour bien débiter, explorez nos programmes. Dans l'application Wattbike Hub, accédez à Plans > Health & Fitness Plans et sélectionnez le niveau de difficulté qui vous convient. Vous pouvez également commencer par les séances « Fit in 25 » : Wattbike Hub > Workouts > Fit in 25. Des options Débutant et Intermédiaire sont disponibles, ainsi que des séances créées par nos ambassadeurs et des entraînements inspirés des saisons.

QUE SONT LES « ZONES D'ENTRAÎNEMENT » ET POURQUOI SONT-ELLES IMPORTANTES ?

Après avoir effectué un test de condition physique, vous obtenez des zones d'entraînement personnalisées de puissance et de fréquence cardiaque. Il s'agit de plages cibles à atteindre selon le type de séance.

Chaque zone sollicite votre organisme différemment et répond à un objectif d'entraînement spécifique. Il est important de travailler dans toutes les zones, mais le temps passé dans chacune dépend de vos objectifs et de l'événement que vous préparez.

JE RENCONTRE DES PROBLÈMES POUR CONNECTER MON CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE : QUE FAIRE ?

Assurez-vous que les commandes de changement de vitesse sont connectées et qu'elles n'interfèrent pas avec la procédure de connexion. Au démarrage d'un « Quick Ride », deux lignes rouges apparaissent en bas de l'écran lorsque les commandes sont déconnectées ou en veille.



Appuyez plusieurs fois sur les boutons de chaque commande jusqu'à ce que les lignes rouges disparaissent et que les commandes se connectent. Appuyez ensuite sur l'icône en forme de cœur en haut de l'écran. Votre cardiofréquencemètre devrait alors être détectable.

QUE PUIS-JE PERSONNALISER SUR LE PROTON ?

Vous pouvez remplacer les pédales et la selle de votre Wattbike

- Nos manivelles acceptent tout filetage de pédale standard.
- Notre chariot de selle est compatible avec les rails de selle ronds de 7 mm. Nous déconseillons l'utilisation d'une selle équipée de rails en carbone.
- La longueur des manivelles n'est pas réglable.

QU'EST-CE QUE LE GRAPHIQUE QUI S'AFFICHE DANS L'APPLICATION LORSQUE JE PÉDALE ?

Il s'agit de votre vue polaire. Elle illustre l'efficacité de votre technique de pédalage. Tous les Wattbike fournissent un score PES. PES signifie « Pedalling Efficiency Score » (score d'efficacité du pédalage) et permet d'évaluer l'efficacité de votre coup de pédale.

Cet indicateur est largement utilisé dans les établissements de santé privés et dans d'autres contextes de rééducation afin de suivre les déséquilibres musculaires et d'améliorer la force du bas du corps.

DOIS-JE ÉTALONNER MON WATTBIKE ?

Non. Tous les Wattbike sont livrés étalonnés et le micrologiciel intègre une fonction de remise à zéro automatique (« auto-set zero state »). Il peut toutefois être nécessaire d'effectuer cette opération manuellement dans certains cas. Pour savoir comment procéder, consultez la page d'assistance indiquée ci-dessus.

LE BRUIT DE MON PROTON EST-IL NORMAL ?

Le Wattbike Proton produit un niveau sonore d'environ 70 décibels lorsque vous pédalez à 70 tr/min. Ce niveau peut varier selon l'environnement dans lequel le vélo est installé.

Le son diffère de celui d'un vélo de spinning, car les Wattbike utilisent un mécanisme de résistance par transmission plutôt qu'une courroie. Ce système permet de fournir des données de pédalage plus précises et des sensations plus proches de celles d'un vélo sur route.

06 ENTRETIEN DE VOTRE PROTON

APRÈS CHAQUE SÉANCE

Pour maintenir votre Proton en bon état, utilisez après chaque séance un chiffon propre et doux ainsi qu'un nettoyant liquide non abrasif. Nous recommandons le kit d'entretien Muc-Off pour éliminer la transpiration, la poussière et les saletés. Essuyez les carters extérieurs, le cadre, la selle et le guidon. Vérifiez également que la tige de guidon et la tige de selle ne dépassent pas les repères maximaux.

ENTRETIEN

Lorsque nécessaire :

- aspirez le sol sous et autour du Proton afin d'éviter l'accumulation de poussière sur le vélo ;
- vérifiez que les boulons des pieds, les coulisseaux de selle et de guidon ainsi que le support pour appareil ne présentent ni jeu ni corrosion. Resserrez si nécessaire ;
- vérifiez les dispositifs de réglage de la tige de selle et de la tige de guidon. Resserrez si nécessaire ;
- assurez-vous qu'aucune transpiration ni aucun liquide ne stagne sur les éléments métalliques ou les carters ;
- vérifiez que les pédales sont correctement fixées et en bon état d'utilisation ;
- veillez à serrer fermement les pédales afin d'éviter d'endommager le vélo ou de blesser l'utilisateur. Nous recommandons de vérifier régulièrement leur serrage, car elles peuvent se desserrer au fil de l'utilisation ;
- accordez une attention particulière aux pièces soumises à l'usure ;
- retirez et remplacez les pièces endommagées dès que possible et/ou contactez Wattbike pour obtenir une assistance ou une réparation ;
- un entretien régulier des pièces présentant un risque ou soumises à l'usure contribue à garantir la sécurité de l'équipement.

TIP: Comprehensive service packages are available from wattbike.com. Alternatively contact Customer Support for more information.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Pour plus d'informations et pour consulter les guides d'installation complets, rendez-vous sur **support.wattbike.com**



wattbike



/wattbike



@wattbike



@wattbike



/wattbike



/wattbike



/clubs/10729