



Manuel de l'utilisateur

Guide complet des fonctionnalités et de chaque bouton

Version 2.0.0
R&D Technology SRL — Belgique
Édition septembre 2026

Sommaire

Sommaire	2
1. Bienvenue dans RideComposer	5
Une philosophie : 100 % local	5
Les 4 écrans de l'application	5
2. Installation, essai et licence.....	6
2.1 Installer l'application	6
2.2 L'essai gratuit de 10 jours.....	6
2.3 La fenêtre de licence	6
2.4 Activer votre licence.....	6
2.5 Changer de plan	7
2.6 Changer d'ordinateur	7
2.7 Mettre à jour l'application.....	7
3. L'interface en un coup d'œil	8
La barre latérale (à gauche)	8
Les enseignements.....	8
4. La Bibliothèque musicale	9
4.1 Boutons d'en-tête.....	9
4.2 Recherche et filtres.....	9
4.3 L'arbre des dossiers	9
4.4 Le tableau des morceaux	9
4.5 Actions par morceau et sélection multiple.....	10
4.6 Le mini-lecteur	10
4.7 L'analyse automatique (BPM, Puissance, Durée).....	10
4.8 Import MixMeister	11
4.9 Nettoyer la bibliothèque.....	11
4.10 Le tempo : celui du fichier, celui que RideComposer calcule	11
5. Enseignements, parcours et théorie	12
5.1 Les cinq enseignements.....	12
5.2 Choisir son parcours avant de composer.....	12
5.3 Ce que chaque zone attend	12
5.4 Les écarts sont signalés, jamais bloqués.....	13
5.5 Où RideComposer place les techniques	13
6. Le Ride Builder	14
6.1 Sélecteur d'enseignement	14
6.2 Boutons d'en-tête.....	14
6.3 La barre d'info du ride.....	14
6.4 Les 4 zones pédagogiques.....	14
6.5 Les morceaux dans une zone	15
6.6 Quick Ride — la génération automatique.....	15
6.7 Export / Import de ride (Pro).....	15

6.8 L'indicateur « • Unsaved »	15
6.9 Chercher un morceau pour une zone.....	16
6.10 Retrouver un cours dans Mes rides	16
7. Le Track Editor	17
7.1 Transport de lecture.....	17
7.2 Le panneau BeatMix.....	17
7.3 Les formes d'onde (courant / suivant).....	17
7.4 Les boucles multiples	18
7.5 La correction BPM du morceau suivant	18
7.6 Les annotations pédagogiques.....	18
7.7 Les symboles de technique par enseignement.....	18
7.8 La note libre	19
7.9 La courbe de tempo 🕒	19
7.10 Les chips du ride.....	19
8. Le Coach Mode	20
8.1 L'en-tête	20
8.2 La bannière de consigne	20
8.3 Le panneau du morceau courant	20
8.4 Le panneau « Suivant ».....	20
8.5 La barre de marqueurs	20
8.6 Mains libres.....	20
9. Fonctions Pro+ : écrans externes & télécommande.....	21
9.1 Coach Mode sur écran externe (HDMI)	21
9.2 Mode Vidéo.....	21
9.3 Télécommande à distance	21
10. Le moteur audio, expliqué simplement	22
Transitions calées sur le rythme (beatmatching)	22
Calage temps-à-temps	22
Durée effective (ne jamais mixer sur du silence)	22
Étirement de tempo, hauteur préservée.....	22
11. Les offres : Solo, Pro, Pro+	23
Tarifs	23
12. LYRA — trouver de nouveaux morceaux	24
12.1 À quoi sert LYRA	24
12.2 Comment ça marche	24
12.3 Le code couleur de puissance.....	24
12.4 Ce que LYRA n'est pas	24
12.5 De LYRA à votre ride.....	25
13. Vos rides sur téléphone ou tablette	26
13.1 Enregistrer un ride en ligne	26
13.2 Jouer un ride sur votre téléphone.....	26

13.3 Emporter un ride — jouer sans réseau	26
13.4 Ce qu'il faut savoir	26
14. Astuces & bonnes pratiques	27

1. Bienvenue dans RideComposer

RideComposer est le logiciel de composition de cours pour les instructeurs d'Indoor Cycling (Spinning®, Schwinn Cycling®, Globe Cycling®, BICA). Il transforme VOTRE bibliothèque musicale en séances structurées, avec des transitions mixées automatiquement, calées sur le rythme, et un mode Coach qui vous accompagne pendant le cours.

Une philosophie : 100 % local

RideComposer ne diffuse ni n'héberge jamais de musique : vous utilisez vos propres fichiers audio, depuis votre disque. Conséquence directe : aucune royauté, aucune licence de diffusion, et un fonctionnement complet même sans connexion Internet (seule la vérification de licence nécessite le réseau).

Les 4 écrans de l'application

Écran	Rôle
 Music Library	Gérer votre bibliothèque : import, analyse automatique du BPM et de la puissance, recherche et filtres.
 Ride Builder	Construire un cours en 4 zones pédagogiques, à la main ou automatiquement (Quick Ride).
 Track Editor	Affiner chaque morceau : point de mix, volume, courbe de tempo, boucles, annotations pédagogiques.
 Coach Mode	Animer le cours en direct : chrono, consignes, forme d'onde — mains libres.

💡 En bas de chaque écran, le mini-lecteur vous permet d'écouter n'importe quel morceau. Sur la barre latérale, un point rouge « • Unsaved » vous prévient dès qu'une modification n'est pas encore sauvegardée.

💡 **Besoin d'idées de morceaux ?** RideComposer s'accompagne de LYRA, un outil web gratuit (lyra.ridecomposer.com) pour découvrir de nouveaux titres à intégrer dans vos rides. Voir le chapitre 12.

2. Installation, essai et licence

RideComposer s'installe sur un ordinateur Windows et fonctionne ensuite hors ligne : votre musique reste sur votre disque et rien n'est diffusé. Deux choses seulement demandent une connexion Internet — la vérification de votre licence et l'annonce des mises à jour.

2.1 Installer l'application

Téléchargez le fichier d'installation depuis ridecomposer.com et double-cliquez dessus. L'installateur place RideComposer dans le menu Démarrer, crée un raccourci sur le Bureau et installe un désinstallateur classique. Aucun réglage n'est demandé : au premier lancement, l'application est prête à l'emploi.

2.2 L'essai gratuit de 10 jours

Tous les plans démarrent par un essai gratuit de 10 jours, sans carte bancaire. Pendant cette période, l'application est complète : vous pouvez analyser votre bibliothèque, construire des rides et les jouer en Coach Mode. Le nombre de jours restants est rappelé dans la fenêtre de licence.

À l'échéance, rien n'est effacé : votre bibliothèque analysée, vos rides, vos courbes de tempo et vos annotations restent en place. Seul l'accès est suspendu jusqu'à l'activation d'une licence.

2.3 La fenêtre de licence

C'est le tableau de bord de votre abonnement. Vous l'ouvrez de deux façons : par le bouton «  Software upgrade » en bas de la barre latérale, ou par un clic sur le numéro de version affiché sous le logo. Elle s'ouvre également d'elle-même lorsque l'essai est terminé — et, dans ce cas seulement, elle ne peut plus être fermée tant qu'aucune clé valide n'a été saisie.

Élément	Ce qu'il fait	Plan
Bandeau d'état	«  Trial — X day(s) remaining » pendant l'essai, «  Trial period expired » à l'échéance, « ☒ License active » suivi de votre plan une fois la licence activée.	Tous
Champ de saisie	La zone où coller la clé de licence reçue par e-mail après l'achat.	Tous
☒ Activate my license	Vérifie la clé en ligne, l'enregistre sur cet ordinateur, puis redémarre l'application avec votre plan.	Tous
 Buy on ridecomposer.com	Ouvre la page des tarifs du site dans votre navigateur.	Tous

2.4 Activer votre licence

Après l'achat, vous recevez une clé de licence par e-mail. Ouvrez la fenêtre de licence, collez la clé dans le champ prévu, puis cliquez sur « ☒ Activate my license ». La clé est vérifiée auprès du service de paiement, puis l'application redémarre : votre plan est actif.

Si le message « Invalid key or already used » s'affiche, deux causes sont possibles : la clé a été recopiée incomplètement (un espace ou un caractère manquant suffit), ou elle est déjà activée sur un autre ordinateur.

 **Votre plan en cours est rappelé en permanence sous le logo, à côté du numéro de version — par exemple « V 2.0.0 — Pro ».**

2.5 Changer de plan

Le bouton «  Software upgrade » sert aussi à changer d'offre en cours de route. Procurez-vous une clé du plan visé, ouvrez la fenêtre de licence et collez-la : elle remplace la précédente et l'application redémarre avec les fonctions du nouveau plan. Il n'y a rien à réinstaller, et vous ne perdez ni vos rides ni votre bibliothèque.

2.6 Changer d'ordinateur

Une licence est valable pour un poste à la fois. Pour la déplacer vers une nouvelle machine, écrivez au support : le transfert est gratuit et se fait sur simple demande.

2.7 Mettre à jour l'application

RideComposer ne se met jamais à jour tout seul : rien ne peut donc s'installer au milieu d'un cours. Lorsqu'une version plus récente existe, un bandeau vert apparaît en haut de la fenêtre, avec le numéro de la version disponible et un résumé des nouveautés.

- «  Télécharger » ouvre le téléchargement dans votre navigateur : vous installez la mise à jour quand cela vous arrange.
- « Plus tard » masque le bandeau pour cette version uniquement — une version encore plus récente se signalera à nouveau.

3. L'interface en un coup d'œil

La barre latérale (à gauche)

Toujours visible, elle regroupe :

- **Le logo et le numéro de version** (« V 2.0.0 »), suivi de votre plan (Solo / Pro / Pro+).
- **Les 4 boutons de navigation** pour passer d'un écran à l'autre.
- **Deux compteurs** : nombre de morceaux dans la bibliothèque et nombre de rides sauvegardés.
- **L'indicateur « • Unsaved »** qui clignote en rouge quand le ride en cours a des modifications non enregistrées.
- **Le panneau « INTENSITY »** qui trace le profil de puissance du ride en cours, zone par zone. Il reste vide tant qu'aucun morceau analysé n'y a été ajouté.
- **Le bouton «  Software upgrade »** qui ouvre la fenêtre de licence (voir §2.3).
- **Le sélecteur de langue de l'interface, au bas de la barre latérale.** RideComposer suit la langue de Windows au premier lancement et propose neuf langues ; votre choix n'est jamais définitif et se change à tout moment. Le vocabulaire des enseignements (Seated Flat, Jumps, Fartlek...) reste en anglais, comme dans les syllabus.

Les enseignements

RideComposer prend en charge cinq enseignements : Spinning®, Globe Cycling®, Schwinn®, BICA et Free Ride. L'enseignement actif détermine les symboles de technique disponibles pour vos annotations, les parcours proposés et les contrôles de cohérence appliqués à votre ride. Le chapitre 5 leur est entièrement consacré.

4. La Bibliothèque musicale

C'est le point de départ : vous y importez et organisez tous vos morceaux. RideComposer analyse automatiquement chaque fichier (BPM, puissance, durée).

4.1 Boutons d'en-tête

Bouton	Fonction	Plan
 Dossiers	Affiche ou masque l'arbre des dossiers source, à gauche de la liste.	Tous
 Ajouter des fichiers	Ouvre une fenêtre pour choisir un ou plusieurs fichiers audio à ajouter.	Tous
 Scanner un dossier	Analyse un dossier entier (et ses sous-dossiers) et importe tous les audios trouvés, en conservant l'arborescence.	Tous
Refresh	Repasser sur les dossiers musicaux déjà déclarés : ce qui a été ajouté sur le disque entre dans la bibliothèque, ce qui a disparu est marqué comme manquant — jamais supprimé automatiquement.	Tous
 Nettoyer la bibliothèque	Analyse les morceaux (BPM, puissance, durée) puis propose de retirer ceux qui sont illisibles. Les fichiers ne sont jamais effacés du disque.	Tous
Réanalyser les BPM	Relance la détection du tempo avec le moteur d'analyse actuel, sur les morceaux affichés (la liste filtrée si un filtre est actif, sinon toute la bibliothèque). Les BPM saisis à la main et les imports MixMeister sont préservés. Un second clic interrompt le traitement.	Tous
 MixMeister Import	Importe un projet MixMeister (.mmp) : récupère les BPM et les marqueurs. Voir §4.8.	Pro / Pro+

4.2 Recherche et filtres

-  **Recherche** : filtre en direct par titre ou artiste. La croix ✕ efface la recherche.
- **BPM (min–max)** : ne garde que les morceaux dans la plage de tempo choisie.
- **Duration (min–max)** : filtre par durée, en minutes.
-  **Power (min–max)** : filtre par intensité musicale (échelle 1 à 20).
- **Zones rapides** :  Warm (1–7),  Moderate (8–12),  Intense (13–16),  Peak (17–20).
- **Filtrer / Réinitialiser** : appliquer ou réinitialiser tous les filtres.

4.3 L'arbre des dossiers

Affiché via «  Dossiers », il liste vos dossiers source avec le nombre de morceaux de chacun. Un clic filtre la liste sur ce dossier ; un clic droit permet de l'ouvrir ou de le retirer de la bibliothèque (sans toucher au disque).

4.4 Le tableau des morceaux

Colonne	Contenu
☒	Case à cocher (sélection multiple). La case d'en-tête coche/décoche tout ce qui est affiché.
#	Numéro de ligne.
Title	Titre du morceau et artiste. Un morceau dont le fichier est absent s'affiche en grisé.
Date added	Date d'ajout à la bibliothèque.
 Folder	Dossier d'origine.
BPM	Tempo détecté (ou corrigé manuellement).
RPM	Cadence de pédalage équivalente (BPM ÷ 2 au-dessus de 120 BPM).
 Power	Intensité musicale (barre + valeur 1–20), avec code couleur par zone.
Duration	Durée du morceau.
Actions	Boutons par ligne (voir §4.5).

💡 Cliquez sur un en-tête de colonne (Title, BPM, Power, Duration...) pour trier la liste ; recliquez pour inverser l'ordre.

4.5 Actions par morceau et sélection multiple

Bouton	Fonction
▶ (Listen)	Écoute le morceau dans le mini-lecteur.
⊕ (Ajouter au ride)	Ajoute le morceau à une zone du ride en cours (sélecteur de zone).
 (Edit)	Ouvre le morceau dans le Track Editor.
 (Remove)	Retire le morceau de la bibliothèque (confirmation ; le fichier reste sur le disque).

Quand au moins un morceau est coché, deux actions groupées apparaissent en bas : « **⊕** Ajouter au ride » et «  Delete ».

4.6 Le mini-lecteur

Barre fixe en bas de l'écran, il sert à écouter un morceau avant de composer. Il contient : titre + métadonnées (BPM, RPM, durée), boutons  /  / , une barre de progression cliquable (pour se déplacer dans le morceau), un curseur de volume, et une croix pour le fermer. Les boutons Précédent/Suivant parcourent la liste filtrée en cours.

4.7 L'analyse automatique (BPM, Puissance, Durée)

À chaque import ou scan, RideComposer analyse chaque morceau sans bloquer l'application :

- **BPM** : détection du tempo par analyse des pulsations (basses/kick). Résultat ramené dans une plage réaliste (60–180 BPM).
- **Puissance (1–20)** : estimation de l'intensité (énergie des basses, dynamique, densité rythmique).
- **Durée** : longueur réelle du morceau.

Les zones de puissance et leurs couleurs :

Zone	Plage	Couleur	Usage typique
Warm	1–7	Vert	Échauffement, récupération, danse lente.
Moderate	8–12	Ambre	Endurance, travail de fond.
Intense	13–16	Rouge	Efforts soutenus, montées, sprints courts.
Peak	17–20	Rose	Pics d'intensité, sprints maximaux.

💡 Le BPM détecté peut être corrigé à la main (le BPM manuel a toujours priorité). Utile sur les morceaux complexes où la détection se trompe d'octave.

4.8 Import MixMeister

Réservé aux plans Pro et Pro+, l'import MixMeister (.mmp) reprend le travail de vos anciens mix : il extrait le BPM de chaque morceau et convertit les marqueurs orange en annotations. Une fenêtre vous invite ensuite à désigner le dossier contenant vos MP3 — RideComposer les relie automatiquement par nom de fichier. Les morceaux importés sont regroupés dans un dossier « MMX » et protégés : le nettoyage de bibliothèque ne les retire jamais.

4.9 Nettoyer la bibliothèque

« 🗂 Nettoyer la bibliothèque » analyse d'abord les morceaux non encore traités, puis repère ceux qui sont réellement illisibles (fichiers corrompus, formats non pris en charge comme le .wma) et propose de les retirer. Les fichiers audio de votre disque ne sont jamais supprimés, et les imports MixMeister sont toujours préservés.

4.10 Le tempo : celui du fichier, celui que RideComposer calcule

Beaucoup de fichiers audio portent déjà leur tempo, inscrit dans leur étiquette par le studio, le distributeur ou un logiciel d'analyse professionnel. Quand cette valeur existe, elle fait autorité : elle vaut mieux que n'importe quel calcul.

Le bouton « 🎧 BPM du fichier » de la bibliothèque parcourt vos morceaux, compte ceux qui portent une étiquette, vous montre combien diffèrent du tempo calculé — et n'écrit qu'ensuite, après votre accord. Jamais l'inverse. La lecture ne décode pas l'audio : elle ne lit que l'en-tête du fichier, ce qui la rend quasi instantanée même sur une grande bibliothèque.

Pour les morceaux sans étiquette, RideComposer calcule le tempo en écoutant la musique. Ce calcul a été affiné : mesuré sur des morceaux dont le tempo était connu par ailleurs et qui n'avaient pas servi au réglage, il tombe juste dans près de neuf cas sur dix.

💡 **Un BPM saisi à la main reste toujours prioritaire, sur l'étiquette comme sur le calcul. Vous avez le dernier mot.**

Enfin, la ré-analyse groupée (« Réanalyser les BPM ») traite plusieurs morceaux de front. Sur une bibliothèque de plusieurs milliers de titres, l'opération dure environ trois fois moins longtemps qu'auparavant.

5. Enseignements, parcours et théorie

Un cours d'indoor cycling ne se compose pas au hasard : chaque enseignement a sa théorie, ses techniques et ses types de parcours. RideComposer connaît ces théories et s'en sert pour vous aider — en vous proposant, en vous signalant les écarts, mais jamais en vous empêchant.

5.1 Les cinq enseignements

Enseignement	Ce qu'il apporte	Pour qui
Spinning®	La théorie et les techniques Spinning®, avec ses types de parcours.	Instructeurs certifiés
Globe Cycling®	Les 8 techniques Globe Cycling® et ses parcours.	Instructeurs certifiés
Schwinn®	La théorie et la notation Schwinn Cycling®.	Instructeurs certifiés
BICA	Les 8 techniques de Globe Cycling® plus les deux flexions propres à BICA.	Instructeurs certifiés
Free Ride	Un parcours unique, très permissif, sans théorie de marque — mais avec les mêmes contrôles de cohérence et de sécurité.	Tous, sans certification

Free Ride est né d'un constat simple : beaucoup d'animateurs d'indoor cycling ne sont pas certifiés et ne connaissent pas la théorie d'un enseignement de marque. Les obliger à en choisir un serait malhonnête. Free Ride leur ouvre la porte sans faux-semblant : aucune théorie imposée, mais les garde-fous de cohérence et de sécurité restent actifs.

💡 « Free Ride » ne désigne rien dans la théorie Spinning® : ce type de parcours n'y existe pas. C'est un enseignement à part entière dans RideComposer, pas un parcours ajouté à un autre.

5.2 Choisir son parcours avant de composer

Créer un ride commence désormais par deux choix : l'enseignement, puis le type de parcours. Ce n'est pas une formalité — c'est ce qui permet à RideComposer de savoir ce que votre cours cherche à faire, et donc de vous aider ensuite.

Le principe est celui-ci : on adapte la musique au cours, pas le cours à la musique. Sans parcours déclaré, l'application ne peut rien vérifier et vous laisse seul face à votre bibliothèque.

Le parcours est enregistré avec le ride et restauré à son ouverture. Si vous ne voulez d'aucun cadre, choisissez Free Ride : il est fait pour ça.

5.3 Ce que chaque zone attend

Une fois le parcours choisi, chaque zone du Ride Builder annonce ce qu'elle attend : la durée qu'il lui reste à remplir, la plage de cadence conseillée et la plage d'intensité. Vous savez donc quoi chercher avant de déposer un morceau, au lieu de le découvrir après coup.

💡 Ce sont des conseils, jamais des interdictions. Vous restez maître de votre ride et pouvez toujours déposer ce que vous voulez.

5.4 Les écarts sont signalés, jamais bloqués

Quand un morceau sort du cadre du parcours — cadence trop élevée, intensité trop faible pour la zone où vous le déposez — RideComposer le signale par un , avec une infobulle qui explique l'écart. Le morceau reste en place.

Le même principe vaut pour les techniques : si vous posez une technique que le parcours ne prévoit pas à cet endroit, elle est posée quand même, un message explique pourquoi elle détonne, et un repère reste visible. Les notes libres, elles, ne sont jamais contrôlées.

 **Un avertissement n'est pas une erreur. C'est un avis, que votre expérience peut contredire — vous connaissez votre salle, RideComposer connaît la théorie.**

5.5 Où RideComposer place les techniques

Quand Quick Ride ou le Track Editor vous proposent une technique, ce placement suit des règles précises. Les connaître vous permet de juger une proposition, et de la déplacer en connaissance de cause.

- **Sur l'impulsion musicale** — une technique s'annonce à l'instant où le morceau bascule (la batterie qui entre, le drop), jamais au sommet d'énergie qui tombe en plein refrain. Le calage se fait sur la phrase de 8 temps.
- **Un plat assis à 0:10 à l'échauffement** — tout le monde est déjà sur son vélo ; le symbole sert de repère visuel et laisse le temps de s'installer.
- **Un morceau sans bascule ne reçoit qu'une seule consigne** — posée dès l'entrée. Le nombre de consignes n'est pas un critère de qualité : une seule suffit si la musique ne demande rien d'autre.
- **La position debout exige 32 temps** — quatre phrases. Si la musique ne les tient pas, rien n'est proposé : faire lever la salle pour la rasseoir aussitôt est le défaut à éviter.
- **Les sprints sont des techniques spéciales** — ce sont les seules qui ne s'appliquent pas à l'instant même : elles se préparent sur la longueur. Le symbole marque l'instant où l'on se lève pour tout donner ; la préparation vous appartient. Jamais avant la moitié du cours, 60 secondes au minimum entre deux, et deux au maximum par cours.

 **Tout cela n'est qu'une proposition. Vous déplacez chaque symbole dans le Track Editor, en saisissant un temps au format 1:23 ou en secondes.**

6. Le Ride Builder

C'est ici que vous composez un cours (« ride »), organisé en 4 zones pédagogiques.

6.1 Sélecteur d'enseignement

Les boutons Spinning® / Globe Cycling® / Schwinn® / BICA / Free Ride choisissent l'enseignement du cours. Il détermine les symboles de technique disponibles dans le Track Editor et les profils de Quick Ride.

6.2 Boutons d'en-tête

Bouton	Fonction	Plan
 Mes rides	Affiche la liste de vos rides sauvegardés, avec l'enseignement et le type de chacun, et des filtres pour les retrouver (ouvrir, copier hors-ligne, exporter, supprimer).	Tous
 Import ride	Importe un ride exporté (depuis un dossier ou une clé USB).	Pro / Pro+
 New Ride	Crée un nouveau ride vierge.	Tous
 Quick Ride	Génère automatiquement un cours complet en quelques secondes (voir §6.6).	Tous
 Save	Sauvegarde le ride en cours (avec ses points de mix, volumes, boucles et courbes de tempo).	Tous
 Imprimer	Enregistre la liste des morceaux du ride en PDF — par zone, avec BPM, RPM, puissance et durée. Faite pour être donnée à un participant ou à un stagiaire qui vous demande ce que vous avez joué.	Tous
 Vider le ride	Vide entièrement le Ride Builder : morceaux, annotations, nom et type de cours. Le ride enregistré n'est pas touché tant que vous n'enregistrez pas.	Tous

Ces trois actions — Mes rides, Importer un ride et Imprimer — sont regroupées sous un seul menu Rides dans la barre d'en-tête.

 En plan Solo, la bibliothèque est limitée à 10 rides sauvegardés, et les fonctions d'export/import sont masquées.

6.3 La barre d'info du ride

Elle affiche le nom du ride (modifiable) et, en direct :  la durée totale,  le nombre de morceaux, et  le BPM moyen.

6.4 Les 4 zones pédagogiques

Zone	Couleur	Rôle
Warm Up	Orange	Échauffement progressif (cadence conseillée 85–100 RPM).
Main / Ride Body	Rouge	Corps du cours : l'effort principal, selon le profil choisi.

Zone	Couleur	Rôle
Cool Down	Bleu	Retour au calme, récupération.
Stretching	Vert	Étirements, intensité très basse.

6.5 Les morceaux dans une zone

Chaque morceau se présente sous forme de ligne, avec : une poignée de déplacement (::), un numéro, le titre et l'artiste, un badge BPM, la durée, un badge de puissance, et des boutons éditer (✎) et retirer (✕). Vous réorganisez tout par glisser-déposer, à l'intérieur d'une zone ou d'une zone à l'autre — et vous pouvez aussi glisser un morceau directement depuis la bibliothèque.

💡 Dans l'échauffement, si la cadence (RPM) d'un morceau sort de la plage 85–100, une alerte ⚠ s'affiche pour vous prévenir.

Bouton 🔄 — remplacer un morceau. Sur chaque ligne, ce bouton propose d'échanger le morceau contre un autre de puissance et de cadence comparables, et de durée proche. Un petit menu vous laisse choisir la source (toute la bibliothèque ou un dossier précis) et indique combien de morceaux compatibles ont été trouvés ; les morceaux déjà présents dans le ride sont exclus. Le remplacement se fait sur place, dans la même zone et à la même position — vous pouvez retirer autant de fois que vous voulez.

💡 Le 🔄 reprend les mêmes critères que Quick Ride : c'est le moyen le plus rapide de remplacer un morceau qui ne vous convient pas sans défaire l'équilibre du cours.

6.6 Quick Ride — la génération automatique

Quick Ride construit un cours complet en un clic. Vous choisissez :

- **La source musicale** : toute la bibliothèque ou un dossier précis (pour une cohérence thématique).
- **La durée** : 55, 90 ou 120 min (la rallonge s'applique au corps du cours ; échauffement, récupération et étirements restent stables).
- **Un profil pédagogique** : Recovery, Endurance, Resistance, Interval, Race Day... chacun avec sa zone de FC, sa difficulté et son schéma d'intensité (steady, montée, intervalles...).

RideComposer remplit alors chaque zone avec des morceaux adaptés en puissance et cadence, puis vous montre un aperçu (courbe d'intensité, durée, nombre de morceaux) avant validation.

6.7 Export / Import de ride (Pro)

L'export crée un paquet portable (un dossier « RideComposer_<nom> ») contenant la description du ride et une copie des morceaux audio — annotations, points de mix, volumes, boucles et courbes de tempo compris. Vous pouvez ainsi transporter un cours complet sur clé USB et le réimporter sur un autre PC. À l'import, RideComposer détecte les doublons et recolle automatiquement les fichiers.

6.8 L'indicateur « • Unsaved »

Ce point rouge, sur la barre latérale, s'allume dès que le ride diffère de sa dernière version sauvegardée (ajout/retrait de morceau, point de mix, enveloppe de volume, boucle, courbe de tempo...). Il s'éteint après une sauvegarde, un chargement, ou la création d'un nouveau ride.

6.9 Chercher un morceau pour une zone

C'est le prolongement direct du principe « on adapte la musique au cours ». Depuis une zone du Ride Builder, vous demandez à RideComposer de vous montrer, dans votre bibliothèque, les morceaux qui conviennent à cette zone — filtrés sur ce qu'elle annonce déjà : sa plage de cadence, sa plage d'intensité et la durée qu'il lui reste à remplir.

Au lieu de parcourir des milliers de titres puis de vous faire signaler que celui-ci ne convient pas, vous ne voyez que ce qui répond au besoin de la zone que vous êtes en train de remplir. Les filtres BPM et intensité que vous auriez laissés dans la bibliothèque sont effacés à ce moment-là : la zone décide seule de ce qui convient, sans qu'un filtre oublié masque une partie des morceaux.

6.10 Retrouver un cours dans Mes rides

Chaque cours enregistré porte son enseignement et son type, sous forme d'étiquette colorée. Deux rangées de filtres permettent de retrouver rapidement les cours d'un enseignement, puis d'une zone d'énergie précise — les zones proposées sont celles de l'enseignement choisi (Recovery, Endurance, Resistance / Strength, Interval, Race Day en Spinning® ; Recovery, Foothills, Highland, Summit, Redline, Interval, Fartlek en Globe Cycling® et BICA ; Low aerobic, Aerobic, High aerobic, Anaerobic en Schwinn®), et seules celles où vous avez effectivement des cours apparaissent. Les cours composés avant l'introduction du type de cours, ainsi que ceux importés depuis MixMeister, affichent « non classé ». Pour les classer : ouvrez le cours, choisissez son enseignement et son CLASS TYPE, puis sauvegardez.

7. Le Track Editor

Le Track Editor affine chaque morceau : point de mix, volume, tempo, boucles et annotations pédagogiques. Il montre côte à côte le morceau courant et le morceau suivant.

7.1 Transport de lecture

Bouton	Fonction
⏮ Rewind	Revient au début du morceau.
▶ / ⏸ Play / Pause	Lance ou met en pause la lecture (aperçu de la transition).
■ Stop	Arrête et revient au début.
🔁 Loop	Active le mode boucle : posez des boucles sur la forme d'onde (voir §7.4).
🕒 Tempo	Active l'édition de la courbe de tempo (voir §7.9).
2× / 4× / 6× / 8×	Nombre de répétitions appliqué à la prochaine boucle posée.
Temps	Position de lecture / durée totale.
🔊 Volume	Volume maître de la lecture.

💡 Les modes Boucle (🔁) et Tempo (🕒) sont exclusifs : activer l'un désactive l'autre.

7.2 Le panneau BeatMix

Il règle la manière dont deux morceaux se rejoignent lors de la transition. Le sélecteur « BPM cible » choisit le tempo de calage :

Mode	Effet
Avg. A+B	Cible la moyenne des deux tempos — transition équilibrée (par défaut).
Lock BPM A	Reste sur le tempo du morceau en cours ; le suivant s'y aligne.
Native BPM B	Adopte le tempo natif du morceau suivant ; le courant s'y aligne.
Custom	Vous saisissez librement le tempo cible.

L'interrupteur « Échange EQ » applique un échange d'égalisation pendant le fondu (coupe progressivement les basses du morceau sortant) pour des transitions plus propres, surtout entre tempos éloignés. Un badge résume la configuration active.

7.3 Les formes d'onde (courant / suivant)

- **Cliquer sur l'onde** : déplace la tête de lecture à cet endroit (seek).
- **La « Mix Zone »** : rectangle qui marque le point de transition. Vous pouvez le glisser pour caler le mix ailleurs ; il s'aligne automatiquement sur le temps fort le plus proche. Un double-clic revient au calage automatique.
- **La barre de zoom** (– / curseur / + / 🔍) : de x1 à x20, pour travailler au détail. Le zoom ne change pas la durée, seulement l'affichage.
- **Les marqueurs d'annotations** : petites pastilles colorées posées sur la timeline (voir §7.6).

7.4 Les boucles multiples

Une fois le mode  activé, glissez sur la forme d'onde pour définir une zone (points IN et OUT) : elle sera répétée le nombre de fois choisi (2×, 4×, 6×, 8×). Vous pouvez poser plusieurs boucles par morceau, ajuster les marqueurs, et les retirer. Le temps ajouté par les répétitions est intégré à la durée totale du cours, et les boucles se rejouent automatiquement en Coach Mode (mains libres).

7.5 La correction BPM du morceau suivant

Sous la forme d'onde du morceau suivant, vous pouvez corriger son tempo : le BPM détecté est affiché, un champ permet de saisir une valeur manuelle, le bouton « ÷2 » corrige les détections doublées, et « Appliquer » valide. La cadence RPM équivalente se met à jour en direct.

7.6 Les annotations pédagogiques

Elles indiquent, au bon moment, la consigne à donner (position, technique, effort). Choisissez d'abord l'enseignement (Spinning® / Globe® / Schwinn® / BICA / HR Zones), puis cliquez un symbole : l'annotation se pose à la position courante. La liste en bas du panneau permet d'éditer le temps, de changer la technique, ou de supprimer une annotation.

7.7 Les symboles de technique par enseignement

Spinning®

Technique	Signification
Seated Flat	Assis, terrain plat — cadence stable.
Standing Flat	Debout, terrain plat — puissance accrue.
Seated Climb	Assis en montée — résistance élevée.
Standing Climb	Debout en montée — effort maximal.
Jumps	Alternances assis/debout.
Running on a Hill	Course rapide en montée.
Jumps on a Hill	Sauts assis/debout en montée.
Sprints on a Flat	Sprint en terrain plat.
Sprints on a Hill	Sprint en montée.

Globe Cycling®

Abrév.	Signification
PA	Plat Assis
PD	Plat Debout
MA	Montée Assise
MD	Montée Debout
RU	Running (course)
Co	Combinaison / sauts
SP	Sprint Plat
SM	Sprint Montagne

Schwinn®

Abrév.	Signification
SF	Seated Flat
StF	Standing Flat
CF	Combo Flat
SC	Seated Climbing
StC	Standing Climbing
CH	Combo Hill
SpF	Sprinting Flat
SpH	Sprinting Hill

BICA

BICA reprend les 8 techniques de Globe Cycling® et y ajoute deux mouvements spécifiques :

Abrév.	Signification
FA	Flexion Assise (spécifique BICA)
FD	Flexion Debout (spécifique BICA)

HR Zones (fréquence cardiaque)

Disponibles quel que soit l'enseignement, les zones de FC (60 %, 65 %, 70 %, 75 %, 80 %, 85 %, 90 %, 92 %) vont du vert (récupération) au rouge (VO₂max / sprint). Des consignes de respiration (O₂) et d'hydratation (H₂O), ainsi que des modificateurs d'intensité (+ / -), complètent la palette.

7.8 La note libre

Le bouton «  Note (texte libre) », disponible dans tous les enseignements, ajoute une consigne écrite personnalisée (ex. « Respirez ! », « Préparez la transition »). Le texte s'édite par double-clic dans la liste.

7.9 La courbe de tempo

La courbe de tempo module la vitesse d'un morceau jusqu'à ±50 %, sans changer la voix (le pitch est préservé). Activez-la avec , puis : clic = ajouter un nœud, glisser = déplacer, clic droit = retirer. Le BPM réel s'affiche sur chaque nœud, avec un aimant au BPM entier, et les flèches ↑/↓ ajustent au ±1 BPM près. La courbe est sauvegardée avec le ride et rejouée en Coach.

 La courbe de tempo est accessible sur TOUS les plans (Solo, Pro et Pro+).

7.10 Les chips du ride

En bas de l'éditeur, la bande « Tracks in the active ride » liste les morceaux du cours. Un clic bascule l'édition vers le morceau choisi.

8. Le Coach Mode

Le Coach Mode est votre tableau de bord pendant le cours : grand, lisible, et pensé pour être piloté sans quitter le vélo. Il est disponible sur tous les plans (sur l'écran du PC).

8.1 L'en-tête

Élément	Fonction
Nom du ride + enseignement	Rappel du cours en cours.
Écoulé (vert)	Temps écoulé depuis le début.
Remaining	Temps restant.
⏮ PreV	Morceau précédent (ou début du morceau si > 3 s).
▶ / ⏸ Play / Pause	Démarre ou met en pause le cours.
■ Stop	Arrête et revient au début du ride.
⏭ Next	Morceau suivant.
🔊 Volume	Volume du cours.

8.2 La bannière de consigne

Une bande orange géante affiche la consigne à venir 5 secondes avant chaque marqueur, avec une animation qui attire l'œil — pour ne jamais manquer un changement.

8.3 Le panneau du morceau courant

Il affiche le numéro et le nom du morceau en grand, son BPM, une grande forme d'onde (avec tête de lecture, marqueurs d'annotations, zones de boucles et zoom) et, en dessous, les consignes du morceau sous forme de pastilles (heure + symbole).

8.4 Le panneau « Suivant »

À droite, il annonce le prochain morceau (nom, BPM) et, le cas échéant, le décompte avant la transition. En fin de cours, il indique « — End of ride — ».

8.5 La barre de marqueurs

En bas de l'écran, elle affiche en grand la consigne active (heure + technique) et la suivante — un repère clair, lisible à distance pendant l'effort.

8.6 Mains libres

En Coach Mode, tout se joue tout seul : les consignes s'affichent au bon moment, les boucles se répètent automatiquement, et la courbe de tempo est appliquée. Vous n'avez qu'à pédaler et animer.

9. Fonctions Pro+ : écrans externes & télécommande

Ces fonctions, réservées au plan Pro+, transforment RideComposer en véritable outil de salle.

9.1 Coach Mode sur écran externe (HDMI)

Le bouton  duplique le Coach Mode sur un second écran (TV ou projecteur) : les participants voient les consignes en grand, pendant que vous gardez la main sur votre PC. Si aucun écran externe n'est détecté, l'affichage se fait sur l'écran principal (pour test). L'écran répliqué est en lecture seule et se synchronise en continu.

9.2 Mode Vidéo

Le bouton  diffuse une vidéo (MP4, WebM...) sur l'écran externe, synchronisée avec votre cours du début à la fin. Idéal pour un décor immersif (route, paysage) calé sur la musique.

9.3 Télécommande à distance

Avec une petite télécommande Bluetooth (touches média standard), vous pilotez le Coach Mode sans toucher l'écran :

Touche	Action
▶ Lecture/Pause	Démarre ou met en pause le cours.
▶▶ Suivant	Morceau suivant.
◀◀ Précédent	Morceau précédent / début du morceau.
 + / -	Volume du cours ($\pm 5\%$).

10. Le moteur audio, expliqué simplement

Ce qui distingue RideComposer, c'est sa façon d'enchaîner les morceaux comme un DJ — pas comme une simple playlist.

Transitions calées sur le rythme (beatmatching)

Peu avant la fin d'un morceau, RideComposer démarre un fondu enchaîné vers le suivant, déclenché exactement sur un temps de la musique (jamais au milieu d'une note). Le fondu est « equal-power » : le morceau sortant descend pendant que l'entrant monte, sans perte de niveau perçue.

Calage temps-à-temps

Avant le fondu, l'application repère le premier temps fort du morceau entrant et le fait tomber pile sur un temps du morceau sortant : les deux sonnent immédiatement synchronisés.

Durée effective (ne jamais mixer sur du silence)

RideComposer détecte la vraie fin sonore d'un morceau (en ignorant un éventuel silence ou fondu de fin) et cale la transition avant ce silence — le mix reste musical.

Étirement de tempo, hauteur préservée

Quand vous dessinez une courbe de tempo, l'accélération ou le ralentissement se fait sans déformer le son (pas d'effet « voix de canard »), grâce à un étirement temporel de qualité.

11. Les offres : Solo, Pro, Pro+

RideComposer se décline en trois offres, avec un essai gratuit de 10 jours (sans carte bancaire) pour les découvrir.

Fonctionnalité	Solo	Pro	Pro+
Bibliothèque locale + analyse auto (BPM, puissance, durée)	✓	✓	✓
Ride Builder + Quick Ride	✓	✓	✓
Track Editor (annotations, point de mix, volume)	✓	✓	✓
Courbe de tempo (hauteur préservée)	✓	✓	✓
Boucles multiples	✓	✓	✓
Coach Mode (sur l'écran du PC)	✓	✓	✓
Nombre de rides sauvegardés	10 max	Illimité	Illimité
Export / Import de ride (USB)	—	✓	✓
Sauvegarde des rides en ligne (cloud)	—	10 max	10 max
Lecteur Coach sur téléphone et tablette	—	✓	✓
Import MixMeister (.mmp)	—	✓	✓
Coach Mode sur écran externe (HDMI)	—	—	✓
Mode Vidéo (écran externe)	—	—	✓
Télécommande à distance	—	—	✓

Tarifs

Offre	Mensuel	Annuel
Solo	9,90 €	99 €
Pro	19,99 €	199 €
Pro+	24,99 €	249 €

💡 La facturation annuelle revient à 2 mois offerts. Tous les plans démarrent par un essai gratuit de 10 jours.

12. LYRA — trouver de nouveaux morceaux

LYRA est un outil web gratuit et public, accessible sur lyra.ridecomposer.com, qui complète RideComposer en amont : il vous aide à découvrir de nouveaux morceaux à intégrer dans vos rides. Là où RideComposer construit le cours à partir de la musique que vous possédez déjà, LYRA vous aide à trouver la musique. Aucune installation : il fonctionne dans votre navigateur — sur ordinateur, tablette ou téléphone — en français comme en anglais.

12.1 À quoi sert LYRA

Vous partez d'un artiste qui fonctionne bien dans vos cours ; LYRA vous propose une carte d'artistes proches, vous écoutez des extraits, repérez d'un coup d'œil l'intensité de chaque titre, et vous constituez une sélection que vous recevez par e-mail.

- **Découvrir** de nouveaux artistes et titres proches de ceux qui marchent déjà chez vous.
- **Juger l'intensité tout de suite** : chaque titre affiche son pic de puissance (1 à 20), au même code couleur que RideComposer.
- **Constituer une sélection** et la recevoir par e-mail (ou la copier / l'exporter en CSV).
- **Gratuit et sans installation**, bilingue français / anglais.

12.2 Comment ça marche

En quelques étapes :

- **Rendez-vous sur lyra.ridecomposer.com** depuis n'importe quel navigateur.
- **Cherchez un artiste** que vous aimez passer en cours.
- **Explorez la « constellation »** d'artistes similaires : cliquez un artiste pour l'ouvrir, double-cliquez pour étendre la carte.
- **Écoutez les extraits de 30 secondes** : chaque titre affiche déjà son pic de puissance (Warm / Modéré / Intense / Peak).
- **Ajoutez** les bons titres à votre sélection ; vous pouvez les annoter et les réordonner.
- **Recevez votre sélection par e-mail**, ou copiez-la / téléchargez un fichier CSV.

12.3 Le code couleur de puissance

LYRA utilise exactement le même code couleur de puissance que RideComposer, en quatre paliers : Warm (vert), Modéré (orange), Intense (rouge) et Peak (rose). Ce que vous repérez dans LYRA parle donc le même langage que vos zones dans le Ride Builder et le Coach Mode.

12.4 Ce que LYRA n'est pas

LYRA inspire et pré-trie ; il reste honnête sur son périmètre :

- **Ce n'est pas un lecteur complet** : vous écoutez des extraits de 30 secondes, pas les morceaux entiers.
- **Ce n'est pas une source de téléchargement** : LYRA ne fournit aucun fichier. Vous acquérez les morceaux par vos moyens habituels, puis vous les importez dans RideComposer.
- **La puissance affichée est une estimation** calculée sur l'extrait de 30 s : elle donne une très bonne indication, mais n'est pas identique à la valeur calculée par RideComposer sur le fichier complet.

12.5 De LYRA à votre ride

Le parcours complet : vous découvrez dans LYRA, vous récupérez vos morceaux, vous les importez dans RideComposer, puis vous construisez votre ride (analyse automatique, zones pédagogiques, Coach Mode). LYRA vous fait gagner du temps en amont ; RideComposer fait le reste.

13. Vos rides sur téléphone ou tablette

Jusqu'ici, votre ride vivait sur l'ordinateur qui l'avait composé. Depuis la version 2.0.0, il peut vous suivre en salle : enregistrez-le en ligne depuis l'application, puis jouez-le sur votre téléphone ou votre tablette, avec exactement le même affichage que le Coach Mode. Inclus dans les formules Pro et Pro+.

13.1 Enregistrer un ride en ligne

Ouvrez le ride, puis choisissez Rides → Sauvegarder sur le cloud. RideComposer grave le mix terminé — avec ses transitions, ses enveloppes de volume, ses boucles et ses courbes de tempo — et l'envoie dans votre espace personnel accompagné du déroulé du cours : morceaux, formes d'onde, techniques et marqueurs. Le rendu prend quelques minutes ; un voile d'avancement vous dit où il en est.

Vous pouvez conserver jusqu'à 10 rides en ligne. Au-delà, l'application vous demande d'en retirer un d'abord. Vos rides n'appartiennent qu'à vous : personne d'autre n'y a accès, et ils ne sont jamais partagés avec un autre utilisateur.

13.2 Jouer un ride sur votre téléphone

Sur votre téléphone ou votre tablette, ouvrez coach.ridecomposer.com et connectez-vous avec le même compte. Vos rides s'affichent avec leur enseignement, leur durée et leur nombre de morceaux. Touchez-en un, et vous retrouvez exactement l'affichage du Coach Mode : forme d'onde, morceau en cours, BPM, zone d'énergie, morceau suivant, techniques et marqueurs avec leurs pictogrammes.

Rien à installer depuis un magasin d'applications : c'est une page web. Ajoutez-la à votre écran d'accueil et elle se comporte comme une application, en plein écran. L'écran reste allumé pendant la lecture, pour qu'une tablette posée sur un guidon ne s'éteigne pas au milieu d'un cours.

13.3 Emporter un ride — jouer sans réseau

C'est le point qui compte en salle. Touchez le bouton ↓ d'un ride et il est téléchargé sur l'appareil. Le bouton devient un ✓ vert. À partir de là, ce ride se joue sans aucun réseau : ni Wi-Fi, ni données mobiles.

Téléchargez vos rides chez vous, la veille. Charger 45 Mo au moment où votre cours s'installe sur les vélos est un pari qu'on perd une fois — et une fois suffit.

Pour retirer un ride de l'appareil, touchez son ✓ et confirmez. La copie en ligne n'est pas touchée. La déconnexion retire tous les rides téléchargés, pour qu'un appareil partagé ne conserve pas vos cours.

13.4 Ce qu'il faut savoir

Un ride envoyé avant la version 2.0.0 n'a pas de déroulé de cours : la musique se joue, mais sans les titres ni les annotations. Renvoyez-le depuis l'application pour retrouver l'affichage complet.

Un ride emporté sur votre appareil continue de se jouer même si vous le supprimez ensuite du cloud — c'est précisément ce qui rend la lecture hors ligne fiable.

14. Astuces & bonnes pratiques

- Utilisez « Scanner un dossier » plutôt que « Ajouter des fichiers » pour importer vite en conservant vos dossiers.
- Combinez recherche + BPM + Power pour retrouver le morceau parfait en quelques secondes.
- Pour un cours cohérent, lancez Quick Ride sur un dossier thématique (ex. « Latin », « 90s »).
- Vérifiez la cadence (RPM) à l'échauffement : l'alerte  vous signale les morceaux hors plage 85–100.
- En Coach, laissez-vous guider : consignes, boucles et tempo se déclenchent automatiquement.
- Avant un cours important, faites tourner un ride complet une fois : les analyses se mettent en cache et les transitions sont au top « à chaud ».
- Exportez vos rides sur clé USB (Pro) pour les jouer sur n'importe quel PC équipé de RideComposer.

RideComposer — Manuel de l'utilisateur · V 2.0.0 · R&D Technology SRL · © 2026. Document susceptible d'évoluer avec l'application.