Foilborne : un guide pour les testeurs

Merci de tester Foilborne. L'app enregistre vos sessions de foil sur votre Apple Watch, ou sur l'iPhone seul, et vous les montre sur votre iPhone : où vous êtes allé, à quelle vitesse, quand vous étiez en vol, et ce qui faisait avancer la planche. Ce guide est pour la version de test 145, version 1.0.3 ; ce qui y est nouveau, c'est la section *Pump et dock start*. Une partie est juste, une partie pas encore, et ce sont vos sessions qui vont la rendre juste. Le **démarrage rapide** de cette page est tout ce qu'il vous faut pour naviguer avec l'app ; le reste du guide, c'est le détail, pour quand vous voulez savoir pourquoi ou que quelque chose ne se passe pas comme prévu. Chaque écran dont il parle est en image dans l'annexe à la fin, *Les écrans*.

Démarrage rapide

1. **Installer :** ouvrez le lien TestFlight sur l'iPhone ; l'app de la montre s'installe avec (sinon : l'app Watch d'Apple › Apps disponibles › Installer). **Ouvrez Foilborne sur l'iPhone une fois**, maintenant et après chaque mise à jour, sinon la montre n'a nulle part où envoyer une session.
2. **Sur la montre**, ouvrez Foilborne une fois et autorisez **Position** (Lorsque l'app est active), **Santé** (tout) et **Mouvements et forme**. Attendez que *En attente des réglages de l'iPhone* disparaisse de son écran de départ (ouvrez Foilborne sur l'iPhone avec la montre à côté).
3. **Sur l'iPhone › Réglages** (la roue dentée en haut de la liste) : **Aider à améliorer Foilborne** activé, votre **discipline gratuite** dans Disciplines › Modules (tous les modules sont gratuits dans TestFlight), **Unités**, et **Mon matériel** si vous voulez.
4. **Ultra :** l'app Réglages de la montre › **Bouton Action** › Action : Exercice › App : Foilborne › First Press : votre discipline. Un appui démarre ensuite une session avec les mains mouillées.
5. **Naviguez :** sur la montre, choisissez la discipline, Où et le Matériel, touchez **Démarrer** (ou appuyez sur le bouton Action). Tournez la Digital Crown pour les pages. **Marquez** tout ce que vous voulez me raconter : un appui, ou le drapeau sur la page Vitesse. **Arrêter :** un double appui puis un appui de plus, ou maintenez **Arrêter** sur la page Commandes.
6. **Pas de montre ?** Touchez **Enregistrer** en haut de la liste de l'iPhone, Démarrer, verrouillez le téléphone. Marquer et Terminer sont sur l'écran verrouillé ; Terminer demande deux touchers.
7. **Après**, la session arrive toute seule sur l'iPhone (gardez-le à proximité ; si elle n'est pas là au bout de quelques minutes, ouvrez Foilborne et tirez la liste vers le bas). Donnez-lui un titre, puis comparez la frise et la carte avec ce dont vous vous souvenez.
8. **Racontez-moi ce qui s'est passé :** une ligne dans le groupe WhatsApp ou à foilborne.app@gmail.com, en nommant la session. Quelque chose a été mal lu : le bouton de partage de la session › **Partager les fichiers**. L'app elle-même se comporte mal : Réglages › Diagnostic › **Partager le diagnostic**. Les deux fichiers sont chiffrés pour que moi seul puisse les ouvrir.
9. **Envoyer les sessions au développeur**, sous Aider à améliorer Foilborne, de temps en temps avec une ligne sur chacune : cinq envoyées valent un code pour un module, vingt pour tous.

N'installez pas de nouvelle version pendant que la montre enregistre. C'est tout ; le reste, c'est du détail.

Ce qu’il vous faut

- Un **iPhone** sous iOS 26.
- Une **Apple Watch** sous watchOS 26 enregistre le plus, mais elle n’est plus nécessaire : l’iPhone peut enregistrer seul (voir *Enregistrer avec l’iPhone seul*). Apple ne recommande que l’**Ultra** pour les sports nautiques à haute vitesse, et son bouton Action est la seule commande qui marche avec les mains mouillées. Les autres montres, à partir de la Series 6, enregistrent tout aussi bien.
- L’app **TestFlight** depuis l’App Store, puis le lien d’invitation du groupe.
- Une planche. N’importe quelle discipline : prone, SUP, wing, kite, parawing, pump et dock start, tracté et wake, surf, et eFoil ou foil assist. Pour les données du moteur, un eFoil a besoin d’un VESC avec un module Bluetooth (voir plus bas) ; sans ça, tout le reste est quand même enregistré.

Installer

1. Ouvrez le lien sur l’iPhone. TestFlight installe l’app iPhone ; l’app de la montre s’installe avec. Si elle n’apparaît pas sur la montre, ouvrez **l’app Watch sur l’iPhone** (celle d’Apple), descendez jusqu’à **Apps disponibles** et touchez Installer à côté de Foilborne.
2. Ouvrez Foilborne une fois sur la montre et autorisez **Position** (Lorsque l’app est active, pas Autoriser une fois), **Santé** (activez tout ce qui est listé) et **Mouvements et forme**. Sur une planche à moteur, elle demandera aussi le **Bluetooth** la première fois qu’une session démarre.
3. Sur l’iPhone, **ouvrez Foilborne une fois avant votre première session**, et de nouveau après chaque mise à jour : tant que l’app iPhone n’a pas été ouverte, la montre n’a nulle part où envoyer une session. Ensuite, **Foilborne sur l’iPhone › Réglages › Utiliser la montre** reprend les mêmes étapes que ce guide, toujours sur vous.
4. Une app de montre fraîchement installée affiche *En attente des réglages de l'iPhone* sur son écran de départ jusqu’à ce qu’elle les ait (dont Aider à améliorer Foilborne et votre discipline gratuite). Ouvrez Foilborne sur l’iPhone avec la montre à côté, et la ligne disparaît. Commencez votre première session après : une session démarrée avant enregistre sans eux.

Sans montre, seuls l’étape 1 et l’ouverture de Foilborne sur l’iPhone comptent ; l’iPhone demande la localisation la première fois que vous enregistrez.

Quatre endroits s’appellent Réglages. Ce guide dit toujours lequel :

- **Foilborne sur l’iPhone › Réglages** : le bouton en forme de roue dentée en haut de la liste des sessions de Foilborne. Utiliser la montre, Aider à améliorer Foilborne, Mon matériel, Unités (la vitesse en km/h, nœuds ou mph, partagée avec la montre ; les distances suivent), Vos sessions, Session sur l’écran verrouillé sans ouvrir l’app, Vent et météo, Récupérer le journal de la planche tout seul, Disciplines, Apple Watch, Notifier l’arrivée d’une session, Diagnostic.
- **Foilborne sur la montre › Réglages** : la dernière ligne de l’écran de départ de Foilborne sur la montre. Unités (le même choix que sur l’iPhone), Mouvement, Santé, Capteur d’eau, ESC en Bluetooth, Oublier l’ESC, Liaison Foil Drive, Alerte batterie faible.
- **L’app Réglages de la montre** : celle d’Apple, la roue dentée grise sur l’écran d’accueil de la montre. Bouton Action, et Confidentialité et sécurité › Service de localisation.
- **L’app Réglages de l’iPhone** : celle d’Apple. Notifications › Foilborne, entre autres.

L’iPhone affiche une session d’exemple, une session de wing inventée dans la baie de San Francisco, pour que vous voyiez à quoi ressemble l’analyse avant votre première sortie. Supprimez-la quand vous voulez.

À régler une fois

Tout sur l'iPhone, dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages** :

- **Disciplines › Modules › Discipline gratuite :** choisissez votre **discipline gratuite**. Elle se choisit une fois et ne peut plus être changée ; les autres peuvent être ajoutées. Dans TestFlight, les autres modules sont gratuits aussi : rien n'est facturé, et ils ne sont pas repris dans la version App Store. Si le bouton d'un module dit Acheter et ne réagit pas, réessayez plus tard.
- **Mon matériel :** décrivez votre setup, avec un nom, votre poids total, s'il a un moteur, et votre vitesse de décollage si vous la connaissez. L'analyse s'en sert. « Standard » suffit pour commencer.
- **Unités :** la vitesse en km/h, nœuds ou mph. Réglée sur l'iPhone ou sur la montre, elle change sur les deux, et les distances suivent (kilomètres, miles ou milles nautiques). Les hauteurs de marée la suivent aussi, sur les deux appareils : en pieds quand la vitesse est en mph, en mètres sinon, sur la page marée et sur la ligne de marée d'une session. **Température** (version 117) : Automatique, °C ou °F. Automatique suit l'unité de l'appareil, °F aux États-Unis, °C ailleurs ; la température de l'ESC sur la montre s'affiche alors par exemple FET 45°C. **Puissance** : la page Puissance de la montre en kW ou en watts.
- **Aider à améliorer Foilborne :** activez-le, s'il vous plaît, **avant votre première session** : seules les sessions démarrées pendant qu'il est activé peuvent être envoyées. Voir *Ce que vous pouvez partager avec moi* plus bas.
- **Apple Watch Ultra :** mettez Foilborne sur le bouton Action ; les étapes sont dans la section suivante.

Le bouton Action (Apple Watch Ultra)

Le bouton Action est la seule commande qui marche avec les mains mouillées et des gants, donc sur une Ultra, ça vaut les deux minutes de réglage. Les mêmes étapes sont dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages › Utiliser la montre › Le bouton Action (Ultra)**, à garder à l'écran du téléphone pendant que vous faites le réglage sur la montre.

Le régler, une fois

1. Sur la montre, ouvrez **l'app Réglages de la montre** (la roue dentée grise sur l'écran d'accueil, pas celle de Foilborne), descendez jusqu'à **Bouton Action** et ouvrez-le.
2. **Action :** choisissez **Exercice**.
3. **App :** choisissez **Foilborne**. Elle est listée avec les autres apps d'exercice.
4. **First Press** (première pression) : choisissez la **discipline** que le bouton doit démarrer : Wing foil, eFoil, Prone foil et ainsi de suite, une ligne pour chacune des neuf. Prenez celle que vous pratiquez le plus.
5. Appuyez sur la Digital Crown pour quitter l'app Réglages. Rien à régler dans Foilborne même : son propre écran de départ ne change pas ce que le bouton démarre.

Pour faire une autre discipline avec le bouton, changez **First Press** au même endroit. L'endroit (Où) et le matériel sont ceux que l'écran de départ de Foilborne affichait en dernier, donc réglez-les là avant la première pression.

Si la liste First Press montre plusieurs fois le même nom, s'il manque une discipline, ou s'il reste un ancien nom après une mise à jour : **redémarrez la montre**. Elle garde sa propre copie de la liste et seul un redémarrage la rafraîchit.

L'utiliser

- **Pas de session en cours : un appui** démarre la discipline de First Press. La montre vibre et la page Aperçu s'affiche. Pendant les 10 premières secondes après la fin d'une session, un appui ne fait rien, pour que le résumé ne puisse pas être fermé par erreur.
- **Pendant une session : un appui** pose une **marque**. La vibration arrive jusqu'à 2 secondes plus tard, parce que la montre attend de voir si un deuxième appui suit. Pour marquer deux fois, laissez plus de 2 secondes entre les deux.
- **Deux appuis en moins de 2 secondes** affichent **Arrêter ?** à l'écran et ne marquent rien (annexe, montre : *Arrêter ?*). Pas besoin d'être rapide ; un double appui normal suffit.
- **Un appui de plus arrête la session**, au moins 1,6 seconde après le double appui (un appui plus tôt est ignoré ; attendez la vibration et l'écran Arrêter ?). Sans appui dans les 8 secondes, la montre continue d'enregistrer ; Annuler à l'écran fait la même chose.
- Tout ça marche avec le Mode Eau activé. **Maintenir** le bouton appartient à la montre : son menu, puis la sirène. Un appui maintenu n'arrive jamais à Foilborne.

La bannière que la montre affiche au démarrage d'une session peut nommer une autre discipline sous watchOS 26 ; la session enregistre celle que vous avez réglée.

eFoil et foil assist : les données du moteur demandent un VESC

La discipline eFoil, et l'analyse du moteur sur toute planche avec un foil assist, lisent le contrôleur de vitesse (ESC) en Bluetooth. Il faut pour ça du matériel dans la planche :

- un contrôleur de vitesse **VESC** (un VESC 6, un Flipsky 75200 ou 75100, un Trampa, un Makerbase et autres, avec le firmware VESC), et
- un **module Bluetooth sur son port UART**, du genre qu'utilise VESC Tool sur un téléphone (celui de Flipsky et le VESC Express entre autres).

Les planches du commerce de Lift, Fliteboard, Waydoo et d'autres ont leurs propres contrôleurs et n'ouvrent pas de VESC en Bluetooth, donc la montre ne peut pas les lire. Une planche construite ou convertie sur un VESC (comme ma Takuma) le peut.

Sans ce matériel, tout le reste est quand même enregistré : la trace, la vitesse, les vols, la fréquence cardiaque, l'énergie et les mouvements viennent tous de la montre, et la session est analysée comme les autres. Seul le côté puissance manque : les pages Puissance et Batterie de la montre restent sur *Recherche de l'ESC*, et l'analyse de puissance du téléphone est vide. Choisissez quand même la discipline eFoil, pour que la sortie soit lue comme une sortie au moteur.

Avec le matériel :

1. Dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages › Mon matériel**, donnez un moteur à la planche (« Foil assist (entraînement direct) », « eFoil, entraînement direct » ou « eFoil, réducteur 4:1 »), et démarrez la session sur ce matériel, ou sur la discipline eFoil.
2. Laissez **ESC en Bluetooth** activé dans **Foilborne sur la montre › Réglages** (il est activé, sauf si vous l'avez coupé).
3. Allumez la planche, et **fermez VESC Tool** sur votre téléphone ou déconnectez-le : le module n'accepte qu'une connexion à la fois.
4. Démarrez la session. La page Puissance affiche *Recherche de l'ESC*, puis *Connexion à…*, puis les valeurs. L'ESC met quelques secondes à répondre après la mise sous tension.

Une fois qu'un ESC a répondu, la montre s'en souvient et y retourne à chaque session, et se reconnecte toute seule après une chute (le Bluetooth ne passe pas dans l'eau, donc les valeurs s'arrêtent tant que la

montre est dessous ; le journal GPS continue). **Oublier l'ESC**, dans **Foilborne sur la montre › Réglages** sous ESC en Bluetooth une fois qu'un ESC est mémorisé, sert pour une nouvelle planche ou un nouveau module. La charge de la batterie demande que la batterie soit configurée dans l'ESC avec VESC Tool (cellules en série et capacité) ; sans ça, la page Vitesse indique *Charge inconnue* et il n'y a pas d'alerte batterie faible. Le premier niveau de l'alerte (50, 40, 30 ou 20 % ; 30 sauf si vous le changez) se trouve dans **Foilborne sur la montre › Réglages › Alerte batterie faible**, affiché dès que vous naviguez avec un moteur.

Avec un nœud WaveHat sur le contrôleur de la planche, le journal moteur de toute la sortie est récupéré par le Wi-Fi de la planche elle-même après la session et comble les trous du Bluetooth (la section **Journal de la planche** de la session ; **Récupérer le journal de la planche tout seul** dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages** le fait sans demander). Aucun testeur n'en a encore.

La liaison Foil Drive

Un module d'assistance Foil Drive n'est pas un VESC, et la montre le laisse tranquille tant que vous ne demandez rien. **Liaison Foil Drive**, dans **Foilborne sur la montre › Réglages**, dans sa propre section juste après ESC en Bluetooth, est désactivée jusqu'à ce que vous l'activiez, et reste ensuite activée comme tout autre réglage. Activée, la montre se connecte au module pendant la session et lit la batterie, le courant du moteur et les températures, et les pages Puissance et Batterie de la montre ainsi que l'analyse de puissance du téléphone se remplissent. Le prix : tant que la montre est connectée, l'écran de la télécommande Foil Drive perd son affichage. La gâchette continue de fonctionner (confirmé sur un Gen 2 MAX le 2026-11-06). **Lâcher le Foil Drive**, sur la page Puissance de la montre, libère le module pour le reste de la session, et la télécommande retrouve ses chiffres. Pour une session enregistrée sur l'iPhone seul, le même réglage est dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages**. Le premier vrai module sur lequel cela tourne est un Max+ (un Gen 2.5). Si vous l'essayez, dites ce que l'écran de la télécommande affichait pendant que la montre était connectée, et s'il est revenu quand la montre s'est déconnectée. Depuis la version 117, si le module décroche, la montre s'y reconnecte d'elle-même, comme à tout VESC ; l'interrupteur reste le vôtre.

Enregistrer une session

1. Sur la montre, ouvrez Foilborne, choisissez la **Discipline**, **Où** (eau plate, vagues ou downwind) et le **Matériel**, et touchez **Démarrer**. Sur une Ultra, un appui sur le bouton Action démarre la discipline que vous lui avez attribuée (voir plus haut).
2. Naviguez. Tournez la Digital Crown ou balayez entre les pages : **Aperçu** (votre vitesse aussi grande que l'écran le permet ; avec un moteur, la charge de la batterie en dessous), **Batterie** et **Puissance** avec un moteur, **Vitesse**, **Session** et **Commandes**. L'annexe montre chaque page et à quoi elle sert.
3. **Marquez** les moments dont vous vous souvenez, une bonne vague, une chute, un jibe réussi : un appui sur le bouton Action, le drapeau sur la page Vitesse, ou Marquer sur la page Commandes. Les marques apparaissent ensuite sur la carte et la frise, pour que vous puissiez me dire ce qui s'est passé à chacune.
4. **Arrêter :** sur la page Commandes, maintenez **Arrêter** une seconde (avec le Mode Eau activé, maintenez d'abord la Digital Crown), ou avec le bouton Action comme plus haut. Le résumé s'affiche ; OK revient à l'écran de départ.
5. La session arrive toute seule sur l'iPhone. Gardez le téléphone pas trop loin ; une notification vous dit quand elle est arrivée, et la toucher ouvre la session. Si elle n'est pas arrivée au bout de quelques minutes, voyez *Si une session n'arrive pas sur l'iPhone* plus bas.

6. **Donnez-lui un nom.** Sur l'iPhone, le bouton des curseurs en haut de la session ouvre ses réglages : donnez-lui un **Titre** (« Grande Plage, première session de wing »), et corrigez la discipline, l'endroit, le matériel ou la direction du vent si la montre s'est trompée (annexe, iPhone : *Les réglages d'une session*). Avec un titre, c'est facile de désigner une session quand vous me signalez quelque chose.
7. **Lisez sa description.** Sous l'en-tête de la session, quelques phrases écrites à partir de son analyse (par Apple Intelligence là où l'iPhone l'a activé, des phrases simples sinon) : la discipline, l'endroit, les vols, les chutes. Changez-les dans les réglages de la session sous **Description** ; **L'écrire pour moi** les réécrit.

N'installez pas de nouvelle version pendant que la montre enregistre, s'il vous plaît : ça arrête la session.

Si l'app de la montre se ferme au milieu d'une sortie (nouveau dans la version 145) : rouvrez Foilborne sur la montre dans les dix minutes et elle reprend la même session, avec son temps, sa distance et ses runs, et vous tapote le poignet. Ce qui s'est passé pendant qu'elle était fermée n'est pas enregistré. C'est nouveau et peu éprouvé sur l'eau : si une session est revenue en deux morceaux, ou marquée comme interrompue, dites-le-moi.

Oublié d'arrêter ? Une fois que vous avez volé, ou au bout de dix minutes, la montre surveille une session restée en route : dix minutes au sec et immobile, dix minutes sans GPS, ou deux minutes à vitesse routière. Elle vibre alors et demande *Toujours sur l'eau ?*, avec **Arrêter** et **Continuer**. Continuer repousse la question d'un quart d'heure. Elle ne demande qu'avec le Mode Eau désactivé ; avec le Mode Eau, elle attend que vous le désactiviez.

Une session qui a continué pendant le trajet du retour est coupée sur l'iPhone une minute après le dernier passage dans l'eau, pour que la voiture ne devienne pas votre distance, votre vitesse max ou vos vols. La page de la session le dit (*57 minutes coupées après le dernier passage dans l'eau.*), avec **Tout garder**, qui remet le reste ; **Couper** recoupe. Cela passe par le capteur d'eau de la montre : une session enregistrée sur l'iPhone seul, ou sur une montre dont le capteur n'a jamais signalé l'eau, n'est pas encore coupée. Terminez-la avant de prendre la route.

Si une session n'arrive pas sur l'iPhone

1. **Vérifiez qu'elle est terminée.** Le résumé s'affiche après Arrêter ; jusque-là, la session enregistre encore. Sur la montre, l'écran de départ de Foilborne › **Sur la montre** affiche *enregistrement* à côté.
2. **Ouvrez Foilborne sur l'iPhone**, avec la montre à proximité et le Bluetooth activé, et **tirez la liste des sessions vers le bas** : ça demande à la montre les sessions qu'elle garde. Si l'app iPhone n'a pas été ouverte depuis son installation ou sa mise à jour, c'est en général tout ce qu'il fallait.
3. **Regardez Sur la montre** (l'écran de départ de Foilborne sur la montre, sous Démarrer). Chaque session affiche *en attente de l'iPhone*, *envoi vers l'iPhone* ou *sur l'iPhone*. Si elle reste sur *en attente de l'iPhone*, touchez **Renvoyer**. Une ligne comme *2 gros fichiers attendent l'app iPhone ou sa recharge* est normale : la session est déjà sur le téléphone, et ses gros fichiers de mouvement suivent pendant que l'app iPhone est ouverte ou que le téléphone charge.
4. **Toujours pas là :** envoyez-moi le diagnostic (*Un problème avec l'app elle-même*, plus bas). Il montre ce que la montre et le téléphone ont fait de la session.

Pump et dock start

Nouveau dans la version 145. En **Pump / dock start**, la montre et l'iPhone ont leurs propres écrans (annexe : *Pump et dock start*). Ils viennent avec le module Pump et dock start, gratuit dans TestFlight. L'essentiel a été construit sur des sessions inventées et quelques vraies sessions courtes : les vôtres sont donc son premier vrai test, et certains de ses nouveaux mots sont encore en anglais dans l'app pour l'instant.

Sur la montre

- **La page pump** est celle sur laquelle s'ouvre une session de pump : votre temps sur le foil en grands chiffres, la distance, votre fréquence cardiaque, votre cadence pendant que vous pompez, et votre vitesse moyenne sur le foil. La cadence est en coups par minute ou en Hz : **Unités › Cadence** dans les Réglages, sur la montre ou sur l'iPhone.
- **Un tapotement à chaque kilomètre** (mille ou mille marin, selon votre unité de vitesse), avec l'intermédiaire à l'écran un instant : son numéro, son temps, votre fréquence cardiaque et votre cadence sur ce tronçon.
- **Test de cadence et test de glide.** Un appui sur le bouton Action, sur le foil, reste une marque, et ici il lance aussi un test. Appuyé pendant que vous pompez, la montre affiche *Test de cadence* : changez de cadence à partir de là, et l'iPhone met les deux parties du run côte à côte. Appuyé une fois que vous avez arrêté de pomper, elle affiche *Test de glide*, et le glide est mesuré à partir de là.
- **Dans l'eau.** Au bout d'une minute dans l'eau, la page devient *Dans l'eau* : depuis combien de temps vous y êtes, la température de l'eau, et la distance en ligne droite jusqu'à l'endroit où la session a commencé et jusqu'à votre dernier départ, avec un temps approximatif pour y arriver. Elle vous rend la page quand vous revolez. **In the water alert** (l'alerte dans l'eau), dans Foilborne sur la montre › Réglages, vous tapote le poignet toutes les 5 à 30 minutes passées dans l'eau ; elle est désactivée tant que vous ne la réglez pas.
- La montre ouvre maintenant chaque discipline sur la page que vous y avez utilisée en dernier.

Sur l'iPhone

La page d'une session de pump commence par ses **runs** ; un run, c'est le mot de cette discipline pour un vol.

- **Runs.** Une ligne sur le run le plus long, puis chaque run dans un tableau : son temps, sa distance, sa vitesse, sa cadence, les mètres par coup et la fréquence cardiaque, et **comment il s'est terminé** : *plus de vitesse*, *back at the start* (de retour au départ), *weed* (un arrêt brutal à vitesse stable, quoi qu'on ait touché), *breach* (le foil est sorti de l'eau) ou *touchette ou chute*. L'app le lit dans les dernières secondes du run et se trompera parfois : touchez **Fin** sur un run pour corriger. Votre choix est gardé, avec un crayon à côté.
- **Fréquence cardiaque.** Pour chaque run de deux minutes ou plus, votre fréquence cardiaque en fonction de votre vitesse ; votre vitesse de croisière et la fréquence cardiaque que vous y avez tenue ; et à quelle vitesse la fréquence cardiaque a monté à vitesse tenue. En dessous, votre temps sur le foil dans les cinq zones de fréquence cardiaque. Les zones utilisent votre fréquence cardiaque maximale : réglez la vôtre avec **Set my maximum heart rate** dans Foilborne sur l'iPhone › Réglages, sinon l'app prend la plus haute qu'elle a vue dans vos sessions, et dit laquelle elle utilise.
- **Vos sessions précédentes.** Avec un matériel à vous choisi pour la session (Mon matériel), une deuxième ligne met la fréquence cardiaque de croisière du jour à côté de vos dernières sessions sur

le même matériel à la même vitesse : le signe le plus net que vous êtes plus en forme, ou qu'une aile coûte moins.

- **Tests de cadence et glides.** Chaque partie d'un run de part et d'autre d'un test de cadence, avec sa cadence, sa vitesse, ses mètres par coup et sa fréquence cardiaque ; et chaque glide, avec la vitesse au début et à la fin, sa distance et son temps.
- **Intermédiaires** : chaque kilomètre (ou mille) sur le foil, comme sur la montre.
- **Starts** (les départs). Combien de vos départs vous avez réussis, une petite carte avec une épingle pour chaque endroit d'où vous êtes parti, et pour chaque endroit les départs réussis sur ceux tentés, votre vitesse une seconde après le saut, et vos coups de pump et touchettes dans les dix premières secondes. Touchez un endroit pour le nommer (*Ponton*, *Le bateau*) ; le nom est gardé pour toutes les sessions à cet endroit. **Paddle back** est le temps et la distance entre la fin d'un run et votre départ suivant.
- **After the water** (après l'eau). Pour chaque run, combien de temps vous avez passé hors du foil avant lui, et ses deux premières minutes à côté du reste : les touchettes et la régularité de votre cadence.
- **L'image à partager** a sa propre histoire, *Runs* : une barre par run selon sa distance, le run le plus long, la distance et le temps sur le foil, la vitesse moyenne et vos coups de pump, avec votre fréquence cardiaque sauf si vous la désactivez.

Enregistrer avec l'iPhone seul

Pas de montre, ou la montre restée à la maison : l'iPhone enregistre tout seul (annexe, iPhone : *Enregistrer*).

1. Touchez **Enregistrer** en haut de la liste des sessions. Choisissez la **Discipline**, **Où** et le **Matériel**, et touchez **Démarrer**.
2. *Verrouillez le téléphone et rangez-le : la session reste sur l'écran verrouillé.* Laissez Foilborne ouvert ; ne le fermez pas d'un balayage.
3. **Marquer** et **Terminer** sont sur l'écran Enregistrer et sur l'écran verrouillé. Terminer demande deux touchers : le premier le change en *Touchez encore pour terminer*, et un second dans les 8 secondes arrête la session. Elle est rangée dans la liste aussitôt.

L'iPhone enregistre la trace GPS et la vitesse, et avec un matériel à moteur l'ESC en Bluetooth (VESC Tool fermé, comme pour la montre). Il n'y a ni fréquence cardiaque, ni mouvement, ni capteur d'eau : la session a la trace, la vitesse, les vols, les virages et les carves, et l'analyse du moteur, mais pas de pumping, pas de chutes et pas d'exercice dans Santé. Emporter un téléphone sur l'eau, c'est votre choix.

La session sur l'écran verrouillé

Pendant qu'une session enregistre, l'écran verrouillé et la Dynamic Island de l'iPhone l'affichent (annexe, iPhone : *L'écran verrouillé*) : la discipline et le chrono, votre vitesse avec la vitesse max jusque-là et si vous volez ou êtes sur la coque, la distance, les vols et le temps sur le foil, et avec un moteur la charge de la batterie, la puissance, les ampères et les volts. Elle vient de la montre tant que le téléphone est à côté, ou de l'iPhone quand c'est lui qui enregistre.

Marquer et **Terminer** y agissent sur l'appareil qui enregistre, la montre ou l'iPhone. Terminer demande deux touchers, comme sur la montre. Après la fin, elle montre le résumé de la session pendant dix minutes.

Si elle n'apparaît pas pour une session de la montre, **ouvrez Foilborne une fois sur le téléphone** : iOS ne laisse une app la démarrer que tant que l'app est à l'écran. **Session sur l'écran verrouillé sans ouvrir l'app**, dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages**, la démarre plutôt sur le téléphone verrouillé ; la ligne sous l'interrupteur dit ce que ça envoie.

Chaque sortie va dans Santé

Une session est enregistrée comme **exercice dans Santé**, donc elle compte dans vos anneaux et apparaît dans l'app Forme comme n'importe quel exercice : le parcours, votre fréquence cardiaque pendant la sortie, l'énergie active et au repos, la température de l'eau, et chaque vol comme un segment. Les sessions eFoil y vont comme sports nautiques, le SUP foil comme sports de pagaie, et toutes les autres disciplines comme sports de surf. C'est pour ça que la montre demande Santé quand vous l'ouvrez la première fois ; dites oui à tout ce qui est listé, sinon l'exercice ne peut pas être enregistré.

Deux choses à savoir :

- Une session dans une discipline dont vous n'avez pas le module, et que vous n'avez pas choisie comme discipline gratuite, n'est **pas** ajoutée à Santé, même si vous achetez le module plus tard. Dans TestFlight les modules sont gratuits, donc prenez-les, et la question ne se pose pas. Une session enregistrée avec l'iPhone seul n'est pas ajoutée non plus : l'exercice vient de la montre.
- La ligne sous les tuiles d'une session sur l'iPhone dit ce qui s'est passé : *Enregistrée dans Santé comme exercice.*, ou pourquoi pas (annexe, iPhone : *Les tuiles et la ligne Santé*). Si une session manque dans Forme, c'est cette ligne qu'il faut regarder en premier, et ça vaut la peine de me le signaler.

Pour garder la fréquence cardiaque ou l'énergie hors de Santé et du journal, coupez-les dans **Foilborne sur la montre › Réglages › Santé**.

Garder vos sessions

Vos sessions vivent sur votre iPhone : un téléphone perdu ou cassé ne doit pas les emporter avec lui. Deux moyens les gardent :

- **La sauvegarde iCloud de l'iPhone.** Quand elle est activée (*l'app Réglages de l'iPhone › votre nom › iCloud › Sauvegarde iCloud*, avec Foilborne activé dans sa liste d'apps), vos sessions, leurs titres et votre matériel y sont, et reviennent quand un nouvel iPhone est configuré à partir de cette sauvegarde. Les achats reviennent avec Restaurer les achats, et les exercices par Santé.
- **Exporter toutes les sessions**, dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages › Vos sessions** : un seul fichier *Sauvegarde Foilborne* de toutes les sessions, à garder où vous voulez : iCloud Drive, un ordinateur, un autre téléphone. **Importer une sauvegarde**, au même endroit (ou le fichier ouvert depuis Fichiers, Mail ou AirDrop), les ramène. Les sessions déjà sur le téléphone restent telles quelles, donc importer deux fois n'ajoute rien.

Foilborne lui-même ne met jamais vos sessions dans iCloud ni ailleurs : le fichier de sauvegarde ne va que là où vous l'envoyez.

Quoi tester

Tout, mais surtout ceci :

1. **La montre enregistre-t-elle toute la session ?** Notez l'heure si elle s'arrête, perd le GPS (la vitesse passe en jaune avec GPS FAIBLE) ou affiche LOCALISATION DÉSACTIVÉE (annexe,

montre).

2. **La sortie est-elle bien lue ?** Ouvrez la session sur l'iPhone : la frise montre quand vous étiez en vol, en glide, en pumping ou dans l'eau. Comparez avec vos souvenirs, vos marques aident ici. Vols, vagues, tacks et jibes : sont-ils là où ils ont eu lieu, sur la frise et sur la carte, et y en a-t-il qui manquent ou qui sont inventés ?
3. **Les chutes, des deux sortes.** Une chute en vol est maintenant détectée aussi quand vous tombez sur le côté, par le choc au poignet dans toutes les directions. Une chute depuis la coque, un arrêt brusque en pleine vitesse avec un choc au poignet (un essai de décollage qui finit dans l'eau), est détectée sans le capteur d'eau. La description de la session compte les deux : son compte correspond-il au vôtre ? Une marque après chaque chute aide.
4. **Vitesse et distance**, comparées à tout autre appareil avec lequel vous vous suivez, dans les unités que vous avez choisies.
5. **Météo et marée :** le vent et la marée en haut d'une session, et la page marée (le bouton des vagues en haut de la liste des sessions), comparés à ce que vous avez vu. Depuis la version 116, la marée d'une session vient de la station de marée la plus proche quand il y en a une à moins de 50 km, comme la page marée, avec le nom de la station sous son graphique ; avant, elle venait d'un modèle océanique et était trop haute à certains endroits.
6. **Avec un eFoil ou un foil assist sur un VESC :** les valeurs de l'ESC sur les pages Batterie et Puissance de la montre, l'alerte batterie faible, et l'analyse de puissance sur le téléphone. Sans VESC, que la sortie soit quand même bien lue à partir de la montre seule.
7. **Le bouton Action :** un double appui a-t-il déjà arrêté une session par erreur, ou une marque a-t-elle été ratée ?
8. **Batterie :** combien de batterie de la montre une session a pris.
9. **Santé :** chaque session apparaît-elle dans Forme comme exercice, avec son parcours, sa fréquence cardiaque et son énergie ?
10. **Enregistrer avec l'iPhone seul :** Enregistrer, Démarrer, verrouillez le téléphone, naviguez. Ensuite, la trace, la vitesse et les vols sont-ils justes, et sur un eFoil les valeurs de l'ESC ?
11. **L'écran verrouillé :** quand la montre enregistre avec le téléphone à côté, ou quand l'iPhone enregistre, la session s'affiche-t-elle sur l'écran verrouillé et dans la Dynamic Island, et Marquer et Terminer y atteignent-ils l'appareil qui enregistre ? Si elle n'est apparue qu'une fois Foilborne ouvert, dites-le-moi.
12. **Toujours sur l'eau ? et la coupe :** si une session reste en route hors de l'eau, la montre demande-t-elle, et seulement alors ? Si une session continue pendant le trajet du retour, est-elle coupée au dernier passage dans l'eau ?
13. **Le capteur d'eau sur une Ultra récente ou sous watchOS 27 :** la page Session de la montre affiche-t-elle la température de l'eau ? Sinon, dites-moi quelle montre et quel watchOS. Sur une Ultra 4 sous watchOS 27, le capteur n'a rien donné jusqu'ici, et on ne sait pas encore pourquoi. Les chutes depuis la coque n'en ont pas besoin ; les chutes en vol se lisent mieux avec lui.
14. **Les tableaux repliés (version 116) :** sur la page d'une session, chaque tableau (vols, virages, carves, vagues, remontées à la pagaie et les autres) est fermé sous son titre et son nombre jusqu'à ce que vous le touchiez ; les lignes de résumé restent. Chaque tableau se souvient si vous l'avez laissé ouvert ou fermé. La page est-elle plus facile à lire, et y a-t-il quelque chose que vous voudriez voir disparaître ?
15. **Température, puissance et Foil Drive (version 117) :** dans Unités, choisissez la Température (Automatique, °C ou °F) et la Puissance (kW ou W). La température de l'ESC sur la montre et celle de l'air d'une session s'affichent-elles dans l'unité attendue, et un choix fait sur l'iPhone arrive-t-il sur la montre ? Avec un Foil Drive : si la montre perd le module, revient-il tout seul ?

16. **Pump et dock start : les runs (version 145).** Les runs sont-ils ceux que vous avez faits, avec la bonne distance et le bon temps ? **La fin de chacun** est-elle juste ? Corrigez celles qui sont fausses et dites-moi ce qui s'est vraiment passé, surtout pour ce que l'app a appelé *weed* ou *breach*.
17. **Pump : fréquence cardiaque et cadence.** La fréquence cardiaque en fonction de la vitesse, la vitesse de croisière et les zones ressemblent-elles à votre session ? Essayez un **test de cadence** : appuyez sur le bouton Action en plein run, changez de cadence, et regardez si l'iPhone montre les deux parties. Sur un long run, la montre tapote-t-elle à chaque kilomètre ?
18. **Pump : les départs et l'eau.** Le nombre de départs réussis est-il le vôtre, et les endroits sont-ils là où vous êtes parti ? Après une chute, la montre passe-t-elle à *Dans l'eau*, et la distance de retour est-elle crédible ? Rend-elle la page quand vous volez ?
19. **Une session d'un seul tenant (version 145).** Une fois, exprès, fermez Foilborne sur la montre en pleine session (le bouton latéral, puis balayez l'app) et rouvrez-la dans les dix minutes. La même session continue-t-elle, et arrive-t-elle sur l'iPhone comme une seule session ?
20. **Réglages de l'ESC : expérimental (version 145).** Dans Foilborne sur l'iPhone › Réglages, pour une planche avec un VESC. Ça peut installer sur le contrôleur un script qui ajoute un retour de secours depuis la montre et un boost. Ça n'a été essayé qu'au banc et ça change ce que fait votre contrôleur : n'y touchez pas si vous n'aimez pas expérimenter, et restez près du bord si vous l'essayez.
21. **Tout ce qui est confus ou faux** dans les mots, les pages ou le guide.

Comment me faire un retour

Dites quelle session, par son titre ou sa date et son heure dans la liste, et à quel moment de la session, par l'horloge de la frise ou par une marque. Ensuite :

- **Une petite remarque ou une question :** le groupe WhatsApp, ou un mail à foilborne.app@gmail.com.
- **Une capture d'écran :** faites-en une sur l'iPhone ; TestFlight propose de l'envoyer avec un mot, directement à moi.

Quelque chose s'est passé pendant une sortie

Une chute que l'app a ratée, un vol qu'elle a inventé, une vague lue comme un tack, la vitesse bloquée : les fichiers de cette session me montrent ce que l'app a vu.

1. **Sur l'eau, posez une marque** quand ça arrive : un appui sur le bouton Action, ou Marquer sur la page Commandes. La marque apparaît ensuite sur la carte et la frise, comme ça aucun de nous deux n'a à deviner l'heure.
2. Sur l'iPhone, ouvrez la session et touchez le **bouton de partage** (le carré avec la flèche, en haut à droite).
3. Choisissez **Partager les fichiers** (annexe, iPhone : *Le menu de partage*). Ça fait un seul fichier Foilborne des fichiers de la session (son contenu est listé plus bas), chiffré sur votre iPhone pour que moi seul puisse l'ouvrir : vos sorties restent privées pendant le trajet.
4. Envoyez-le par **Mail** à foilborne.app@gmail.com, ou par AirDrop ou WhatsApp, avec une ligne sur ce qui s'est passé et à quelle marque.

Un problème avec l'app elle-même

La montre a arrêté d'enregistrer, une session n'est jamais arrivée sur le téléphone, un plantage, une page qui ne s'ouvrait pas, une autorisation redemandée sans arrêt : le journal de diagnostic dit ce que faisaient les deux appareils.

1. Sur l'iPhone, **Foilborne sur l'iPhone › Réglages › Diagnostic** (annexe, iPhone : *Diagnostic*).
2. Touchez **Demander son journal à la montre** et laissez-lui un moment ; le journal de la montre arrive sur le téléphone. La montre doit être allumée et à proximité, avec Foilborne ouvert : le bouton n'apparaît que quand la montre est à portée.
3. Touchez **Partager le diagnostic**. Ça fait un seul fichier Foilborne des journaux des deux appareils et des rapports de plantage du téléphone (listés plus bas), chiffré de la même façon.
4. Envoyez-le à foilborne.app@gmail.com avec ce qui s'est passé, quand, et ce que vous attendiez. Si une session est concernée, envoyez aussi ses fichiers (voir plus haut).

Ce qu'il y a dans les deux fichiers Foilborne

Pour que vous sachiez ce que vous envoyez. Votre iPhone chiffre chaque fichier Foilborne avec ma clé avant qu'il quitte le téléphone, donc moi seul peux l'ouvrir, qu'il parte par Mail, AirDrop ou WhatsApp ; il n'y a aucun mot de passe à retenir. Dedans :

Les fichiers d'une session (Partager les fichiers) sont la sortie elle-même. À partir de la version 145, le fichier contient aussi le diagnostic décrit plus bas, tout comme *Envoyer les sessions au développeur*, donc un seul fichier me suffit en général :

- `log.csv` : une ligne par seconde ou plus souvent, avec l'heure, votre **position GPS**, la vitesse, le cap, l'altitude, la fréquence cardiaque et l'énergie, et sur une planche à moteur les relevés de l'ESC (volts, ampères, rpm, duty, températures, défauts).
- `motion.ftmo` : les capteurs de mouvement de la montre pendant toute la session (accélération, rotation, la boussole, la pression de l'air), à une fréquence plus élevée avec Aider à améliorer Foilborne activé, qui ajoute aussi `raw-000.ftra` et les suivants : l'accéléromètre brut.
- `events.jsonl` : ce qui s'est passé pendant la session : la discipline, l'endroit et le matériel que vous avez choisis, les états de l'exercice, les connexions et coupures du lien avec l'ESC, les entrées et sorties de l'eau, vos **marques**, la batterie et la température de la montre chaque minute, la qualité du GPS, les erreurs.
- `manifest.json` : la date de la session, sa durée, le modèle de montre et la version de l'app, et les chiffres principaux.
- `health.json` : si l'exercice a été enregistré dans Santé.

Le diagnostic (Partager le diagnostic) ce sont les notes de l'app elle-même, pas la sortie :

- `diagnostics.jsonl` (l'iPhone) et `watch-diagnostics.jsonl` (la montre, après *Demander son journal à la montre*) : une ligne par événement, les quelques derniers jours. À chaque lancement, la version de l'app, la version du système, le modèle de l'appareil, l'espace libre et le mode économie d'énergie. Ensuite : les sessions qui démarrent et s'arrêtent, les états du lien avec l'ESC et les appareils Bluetooth qu'il a ignorés, chaque transfert et chaque arrivée de fichier, les notifications envoyées, les achats et restaurations (quels modules, jamais les données de paiement), chaque analyse et le temps qu'elle a pris, les recherches de météo et de marée avec leurs résultats (les chiffres du vent, le nom de la station de marée), et chaque erreur avec sa raison.
- `metrickit/` : les rapports d'Apple sur les plantages, les blocages et les gros usages du processeur ou du disque, en JSON.

Le diagnostic désigne vos sessions par leurs noms de fichier (dates et heures), et une station de marée que vous avez choisie ou le vent d'une session disent à peu près où vous naviguez. Il ne contient aucune trace GPS, aucune fréquence cardiaque et rien de Santé, aucun nom et aucune donnée de paiement. Les deux fichiers ne viennent qu'à moi, et moi seul peux les ouvrir ; je les garde sous votre identifiant de contributeur, je m'en sers pour corriger ce que vous avez signalé, et je les supprime quand vous le demandez.

Ce que vous pouvez partager avec moi

Activez **Foilborne sur l'iPhone › Réglages › Aider à améliorer Foilborne** ; l'app vous demande d'abord votre accord (annexe, iPhone). **Activez-le avant la session, avec la montre à proximité :** la montre décide de ce qu'elle enregistre au démarrage d'une session, donc une session démarrée avant l'activation n'a aucun des détails supplémentaires et ne peut pas être envoyée. Une fois activé, la montre enregistre plus de détails à chaque session : des mouvements mesurés plus souvent, la boussole, la pression de l'air, chaque point GPS. Ça coûte environ un cinquième de batterie en plus pendant la session, ce qui en pratique ne change pas grand-chose : une session de 2 heures sur une Ultra de première génération avec l'option activée laisse encore la montre tourner le reste de la journée et jusqu'au lendemain. Ça utilise aussi environ 100 MB par heure sur la montre, libérés dès que la session est passée sur le téléphone. **Rien n'est partagé sans que vous l'envoyiez vous-même.** L'activer n'envoie rien : vos sessions restent sur votre montre et votre iPhone jusqu'à ce que vous touchiez **Envoyer les sessions au développeur** (ou un bouton de partage) et choisissiez où va le fichier. Ensuite, de temps en temps :

- **Envoyer les sessions au développeur**, qui apparaît sous Aider à améliorer Foilborne une fois l'option activée. Ça met toutes les sessions pas encore envoyées dans un seul fichier Foilborne pour la feuille de partage, chiffré sur votre iPhone pour que moi seul puisse l'ouvrir ; Mail à foilborne.app@gmail.com, AirDrop ou WhatsApp, tout marche. **Renvoyer les dernières sessions** refait le dernier envoi s'il n'est pas passé.
- Avec chaque envoi, quelques mots par session aident plus que tout ce que les capteurs enregistrent : les conditions, ce que vous aviez comme matériel, ce qui a bien marché et ce qui n'a pas marché, et ce que l'app a mal compris.

Ce que vous envoyez contient l'endroit où vous avez navigué, le diagnostic de l'app (décrit plus haut, à partir de la version 145) et un identifiant de contributeur anonyme, pas votre nom, et voyage chiffré, donc moi seul peux le lire. Ça sert uniquement à rendre l'analyse juste pour chaque rider, c'est gardé sous cet identifiant, ce n'est jamais transmis à personne, et c'est supprimé si vous le demandez. Vous pouvez couper l'option à tout moment.

Le bon

Partager vous prend du temps, les minutes pour envoyer et les lignes à écrire, alors c'est payé :

- **Cinq sessions** envoyées avec Aider à améliorer Foilborne activé, chacune avec une ligne sur ce qui s'est passé, et je vous envoie un code pour **un module au choix**.
- **Vingt sessions**, et un code pour **tous les modules**.

Les codes sont des codes d'offre de l'App Store, à utiliser dans **Foilborne sur l'iPhone › Réglages › Disciplines › Modules › Utiliser un code**, et ils sont repris dans la version App Store, donc ce que vous gagnez pendant le test reste à vous. Les sessions de n'importe quelle discipline comptent, et celles où l'app s'est trompée comptent le plus. Je vous préviendrai dans le groupe quand vous passerez chaque

palier ; si je perds le compte, rappelez-le-moi avec votre identifiant de contributeur, affiché sous Aider à améliorer Foilborne dans Foilborne sur l'iPhone › Réglages.

Merci

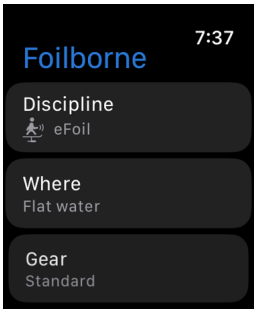
Chaque session que vous envoyez apprend à l'app quelque chose qu'aucun capteur ne peut apprendre seul : à quoi ressemble, vu du poignet, une vraie vague, un vrai tack ou un vrai dock start. Le bon plus haut, c'est le moins que je puisse faire : merci de naviguer avec l'app et de me raconter ce qui s'est passé.

Jason
foilborne.app@gmail.com

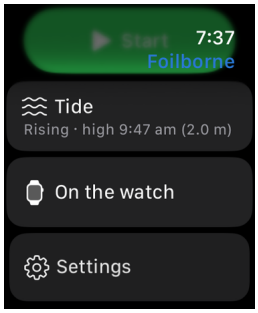
Annexe : les écrans

Les images viennent du simulateur, sur des sessions inventées ; les vôtres montrent vos propres sorties.

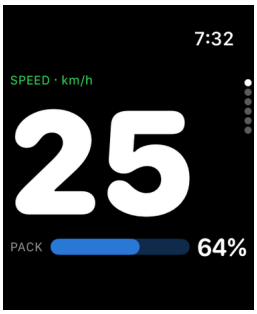
Sur la montre



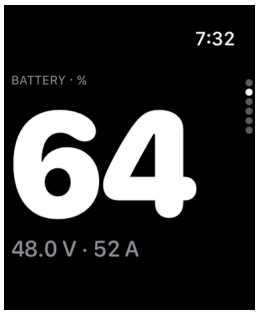
L'écran de départ. Foilborne à l'ouverture : la discipline, Où (eau plate, vagues ou downwind) et le matériel, puis Démarrer. Réglez-les avant d'aller à l'eau ; le bouton Action démarre avec le Où et le matériel affichés ici.



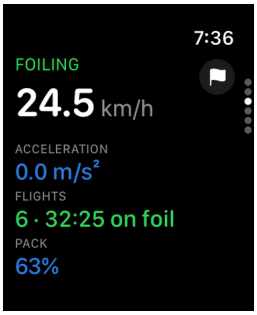
Sous Démarrer. Marée, avec l'essentiel sur la ligne ; **Sur la montre**, les sessions que la montre garde ; et **Réglages**, c'est-à-dire *Foilborne sur la montre › Réglages*.



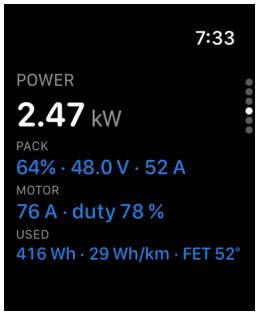
Aperçu. Chaque session s'ouvre ici : votre vitesse, aussi grande que l'écran le permet. Avec un moteur et l'ESC, la charge de la batterie en barre en dessous. La légende passe au vert quand la planche vole. La page à regarder sur l'eau.



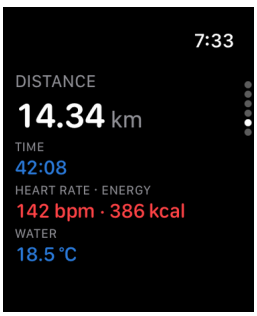
Batterie (avec un moteur). La charge de la batterie en grands chiffres, les volts et les ampères en dessous. Tant que la charge n'est pas connue, ce sont les volts en grand. À regarder pour décider de faire demi-tour.



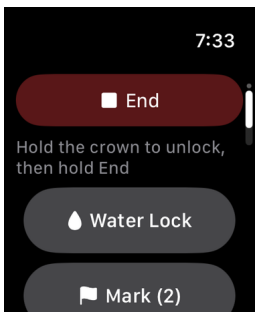
Vitesse. EN VOL en vert quand la planche vole (DANS L'EAU quand la montre est sous l'eau, la fréquence de pumping quand vous pompez), la vitesse, l'accélération et la charge en g, vos vols et votre temps sur le foil, et avec un moteur la batterie. Le drapeau en haut marque l'instant.



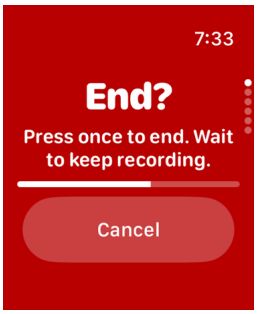
Puissance (avec un moteur). La puissance de la batterie en kW ; la charge, les volts et les ampères de la batterie ; les ampères du moteur et le duty de l'ESC ; les Wh consommés, les Wh par km et la température de l'ESC ; un défaut en rouge si l'ESC en signale un. Tant que l'ESC ne répond pas : *Recherche de l'ESC*.



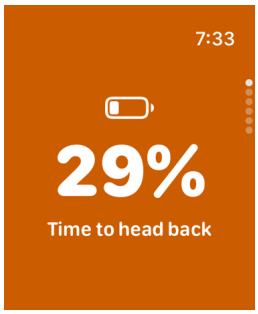
Session. La distance, le temps, votre fréquence cardiaque et votre énergie, et la température de l'eau (Ultra et Series 10). Pour un coup d'œil entre deux runs.



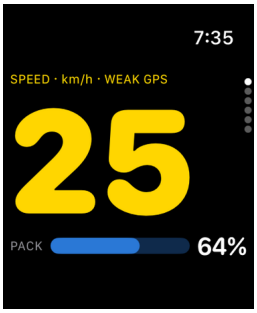
Commandes. Arrêter (à maintenir une seconde), comment arrêter sur cette montre, **Mode Eau**, **Marquer** avec le nombre de marques jusque-là, et ce qui est enregistré. Désactiver le Mode Eau (maintenir la Digital Crown) vous amène ici.



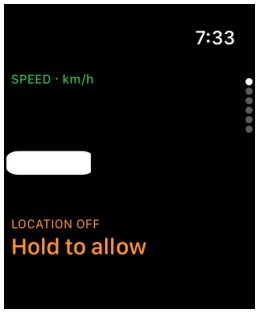
Arrêter ? Après un double appui sur le bouton Action. Un appui de plus arrête la session ; sans appui, la barre se vide en 8 secondes et l'enregistrement continue. Annuler revient en arrière quand l'écran est déverrouillé.



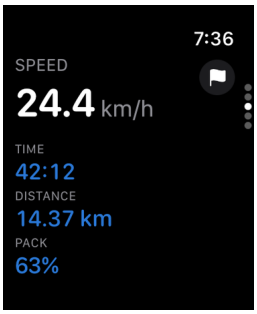
L'alerte batterie faible (avec un moteur). Trois vibrations et la charge restante sur fond ambre, à votre premier niveau (30 % sauf si vous le changez), puis à 20 % et 10 %, chacune une fois par session. Un toucher la fait disparaître ; elle part aussi toute seule.



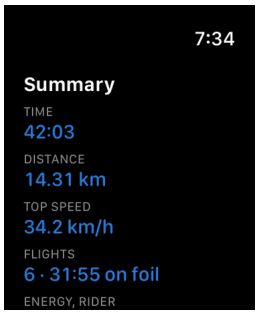
GPS FAIBLE. La vitesse en jaune : la montre est moins sûre de sa position que d'habitude. La vitesse reste bonne ; la position peut être décalée de quelques mètres. Un tiret veut dire pas de point GPS pendant 2,5 secondes, en général la montre sous l'eau.



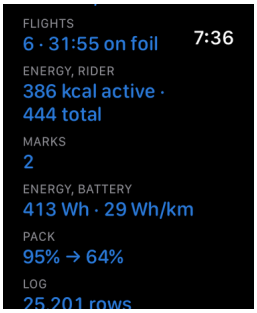
LOCALISATION DÉSACTIVÉE. La montre a retiré la localisation en pleine session : pas de trace ni de vitesse tant qu'elle n'est pas revenue. Maintenez *Maintenez pour autoriser* une seconde. Si elle affiche *Autorisez-la dans Réglages*, corrigez-le dans *l'app Réglages de la montre › Confidentialité et sécurité › Service de localisation › Foilborne* : Lorsque l'app est active, Position exacte activée.



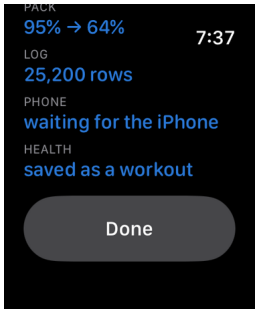
Sans le module. Une discipline dont vous n'avez pas le module : la page Vitesse montre le temps et la distance, et il n'y a pas de page Session. Tout est quand même enregistré.



Le résumé, après l'arrêt : le temps, la distance, la vitesse max, les vols et le temps sur le foil. Faites défiler pour le reste (les deux suivants).



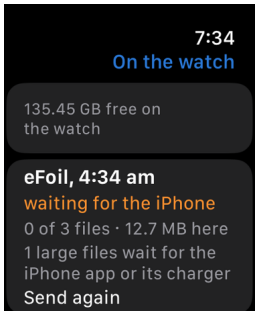
Le résumé, plus bas : votre énergie, les marques, et avec un moteur les Wh et Wh/km de la batterie et sa charge du début à la fin.



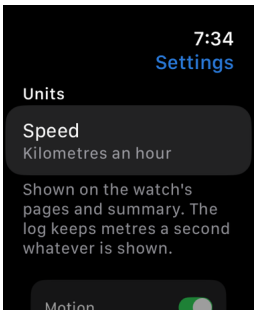
La fin du résumé : les lignes du journal, si la session est arrivée sur l'iPhone, et Santé : *enregistrée comme exercice*. OK revient à l'écran de départ.



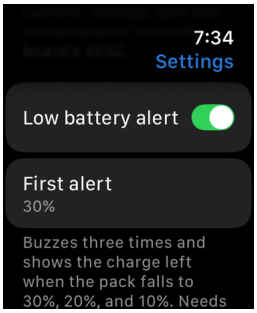
Marée (sous Démarrer). Le marégraphe le plus proche, la hauteur maintenant et la prochaine pleine ou basse mer, la courbe de six heures avant à dix-huit heures après, et le courant là où un marégraphe est proche. Calculé sur la montre. Pas pour la navigation.



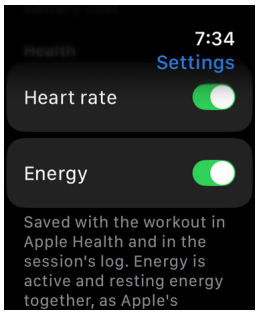
Sur la montre. L'espace libre et chaque session que la montre garde, avec son état (*en attente de l'iPhone*, *envoi vers l'iPhone*, *sur l'iPhone*) et ses fichiers. **Renvoyer** en renvoie une. À regarder quand une session n'est pas arrivée sur le téléphone.



Foilborne sur la montre › Réglages. En haut, **Unités** : la vitesse en km/h, nœuds ou mph, le même choix que sur l'iPhone. Puis **Mouvement** et sa fréquence. Un changement compte à partir de la session suivante.

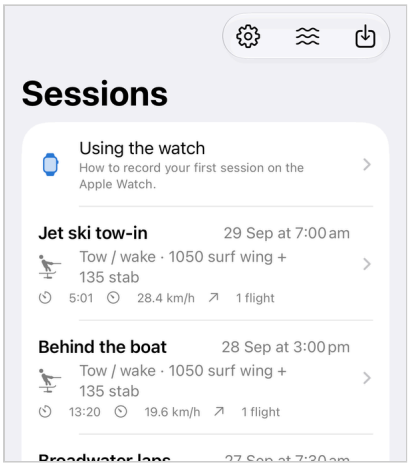


Réglages, tout en bas : l'**Alerte batterie faible** et son niveau de **Première alerte**, affichés dès que vous naviguez avec un moteur et l'ESC activé.

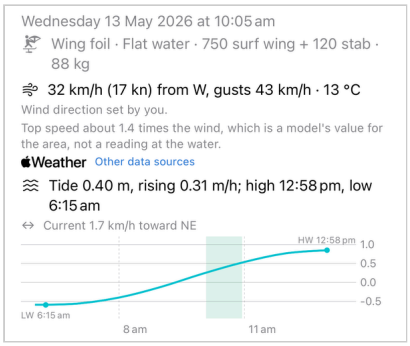


Réglages, Santé : Cardio et **Énergie**, enregistrés avec l'exercice et dans le journal. Plus bas : **Capteur d'eau**, **ESC en Bluetooth** et, une fois qu'un ESC est mémorisé, **Oublier l'ESC**.

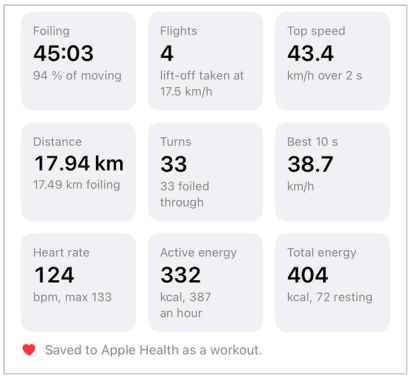
Sur l'iPhone



La liste des sessions. En haut, la roue dentée ouvre *Foilborne sur l'iPhone › Réglages*, les vagues la page marée, la flèche importe un journal, et **Enregistrer** enregistre avec l'iPhone seul (plus récent que cette image). **Utiliser la montre** reste en tête de la liste jusqu'à ce que votre première session de la montre soit arrivée. Chaque ligne : titre, date, discipline et matériel, temps, vitesse max, vols.



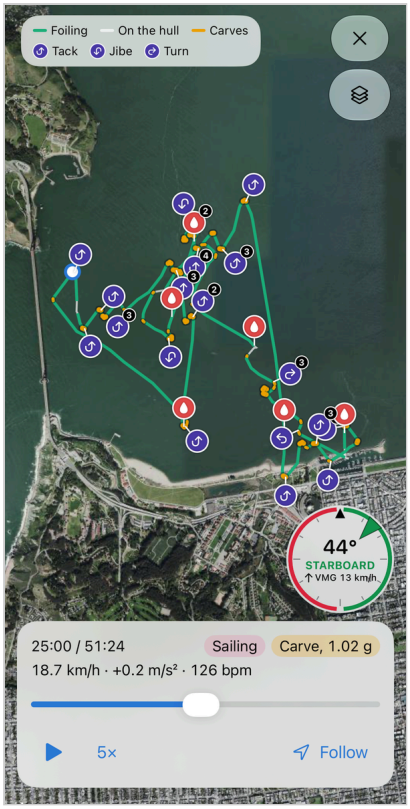
Le haut d'une session. La date, la discipline, l'endroit et le matériel ; le vent d'Apple Weather (la valeur d'un modèle pour la zone, la direction plus fiable que la vitesse) ; et la marée de la session. Tout en haut, le bouton des curseurs ouvre *Les réglages d'une session* et le carré avec la flèche le *menu de partage*.



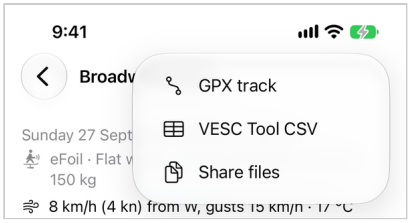
Les tuiles et la ligne Santé. Temps en vol, vols et la vitesse de décollage utilisée, vitesse max, distance, virages, meilleures 10 secondes, fréquence cardiaque et énergie. En dessous, la ligne Santé : *Enregistrée dans Santé comme exercice.*, ou pourquoi pas. Si une session manque dans Forme, regardez d'abord cette ligne.



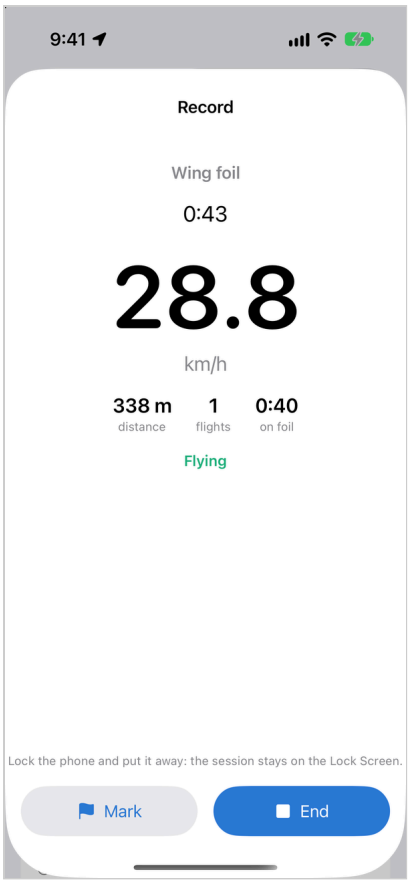
La sortie : la frise. Une bande avec une ligne pour chaque chose qui a fait avancer la planche (pumping, voile, surf, le moteur), les carves, vos marques et le GPS faible ; puis la vitesse, la fréquence cardiaque et l'accélération avec les touchettes marquées. Les bandes vertes sont les vols. Faites glisser le doigt sur un graphique pour lire un instant. Comparez avec vos souvenirs.



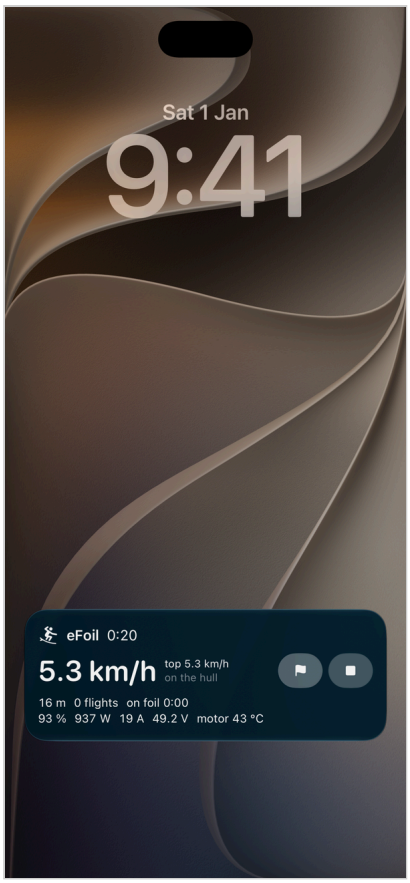
La carte et ses marques. Touchez la carte de la session pour l'ouvrir. La trace en vert là où la planche a volé ; tacks, jibes et virages en pastilles violettes, touchettes en gouttes rouges, carves en jaune, et vos marques en drapeaux noirs (un nombre là où plusieurs se rejoignent). Le cadran du vent montre l'angle du vent par rapport à l'avant ; le panneau du dessous rejoue la session. Touchez une marque pour y amener la lecture. Le menu de la carte (le bouton des calques) a un interrupteur pour chaque sorte de marque, **Sur l'eau**, qui cache la trace hors du foil, et **Trace**.



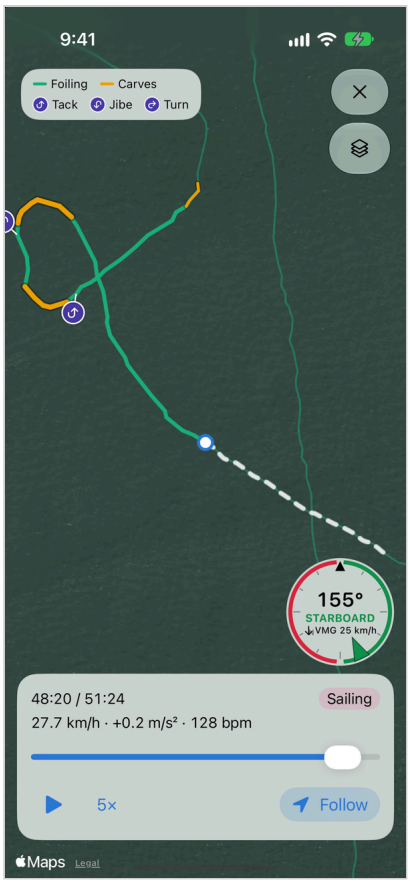
Le menu de partage (le carré avec la flèche, en haut à droite d'une session). **Trace GPX**, pour Strava, Garmin Connect ou une app de cartes ; **CSV VESC Tool**, seulement sur une session avec le journal de l'ESC ; **Partager les fichiers**, les fichiers propres de la session en un seul fichier Foilborne que moi seul peux ouvrir (chiffré sur l'iPhone) : celui à m'envoyer quand quelque chose a mal tourné.



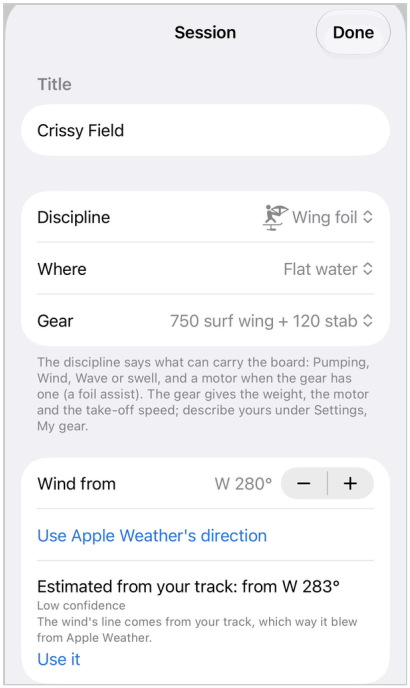
Enregistrer (en haut de la liste des sessions), avec l'iPhone seul : la discipline, le chrono, votre vitesse en grand, la distance, les vols et le temps sur le foil, *En vol* pendant que la planche vole. **Marquer** et **Terminer** en bas ; Terminer demande *Touchez encore pour terminer*.



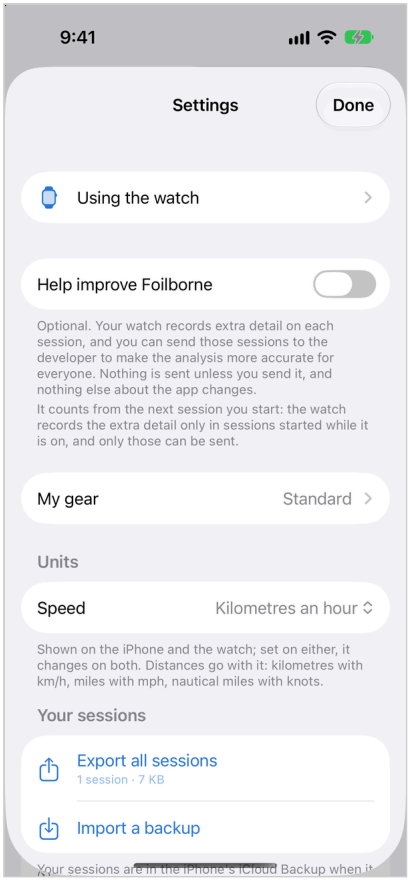
L'écran verrouillé pendant une session, ici un eFoil après 20 secondes : la discipline et le chrono, la vitesse, la vitesse max et *sur la coque*, la distance, les vols et le temps sur le foil, puis la batterie, la puissance, les ampères, les volts et la température du moteur. Le drapeau est Marquer, le carré Terminer.



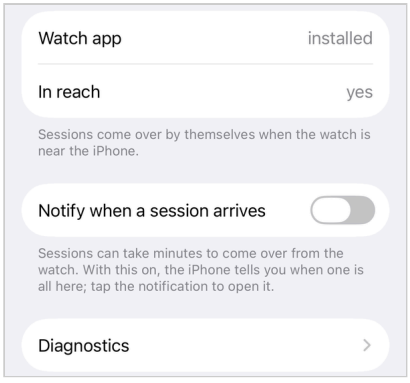
La trace de la lecture. Pendant la lecture, la dernière minute de la trace est vive derrière la planche, un pointillé file devant, et le reste est pâle. **Suivre** garde la planche en vue. **Trace** dans le menu de la carte la désactive.



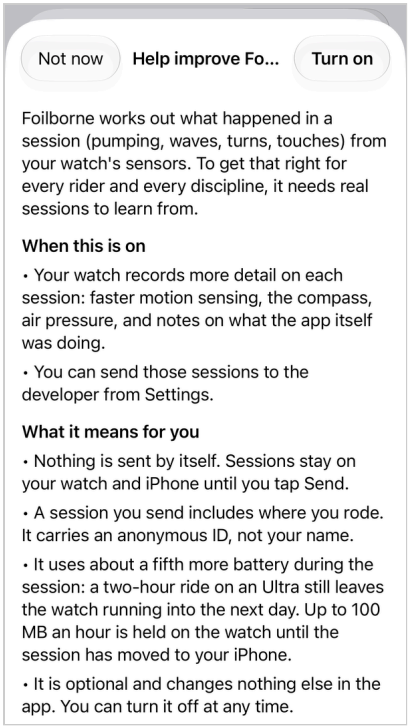
Les réglages d'une session (le bouton des curseurs en haut d'une session). Le **Titre** et la **Description** (**L'écrire pour moi** la réécrit) ; la **Discipline**, **Où** elle a eu lieu et le **Matériel**, pour corriger ce que la montre avait ; et **Vent de secteur**, votre propre direction du vent si celle d'Apple Weather était fausse sur l'eau, avec la direction calculée à partir de votre trace et **L'utiliser**. OK enregistre ; la session est recalculée.



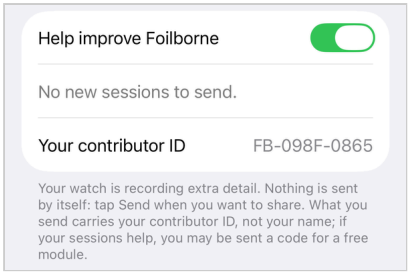
Foilborne sur l'iPhone › Réglages. Utiliser la montre ; **Aider à améliorer Foilborne** (une fois activé, **Envoyer les sessions au développeur** et votre identifiant de contributeur apparaissent dessous) ; **Mon matériel** ; **Unités**, la vitesse partagée avec la montre ; **Vos sessions**. Plus bas : **Session sur l'écran verrouillé sans ouvrir l'app**, **Vent et météo**, **Récupérer le journal de la planche tout seul**, **Disciplines › Modules**, **Apple Watch**, **Notifier l'arrivée d'une session**, **Diagnostic**, et la version.



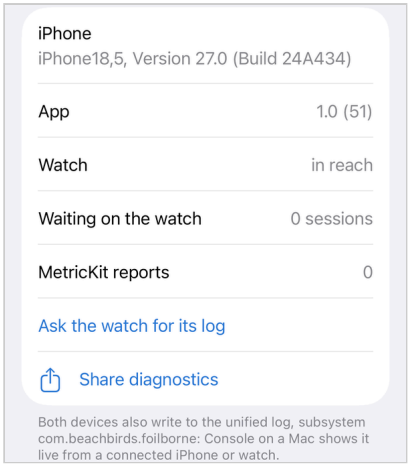
Réglages, plus bas. Apple Watch : si l'app de la montre est installée et à portée. **Notifier l'arrivée d'une session** : activé par défaut (désactivé ici, dans un simulateur qui n'a pas autorisé les notifications) ; si l'iPhone les a refusées, l'activer vous emmène dans *l'app Réglages de l'iPhone › Notifications › Foilborne*. **Diagnostic**, pour signaler un problème.



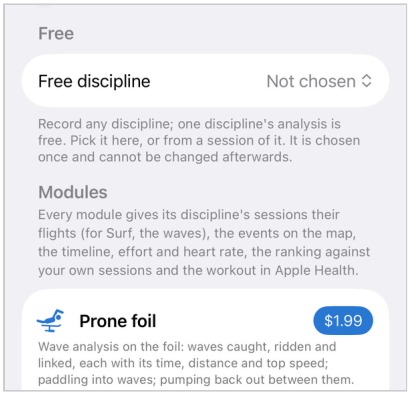
Aider à améliorer Foilborne vous demande d'abord votre accord : ce que la montre enregistre avec l'option activée, et ce que ça veut dire pour vous. **Activer** en haut à droite.



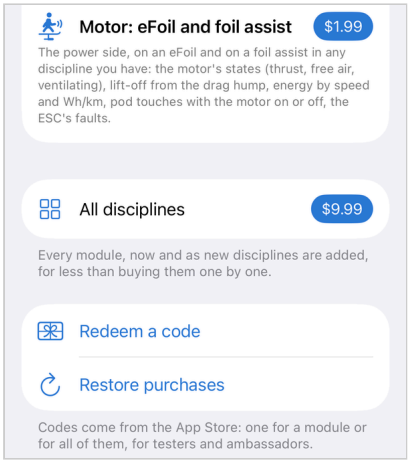
Une fois activé : **Envoyer les sessions au développeur** sous l'interrupteur dès qu'il y a des sessions enregistrées avec l'option activée (*Aucune nouvelle session à envoyer.* jusque-là), et **Votre identifiant de contributeur**, celui à donner pour le bon.



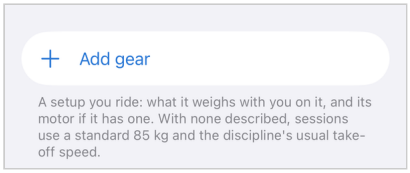
Diagnostic (Réglages › Diagnostic). Les appareils et la version, si la montre est à portée, ce qui attend encore sur elle. **Demander son journal à la montre** s'affiche quand la montre est à portée ; **Partager le diagnostic** crée le fichier Foilborne, chiffré pour que moi seul puisse l'ouvrir. En dessous, les événements récents des deux appareils.



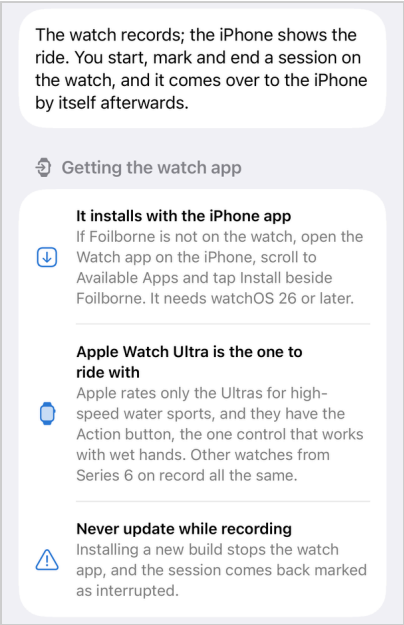
Disciplines (Réglages › Disciplines › Modules). **Discipline gratuite** en haut, choisie une fois ; puis chaque module avec ce qu'il ajoute. Dans TestFlight, rien n'est facturé.



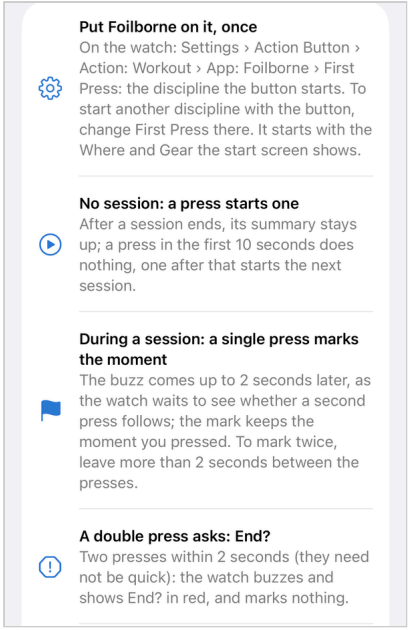
Le bas de Disciplines : **Toutes les disciplines**, puis **Utiliser un code**, où va le code du bon, et **Restaurer les achats**.



Mon matériel. Ajouter un matériel pour chaque setup : un nom, le poids total (vous, la planche, le foil et ce que vous portez), le moteur (« Sans moteur », « Foil assist (entraînement direct) », « eFoil, entraînement direct » ou « eFoil, réducteur 4:1 ») et, si vous la connaissez, votre propre vitesse de décollage. La liste part sur l'écran de départ de la montre.



Utiliser la montre. La partie montre de ce guide, dans l'app : obtenir l'app de la montre, ce qu'elle demande, démarrer, le bouton Action, arrêter, les pages, l'ESC. En haut des Réglages, et en haut de la liste jusqu'à ce que votre première session soit arrivée.

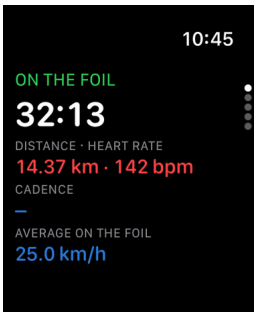


Utiliser la montre, le bouton Action. Le réglage dans *l'app Réglages de la montre* (Bouton Action › Exercice › Foilborne › First Press), puis ce que font un appui, un double appui et l'appui de confirmation. Gardez-la ouverte à côté de la montre pendant que vous réglez le bouton.

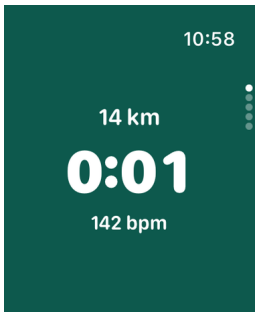


La page marée (les vagues en haut de la liste). Le marégraphe le plus proche, maintenant et ensuite, la courbe, le courant là où un marégraphe est proche, puis trois jours de marée et les pleines et basses mers en tableau. **Position actuelle** au-dessus du titre choisit un autre endroit. Pas pour la navigation.

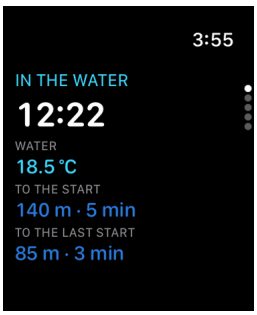
Pump et dock start



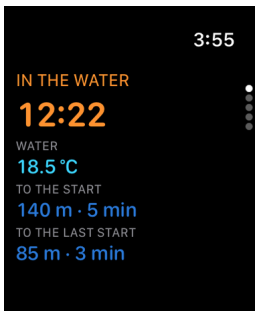
La page pump (montre). Le temps sur le foil en grand, la distance et votre fréquence cardiaque, la cadence pendant que vous pompez (un tiret ici : la démo n'a pas de mouvement), et la vitesse moyenne sur le foil.



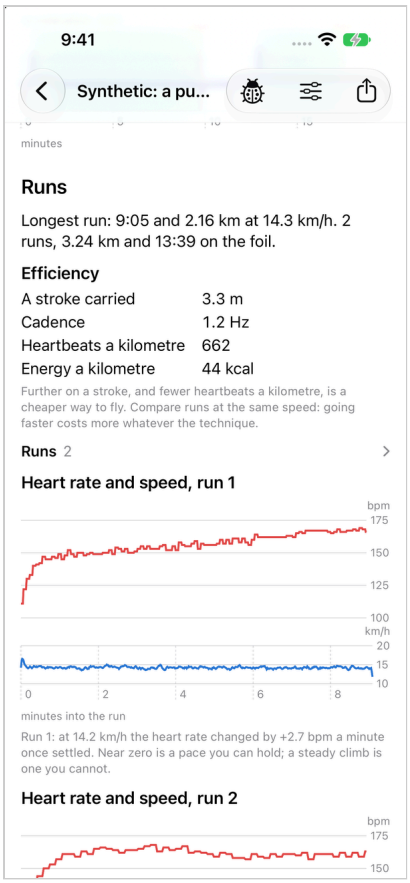
Un intermédiaire (montre). Avec le tapotement à chaque kilomètre, mille ou mille marin : son numéro, son temps et votre fréquence cardiaque sur ce tronçon. Il disparaît après un instant.



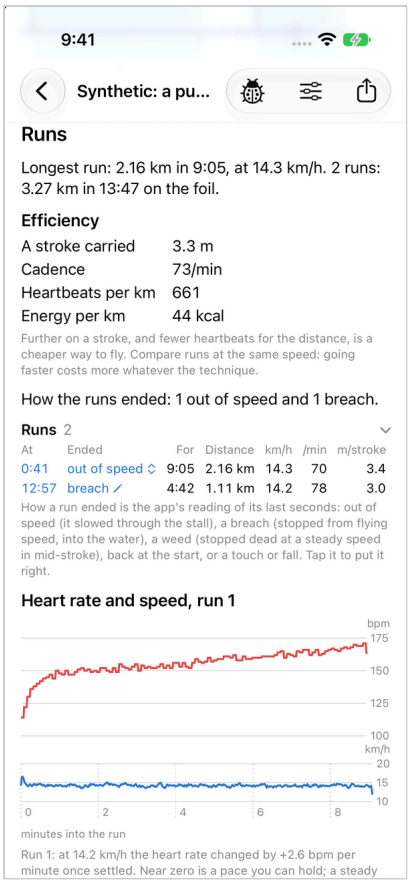
Dans l'eau (montre), après une minute dans l'eau : le temps dans l'eau, la température de l'eau, et la distance et le temps approximatif jusqu'au départ de la session et jusqu'à votre dernier départ.



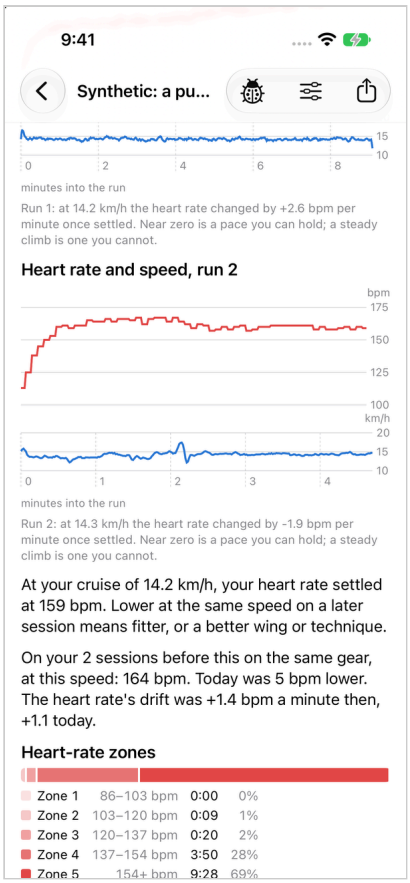
Après l'alerte (montre) : la même page devient ambre une fois que l'**In the water alert** que vous avez réglée vous a tapoté le poignet.



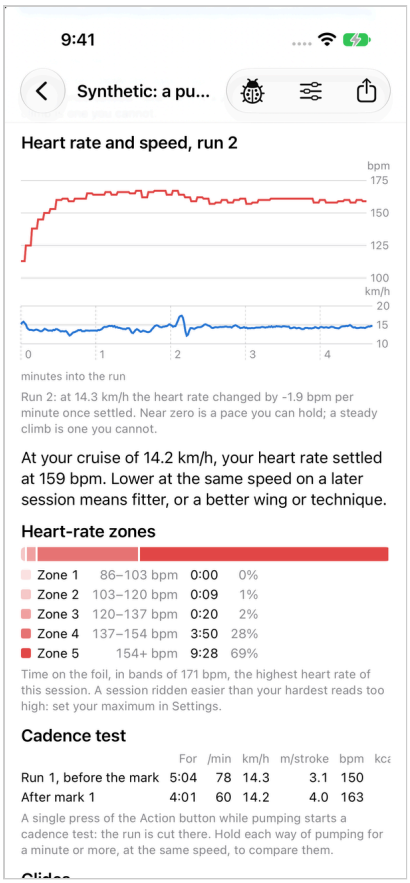
Runs. Le haut d'une session de pump : le run le plus long, les chiffres d'efficacité, et la fréquence cardiaque d'un long run en fonction de sa vitesse.



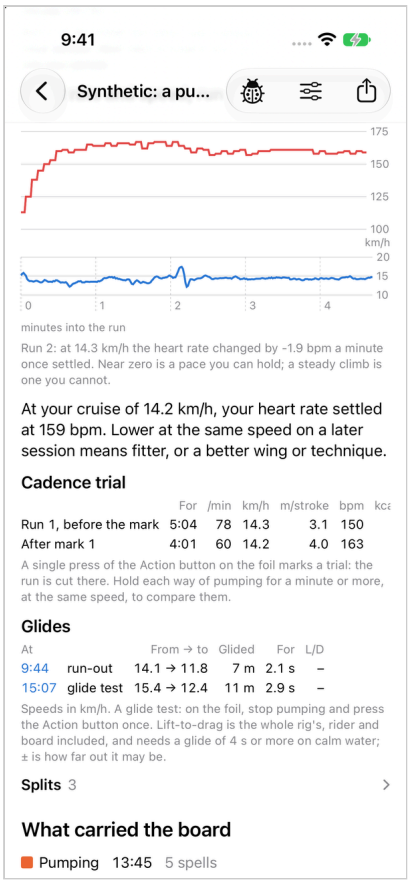
Comment les runs se sont terminés. Le tableau Runs ouvert : une ligne qui compte les fins, et **Fin** à côté du temps de chaque run. Touchez-la pour corriger ; le crayon marque celle que vous avez changée.



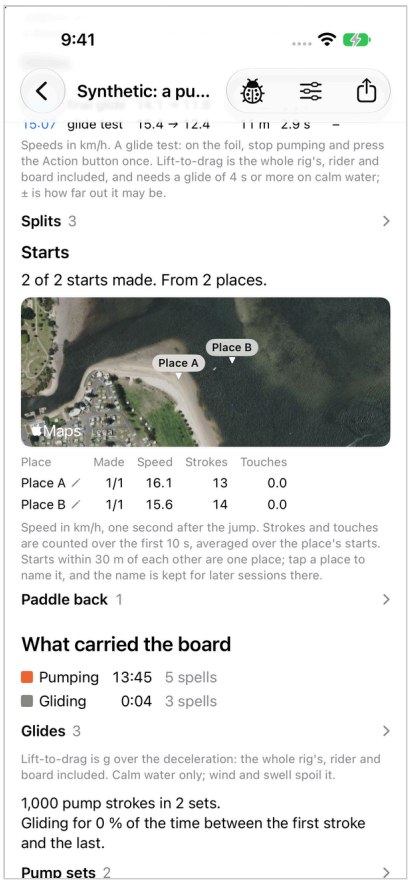
Vos sessions précédentes. Sous la vitesse de croisière, la deuxième ligne : vos sessions précédentes sur le même matériel à cette vitesse, la fréquence cardiaque du jour à côté des leurs.



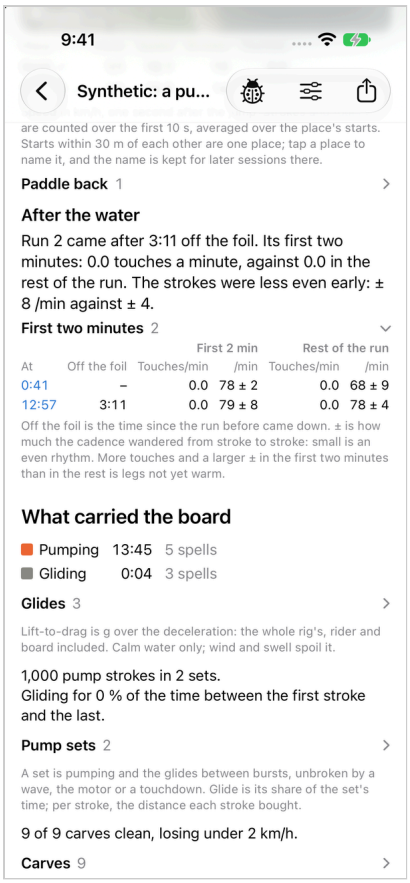
Zones de fréquence cardiaque. Le temps sur le foil découpé par zone, pour chaque zone sa plage, son temps et sa part, et la ligne qui dit quel maximum a servi.



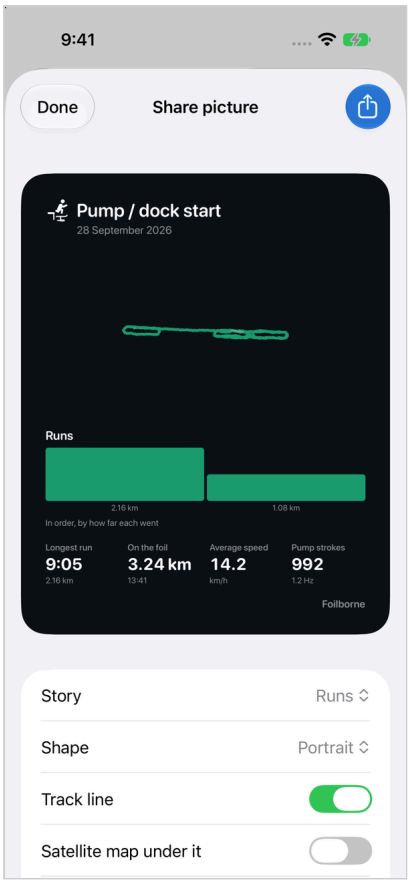
Test de cadence et glides. Les deux parties d'un run de part et d'autre d'un test de cadence, puis les glides. L'image est plus ancienne et montre encore d'anciens mots.



Starts. Les départs réussis, la carte avec une épingle par endroit, et une ligne par endroit. Touchez un endroit pour le nommer.



After the water. Le run qui suit le plus long temps hors du foil, et les deux premières minutes de chaque run à côté du reste.



L'image à partager d'une session de pump, *Runs* : une barre par run, le run le plus long, le vol, la vitesse moyenne et les coups de pump.