



Geometrie

Geometrie

| | |
|---|----|
| 1. Composition de votre produit | 16 |
| 2. Recharger la batterie..... | 16 |
| 3. Allumer et paramétrer le produit..... | 17 |
| 4. Installation de la ceinture | 18 |
| 5. Fonctions des boutons | 19 |
| 6. Menus principaux..... | 19 |
| 7. Les activités proposés par votre GPS..... | 20 |
| 8. Démarrer une séance | 21 |
| 8.1. Recherche du signal satellite | 21 |
| 8.2. Recherche du signal cardiaque (On Move 700 GPS uniquement)..... | 22 |
| 8.3. Utilisation du mode libre..... | 22 |
| 8.3.1. Définir ses options de course | 22 |
| 8.3.2. Les vue disponibles pendant la séance | 23 |
| 8.3.3. Démarrer, prendre des temps au tour manuels, arrêter sa séance | 24 |
| 8.3.4. Terminer sa séance | 25 |
| 9. Transférer ses données sur son PC | 25 |
| 9.1. Installer le logiciel Geonaute software | 25 |
| 9.2. Connecter votre montre à votre PC | 25 |
| 9.3. Importer vos séances..... | 25 |
| 9.4. Visualisez vos séances..... | 26 |
| 10. Précautions d'emploi | 27 |

Merci pour votre intérêt pour les montres GPS de Running On Move 500

Ce guide de démarrage rapide a pour objectif de vous accompagner dans la prise en main de votre produit.

Il se limite volontairement aux fonctions de base du produit afin de faciliter votre première utilisation de ce produit.

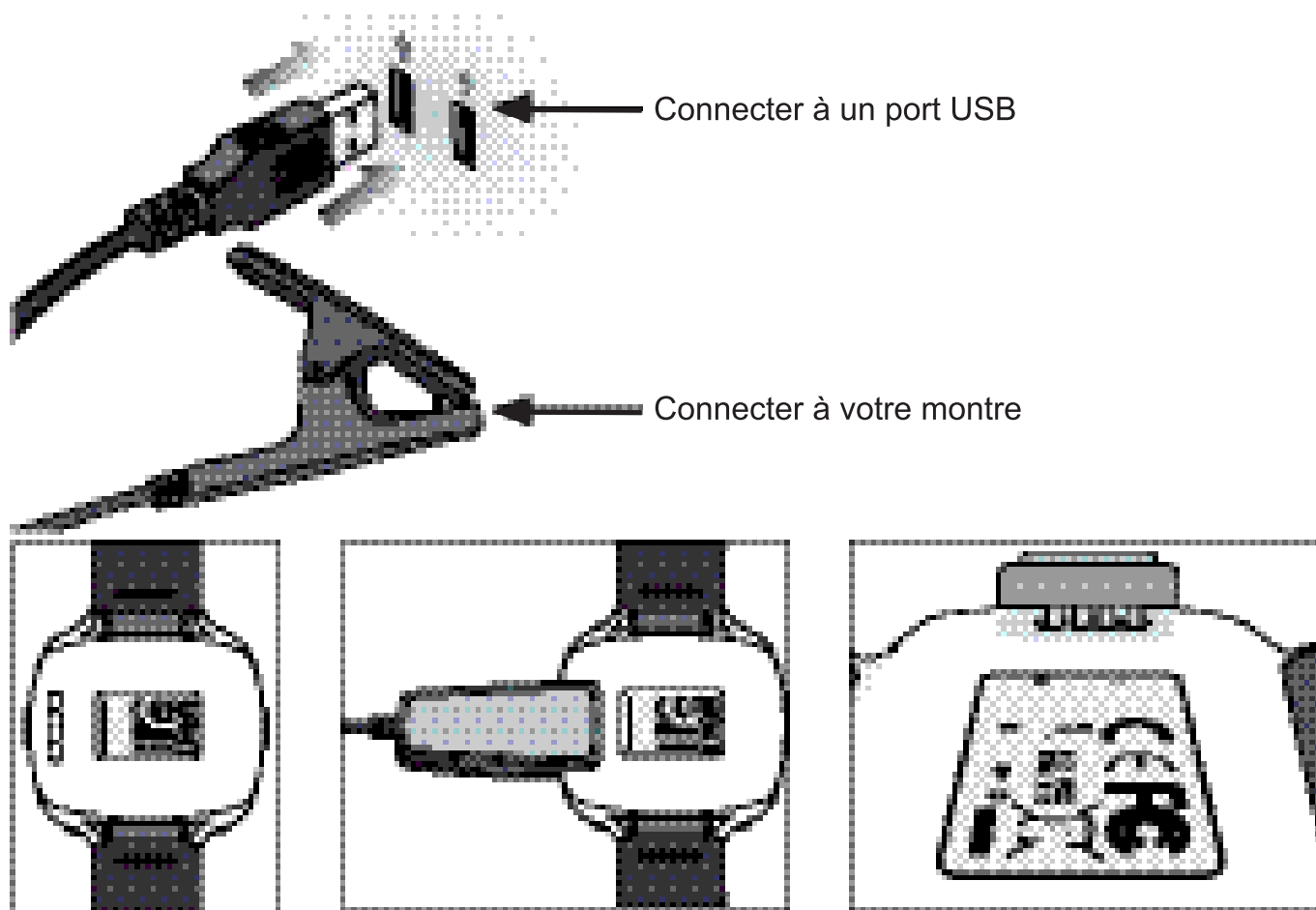
Pour découvrir toutes les caractéristiques et fonctions de votre produit, veuillez-vous référer à la notice complète disponible sur www.geonaute.com à la rubrique assistance.

1. Composition de votre produit.

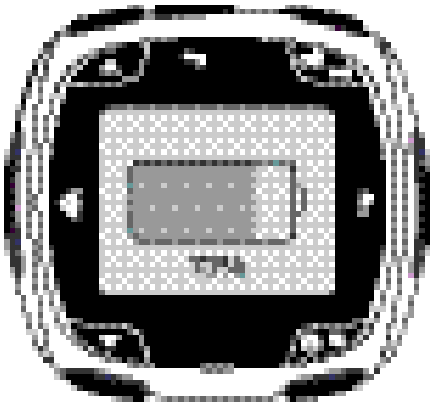
| | On Move 500 | On Move 700 |
|--|-------------|-------------|
| Montre GPS | ● | ● |
| Cordon USB pour le chargement de la batterie et le transfert PC | ● | ● |
| Ceinture cardio fréquencemètre | | ● |

2. Recharger la batterie.

Brancher le connecteur USB du câble d'alimentation à une prise USB et la pince à votre montre.




Les 4 connecteurs métalliques de la pince doivent être parfaitement insérés dans les 4 logements correspondant au dos de la montre.



Montre éteinte, câble USB branché, la jauge de batterie apparait indiquant le niveau de charge de la batterie.

3. Allumer et paramétrer le produit.

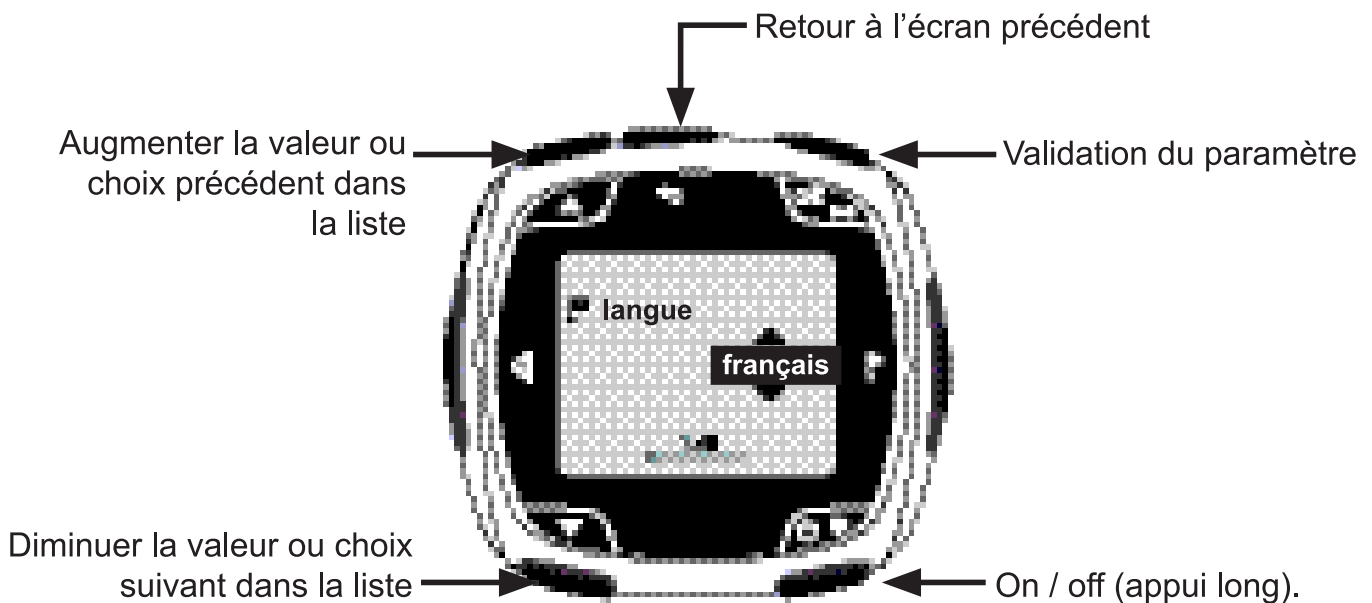
Allumer la montre en maintenant appuyé le bouton  **ON**. Le 1^{er} écran de paramétrage, « langue » apparait.

Régler votre produit en renseignant successivement:

langue, heure, unités, sexe, date de naissance, poids, taille, FC max (fréquence cardiaque maximum), FC repos (fréquence cardiaque au repos).

La Fréquence cardiaque maximum est calculée en fonction de votre âge mais peut être ajustée manuellement.

Les Boutons utiles au paramétrage.

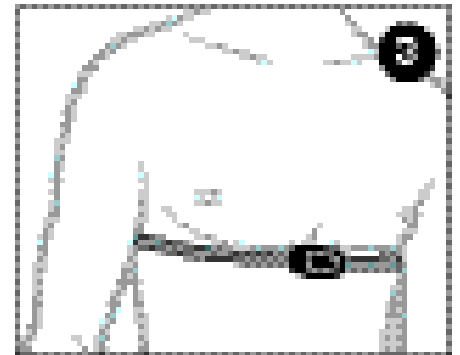
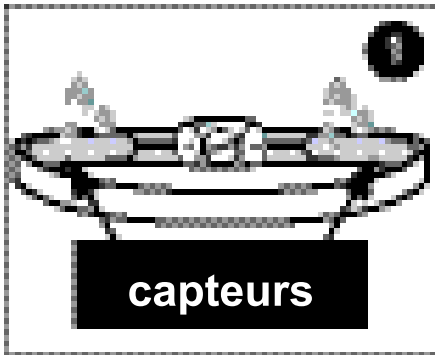


4. Installation de la ceinture.

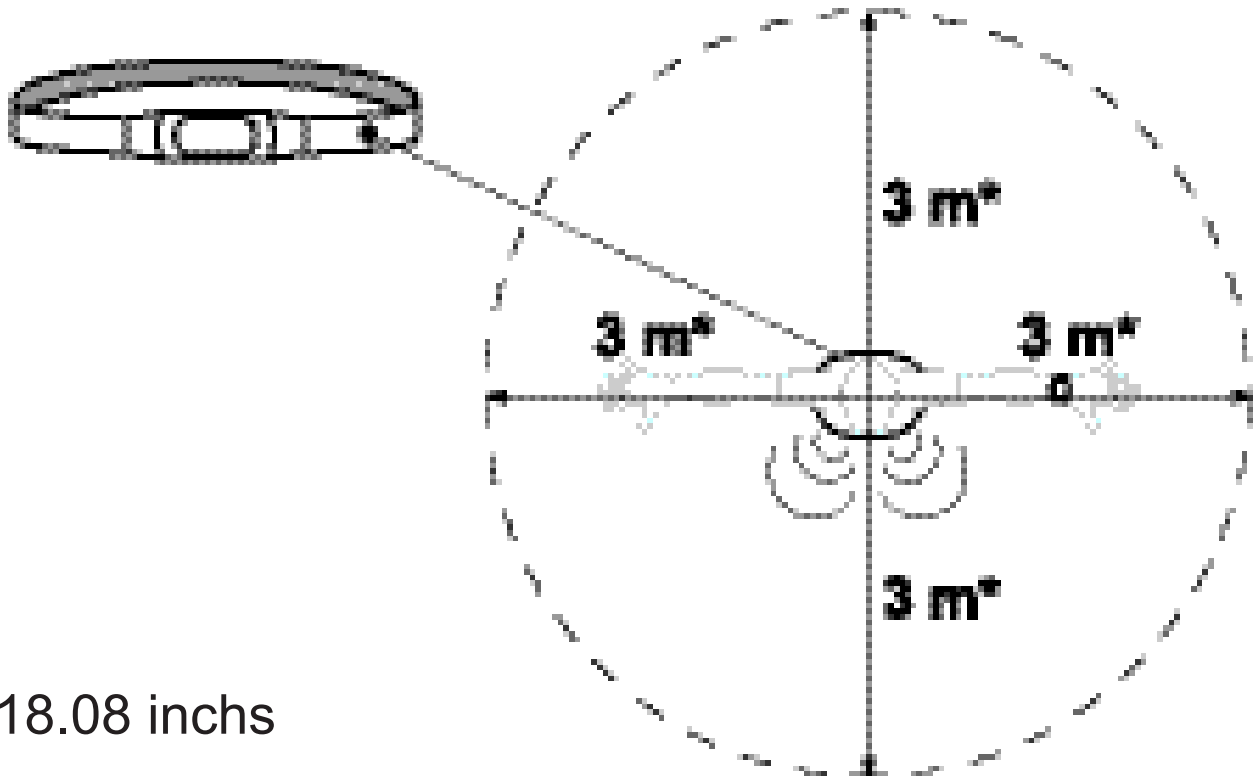
FR

Ce chapitre ne concerne que le modèle On Move 700

Mise en place

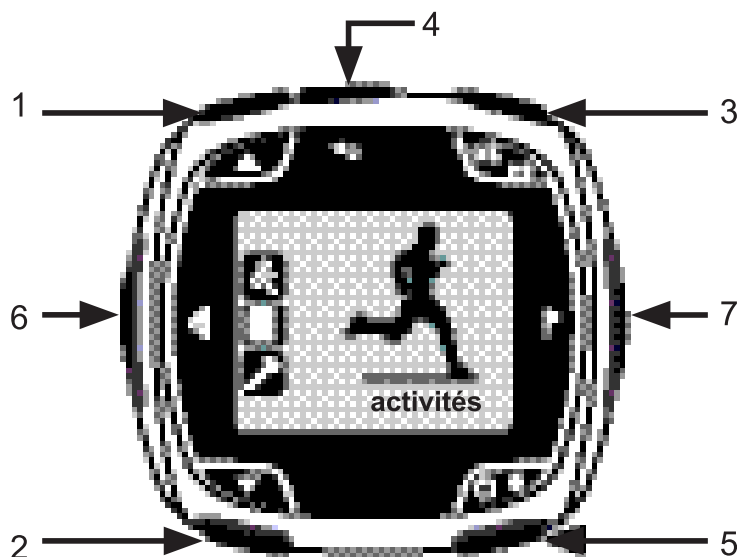


Cône de réception



*118.08 inches

5. Fonctions des boutons.



1. ▲ haut: choix précédent dans la liste, augmenter une valeur, page d'indicateurs précédente dans ma vue « mes indicateurs », zoomer dans la vue « mon parcours ».
2. ▼ bas: choix précédent dans la liste, augmenter une valeur, page d'indicateurs suivante dans ma vue « mes indicateurs », dé-zoomer dans la vue « mon parcours ».
3. start /pause: entrer dans le menu principal du GPS, valider un choix, démarrer/arrêter le chrono pendant une séance.
4. retour: revenir au menu ou à l'écran précédent.
5. : allumer ou éteindre le produit (appui long), éclairer l'écran.

Les boutons latéraux ne sont actifs que lorsqu'une séance est démarrée.

6. vue: pour changer de point de vue pendant la séance.
7. lap: pour prendre des temps au tour manuels (laps).


6. Menus principaux.

Après le paramétrage, puis à chaque allumage, votre GPS affichera l'heure, avec la date et le niveau de batterie.



Appuyez sur le bouton **OK** pour accéder au menu du **GPS**.

Le bouton  vous permettra de revenir à l'heure.

4 menus vous sont proposés et sont accessibles en appuyant sur **OK**. Pour passer d'un menu à l'autre utiliser les boutons **▲** et **▼**. Pour entrer dans le menu choisi appuyer sur le bouton **OK**. Pour retourner à l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton .

FR



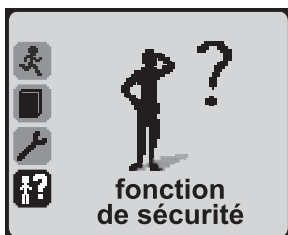
Le menu activités donne accès aux différents modes d'utilisation de la montre, libre, entraînement, défis, étirements, activités en salle dont vous trouverez une présentation complète au chapitre suivant.



Le menu bibliothèque regroupe les rapports détaillés de vos séances, vos parcours, et vous informe de l'état de la mémoire.





Le menu réglages permet de régler l'interface du produit (affichage, son...), des paramètres généraux (langue, heure...) ou d'utilisateurs (age, poids...). Il permet aussi de gérer sa ceinture cardio fréquence mètre (pour le CW Kalenji 700 GPS) et d'accéder au menu de maintenance de son produit (configuration d'origine).




Le menu fonctions de sécurité permet de relever sa position GPS ou de créer un itinéraire à partir d'une séance précédente afin d'être guidé sur le bon chemin.

7. Les activités proposés par votre GPS.

 **Séance libre**: Courez à votre rythme et régulez votre allure grâce aux zones cibles ou encore en activant l'information au tour automatique (lap automatique) basée sur la distance ou le temps. Si un parcours a été créé ou chargé dans le produit vous pourrez être guidé.

 **Entraînement**: retrouvez ici des séances d'entraînement les plus fréquentes running. (entraînements Kalenji), ou créez vous-même vos propres séances d'entraînement (nouvel entraînement) puis laissez-vous guider par votre montre pendant la séance. Retrouver ultérieurement les entraînements déjà créés que vous souhaitez effectuer à nouveau ou qui vous serviront de base à la création d'un autre entraînement (mes entraînements).

 **Defis**: challengez-vous grâce à un mode vous proposant de faire une course contre un adversaire virtuel (course libre), contre vous-même (défi contre soi-même) ou d'évaluer votre VMA, (vitesse maximum aérobie). Si un parcours a été créé ou chargé dans le produit vous pourrez être guidé.

Étirements : Des étirements vous sont proposés pour les différents groupes musculaires afin d'améliorer la récupération après l'effort. Une liste d'étirements prédéfinie peut être lancée. Vous pouvez modifier cette liste à votre convenance.

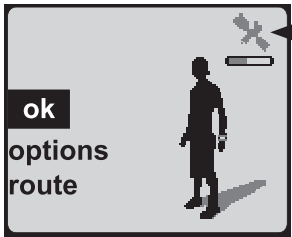
En salle : ce mode désactive le GPS pour une activité en intérieur (tapis de course, salle d'athlétisme) tout en vous permettant d'enregistrer votre séance et de contrôler votre fréquence cardiaque (On Move 700 GPS uniquement).

8. Démarrer une séance.

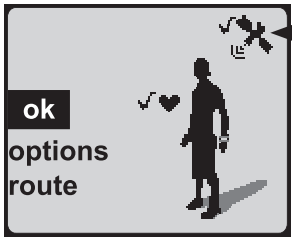
Sélectionnez votre activité avec les boutons ▲ et ▼ et validez par le bouton **OK**.

8.1. Recherche du signal satellite.

La mesure de la distance et de la vitesse s'effectue grâce au GPS. À l'entrée des modes séance libre, entraînement et défis, la montre va rechercher le signal des satellites les plus proches.



Le satellite clignotant et la barre de progression partiellement remplie indique que la montre n'a pas capté un nombre suffisant de satellites pour délivrer des informations de vitesse et distance ni pour vous guider.



Le satellite est fixe et complété du pictogramme ☑, la montre est prête à délivrer des informations de vitesse, distance et à vous guider.



Il est fortement recommandé d'attendre d'avoir la réception satellite pour démarrer son activité sans quoi :

- les valeurs de distance et vitesse pour votre séance seront erronées
- la montre aura plus de mal à capter les signaux si vous avez commencé à courir

Lorsque le produit n'est pas utilisé régulièrement ou qu'il est utilisé à un autre endroit que lors de son utilisation précédente, il est possible que la recherche de signal satellite soit plus longue (en moyenne 2 minutes), le temps de capter les satellites qui couvrent votre position.



Mauvaises conditions de réception satellite.

La qualité de réception du signal satellite est sensiblement impactée par l'environnement et les déplacements. Afin de faciliter la réception, il est recommandé autant que possible de :

- se positionner dans un endroit dégagé à l'écart des bâtiments environnants et de ne pas se mettre à couvert d'un arbre.
- Rester immobile pendant la détection du signal.

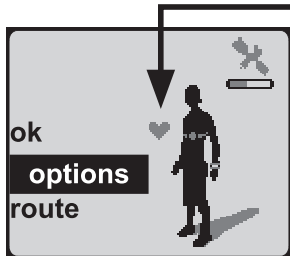
8.2. Recherche du signal cardiaque (On Move 700 GPS kalenji uniquement).

A l'entrée dans un des modes séance libre, entraînement ou défis, la montre va également vérifier la détection du signal cardiaque.

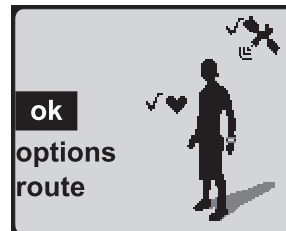
FR



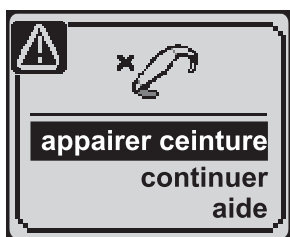
Afin que votre montre puisse détecter correctement votre fréquence cardiaque la ceinture doit être bien positionnée et humidifiée comme indiqué au chapitre 4.



Le cœur clignote indiquant que la montre vérifie la bonne détection de la ceinture cardio fréquence



Le cœur est fixe et complété du pictogramme ✓ indiquant que la montre a détecté le signal cardiaque .



Si la ceinture n'est pas détectée, il vous est proposé d'appairer votre ceinture. Pour ce faire, il est important de s'écartier à plus de 10 mètres de tout autre ceinture cardio fréquence afin d'éviter que la montre ne se connecte à une ceinture différente de la votre. Cette précaution ne vaut que pour la procédure d'appairage qui consiste à mémoriser l'identifiant unique de votre ceinture et non pour la recherche de la ceinture à l'entrée des modes séance libre, entraînement, défis.

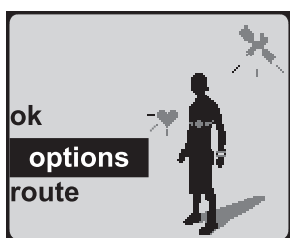
En cas d'échec de la procédure d'appairage de la ceinture, veuillez vous référer à la section dépannage de la notice complète disponible à la rubrique assistance de Kalenji.com

8.3. Utilisation du mode libre.

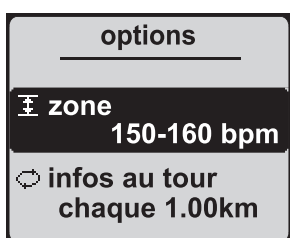


Pour la première utilisation, il est conseillé d'utiliser le mode séance libre, expliqué ci-dessous de façon détaillé. Ce mode vous permettra de vous familiariser avec le produit et d'utiliser plus facilement par la suite les autres activités proposées, entraînement, défis, étirements, dont vous retrouverez le mode d'emploi détaillé sur la notice complète du produit.

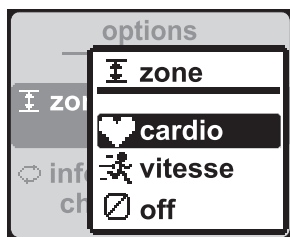
8.3.1. Définir ses options de course.



A l'entrée dans le mode, la montre va rechercher les satellites et la fréquence cardiaque (On Move 700 GPS uniquement). Vous pouvez profiter de ce temps pour contrôler et ajuster vos options d'activité :



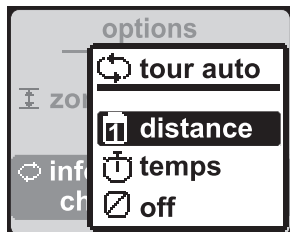
A ce niveau vous pouvez paramétrer une zone cible et une info au tour à intervalle régulier (lap).



La zone cible pourra être basée sur :

- La fréquence cardiaque exprimée en battement par minute (BPM) ou en pourcentage de fréquence cardiaque maximum (% FC max)
- La vitesse exprimée en km/h , en min/km ou pourcentage de votre Vitesse Maximum Aérobie (% VMA) si celle-ci est renseignée.

Lorsque la zone cible est activée, la montre vous alertera dès que vous en sortirez.



L'info au tour pourra être basé sur :

- La distance (ex: chaque km)
- Le temps (ex: chaque 5 min)

Dans les 2 cas vous pourrez choisir une valeur parmi la liste proposée. Si aucune valeur ne vous convient, sélectionnez perso dans la liste afin de saisir une autre valeur à l'aide des boutons ▲ et ▼.

Lorsque l'info au tour est activée, la montre affichera à chaque tour un récapitulatif de la performance sur le tour.

Dans chacun de ces 2 menus zones et info au tour, off, désactive la fonction concernée.



Une fois vos options contrôlées, revenez à l'écran de recherche du signal satellite en appuyant plusieurs fois sur le bouton ← puis sélectionnez **OK** pour passer à l'écran suivant.

8.3.2. Les vue disponibles pendant la séance.

8.3.2.1. Vue mes indicateurs.

Par défaut, dans le mode libre, la montre vous affichera la vue mes indicateurs constituées des principales informations utiles à votre séance, présentées sous forme de liste. 4 pages d'indicateurs sont disponibles.



← Page d'indicateurs 1 sur les 4 disponibles

La montre vous affiche la première des 4 pages d'indicateurs disponibles avec le chronomètre, la distance et la vitesse instantanée.

En appuyant sur les boutons ▲ et ▼ vous pouvez accéder aux autres pages.

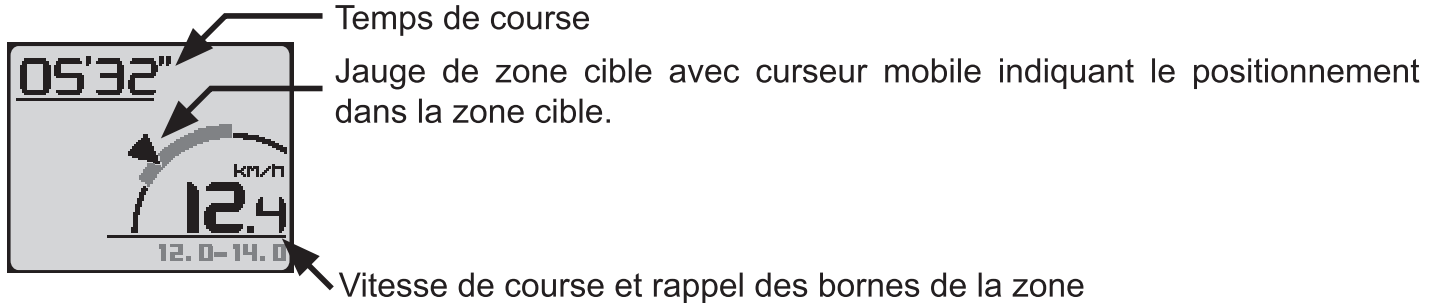
Le menu réglages/ personnaliser l'interface/ affichage vous permet de configurer ces pages d'indicateurs comme vous le souhaitez: nombre de pages (1 à 4), nombre d'indicateurs par page (1 à 4) et choix des indicateurs.

Outre la vue classique sous forme de page d'indicateurs, votre montre vous propose d'autre point de vue sur votre séance. Pour ce faire, appuyez sur le bouton ◀.

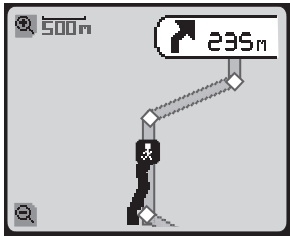
8.3.2.2. Vue mon rythme.

La vue « mon rythme » vous donne des informations très visuelles centrées sur votre allure. Les indicateurs proposés sont définis automatiquement en fonction de différents paramètres : utilisation ou non de la ceinture cardio fréquencemètre sur le CW kalenji 700, paramétrage d'une zone cible en vitesse ou fréquence cardiaque...

L'exemple ci-dessous illustre la vue mon rythme dans le cas d'une séance sans ceinture cardio fréquencemètre et avec une zone cible de vitesse.



8.3.2.3. Vue mon parcours



La vue mon parcours permet de visualiser le parcours effectué depuis le début de la séance et l'itinéraire à suivre si l'option mon parcours a été activée. Dans ce cas, la montre délivrera des informations de guidage.

Les boutons ▲ et ▼ permettent respectivement de zoomer et dé-zoomer.



Les différents types de vue proposées en mode séance libre sont également disponibles dans les autres modes d'activité : entraînements et défis.

8.3.3. Démarrer, prendre des temps au tour manuels, arrêter sa séance.

- Appuyer sur OK pour démarrer la séance.
- Appuyer sur ▶ pour prendre un temps au tour manuel. La montre affichera alors pendant 5 secondes le numéro du tour, le temps du tour et la vitesse moyenne sur le tour.
- Appuyer sur OK pour mettre la séance en pause.

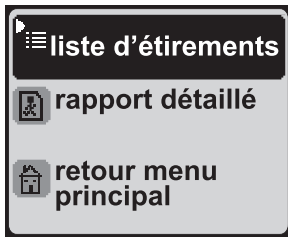


Les boutons ▲ et ▼ vous permettront au choix :

- de continuer votre séance.
- de la stopper et de l'enregistrer.
- de la remettre à 0.
- d'accéder à tous les réglages.
- de lancer la fonction de guidage au point de départ.
- de connaître vos coordonnées GPS.

8.3.4. Terminer sa séance.

Une fois la séance arrêtée et enregistrée, vous aurez accès automatiquement à un rapport synthétique de votre séance. Faites défiler les informations de séances en appuyant sur le bouton OK.



A la fin de cette consultation, vous aurez le choix de démarrer une séance d'étirement de revenir au menu principal, ou de voir le rapport détaillé de la séance.

9. Transférer ses données sur son PC.

9.1. Installer le logiciel Geonaute software :

Installer le logiciel Geonaute software disponible à l'adresse suivante :
<http://www.geonaute.com/en/download>

9.2. Connecter votre montre à votre PC

Connectez votre montre à l'un des ports USB de votre ordinateur.

Veillez-vous referez au chapitre 2 Recharger la batterie pour vous les modalités de connexions.



Connexion sous Windows XP

Lors de la première connexion sous Windows XP, Windows vous demandera de « se connecter à Windows Update pour rechercher les mises à jour ».

Sélectionner « Oui, cette fois seulement » et cliquer sur suivant

Dans la fenêtre suivante, sélectionnez « Installez le logiciel automatiquement (recommandé) » et cliquez à nouveau sur suivant.

Si vous êtes déjà utilisateur de Geonaute software, vous devez vérifiez que le produit kalenji 300/700 GPS est proposée dans la fenêtre « Importer depuis l'appareil ». Dans le cas contraire, vous devez charger la nouvelle version de Geonaute software (voir le chapitre 9.1 installer le logiciel Geonaute software).

9.3. Importer vos séances

Importer vos séances depuis votre montre en suivant les instructions ci-dessous :

- ➊ Sélectionnez « importer depuis l'appareil ».
- ➋ Sélectionnez votre GPS Kalenji dans la liste.
- ➌ Suivez les instructions de la fenêtre d'import et cliquez sur OK.

1

2

3

9.4. Visualisez vos séances

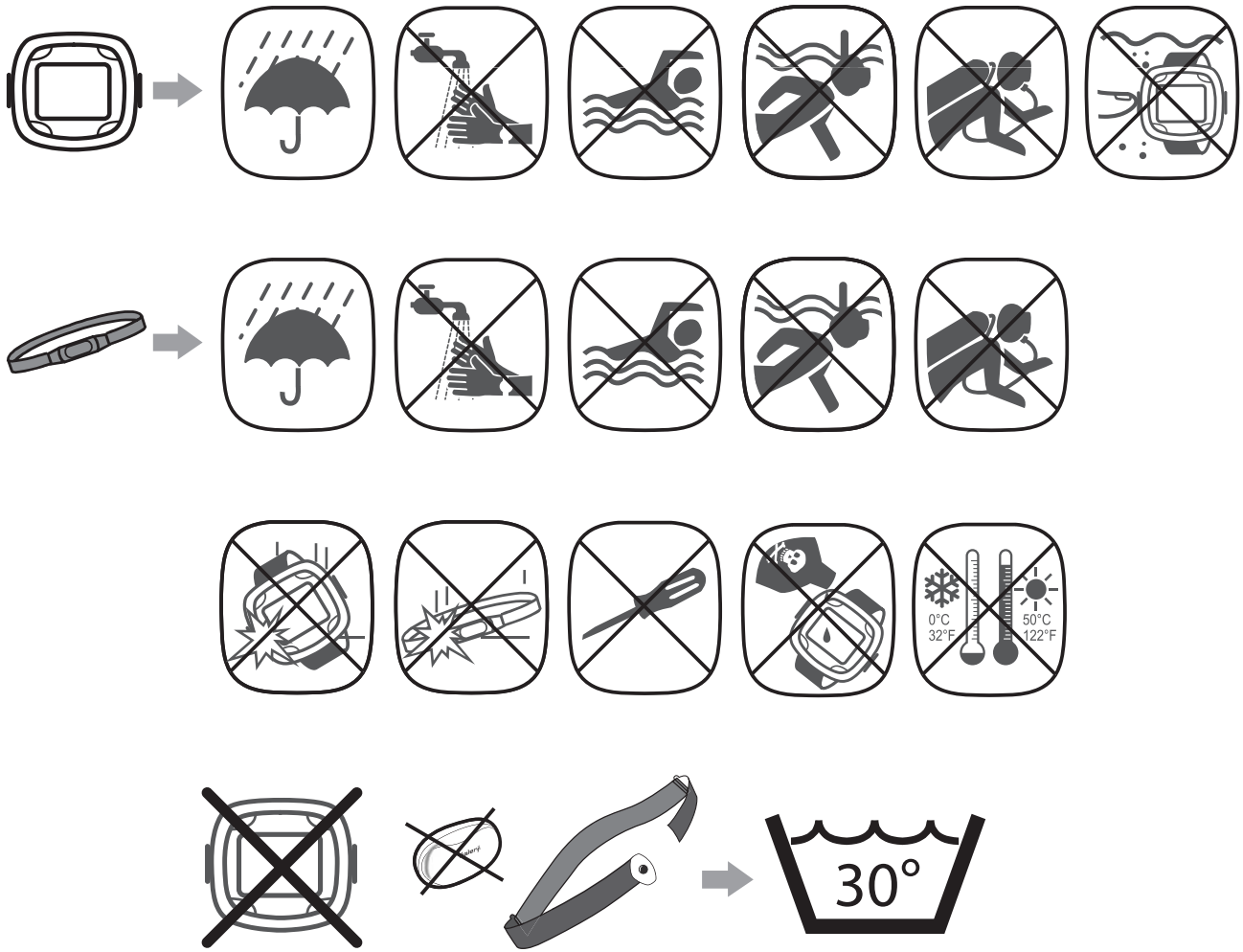
Consultez vos séances en les sélectionnant soit dans la liste, soit dans le calendrier.

| Date | Distance (km) | Time | Avg. speed (km/h) |
|------------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 2009 | 426.44 | 36:10:41 | 11.8 |
| 2010 | 730.63 | 91:30:09 | 11.2 |
| 2011 | 18.45 | 3:05:47 | 11.1 |
| Jan 2011 | 0.00 | 1:26:12 | 0.0 |
| Feb 2011 | 18.45 | 1:39:35 | 11.1 |
| 20/02/2011 10:10 | 7.59 | 42:17 | 10.8 |
| 28/02/2011 12:41 | 10.86 | 57:18 | 11.4 |
| Total | 1 175.52 | 130:46:37 | 11.4 |

| Summary | Value |
|---------------|--|
| Date: | 28/02/2011 12:41 |
| Category: | Running |
| Name: | |
| Location: | Around Kalenji Office - Lille - FRANCE |
| Distance: | 10,86 km |
| Avg. HR: | 147 (77%) |
| Time: | 57:18 |
| Max. HR: | 164 (86%) |
| Speed (km/h): | 11.4 |
| Calories: | 842 |
| Fastest: | 12.3 |
| Climb: | +144,3 / -163,8 |

Pour plus d'informations sur l'utilisation et toutes les possibilités offertes par Geonaute software, veuillez vous référer à sa notice complète disponible à l'adresse suivante : <http://www.geonaute.com/fr/content/notice-dutilisation-0>

10. Précautions d'emploi.



2 2 YEAR GUARANTEE SUBJECT TO NORMAL USAGE - GARANTIE 2 ANS EN USAGE NORMAL - GARANTIA 2 ANOS DE USO NORMAL - GARANTIE 2 JAHRE BEI NORMALER VERWENDUNG - GARANZIA 2 ANNI IN USO NORMALE - 2 JAAR GARANTIE BIJ NORMAAL GEBRUIK - GARANTIA DE 2 ANOS NO MODO DE UTILIZAÇÃO NORMAL - GWARANCJA 2 LETNIA W WARUNKACH NORMALNEGO UŻYTKOWANIA PRODUKTU - 2 EV GARANCIA RENDELTESSZERŰ HASZNÁLAT ESÉTERE - ГАРАНТИЯ 2 ГОДА ПРИ НОРМАЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ - GARANTIE 2 ANI IN CONDIȚII DE UTILIZARE NORMALĂ - PRI BEŽNOM POUŽIVANÍ ZÁRUKA 2 ROKY - ZÁRUKA 2 ROKY PRI BEŽNÉM POUŽITÍ - 2 ÁRS GARANTI VID NORMALT SLITAGE - ВРЕДЕН ЗА ВОДНИТЕ ОРГАНИЗМИ, МОЖЕ ДА ИМА ДЪЛГОСРОЧНО ОТРИЦАТЕЛНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ВОДНАТА ОКОЛНА СРЕДА - NORMAL KULLANÍMBA 2 SÉNELİK GARANTİ - ГАРАНТОВАНО ПРОТЯГОМ 2 РОКІВ ПРИ НОРМАЛЬНОМУ ЗАСТОСУВАННІ - 正常使用情況下保質期為2年 正常情況下使用,可保質2年 ضمان لمدة عامين مع الاستخدام العادي



www.geonaute.com



GEONAUTÉ.COM

oxylane

OXYLANE
4 Boulevard de Mons – BP 299
59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

