

# अनुसंधान

संज्ञा



Le mot du chef de produit .....	4
<b>1. Composition du produit.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Recharger la batterie.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Allumer et paramétrer le produit.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Installation de la ceinture cardio fréquencemètre (ONmove 710 uniquement).....</b>	<b>5</b>
<b>5. Fonctions des boutons.....</b>	<b>5</b>
<b>6. Menus principaux de la montre.....</b>	<b>5</b>
<b>7. Les activités proposées par votre GPS.....</b>	<b>6</b>
<b>8. Démarrer une séance.....</b>	<b>6</b>
8.1. Recherche du signal satellite.....	6
8.2. Recherche du signal cardiaque (ONmove 710 uniquement).....	7
<b>9. Utilisation du mode séance libre.....</b>	<b>7</b>
9.1. Définir ses options d'activité.....	7
9.1.1. Zone cible.....	7
9.1.2. L'info au tour.....	7
9.2. Sélectionner un parcours.....	8
9.3. Déroulement de séance.....	8
9.3.1. Démarrer la séance.....	8
9.3.2. La vue « mes indicateurs ».....	8
9.3.3. Prendre des temps au tour manuels.....	8
9.3.4. Mettre en pause, arrêter sa séance.....	8
9.4. Les autres vues disponibles pendant la séance.....	8
9.4.1. Vue « mon rythme ».....	8
9.4.2. Vue « mon parcours ».....	9
9.5. Le rapport synthétique de séance.....	9
<b>10. Utilisation du mode entraînement.....</b>	<b>9</b>
10.1. Modifier un entraînement.....	9
10.1.1. Structure et modification d'un entraînement fractionné.....	9
10.1.1.1. Structure d'un entraînement fractionné.....	9
10.1.1.2. Modification d'un entraînement fractionné.....	9
10.1.2. Structure et modification d'un entraînement pyramidal.....	11
10.1.2.1. Structure d'un entraînement pyramidal.....	11
10.1.2.2. Modification d'un entraînement fractionné.....	11
10.2. Création de mon entraînement.....	13
10.3. Consultation d'un entraînement.....	14
10.4. Utilisation d'un entraînement.....	14
10.4.1. Définir ses options d'activité.....	15
10.4.2. Déroulement d'un entraînement.....	15
10.4.2.1. L'échauffement.....	15
10.4.2.2. Les séries.....	15
10.4.2.3. Les inter-séries.....	16
10.4.2.4. Le relâchement.....	16
10.4.2.5. Fin de l'entraînement.....	16
10.4.2.6. Les autres vues disponibles pendant l'entraînement.....	17
<b>11. Utilisation du mode défi.....</b>	<b>17</b>
11.1. Course libre.....	17
11.1.1. Course libre avec parcours.....	17
11.1.1.1. Paramétrer sa course.....	17
11.1.1.2. Démarrer sa course.....	18
11.1.1.3. La fin de course.....	18
11.1.1.4. Les autres vues disponibles pendant votre course.....	18
11.1.2. Course libre avec distance.....	18
11.1.3. Course libre illimitée.....	19
11.2. Défi contre soi-même.....	19
11.3. Vitesse maximum aérobie (VMA).....	19
11.3.1. Définition et intérêt de la VMA.....	19
11.3.2. Faire le test de terrain.....	19
<b>12. Utilisation du guidage.....</b>	<b>20</b>
12.1. Créer et sélectionner un parcours.....	20
12.1.1. Créer un parcours.....	20
12.1.1.1. À partir de Geonaute software.....	20

12.1.1.2. À partir d'une session précédemment enregistrée .....	20
12.1.1.2.1. Sélectionner un parcours.....	20
12.1.1.2.2. Sens du parcours et pop-up de guidage .....	21
12.2. Accès au début du parcours .....	21
12.3. Guidage sur le parcours .....	21
12.3.1. Utilisation de la vue « mon parcours » .....	21
12.3.2. Utilisation des pop-up de guidage .....	21
12.3.2.1. Pop-up directionnels.....	22
12.3.2.2. Pop-up d'alerte hors parcours .....	22
12.3.2.3. Pop-up d'alerte sens inverse.....	22
<b>13. Utilisation du mode étirements.....</b>	<b>22</b>
<b>14. Utilisation du mode en salle.....</b>	<b>23</b>
<b>15. La bibliothèque.....</b>	<b>23</b>
15.1. Consulter une séance.....	23
15.2. Consulter un parcours .....	23
15.3. Consulter et gérer la mémoire .....	23
<b>16. Les réglages.....</b>	<b>24</b>
16.1. Les options d'activités.....	24
16.2. Personnaliser l'interface .....	24
16.2.1. Affichage.....	24
16.2.2. Fast Touch (ONmove 710 uniquement).....	25
16.2.2.1. Les fonctions du Fast Touch.....	25
16.2.2.2. La sensibilité du Fast Touch .....	25
16.2.3. Bips.....	25
16.2.4. Vibreur (ONmove 710 uniquement).....	26
16.2.5. Éclairage.....	26
16.3. Général.....	26
16.3.1. Langue.....	26
16.3.2. Heure.....	26
16.3.3. Unités.....	26
16.4. Utilisateur.....	26
16.5. Ceinture cardio (ONmove 710 uniquement).....	26
16.5.1. Appairer la ceinture cardio fréquencemètre.....	26
16.5.2. Désactiver la fonction cardio fréquencemètre .....	27
16.5.3. Activer la fonction cardio fréquencemètre .....	27
16.6. Mise à jour/maintenance.....	27
16.6.1. Mise à jour du produit .....	27
16.6.2. Configuration d'origine.....	28
<b>17. Les fonctions de sécurité.....</b>	<b>29</b>
17.1. Retourner au point de départ d'une session précédente.....	29
17.2. Afficher la position GPS.....	29
<b>18. Transférer ses données sur PC.....</b>	<b>29</b>
18.1. Installer le logiciel Geonaute software.....	29
18.2. Connecter votre montre à votre PC.....	29
18.3. Importer vos séances .....	29
18.4. Visualisez vos séances.....	30
<b>19. Dépannage.....</b>	<b>30</b>
19.1. Vitesse et distance anormales.....	30
19.2. Détection de la ceinture cardio (ONmove 710 uniquement).....	30
19.3. Rythme cardiaque anormal (ONmove 710 uniquement).....	30
19.4. Affichage des informations cardiaques non présent ou sans valeurs (ONmove 710 uniquement) .....	30
19.5. Batterie de la montre faible.....	30
19.6. Restaurer la configuration d'origine .....	30
19.7. La montre est bloquée, aucune fonction ne répond .....	31
19.8. La mémoire de la montre est faible .....	31
<b>20. Récapitulatif des fonctions disponibles.....</b>	<b>31</b>
<b>21. Caractéristiques techniques .....</b>	<b>31</b>
<b>22. Accessoires compatibles .....</b>	<b>32</b>
<b>23. Changer la pile de la ceinture cardio (ONmove 710 uniquement) .....</b>	<b>32</b>
<b>24. Précautions d'emploi .....</b>	<b>33</b>
<b>25. Garantie .....</b>	<b>33</b>
<b>26. Contactez-nous.....</b>	<b>33</b>
<b>27. Index .....</b>	<b>34</b>

## Le mot du chef de produit

Merci d'avoir choisi le produit pour vos séances de course à pied. La montre ONmove 510 ou le cardio fréquencemètre ONmove 710 ont été spécialement conçus pour couvrir les besoins des coureurs à pied. Ils vous accompagneront dans votre pratique quelque soit la manière dont vous appréhendez le running.

Votre but est de progresser, utiliser le mode entraînement. Vous souhaitez courir librement tout en ayant un contrôle de votre effort, profitez du mode libre et de ses zones cibles. Vous courez pour découvrir de nouveaux horizons, profitez des options de guidage. Vous avez l'esprit de compétition, le mode défi est fait pour vous. Après votre séance, vous aurez le plaisir de visualiser les parcours effectués, d'analyser vos séances et de suivre votre progression dans Géonaute software. La navigation par menu en 7 langues vous permettra une prise en main très rapide du produit, tandis que les possibilités de personnalisation de l'affichage vous permettront d'avoir toute l'information et rien que l'information que vous souhaitez.

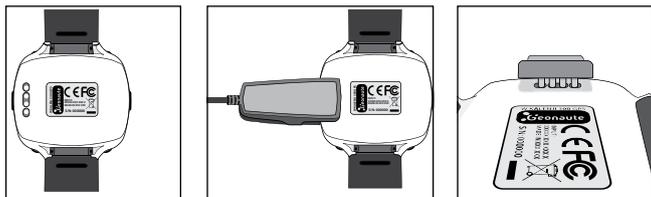
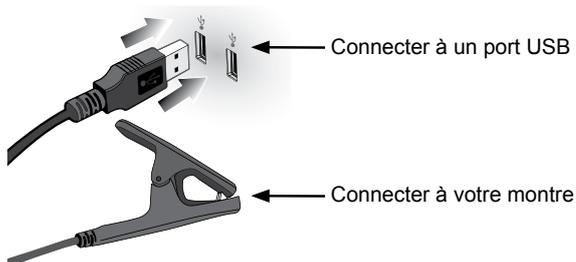
Je vous souhaite de bonnes séances de course à pied avec votre produit.

## 1. Composition du produit

	ONmove 510	ONmove 710
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 apparaît indiquant le niveau de charge de la batterie.



Il est conseillé d'éteindre le produit entre chaque utilisation pour prolonger les performances de la batterie.

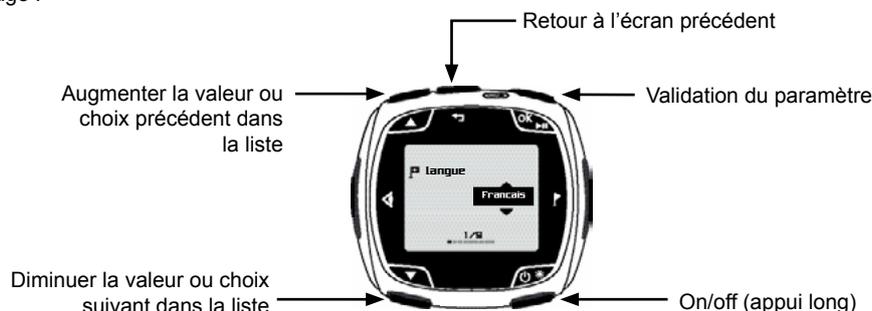
## 3. Allumer et paramétrer le produit

Allumer la montre en maintenant appuyé le bouton ON. Le 1<sup>er</sup> écran de paramétrage, « langue » apparaît.

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 automatiquement en fonction de votre âge mais peut être ajustée manuellement.

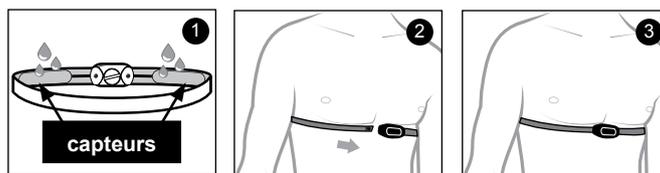
Les Boutons utiles au paramétrage :



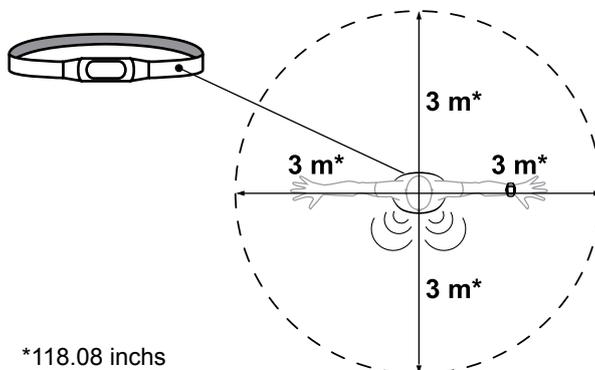
## 4. Installation de la ceinture cardio fréquencemètre

Ce chapitre ne concerne que le modèle ONmove 710.

### Mise en place de la ceinture



### Cône de réception



## 5. Fonctions des boutons



- ▲ haut : choix précédent dans la liste, augmenter une valeur, page d'indicateurs précédente dans la vue « mes indicateurs », zoomer dans la vue « mon parcours ».
- ▼ bas : choix suivant dans la liste, diminuer une valeur, page d'indicateurs suivante dans la vue « mes indicateurs », dé-zoomer dans la vue « mon parcours ».
- OK : start/pause : entrer dans le menu principal du GPS, valider un choix, démarrer/arrêter le chrono pendant une séance. Déverrouiller le produit (appui long) quand il est en mode économie d'énergie.
- ↶ retour : revenir au menu ou à l'écran précédent.
- ☰ : allumer ou éteindre le produit (appui long), éclairer l'écran.

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

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

## 6. Menus principaux de la montre

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



Pour un accès plus rapide aux fonctions du produit, les animations apparaissant à l'allumage de la montre peuvent être interrompues en appuyant sur le bouton **OK**.

### Mode économie d'énergie



Au bout de 5 minutes sans activité, la montre bascule automatiquement en mode économie d'énergie, matérialisé par un cadenas verrouillé en haut à droite de l'écran.  
Un appui long sur le bouton **OK** permet de sortir du mode économie d'énergie et d'accéder au menu principal.

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, utilisez les boutons ▲ et ▼. Pour entrer dans le menu choisi, appuyez sur le bouton **OK**.

Pour retourner à l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton ↶.



Le menu activités donne accès aux différents modes d'utilisation de la montre, séance 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...), les paramètres généraux (langue, heure...) ou utilisateur (âge, poids...). Il permet aussi de gérer sa ceinture cardio fréquence-mètre (pour le ONmove 710) et d'accéder au menu de maintenance de son produit (configuration d'origine, mise à jour).



Le menu fonctions de sécurité permet de relever sa position GPS ou d'être guidé jusqu'au point de départ ou d'arrivée d'une session précédente.

## 7. Les activités proposées par votre GPS

**Séance libre** : courez à votre rythme et réglez 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 en running (entraînements proposés), ou créez vous-même votre propre séance d'entraînement (nouvel entraînement) puis laissez-vous guider par votre montre pendant la séance.

**Défis** : 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.

**Etirements** : des étirements vous sont proposés pour les différents groupes musculaires afin 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 (ONmove 710 uniquement).

## 8. Démarrer une séance

### 8.1. Recherche du signal satellite

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

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.



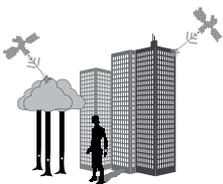
Le satellite fixe et complété du pictogramme  indique que la montre capte suffisamment de satellites pour vous délivrer des informations de vitesse et de distance et pour vous guider.



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 déjà 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 (1 à 2 minutes), le temps de capter les satellites qui couvrent votre position.



Mauvaises conditions de réception satellites.

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.



Si vous appuyez sur OK avant la fin de la recherche du signal satellite, vous êtes alors invité à poursuivre la recherche du signal satellite. Mais vous pouvez aussi démarrer votre activité sans mesure de vitesse et distance.



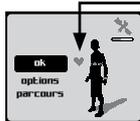
Si la recherche de signal satellite n'aboutit pas, vous êtes alors invité à relancer la recherche du signal satellite. Mais vous pouvez aussi utiliser le mode en salle.

## 8.2. Recherche du signal cardiaque (ONmove 710 uniquement)

À l'entrée dans un des modes séance libre, entraînement, défis et en salle la montre va également vérifier la détection du signal cardiaque.



Afin que votre montre puisse détecter correctement votre fréquence cardiaque la ceinture doit être bien positionnée et humidifiée comme indiqué au chapitre [4. Installation de la ceinture cardio fréquence](#).



Le cœur clignotant indique que la montre recherche la ceinture cardio fréquence.



Le cœur fixe et complété du pictogramme ✓ indique que la montre a détecté la ceinture.

Si la ceinture n'est pas détectée au terme des 15 secondes de la phase de recherche, il vous est proposé au choix :



- de recommencer une nouvelle tentative de détection de votre ceinture.
- d'appairer votre ceinture (chapitre [16.5.1. Appairer la ceinture cardio-fréquence](#)) Pour ce faire, il est important de s'écartier à plus de 20 mètres de tout autre ceinture cardio fréquence ant + afin d'éviter que la montre ne se connecte à une ceinture différente de la vôtre. 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 au chapitre [19.2. Détection de la ceinture cardiaque](#).
- de continuer sans ceinture, dans le cas où vous avez oublié celle-ci ou que vous ne souhaitez pas l'utiliser. Toutes les informations relatives à la fréquence cardiaque ne seront plus affichées sur votre produit pour cette session uniquement, évitant ainsi l'affichage à l'écran de lignes inutiles.



Si vous démarrez votre session alors que la montre n'a pas détecté la ceinture et ne vous a pas encore proposé les choix ci-dessus, alors votre montre ne vous délivrera pas les informations de fréquence cardiaques (les valeurs seront remplacées par « -- »).

## 9. Utilisation du mode séance libre



Pour la première utilisation, il est conseillé d'utiliser le mode séance libre. Ce mode vous permettra de vous familiariser avec le produit et d'utiliser plus facilement par la suite les autres activités proposées, notamment entraînement et défis.

### 9.1. Définir ses options d'activité



À l'entrée dans le mode, la montre va rechercher les satellites et la fréquence cardiaque (ONmove 710 uniquement). Vous pouvez profiter de ce temps pour contrôler et ajuster vos options d'activité.



Les options d'activités vous permettent de paramétrer une zone cible et une info au tour automatique (lap). Les options d'activités sont également modifiables pendant la séance (chapitre [9.3.4. Mettre en pause, arrêter sa séance](#)).

#### 9.1.1. Zone cible



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). (CW 700 GPS uniquement).
- La vitesse exprimée en km/h, en minute/km (/km) ou en pourcentage de votre Vitesse Maximum Aérobie (% max) si celle-ci est renseignée (chapitre [11.3. Vitesse maximum aérobie](#)).

Si vous avez activé une zone cible (exemple vitesse comprise entre 10,0 et 12,0 km/h), la montre affichera pendant 5 secondes une alerte sortie de zone quand vous en sortirez.

Un bip vous alerte à chaque sortie de zone sous réserve que dans le menu réglages/personnaliser l'interface, bips, vous ayez laissé sur « on » les alertes pop up.

#### Alerte dépassement de zone cible



#### Alerte zone cible non atteinte



#### 9.1.2. L'info au tour



L'info au tour pourra être basée 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 ▼.



Si vous avez activé une information au tour automatique, à l'échéance paramétrée (temps ou distance) la montre affichera pendant 5 secondes le numéro du tour, le temps ou la distance parcourue pendant le tour et la vitesse moyenne sur le tour.

Un bip vous alertera à chaque information au tour sous réserve que dans le menu réglages/personnaliser l'interface, bips, vous ayez laissé sur « on » les alertes pop up.



Pour démarrer votre séance 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.

## 9.2. Sélectionner un parcours

Le mode libre vous donne aussi la possibilité de sélectionner un parcours et d'être guidé tout au long de celui.

Choisissez le menu parcours et sélectionnez le parcours à suivre.

Toutes les informations relatives à la création d'un parcours et aux options de guidage (sens et pop up de guidage) sont expliquées au chapitre [12. Utilisation du guidage](#).

## 9.3 Déroulement de séance

### 9.3.1 Démarrer la séance



Une fois vos options paramétrées, pour démarrer votre séance, 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.

### 9.3.2. La vue « mes indicateurs »

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

Si vous avez sélectionné un parcours (dans ce cas voir la section [12. Utilisation du guidage](#)), la vue mon parcours sera proposée par défaut.



← La montre vous affiche la première des 4 pages d'indicateurs disponibles avec le chronomètre, la distance et la vitesse instantanée. Les utilisateurs du ONmove 710 disposent en plus sur cette première page de la fréquence cardiaque instantanée en battement par minute. En appuyant sur les boutons et vous pouvez accéder aux 3 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 (chapitre [16.2.1. Affichage](#)).

- Appuyer à nouveau sur **OK** pour démarrer le chronomètre et l'enregistrement de la séance.

### 9.3.3. Prendre des temps au tour manuels

Appuyer sur le bouton 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.



Si vous appuyez sur le bouton alors même que vous avez paramétré une info au tour automatique (section [9.1.2. info au tour](#)) la prochaine info au tour automatique se décalera d'autant.

Exemple : Info au tour automatique paramétrée chaque km.

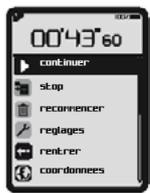
Au km 1,5 vous déclenchez une info au tour manuelle (appui sur le bouton ).

La prochaine info au tour automatique se déclenche à 1,5 km + 1 km = 2,5 km, puis 3,5 km, puis 4,5 km...

### 9.3.4. Mettre en pause, arrêter sa séance

Pendant votre séance, un appui sur le bouton **Ok**, met la séance en pause et arrête le chronomètre.

Vous pourrez sélectionner dans le menu suivant l'un des choix proposés à l'aide des boutons et puis du bouton **OK**.



**Continuer** : reprendre votre séance où vous l'avez arrêtée.

**Stop** : arrêter la séance et l'enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Recommencer** : retourner au début de la séance sans enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Réglages** : accéder aux réglages du produit, options d'activités et paramètres du produit (chapitre [16. Les réglages](#)).

**Rentrer** : se faire guider au point de départ (chapitre [12. Utilisation du guidage](#)).

**Coordonnées** : visualiser les coordonnées GPS du moment.

## 9.4. Les autres vues disponibles pendant la séance

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 .



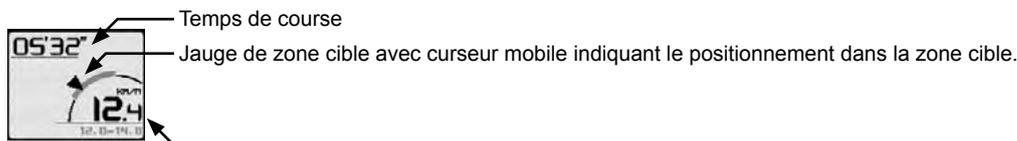
### 9.4.1. Vue « mon rythme »

La vue mon « rythme » vous donne des informations très visuelles centrées sur votre allure.

Cette vue est particulièrement intéressante quand vous avez défini une zone cible.

Les indicateurs proposés sont définis automatiquement en fonction de différents paramètres (exemple : utilisation ou non de la ceinture cardio fréquence-mètre sur le ONmove 710) et du 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 fréquence-mètre et avec une zone cible de vitesse.



Avec le modèle ONmove 710, si une zone cible n'est pas sélectionnée et que vous utilisez la ceinture cardio fréquence-mètre, la montre vous indiquera dans quelle plage d'effort vous vous situez en fonction de votre rythme cardiaque :

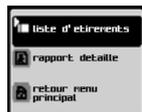
- Récupération : en dessous de 70 % de la fréquence cardiaque maxi,
- Endurance : entre 70 % et 80 % de la fréquence cardiaque maxi,
- Résistance douce : entre 80 % et 88 % de la fréquence cardiaque maxi,
- Résistance dure : au-dessus de 88 % de la fréquence cardiaque maxi.

#### 9.4.2. Vue « mon parcours »

La vue « mon parcours » est uniquement proposée quand un parcours a été sélectionné en début de séance (chapitre [12. Utilisation du guidage](#)).

### 9.5. Le rapport synthétique de séance

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



À la fin de cette consultation, vous pouvez :

- démarrer une séance d'étirements.
- voir le rapport détaillé de la séance, incluant les informations par tour.
- revenir au menu principal.

## 10. Utilisation du mode entraînement



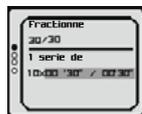
Vous trouverez dans le mode training les différents menus qui couvriront vos besoins en termes d'entraînement.



Dans le menu entraînements proposés, vous trouverez 4 entraînements type de running que vous pourrez sélectionner en utilisant les boutons ▲ et ▼ :

- Un entraînement fractionné de 10 répétitions alternant 30 secondes de course et 30 secondes de récupération. C'est le fameux 30/30.
- Un entraînement avec 3 répétitions de 5 minutes en résistance douce avec une récupération équivalente.
- Un entraînement pyramidal complet avec des distances d'effort de 200m, 400m, 600m, 800m, 600m, 400m, 200m, alternant avec des distances de récupération adaptées.
- Un entraînement en accélération progressive.

Pour le ONmove 710, les entraînements « résistance douce » et « accélération progressive » sont paramétrés avec des zones cibles cardiaques.



Le nom de l'entraînement et le bref descriptif figurant dessous vous permet d'identifier rapidement l'entraînement sélectionné.



Une fois l'entraînement sélectionné, vous pouvez au choix démarrer l'entraînement ou le modifier. Ces entraînements proposés sont donc aussi un bon moyen pour créer rapidement votre entraînement à partir d'une base existante.

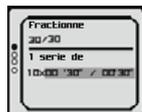
### 10.1. Modifier un entraînement

La construction des entraînements proposés utilisent 2 structures pour couvrir les différentes formes d'entraînement possibles et créer rapidement votre propre entraînement :

- entraînement fractionné
- entraînement pyramidal.

#### 10.1.1. Structure et modification d'un entraînement fractionné

##### 10.1.1.1. Structure d'un entraînement fractionné



Dans l'entraînement fractionné, on définit simplement un temps ou une distance pour la phase d'effort (action) et un temps ou une distance pour la récupération (récup). Puis on défini un nombre de répétitions (compris entre 1 et 99) et un nombre de séries (compris entre 1 et 6). Cette structure permet de créer rapidement des entraînements ou la séquence action/récupération se répète à l'identique. Les plans d'entraînement Interval 30/30 et résistance douce sont basés sur cette structure.

Leur descriptif indique sur la première ligne le nombre de séries, puis sur la seconde, le nombre de répétitions et la durée ou distance des phases action récupération. Dans ce cas, 1 série de 10 fois 30"/30".

Vous pourrez utiliser par exemple l'entraînement fractionné 30/30 pour créer un entraînement fractionné de type 3 fois (500m/1 min).

##### 10.1.1.2. Modification d'un entraînement fractionné

Utilisez les boutons ▲ et ▼ pour sélectionner les champs ou modifier les valeurs, le bouton **OK** pour valider et passer au champ suivant et le bouton ◀ pour revenir au menu ou niveau supérieur.

Exemple de modification de l'entraînement fractionné 30/30 pour créer un entraînement comportant 2 séries de 5 répétitions de 1km avec une récupération de 2'00".

Sélectionner l'entraînement interval 30/30 puis sélectionner « modifier ».



La phase échauffement est sélectionnée par défaut. Le curseur est positionné sur le pictogramme  symbolisant la phase échauffement. Appuyez sur le bouton **OK** pour la modifier ou appuyez sur **▼** pour sélectionner la série.



Le curseur se positionne sur On. Si vous souhaitez supprimer l'échauffement, appuyez sur le bouton **OK** et sélectionner off.



Par défaut l'échauffement est paramétré sur 20'00. Pour le modifier, sélectionner la valeur 20'00 et appuyez sur **OK**.



Vous pourrez alors ajuster l'échauffement en le basant soit sur la distance, soit sur le temps. Dans un cas comme dans l'autre, vous serez alerté à la fin de l'échauffement prévu. Mais vous pourrez aussi l'écourter ou le rallonger. Si vous choisissez illimité, vous n'aurez pas d'alerte de fin d'échauffement.



Dans cet exemple, nous avons choisi de baser l'échauffement sur la distance, en sélectionnant distance à l'écran précédent. Choisissez l'une des valeurs dans la liste proposée ou définissez vous-même la valeur en choisissant « perso » et en modifiant la valeur par les boutons **▲** et **▼**.



Une fois la durée ou distance de l'échauffement sélectionnée avec les boutons **▲** et **▼** puis confirmée avec le bouton **Ok**, vous la verrez apparaître sur l'écran de synthèse de l'échauffement ou vous pourrez ajuster l'intensité de celui-ci en sélectionnant la zone cible qui par défaut est sur off.



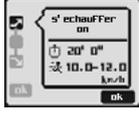
Vous pourrez baser votre zone cible sur la vitesse (en km/h ou en minutes/km) ou pour le ONmove 710 sur la fréquence cardiaque (en battements par minute, ou en pourcentage de fréquence cardiaque maximum). Sélectionnez off si vous ne souhaitez pas de zone cible.



Dans cet exemple, la zone cible est basée sur la vitesse en km/h. Sélectionnez km/h pour pouvoir modifier les valeurs de la zone cible.



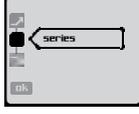
Sélectionnez la borne basse et modifiez-en la valeur à l'aide des boutons **▲** et **▼** puis appuyez sur le bouton **OK** pour modifier la borne haute de la même manière. Appuyez à nouveau sur le bouton **OK** pour confirmer la zone cible.



Sélectionnez **ok** avec le bouton **▼** pour valider votre échauffement.



Le curseur se positionne à nouveau sur le pictogramme  symbolisant la phase échauffement.



A l'aide du bouton **▼** sélectionner le pictogramme  symbolisant les séries et appuyez sur le bouton **OK** pour en modifier le contenu.



Le curseur se positionnera sur la phase action . Appuyez sur le bouton **OK** pour la modifier ou sur **▼** pour modifier la phase récupération .



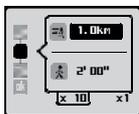
De la même manière que pour la phase échauffement, vous pourrez modifier la distance ou le temps de la phase action, et paramétrer une zone cible.



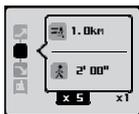
Dans notre exemple, la distance de 1.0 km a été sélectionné pour la phase action et la zone cible n'a pas été activée. Une fois les paramètres de la séquence action définis, appuyez sur le bouton  puis sur le bouton **▼** pour positionner le curseur sur la phase récupération .



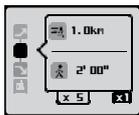
Appuyez sur le bouton **OK** pour modifier la phase récupération de la même manière que les phases action ou échauffement.



Dans notre exemple, le temps de 2'00" a été sélectionné pour la phase récupération et la zone cible n'a pas été activée. Une fois les paramètres de la séquence récupération définis, appuyez sur le bouton puis sur le bouton pour positionner le curseur sur le nombre de répétitions réglé par défaut sur 10 pour cet entraînement.



Vous pouvez modifier le nombre de répétitions en appuyant sur le bouton **OK**, puis sur les boutons et pour en changer la valeur. Dans notre exemple, celle-ci a été réglée sur 5.



Une fois le nombre de répétitions modifié, appuyez sur le bouton **OK** pour le valider puis sur le bouton pour positionner le curseur sur le nombre de séries (X1) et appuyez à nouveau sur le bouton **OK**.



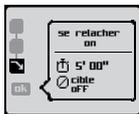
Modifiez le nombre de série en appuyant sur les boutons et .



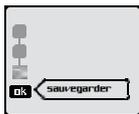
Le nombre de série a été réglé sur 2. Le pictogramme indiquant le nombre de série est doublé.



Appuyez sur le bouton **OK** pour positionner le curseur sur le pictogramme symbolisant le nombre de série.



Appuyez sur le bouton pour sélectionner le pictogramme symbolisant la phase de relâchement. Dans cet entraînement, la phase de relâchement est paramétré sur 5'00" sans zone cible. Appuyez sur le bouton **OK** pour modifier cette phase. Pour ce faire veuillez vous référer aux indications relatives à la modification de la phase échauffement dont le fonctionnement lui est parfaitement identique.



Une fois la phase de relâchement paramétrée, sélectionnez le pictogramme et appuyez sur le bouton **OK** pour sauvegarder cette entraînement.



Il n'est pas possible de modifier un entraînement, il vous est donc proposé de l'enregistrer en tant que nouvel entraînement.



Une fois l'entraînement sauvegardé, vous pourrez :

- Démarrer votre entraînement.
- Revenir au menu principal.



Pour retrouver cet entraînement, à partir du menu principal, sélectionner activités, entraînement, mes entraînements.



Le nom de votre entraînement est créé automatiquement. Il reprend la structure type utilisée (fractionné ou pyramide) et le numéro de création. Le descriptif indique le nombre de série (2) puis le nombre de répétitions (5) et la durée ou distance des phases action et récupération (1.00 km / 02'00").

## 10.1.2. Structure et modification d'un entraînement pyramidal

### 10.1.2.1. Structure d'un entraînement pyramidal

Dans un entraînement pyramidal, chaque phase de l'entraînement est définie individuellement et constitue un bloc. La durée ou la distance ainsi que l'intensité de chaque phase peut ainsi être différente de la phase précédente. De plus, chaque bloc créé peut être qualifié de phase d'action ou de récupération. Il est possible de multiplier la séquence créée en jouant sur le nombre de séries qui peut être compris entre 1 et 6.



Les entraînements « pyramide complète » et « accélération progressive » sont basés sur cette structure. Leur descriptif indique sur la première ligne le nombre de séries, puis sur la seconde, la durée ou la distance des séquences actions uniquement.

Vous pourrez utiliser cette structure pour créer tout type d'entraînement nécessitant de travailler sur des distances ou des durées qui varient pendant la séance.

### 10.1.2.2. Modification d'un entraînement fractionné

Les principes de modification d'un entraînement pyramidal sont les mêmes que pour un entraînement fractionné.

Utilisez les boutons et pour sélectionner les champs ou modifier les valeurs, le bouton **OK** pour valider et passer au champ suivant et le bouton pour revenir au menu ou niveau supérieur.

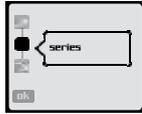
Exemple de modification de l'entraînement pyramide complète pour créer un entraînement comprenant :

- Une phase d'échauffement.
- 4 série de 300m action/100m récupération.
- Une phase de retour au calme (relâchement).

Sélectionner l'entraînement pyramide complète puis sélectionner « modifier ».



La phase échauffement est sélectionnée par défaut. Le curseur est positionné sur le pictogramme  symbolisant la phase échauffement.  
 - Appuyez sur **OK** pour la modifier (voir le chapitre [10.1.1.2. modification d'un entraînement fractionné](#)).  
 - Appuyer sur **▼** pour sélectionner la série.



Le curseur se positionne sur le pictogramme  symbolisant les séries. Appuyez sur le bouton **OK** pour en modifier le contenu.



L'écran affiche les premiers blocs de la série (identifiés par le numéro du bloc, le temps ou la distance, action ou récupération) et le nombre de séries.  
 Pictogramme symbolisant une phase action.  
 Pictogramme symbolisant une phase récupération.

Le curseur se positionne sur le premier bloc.  
 Appuyez sur **OK** pour modifier le contenu du premier bloc.



Vous pouvez modifier le type du bloc en sélectionnant « action » ou « récup » et valider en appuyant sur le bouton **OK**.



Vous pouvez maintenant modifier les paramètres du bloc : distance ou temps, zone cible.  
 Positionner le curseur sur 200m et appuyez sur le bouton **OK**.



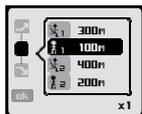
Sélectionnez « distance » et appuyez sur bouton **OK**.



Utilisez les boutons **▲** et **▼** pour sélectionner 300m dans la liste de distance proposée et appuyez sur le bouton **OK** pour la valider. Dans le cas où la distance souhaitée n'est pas proposée dans la liste, sélectionner « perso » dans la liste afin de saisir la valeur souhaitée avec les boutons **▲** et **▼**.



Une fois la distance validée, vous pouvez sélectionner cible off pour ajuster la zone cible (voir le chapitre [10.1.1.2. modification d'un entraînement fractionné](#)).  
 Dans cet exemple, la zone cible reste sur off.  
 Appuyez sur le bouton **←** pour modifier le bloc suivant.



Le bloc n° 1 affiche la distance de 300m paramétrée à l'étape précédente. Appuyez sur le bouton **▼** pour sélectionner le bloc 2.



Appuyez sur le bouton **▼** pour sélectionner « récup » et régler la distance sur 100m de la même manière que pour le bloc 1 vu à l'étape précédente. Appuyer sur le bouton **←** pour revenir à l'écran précédent.

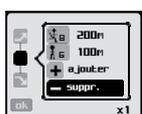


Appuyez sur le bouton **←** pour sélectionner les blocs suivants.



Modifiez les 2 blocs suivants pour paramétrer la distance de la deuxième phase action (200m) et de la deuxième phase récupération (100m).

L'entraînement d'origine servant à la création de notre entraînement cible comportait d'autres blocs qui sont inutiles pour celui-ci.



Appuyez plusieurs fois sur le bouton **▼** pour atteindre la fin de la liste des blocs et positionner le curseur sur «- suppr. »(supprimer). Appuyer sur le bouton **OK** permet de supprimer le dernier bloc de la liste. Répétez l'opération jusqu'à ne conserver que les 4 blocs utiles à cet entraînement.



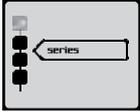
Pour rajouter un bloc supprimé par erreur ou manquant à votre entraînement, positionnez le curseur sur + ajouter et appuyez sur le bouton **OK**.



Positionnez le curseur sur x1 et appuyez sur le bouton **OK** pour accéder aux réglages du nombre de séries.



Le curseur se positionne sur le nombre de séries. Modifiez la valeur à l'aide des boutons ▲ et ▼. Le nombre de séries a été réglé sur 4. Le pictogramme ■ indiquant le nombre de séries est dupliqué autant de fois que des séries sont créées. Appuyez sur le bouton **OK** pour valider le nombre de séries.



Le curseur se positionner sur le pictogramme ■ symbolisant le nombre de séries.



Appuyez sur le bouton ▼ pour sélectionner le pictogramme ■ symbolisant la phase de relâchement. Dans cet entraînement, elle est paramétrée sur 5'00" sans zone cible. Appuyez sur le bouton **OK** pour modifier cette phase. Pour ce faire veuillez vous référer aux indications relatives à la modification de la phase échauffement dont le fonctionnement lui est parfaitement (chapitre [10.1.1.2. modification d'un entraînement fractionné](#)).



Appuyez sur le bouton ▼ pour positionner le curseur sur **OK** sauvegarder et appuyez sur le bouton **OK** pour enregistrer l'entraînement.

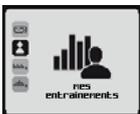


Il n'est pas possible de modifier un entraînement, il vous est donc proposé de l'enregistrer en tant que nouvel entraînement.



Une fois l'entraînement sauvegardé, vous pourrez :

- Démarrer votre entraînement
- Revenir au menu principal.



Pour retrouver cet entraînement, à partir du menu principal, sélectionnez activités, entraînement, mes entraînements.



Le nom de votre entraînement est créé automatiquement. Il reprend la structure type utilisée (fractionné ou pyramide) et le numéro de création. Le descriptif indique le nombre de séries (4) et la durée ou distance des phases action (300m/200m).

## 10.2. Création de mon entraînement

Nous venons de voir au chapitre [10.1.1.2. Modification d'un entraînement fractionné](#) comment créer son entraînement en partant d'un entraînement. La deuxième méthode consiste à créer son entraînement en partant des 2 menus proposés pour cela : nouveau fractionné ou nouvelle pyramide.



Pour choisir la bonne structure d'entraînement, référez-vous aux chapitres [10.1.1.1. Structure d'un entraînement fractionné](#) et [10.1.2.1. Structure d'un entraînement pyramidal](#).

Les menus « nouveau fractionné » et « nouvelle pyramide » sont pré paramétrés par défaut pour faciliter leur compréhension et rendre la création d'un entraînement plus rapide.

La modification de ces entraînements pré paramétrés, est exactement identique à la modification d'un entraînement.

Pour maîtriser la modification d'un entraînement kalenii, veuillez-vous référer aux chapitres [10.1.1.2. Modification d'un entraînement fractionné](#) ou [10.1.2.2. Modification d'un entraînement pyramidal](#).



Pour retrouver un entraînement créé, dans le menu principal, sélectionnez activités, entraînement, mes entraînements.



Le nom de votre entraînement est créé automatiquement. Il reprend la structure type utilisée (fractionné ou pyramide) et le numéro de création. Dans le cas d'entraînement fractionné, le descriptif indique le nombre de série (2) puis le nombre de répétitions (5) et la durée ou distance des phases action et récupération (1.00 km/02'00").



Dans le cas d'entraînement pyramidal, le descriptif indique le nombre de série et temps ou la distance des phases actions uniquement.

### 10.3. Consultation d'un entraînement

La manière de consulter un entraînement n'est pas différente de la manière de la modifier (voir les chapitres [10.1.1.2. Modification d'un entraînement fractionné](#) ou [10.1.2.2. Modification d'un entraînement pyramidal](#)).



Dans le menu entraînement, choisissez entraînement ou mes entraînements. Vous ne pourrez consulter un de vos entraînements uniquement si vous en avez créé un ([chapitre 10.2. création de mon entraînement](#) ou chapitre [10.1. Modification d'un entraînement](#)).



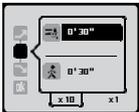
Choisissez l'entraînement à consulter et appuyez sur le bouton **OK**.



Pour consulter ou modifier un entraînement, sélectionner « modifier ».



Sélectionner les phases de entraînement (s'échauffer , séries , se relâcher ) en positionnant le curseur à l'aide des boutons **▲** et **▼** sur le pictogramme approprié. Appuyer sur le bouton **OK** pour en consulter les détails.



Dans la phase série, le nombre de pictogrammes  indique le nombre de séries. Au-delà de 3 série, l'écran ne permet plus d'afficher le nombre de pictogrammes suffisant, mais vous pouvez le visualisez le nombre de série en bas à droite de l'écran.

Pour consulter le détail de l'action  (phase d'effort) ou de la récupération  et visualiser notamment le paramétrage des zones cibles, vous devrez positionner votre curseur sur le temps ou la distance de l'action ou de la répétition et appuyer sur le bouton **OK**.



Une fois la consultation effectuée, appuyez autant de fois que nécessaire sur le bouton  jusqu'à atteindre l'écran "enregistrer les modifications". Sélectionner non et appuyez sur le bouton **OK** si vous n'avez pas fait de modification ou ne souhaitez pas les enregistrer.



Vous reviendrez alors à l'écran suivant.



Appuyez sur le bouton  pour sortir de la consultation des entraînements.



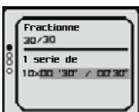
Les entraînements proposés peuvent être modifiés, auquel cas un nouvel entraînement sera créé et disponible dans le menu « mes entraînements ».

Mes entraînements peuvent être modifiés, auquel cas vous aurez alors le choix d'écraser l'entraînement d'origine ou de créer un nouvel entraînement. Mes entraînements peuvent aussi être supprimés.

### 10.4. Utilisation d'un entraînement



Dans le menu entraînement, choisissez votre entraînement parmi les entraînements proposés ou mes entraînements.



L'entraînement sélectionné, appuyez sur le bouton **OK**.



Sélectionnez « démarrer » et appuyez sur le bouton **OK**.

### 10.4.1. Définir ses options d'activité



Après avoir choisi votre entraînement et sélectionné démarrer, votre montre affiche l'écran de recherche des signaux satellite et de la ceinture cardio fréquence (CW 700 GPS uniquement).

Veillez consulter les chapitres [8.1. Recherche du signal satellite](#) et [8.2. recherche du signal cardiaque](#) pour toutes informations concernant cette étape.



Vous pouvez profiter de ce temps de recherche du signal satellite pour activer ou désactiver les pop up de zone cible dans le menu option puis appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran précédent.

### 10.4.2. Déroulement d'un entraînement



Une fois le signal satellite capté, sélectionnez **ok** et appuyez sur le bouton **OK**.

#### 10.4.2.1. L'échauffement

La montre va afficher la première phase programmée pour cet entraînement, « s'échauffer » dans le cas d'un entraînement .



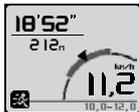
Le temps ou la distance cible pour l'échauffement clignote en haut à gauche de l'écran. Si aucun temps ou distance n'a été saisi, ce compte à rebours sera remplacé par un chronomètre qui affichera la valeur 0.

Dans le cadre central noir est rappelé l'objectif de la séance.

En bas de l'écran apparaît la zone cible si elle a été paramétrée.

Appuyez sur le bouton **OK** pour démarrer la séance. Le compte à rebours démarre. Si une distance a été définie, vous la verrez diminuer à partir du moment où vous commencerez à courir. Ce compte à rebours vous permettra de visualiser le temps ou la distance restant à parcourir.

Quelques secondes après le début de la séquence, le cadre noir disparaît pour laisser place à la vue complète mon rythme avec les informations suivantes :



- en première ligne, la distance ou le temps restant (voir écran précédent),
- en deuxième ligne, le temps écoulé ou la distance parcourue depuis le début de la séquence,
- en bas à gauche un pictogramme rappelant l'objectif de la séquence,
- en bas à droite les informations relatives à votre zone cible (la valeur instantanée et rappel de la zone).

La montre vous alertera lorsque vous aurez atteint le temps ou la distance défini pour votre échauffement. Vous pouvez également écourter l'échauffement prévu en appuyant sur le bouton **OK**.

Dans un cas comme dans l'autre, vous pourrez sélectionner dans le menu suivant l'un des choix proposés à l'aide des boutons **▲** et **▼** puis du bouton **OK**.



**Continuer** : poursuivre votre échauffement.

**Série suiv.** : aller à la série suivante.

**Stop** : arrêter la séance et l'enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Recommencer** : retourner au début de la séance sans enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Réglages** : accéder aux réglages du produit, options d'activités et paramètres du produit (chapitre [16. Les réglages](#)).

**Rentrer** : se faire guider au point de départ (chapitre [12. Utilisation du guidage](#)).

**Coordonnées** : visualiser les coordonnées GPS du moment.

Pour poursuivre l'entraînement, sélectionnez « série suiv ».

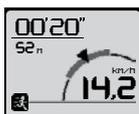
#### 10.4.2.2. Les séries

Si n'avez pas programmé d'échauffement, la première phase par laquelle vous démarrerez votre entraînement sera sans doute une phase action .

Auquel cas dans le cadre noir s'affiche le numéro de la répétition et le nombre total de répétitions dans la série pour un entraînement fractionné.



À partir du moment où une série est entamée, la montre enchainera sans s'arrêter les phases action et récupération .



Comme au début de l'échauffement, Le cadre noir annonçant la phase suivante s'effacera au bout de quelques secondes pour laisser place à la vue « mon rythme » avec les informations suivantes :

- En première ligne, la distance ou le temps restant.
- En deuxième ligne, le temps écoulé ou la distance parcourue depuis le début de la séquence.
- En bas à gauche un pictogramme rappelant l'objectif de la séquence.
- En bas à droite les informations relatives à votre zone cible (la valeur instantanée et rappel de la zone).

À la fin de la phase action, la phase suivante est annoncée dans le cadre noir. Elle démarre aussitôt (dans notre cas, la première récupération).



Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la première série.

À tout moment pendant la série, vous pouvez mettre votre séance en pause en appuyant sur le bouton **OK**.

Vous pourrez sélectionner dans le menu suivant l'un des choix proposé l'aide des boutons **▲** et **▼** puis du bouton **OK**.



**Continuer** : reprendre votre série où vous l'avez arrêtée.

**Récup suiv. ou action suiv.** : aller à phase suivante (récupération si vous étiez dans une phase action ou action si vous étiez dans une phase récupération).

**Inter-série** : aller à la prochaine phase inter-série qui sépare 2 séries.

**Stop** : arrêter la séance et l'enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Recommencer** : retourner au début de la séance sans enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Réglages** : accéder aux réglages du produit, options d'activités et paramètres du produit (chapitre [16. Les réglages](#)).

**Rentrer** : se faire guider au point de départ (chapitre [12. Utilisation du guidage](#)).

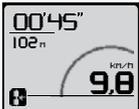
**Coordonnées** : visualiser ses coordonnées GPS du moment.

### 10.4.2.3. Les inter-séries



L'inter-série est la phase de récupération qui sépare 2 séries.

Comme pour les séquences précédentes, au bout de quelques secondes, Le cadre noir annonçant la phase inter série s'effacera pour laisser place à la vue « mon rythme » avec les informations suivantes :



- En première ligne, le temps écoulé depuis le début de l'inter série.
- En deuxième ligne, la distance parcourue depuis le début de l'inter série.
- En bas à gauche un pictogramme rappelant l'objectif de la séquence.

La zone cible n'étant pas paramétrable pour l'inter-série, celle-ci n'est pas rappelé dans la vue « mon rythme ».

La durée ou la distance de cette phase n'étant pas paramétrable, il vous appartient d'y mettre un terme en appuyant sur le bouton **OK** quand vous souhaitez passer à la série suivante.

Vous pourrez sélectionner dans le menu suivant l'un des choix proposés l'aide des boutons **▲** et **▼** puis du bouton **OK**.



**Continuer** : reprendre votre inter-série où vous l'avez arrêtée.

**Série suiv.** : aller à la inter-série suivante

OU

**Se relâcher** : aller à phase de retour au calme quand la dernière série est en cours.

**Stop** : arrêter la séance et l'enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Recommencer** : retourner au début de la séance sans enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Réglages** : accéder aux réglages du produit, options d'activités et paramètres du produit (chapitre [16. Les réglages](#)).

**Rentrer** : se faire guider au point de départ (chapitre [12. Utilisation du guidage](#)).

**Coordonnées** : visualiser ses coordonnées GPS du moment.

### 10.4.2.4. Le Relâchement

Cette phase viendra clôturer votre entraînement si celle-ci a été paramétrée.

À la fin de la dernière répétition de la dernière série, le pop-up suivant vous annoncera la phase de relâchement (retour au calme).



Le temps ou la distance cible pour le relâchement est décompté en haut à gauche de l'écran. Si aucun temps ou distance cible n'a été saisi, ce décompte sera remplacé par un chronomètre qui affichera la valeur 0.

Dans le cadre central noir est rappelé l'objectif de la séance.

En bas de l'écran apparait la zone cible si elle a été paramétrée

Quelques secondes après le début du retour au calme, le cadre noir disparaît pour laisser place à la vue complète « mon rythme » avec les informations suivantes:



- En première ligne, la distance ou le temps restant (voir écran précédent).
- En deuxième ligne, le temps écoulé ou la distance parcourue depuis le début de la séquence.
- En bas à gauche un pictogramme rappelant l'objectif de la séquence.
- En bas à droite les informations relatives à votre zone cible (la valeur instantanée et rappel de la zone).

Si vous ne souhaitez pas poursuivre votre relâchement jusqu'à la fin de la distance ou du temps planifié, ou simplement pour l'arrêter dans le cas où n'avez pas fixé de temps ou distance cible pour cette phase, appuyer sur le bouton **OK**.

Vous pourrez sélectionner dans le menu suivant l'un des choix proposé l'aide des boutons **▲** et **▼** puis du bouton **OK**.



**Continuer** : reprendre votre relâchement où vous l'avez arrêté.

**Stop** : arrêter la séance et l'enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Recommencer** : retourner au début de la séance sans enregistrer (à l'écran suivant, sélectionnez oui pour confirmer l'arrêt de la séance et non pour revenir au menu de pause).

**Réglages** : accéder aux réglages du produit, options d'activités et paramètres du produit (chapitre [16. Les réglages](#)).

**Rentrer** : se faire guider au point de départ (chapitre [12. Utilisation du guidage](#)).

**Coordonnées** : visualiser les coordonnées GPS du moment.

### 10.4.2.5. Fin de l'entraînement

Il y a 2 manières de terminer son entraînement :

- Attendre la fin de l'entraînement programmé

Le pop up suivant viendra annoncer la fin de votre entraînement. Vous aurez alors le choix de le poursuivre ou de l'arrêter.



Sélectionnez oui pour terminer votre entraînement et l'enregistrer.

Si vous choisissez de le poursuivre, ce temps d'entraînement supplémentaire sera interprété par la montre comme un temps de retour au calme (se relâcher).

- L'arrêter volontairement



Pour ce faire, appuyez sur le bouton **OK**, à n'importe quel moment de l'entraînement, puis sélectionnez « stop » (voir les différentes phases ci-dessus) et confirmez en sélectionnant oui à l'écran suivant.

Quelque soit la manière de terminer votre entraînement, une fois celui-ci enregistré, un rapport synthétique de votre séance vous sera proposé. Appuyez sur le bouton **OK** pour en faire défiler les informations.



À la fin de cette consultation, vous pourrez :

- démarrer une séance d'étirements
- voir le rapport détaillé de la séance, incluant les informations par séquence.
- revenir au menu principal

#### 10.4.2.6. Les autres vues disponibles pendant l'entraînement

Pendant votre entraînement vous pouvez accéder à d'autres points de vue sur votre séance en appuyant sur le bouton

En plus de la vue « mon rythme » proposée par défaut dans ce mode, vous pouvez afficher la vue « mes indicateurs » et la vue « ma séance ».

Vue « mes indicateurs »



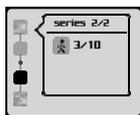
La vue « mes indicateurs » permet d'afficher exactement les informations que vous souhaitez à l'écran.

La montre vous affiche la première des 4 pages d'indicateurs disponibles avec le chronomètre, la distance et la vitesse instantanée. Les utilisateurs du ONmove 710 disposent en plus sur cette première page de la fréquence cardiaque instantanée en battement par minute.

En appuyant sur les boutons et vous pouvez accéder aux 3 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 (chapitre [16.2.1. Affichage](#)).

Vue « ma session »



La vue ma session vous permet à tout moment de visualiser où vous en êtes de votre entraînement : échauffement, série ou relâchement. Dans cet exemple, la phase en cours est la 3<sup>ème</sup> récupération de la deuxième série.

## 11. Utilisation du mode défi

Le mode défi regroupe à la fois un mode ludique simulant une compétition avec un adversaire virtuel et un test de forme, le test de vitesse maximum aérobie.

### 11.1. Course libre



La course libre peut se pratiquer de 3 manières différentes

- En suivant un parcours en mémoire dans la montre.
- Sur un parcours libre dont vous définirez la distance.
- En mode illimité : pas de distance définie. Vous l'arrêtez à votre guise.

#### 11.1.1. Course libre avec parcours

##### 11.1.1.1. Paramétrer sa course

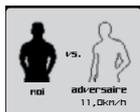


Pour ce faire choisissez le menu « parcours » et sélectionnez le parcours à suivre.

Toutes les informations relatives à la création d'un parcours et les options de guidage (sens et pop up de guidage) sont expliquées au chapitre [12. Utilisation du guidage](#).



Une fois le parcours et ses options définis, ajustez la vitesse de votre adversaire virtuel en appuyant sur les boutons et puis appuyez sur le bouton **OK**.



Pendant la course, la silhouette noire vous représente et la silhouette blanche représente votre adversaire.

Appuyez à nouveau sur le bouton **OK**.



Votre montre affiche l'écran de recherche des signaux satellite et de la ceinture cardio fréquencemètre (CW 700 GPS uniquement)

Veillez consulter les chapitres [8.1. Recherche du signal satellite](#) et [8.2 recherche du signal cardiaque \(ONmove 710 uniquement\)](#) pour toutes informations concernant cette étape.



Vous pouvez profiter de ce temps de recherche du signal satellite pour activer et régler un temps au tour. Consulter le chapitre [9.1.2. L'info au tour](#).

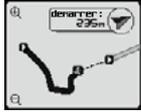
Vous pouvez également à ce niveau, activer ou désactiver les pop-ups de guidage.

Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran précédent.

### 11.1.1.2. Démarrer sa course



Une fois le signal satellite capté, sélectionner **ok** et appuyez sur le bouton **OK**.



La montre vous affichera par défaut la vue « mon parcours » pour vous amener au point de départ. La ligne en pointillé indique la direction pour aller de votre position actuelle au début du parcours.

Voir le chapitre [12. Utilisation du guidage](#) pour toutes les informations relatives à l'utilisation de la vue mon parcours.



Une fois la ligne de départ atteinte, appuyez sur le bouton **OK**.



Vous êtes prêt à démarrer la course. Appuyez à nouveau sur le bouton **OK**, un compte à rebours de 3 secondes démarre, commencez à courir à la fin de celui-ci.



Par défaut, la montre vous propose la vue « mon parcours » qui vous permettra de vous suivre le tracé de votre course. Votre position est symbolisé par la silhouette noire.

Les pop-up de tête de course :



En début de course, puis à chaque changement de position, la montre vous indiquera qui de vous ou de votre adversaire est en tête.

Les pop-up d'info au tour automatique :



Si vous avez activé une information au tour automatique, à l'échéance paramétrée (temps ou distance) la montre affichera pendant 5 secondes le numéro du tour, le temps ou la distance parcouru pendant le tour et la vitesse moyenne sur le tour. Voir le chapitre [9.1.2. L'info au tour](#) pour plus d'information.

### 11.1.1.3. La fin de course

Lorsque vous aurez atteint la ligne d'arrivée, la montre vous indiquera qui de vous ou de votre adversaire a remporté la course.

**Vous l'avez emporté**



**Votre adversaire l'a emporté**



Appuyez sur le bouton **OK**, votre course est automatiquement enregistrée et vous accédez alors à un rapport synthétique de votre séance. Faites défiler les informations de séances en appuyant sur le bouton **OK**.



À la fin de cette consultation, vous pourrez :

- démarrer une séance d'étirements.
- voir le rapport détaillé de la séance.
- revenir au menu principal.

### 11.1.1.4. Les autres vues disponibles pendant votre course

Pendant votre entraînement vous pouvez accéder à d'autre point de vue sur votre course en appuyant sur le bouton .



La vue « mon rythme » vous permet de visualiser qui de vous (silhouette noire) ou de votre adversaire (silhouette blanche) est en tête de la course, vos vitesse respective et la distance qui vous sépare l'un de l'autre.



La vue « ma séance » vous permet de visualiser la distance restant à parcourir pour atteindre l'arrivée et le temps écoulé depuis le début de la course

### 11.1.2. Course libre avec distance



La course libre avec distance fonctionne à l'identique de la course libre avec parcours à la différence que :

- Vous saisissez une distance à parcourir au lieu de choisir un parcours.
- La vue par défaut est ici la vue « mon rythme ».
- La vue « mon parcours » n'est donc pas disponible dans ce mode.

Vous pouvez utiliser cette fonction si vous souhaitez faire votre course sans contrainte de parcours défini.



Augmenter ou diminuer la distance cible à l'aide des boutons ▲ et ▼ et appuyez sur le bouton **OK**.

Hormis les quelques spécificités évoqués ci-dessus, le fonctionnement de la course avec distance étant comparable à la course avec parcours, veuillez consulter le chapitre [11.1.1. Course libre avec parcours](#) pour toutes informations concernant les modes course.

### 11.1.3. Course libre illimitée



La course libre illimitée fonctionne à l'identique de la course libre avec distance à la différence qu'aucune distance cible n'a besoin d'être renseignée. Vous arrêterez vous-même la course quand vous le souhaitez. Vous pouvez donc utiliser ce mode comme rythmeur d'allure ludique.

Veuillez consulter le chapitre [11.1.1. Course libre avec parcours](#) pour toutes informations concernant les modes course.

## 11.2. Défi contre soi-même



Le mode défi contre soi-même permet de faire une course dans laquelle votre adversaire sera vous-même lors d'une précédente séance. Lorsque vous choisissez ce mode, il vous est demandé de sélectionner une séance parmi celles que vous avez toujours en mémoire dans le produit.

Votre course s'effectuera donc sur le parcours suivi lors de cette séance.

La vitesse de votre adversaire sera votre vitesse moyenne lors de cette précédente séance.

Cette méthode vous permet donc de voir de manière ludique et motivante si vous avez progressé par rapport à une session précédente.

Le fonctionnement de ce mode étant pour le reste exactement identique au mode course avec parcours, veuillez consulter le chapitre [11.1.1. Course libre avec parcours](#) pour toutes informations concernant les modes course.

## 11.3. Vitesse maximum aérobie (VMA)

### 11.3.1. Définition et intérêt de la VMA



Le mode vitesse Maxi Aérobie est un mode test qui vous permet d'évaluer votre vitesse maximum aérobie qui est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène (VO2Max).

La VMA est une bonne indication de la performance qu'un sportif peut réaliser sur des épreuves de l'ordre de 5 à 10 minutes, qui correspondent au demi-fond en course à pied. Pour des efforts plus longs comme la course de fond, la VMA permet d'avoir un ordre de grandeur de cette performance, avec une certaine incertitude dépendant de l'endurance du coureur. L'amélioration de la VMA est visée par tous les sportifs en endurance (fond et demi-fond) ; cela se fait notamment grâce à des entraînements « fractionnés » ou « par intervalles » incluant une succession d'efforts intenses aux alentours de la VMA (95-110 %) et de courts repos (inférieurs à la durée de l'effort et calculés pour ne permettre qu'une récupération partielle).

Il existe plusieurs méthodes pour évaluer la VMA.

La méthode retenue se veut simple à mettre en œuvre. Elle consiste à parcourir une distance de 2000 m dans le temps le plus court possible.

Il s'agit d'un effort intense. Il est vivement conseillé de prendre l'avis de son médecin avant de se livrer à ce test.

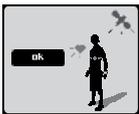


Après avoir sélectionné Vitesse maxi aérobie dans le menu « défi » et appuyé sur le bouton **OK**, vous pourrez soit démarrer le test, soit ajuster manuellement votre VMA si vous la connaissez.

Le fait de renseigner sa VMA ou de faire le test, permettra d'activer une option du produit qui consiste à pouvoir paramétrer vos zones cibles (séance libre ou entraînement) en pourcentage de votre VMA.

### 11.3.2. Faire le test de terrain

Sélectionnez « faire le test ».



Veuillez consulter les chapitres [8.1. Recherche du signal satellite](#) et [8.2. recherche du signal cardiaque \(ONmove 710 uniquement\)](#) pour toutes informations concernant cet étape.



Une fois le signal satellite capté, sélectionner **ok** et appuyez sur le bouton **OK**.



Vous êtes prêt à démarrer la course. Appuyez à nouveau sur le bouton **OK**, un compte à rebours de 3 secondes démarre, commencez à courir à la fin de celui-ci.



La montre affichera la vue mes indicateurs avec les informations suivantes : distance restant à parcourir, temps écoulé, vitesse instantanée et fréquence cardiaque (ONmove 710 uniquement).

Ces informations ne sont pas modifiables dans le mode test VMA.



Un Pop up vous informera que les 2000 mètres ont été parcourus et vous accéderez alors à un rapport synthétique de votre test dont vous pourrez faire défiler les informations en appuyant sur le bouton **OK**.



À la fin du rapport, vous pourrez choisir d'enregistrer ou non votre valeur de VMA.



Si le test est interrompu avant d'avoir parcouru la distance de 2000 m, le calcul de la VMA ne pourra pas être fait.

## 12. Utilisation du guidage



Votre montre peut vous guider le long d'un parcours préétabli. La vue « mon parcours » vous permettra de visualiser votre position par rapport au parcours et la distance vous séparant du prochain point de guidage (way point).

La vue mon parcours est disponible chaque fois que le guidage est activé :

- Dans le mode libre lorsque vous choisissez un parcours.
- Dans le mode défi avec parcours.
- Dans le mode défi contre soi-même.
- Lorsque vous sélectionnez « rentrer » après avoir mis votre séance en pause dans n'importe quel mode.
- Lorsque vous utilisez l'option de sécurité retourner au début d'un parcours.

Quand la fonction guidage n'est pas activée, la vue mon parcours n'est pas disponible.

### 12.1. Créer et sélectionner un parcours

#### 12.1.1. Créer un parcours

Il y a 2 méthodes pour créer un parcours :



Un parcours est constitué d'une suite de points de guidage également appelés way-points reliés les uns aux autres par des lignes droites. Le guidage consiste simplement à amener l'utilisateur d'un point à un autre.

Il y a 2 méthodes pour créer un parcours :

- à partir de myGeonaute.
- à partir d'une session précédente.

#### 12.1.1.1. À partir de myGeonaute

Rendez vous sur votre espace myGeonaute.com et assurez-vous de bien disposer du logiciel ONconnect.

Vous trouverez le logiciel ONconnect en vous rendant sur : [www.start.geonaute.com](http://www.start.geonaute.com)

Dirigez vous sur l'onglet « Itinéraires ». Depuis cet onglet vous pourrez :

- Retrouver les itinéraires de vos séances précédentes
- Créer un itinéraire point par point ou automatique
- Importer un fichier .kml ou .gpx

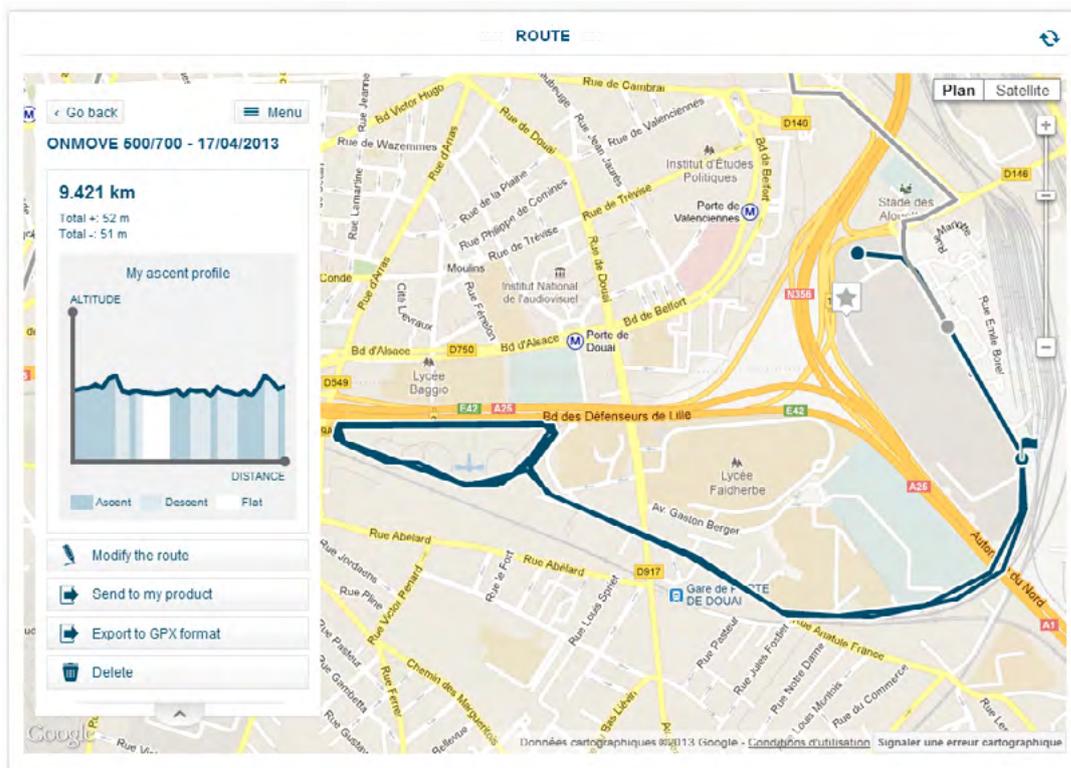
Pour envoyer votre itinéraire sur votre produit, sélectionnez les itinéraires désirés et cliquez sur « Envoyer sur mon produit »

Il vous faudra ensuite connecter votre produit à votre ordinateur puis lancer le logiciel ONconnect.

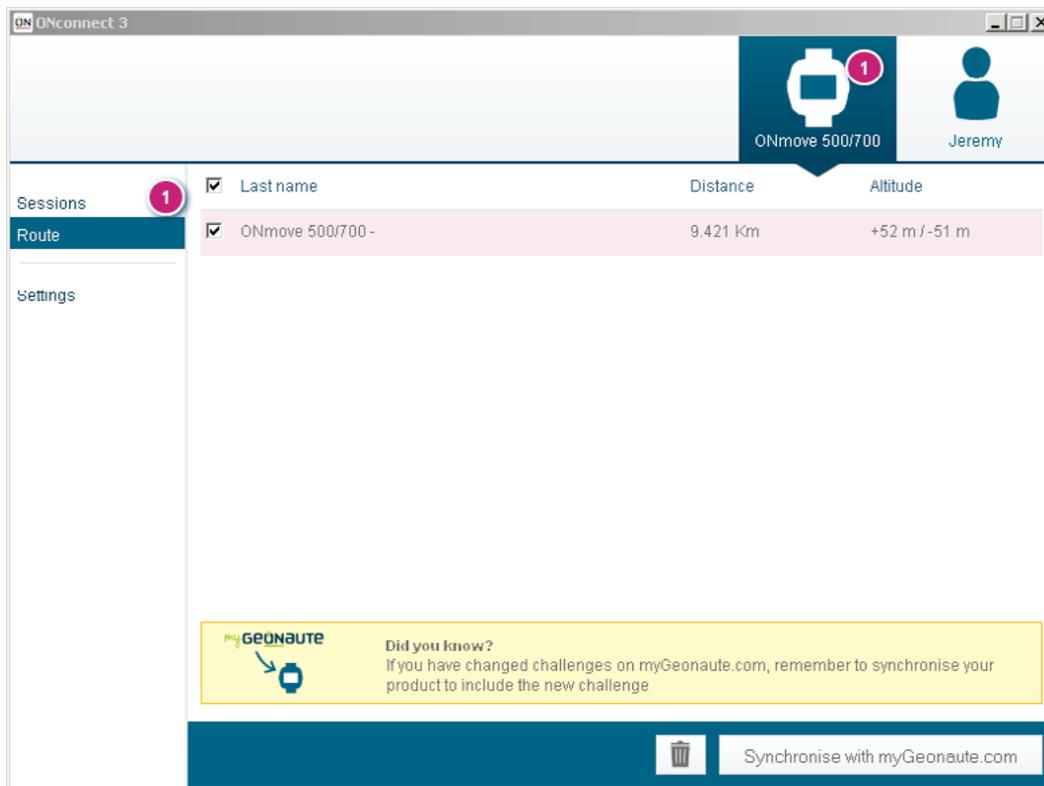
Votre itinéraire sera transféré automatiquement dans votre produit, vous le retrouverez dans la catégorie « Itinéraire » du logiciel ONconnect.

Si celui-ci n'apparaît pas, cliquez sur le bouton « Synchroniser avec myGeonaute.com »

Vous pouvez à tout moment supprimer les itinéraires présents dans votre produit grâce au logiciel Onconnect. Pour cela, sélectionnez-les et cliquez sur la poubelle.



### 12.1.1.2. À partir d'une session précédemment enregistrée



Dans le menu principal, sélectionnez bibliothèque, mes séances. Choisissez la séance dont vous voulez extraire le parcours. Appuyez sur le bouton ▼ jusqu'à sélectionner « créer parc. » et appuyez sur sur bouton **OK**.



Le parcours issu de cette séance a été créé. Il est stocké dans la bibliothèque, mes parcours.

#### 12.1.1.2.1. Sélectionner un parcours



Une fois le parcours créé, sélectionner « parcours » soit à l'entrée du mode séance libre, soit à l'entrée du mode course avec parcours.



Sélectionner votre parcours dans la liste disponible à l'aide des boutons ▲ et ▼ puis appuyez sur le bouton **OK**.

#### 12.1.1.2.2. Sens du parcours et pop-up de guidage



Une fois le parcours à suivre sélectionné, choisissez le sens de votre parcours (normal ou inverse) et appuyez sur le bouton **OK**.



Sélectionnez oui ou non pour activer les pop-up de guidage et appuyez sur le bouton **OK**.

Il y a 2 types de pop-up de guidage :

- Les pop-up directionnels.

Il s'agit de l'affichage temporaire de la vue mon parcours ([12.3.1. Utilisation de la vue mon parcours](#)) à l'approche d'un point de guidage (way-point). Ce pop-up apparaît lorsque vous consultez une autre vue que « mon parcours » afin que vous ne loupez pas un changement de direction. Il disparaît une fois le point de guidage franchi.

- Les pop-up d'erreur de parcours (hors parcours, sens inverse).

Il s'agit de l'affichage temporaire d'un message d'alerte lorsque vous quittez le parcours de façon significative ou lorsque vous n'empruntez pas le parcours dans la bon sens. Ces pop-up peuvent être affichés quelque soit la vue consultée, parcours inclus.

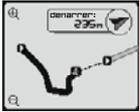


L'activation des pop-up de guidage génère automatiquement la désactivation des pop-up de zone cible et d'info au tour pour éviter les risques de juxtaposition d'informations liées au parcours et d'informations liées à la course proprement dite.

## 12.2. Accès au début du parcours



Une fois le parcours sélectionné et les options de guidage (sens du parcours et pop-up de guidage) ainsi que les éventuelles autres options du mode paramétrées, revenez à l'écran de recherche du signal satellite. Attendez que la montre ait capté le signal satellite (chapitre [8.1. Recherche du signal satellite](#)).



Par défaut, c'est la vue mon parcours qui vous est proposée. La montre va vous indiquer la direction (flèche directionnelle) et la distance jusqu'au point de départ du parcours sélectionné. La ligne en pointillé indique le trajet en ligne droite de votre position actuelle au début du parcours.



La montre n'étant pas équipée d'une boussole, il est nécessaire d'être toujours en mouvement pour que la flèche directionnelle puisse indiquer la direction à suivre.

Les boutons ▲ et ▼ permettent respectivement de zoomer et dé-zoomer pour afficher plus ou moins les détails du parcours.



La montre vous alertera lorsque vous aurez rejoint le point de départ. Appuyez alors sur le bouton **OK**.

## 12.3. Guidage sur le parcours

Une fois le début du parcours atteint, vous allez pouvoir être guidé tout au long de votre parcours.

### 12.3.1. Utilisation de la vue « mon parcours »



Le parcours à suivre est matérialisé par le tracé gris clair sur lesquels des ronds blancs matérialisent les points de guidage (way-points). Le prochain point à atteindre est cerclé de noir. Sa distance et sa direction sont indiquées en haut de l'écran. Le chemin que vous avez parcouru est matérialisé par le tracé noir. Vous êtes sur le parcours quand les 2 tracés sont superposés.

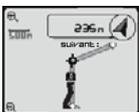


La montre n'étant pas équipée d'une boussole, il est nécessaire d'être toujours en mouvement pour que la flèche directionnelle puisse indiquer la direction du prochain point.

Les boutons ▲ et ▼ permettent respectivement de zoomer et dé-zoomer pour afficher plus ou moins les détails du parcours.

### 12.3.2. Utilisation des pop-up de guidage

Si vous souhaitez suivre en priorité vos paramètres de course au travers de la vue « mes indicateurs » ou « mon rythme », mais néanmoins être guidé, activez les pop-up de guidage (chapitre [12.1.1.2.2 Sens du parcours et pop-up de guidage](#)). **12.3.2.1. Pop-up directionnels**



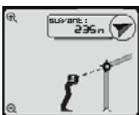
À l'approche de chaque point de guidage la montre affichera la vue « mon parcours » et vous indiquera la direction à suivre et la distance du prochain point.

Une fois le way-point franchi, la vue « mon parcours » disparaît pour laisser place à la vue que vous consultiez précédemment, « mes indicateurs » (section [9.3.1. Mes indicateurs](#)) ou « mon rythme » (section [9.4.2. Mon rythme](#)). Dans le cas où les points sont proches les uns des autres, la vue « mon parcours » reste affichée.

### 12.3.2.2. Pop-up d'alerte hors parcours



Si vous vous écartez du parcours, un pop-up « hors parcours » viendra vous le signaler.

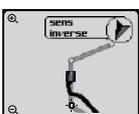


Le trait en pointillé et la flèche directionnelle vous orienteront vers le parcours.

### 12.3.2.3. Pop-up d'alerte sens inverse



Si vous êtes sur le parcours mais vous dirigez à l'opposé du sens du parcours, un pop-up « sens inverse » viendra vous le signaler.

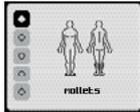


Tant que vous n'aurez pas repris la bonne direction, la flèche directionnelle sera pointée vers le bas et le message « sens-inverse » clignotera.

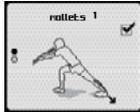
## 13. Utilisation du mode étirements



Le mode étirement vous propose une liste de 16 positions couvrants 5 groupes musculaires. Ces étirements présentés sous forme de schéma peuvent être organisés en liste de lecture qu'il vous suffit de lancer et de suivre pour faciliter votre récupération.



Pour consulter les étirements disponibles pour un groupe musculaire, sélectionnez celui-ci et appuyez sur le bouton **OK**.



La première posture est présentée. Appuyez sur le bouton **▼** pour visualiser les autres. Lorsque la posture est cochée, elle figure dans la liste de lecture. Appuyez deux fois sur le bouton **OK** pour la retirer de la liste. Lorsque la posture n'est pas cochée, elle ne figure pas dans la liste de lecture. Appuyez deux fois sur le bouton **OK** pour l'ajouter.



Pour lancer la liste de lecture, sélectionner « liste de lecture » et appuyez sur le bouton **OK**.



La partie supérieure de l'écran indique les groupes musculaires à étirer et le numéro de la posture dans chacun d'entre eux. Sélectionnez « option » pour régler la durée des étirements et le nombre de répétitions.



Sélectionnez « lire » et appuyez sur le bouton **OK** pour démarrer la liste de lecture.



La montre enchainera les postures que vous avez choisies pendant le temps défini et autant de fois que l'avez paramétré dans les options de la liste.



Pour chaque posture, la montre vous indique si besoin le côté à étirer puis la position à adopter ainsi que le temps restant à maintenir la position.

À l'instar des autres modes, séance libre, entraînement, défis, vous pouvez à tout moment appuyez sur le bouton **OK** pour mettre la séance en pause. Vous pourrez alors choisir l'une des actions proposés avec les boutons **▲** et **▼** et la valider avec bouton **OK** :

- Continuer la séance.
- Stopper la séance.
- Aller l'étirement suivant.
- Revenir à l'étirement précédent.
- Recommencer la séquence.

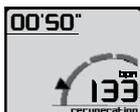
## 14. Utilisation du mode en salle



Le mode activité en salle désactive la fonction GPS.



Vous avez accès dans ce mode à la vue : « mes indicateurs ». Celle-ci comprend le temps depuis le début de l'activité et le temps au tour.



Pour les possesseurs du ONmove 710, sous réserve que la ceinture soit détectée, la fréquence cardiaque en battement par minute est également disponible dans la vue « mes indicateurs », de même que la vue mon rythme. Vous avez la possibilité de sélectionner une zone cardiaque cible dans vos options (voir le chapitre [9.1.1. Zone cible](#)). Si une zone cible n'est pas sélectionnée, la montre vous indiquera dans quelle plage d'effort vous vous situez en fonction de votre rythme cardiaque.

- Récupération : en dessous de 70 % de la fréquence cardiaque maxi.
- Endurance : entre 70 % et 80 % de la fréquence cardiaque maxi.
- Résistance douce : entre 80 % et 88 % de la fréquence cardiaque maxi.
- Résistance dure : au-dessus de 88 % de la fréquence cardiaque maxi.

Pour toutes informations concernant la détection de la ceinture cardiaque, veuillez consulter le chapitre [8.2. Recherche du signal cardiaque](#).

## 15. La bibliothèque



Le menu « Bibliothèque », accessible au menu principal, vous permet de consulter et gérer :

- Les rapports détaillés de vos précédentes séances.
- Les parcours que vous avez créés (chapitre [12.1.1. Créer un parcours](#)).
- La mémoire du produit.

## 15.1. Consulter une séance

Après avoir sélectionné « mes séances », choisissez la séance à consulter à l'aide des boutons ▲ et ▼.



La séance la plus récente figure en début de liste. Vous pouvez identifier une séance grâce aux 3 éléments suivants :

- La date de la séance.
- Le mode dans lequel elle a été réalisée (séance libre, entraînement, défi).
- La distance de la séance.

Appuyez sur le bouton **OK** pour consulter la séance sélectionnée. Vous aurez alors accès au menu suivant :



**séance** : consulter le rapport global de la séance.

**tours** : consulter le détail de chaque tour (automatique ou manuel).

**carte** : visualiser le parcours (utilisez les boutons ▲ pour zoomer et ▼ pour dé zoomer).

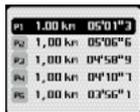
**supprimer** : effacer la séance.

**créer parc.** : Créer un parcours à partir de cette séance.



Si vous sélectionnez « séance », vous pourrez consulter la distance, le temps, la vitesse moyenne et maximum, les calories et la graisse brûlées, le dénivelé et la vitesse de montée et de descente.

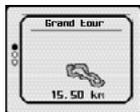
Appuyez sur boutons ▲ et ▼ pour faire défiler ces informations et sur le bouton ← pour quitter la consultation de la séance.



Si vous sélectionnez « tour », vous aurez accès à la liste des tours avec le numéro du tour, la distance et le temps du tour. Si vous sélectionnez l'un des tours à l'aide des boutons ▲ et ▼, vous pourrez consulter les mêmes informations que pour la séance.

## 15.2. Consulter un parcours

Après avoir sélectionné mes parcours, choisissez le parcours à consulter à l'aide des boutons ▲ et ▼.



Le parcours créé le plus récemment figure en début de liste. Vous pouvez identifier un parcours grâce aux 3 éléments suivants:

- Le nom du parcours, que vous avez choisi s'il est issu de Geonaute software ou qui reprend le nom de la séance s'il est issu d'une séance.
- La forme du parcours.
- La longueur du parcours.

Une fois le parcours sélectionné, vous pourrez consulter son dénivelé en sélectionnant « détails » ou le supprimer.

## 15.3. Consulter et gérer la mémoire



Le menu mémoire permet de visualiser combien d'heures vous pouvez encore enregistrer, de gérer cette mémoire en agissant sur l'échantillonnage et enfin de vider complètement la mémoire.



Par défaut, la montre enregistre chaque 2 secondes les données de votre séance. Avec cet échantillonnage (fréquence d'enregistrement), elle dispose de 33 heures de capacité d'enregistrement.

La jauge de niveau vous indique combien d'heures d'enregistrement sont disponibles.



Le menu « changer capacité » vous permet de modifier la capacité d'enregistrement disponible. Vous pouvez augmenter celle-ci en sélectionnant un échantillonnage de 5 secondes.

À l'inverse, si vous souhaitez une précision maximum, vous pouvez choisir un échantillonnage chaque seconde. Dans ce cas la capacité d'enregistrement sera divisée par deux par rapport à la valeur par défaut (2 secondes).

Pour modifier la capacité d'enregistrement, sélectionnez « changer capacité » et appuyez sur le bouton **OK**. Utilisez les boutons ▲ et ▼ pour augmenter ou diminuer l'échantillonnage. Vous verrez de suite son impact sur le nombre d'heure d'enregistrement disponible.

Chapitre [19.8. La mémoire de la montre est faible.](#)

## 16. Les réglages



Le menu réglage regroupe tous les paramètres pour configurer votre montre tel que vous le souhaitez et la maintenir à jour.

### 16.1. Les options d'activités

Les options d'activités étant particulières à chaque mode du produit (séance libre, entraînement, défi), elles ne sont accessibles au travers du menu réglage que lorsqu'une activité a été mise en pause.

Les options d'activités sont toujours accessibles à partir de l'écran de recherche du signal satellite. Pour plus d'information consultez le descriptif de chaque mode.

### 16.2. Personnaliser l'interface



Dans ce menu, vous agirez sur l'ensemble des paramètres qui permettent à la montre de vous délivrer des informations.

#### 16.2.1. Affichage

Dans ce menu, vous allez configurer la vue « mes indicateurs » décrite au chapitre [9.3.2 La vue mes indicateurs.](#)



Ajustez le nombre de pages d'informations dont vous voulez disposer (1 à 4 pages).  
Puis sélectionnez les pages pour paramétrer les informations sur chacune d'entre elles.



Choisissez le nombre d'informations (1 à 4) voulues sur la page sélectionnée.



Sélectionnez l'une des informations pour la modifier et appuyez sur le bouton **OK**.



Vous accédez à la liste des indicateurs disponibles dont voici un aperçu.

Sélectionnez la catégorie d'indicateurs choisie à l'aide des boutons ▲ et ▼ puis appuyez sur le bouton **OK**.

En fonction de la catégorie d'indicateurs sélectionnée, vous pourrez choisir d'avoir des valeurs instantanées, moyennes, minimum, maximum, sur l'ensemble de la séance ou le tour.

Faites vos choix à l'aide des boutons ▲ et ▼ pour sélectionner et **OK** pour confirmer ou ← pour revenir en arrière.

	Listes des indicateurs disponibles
1	Heure : l'heure Laissez cet indicateur sur l'une des pages si vous souhaitez consulter l'heure pendant votre séance.
2	Chrono : le chronomètre - Du début : depuis début de la séance. - Au tour : depuis le début du tour.
3	Vitesse : vitesse en km/h - Instantanée : vitesse immédiate. - Moyen : vitesse moyenne depuis le début de la séance ou sur le tour. - Maximum : vitesse la plus élevée depuis le début de la séance ou sur le tour.
4	% VMA : votre vitesse exprimée en pourcentage de votre vitesse maximum aérobie (la vitesse maximum aérobie doit avoir été renseignée (chapitre <a href="#">11.3. vitesse maximum aérobie</a> ) - Instantanée : pourcentage immédiat de VMA. - Moyen : pourcentage moyen de VMA depuis le début de la séance ou sur le tour. - Maximum : pourcentage de VMA le plus élevé depuis le début de la séance ou sur le tour.
5	Allure: allure en minute/km - Instantanée : allure immédiate. - Moyen : allure moyenne depuis le début de la séance ou sur le tour. - Maximum : allure la plus élevée depuis le début de la séance ou sur le tour.
6	Distance : distance parcourue - total : depuis le début de la séance. - au tour : depuis le début du tour.
7	Altitude : Elévation au-dessus du niveau de la mer (précision de + ou - 50 mètres).
8	Cumul + : dénivelé positif cumulé (précision de + ou - 50 mètres) - total : depuis le début de la séance. - au tour : depuis le début du tour.
9	Cumul - : dénivelé négatif cumulé (précision de + ou - 50 mètres) - Total : depuis le début de la séance. - Au tour : depuis le début du tour.
10	Vitesse asc. : vitesse ascensionnelle (de montée) en mètre par heure - Instantanée : vitesse ascensionnelle immédiate. - Moyen : vitesse ascensionnelle moyenne depuis le début de la séance ou sur le tour.
11	Vitesse dsc.: vitesse descensionnelle (de descente) en mètre par heure - Instantanée : vitesse descensionnelle immédiate. - Moyen : vitesse descensionnelle moyenne depuis le début de la séance ou sur le tour.
12	Cardio : fréquence cardiaque en battement par minute (CW 700 Kalenii GPS uniquement) - Instantanée : fréquence cardiaque immédiate. - Moyen : fréquence cardiaque moyenne depuis le début de la séance ou sur le tour. - Maximum : fréquence cardiaque la plus élevée depuis le début de la séance ou sur le tour. - Minimum : fréquence cardiaque la moins élevée depuis le début de la séance ou sur le tour.
13	Pourcentage de FC max : fréquence cardiaque en pourcentage de fréquence cardiaque maximum (FC max) (CW 700 Kalenii GPS uniquement) - Instantanée : pourcentage de FC max immédiate. - Moyen : pourcentage de FC maxi moyen depuis le début de la séance ou sur le tour. - Maximum : pourcentage de FC max le plus élevé depuis le début de la séance ou sur le tour. - Minimum : pourcentage de FC max le moins élevé depuis le début de la séance ou sur le tour.
14	Calories : dépense énergétique en kilo calories brûlées - Du début : depuis début de la séance. - Au tour : depuis le début du tour.  Le calcul de dépense calorique est optimisé pour la course à pied uniquement.

	Listes des indicateurs disponibles
15	<p>Calories/heure : rythme de dépense énergétique en kilo calories brûlées par heure</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instantanée : rythme de dépense énergétique immédiat.</li> <li>- Moyen : rythme de dépense énergétique moyen depuis le début de la séance ou sur le tour.</li> <li>- Maximum : rythme de dépense énergétique le plus élevé depuis le début de la séance ou sur le tour.</li> </ul> <p>Le calcul de rythme de dépense calorique est optimisé pour la course à pied uniquement.</p>

## **16.2.2. Fast Touch (ONmove 710 uniquement)**



Cette fonction permet de déclencher une fonction par un tapotement sur l'écran de la montre. Le déclenchement est ainsi plus rapide et ergonomique que d'appuyer sur le bouton correspondant à cette fonction



Vous pouvez régler d'une part la fonction que vous voulez associer au Fast Touch et d'autre part sa sensibilité. Sélectionnez l'un des 2 paramètres et cliquez sur **OK** pour le modifier.

### **16.2.2.1. Les fonctions du Fast Touch**

Votre Fast touch peut-être réglé sur off (il est désactivé) ou sur l'une des 4 fonctions disponibles :

- Marquer un tour manuel.
- Changer de vue : mes indicateurs => mon rythme => ma séance => mon parcours. Voir les sections relatives aux différents modes séance libre, entraînement, défi et indoor pour connaître les vue disponibles par mode.
- Faire défiler mes pages d'indicateurs (section [9.3.2 La vue mes indicateurs](#)).
- Allumer le rétro éclairage.

L'activation du fast touch sur l'une des 4 fonctions ci-dessus ne désactive pas les boutons dédiés à ces fonctions.

### **16.2.2.2. La sensibilité du Fast Touch**

Les fast touch peut-être réglé sur différents niveaux de sensibilité de fluide à dur.

Touch fluide : un tapotement léger et sec suffit à déclencher la fonction.

Touch dur : un tapotement plus appuyé est nécessaire pour déclencher la fonction.



Quel que soit le niveau de sensibilité choisi, la tapotement doit être sec. Il est conseillé de tapoter l'écran avec le bout des doigts plutôt qu'avec le plat du doigt. Le Fast Touch est réglé pour répondre à un tapotement sec et léger et plutôt qu'à un tapotement mou et fort.

## **16.2.3. Bips**



Dans ce menu vous pouvez activer ou désactiver le bip (alerte sonore) des appuis boutons ainsi que le bip lors de l'affichage des pop-up. Sur On le bip est activé, sur off il est désactivé.

## **16.2.4. Vibreur**

Il permet d'associer une vibration au bip sonore afin de ne pas louper une information dans un environnement bruyant ou lorsque vous courez en musique.

## **16.2.5. Éclairage**

3 modes d'éclairage sont disponibles dans le produit :

- Bouton lumière : un appui sur le bouton lumière ☾☼ déclenche l'éclairage pour 5 secondes. En phase d'éclairage, chaque appui sur n'importe quel bouton prolonge l'éclairage de 5 secondes supplémentaires afin de faciliter les réglages de nuit.
- Mode nuit : un appui sur n'importe quel bouton déclenche l'éclairage.
- Auto : aux heures de nuit, la montre bascule automatiquement en mode nuit et aux heures de jours elle revient dans le mode bouton lumière.

L'éclairage est fortement consommateur d'énergie. Son utilisation impacte sensiblement l'autonomie de la montre.

## **16.3. Général**



Les paramètres généraux sont des paramètres sur lesquels vous n'avez en principe plus à revenir si vous les avez ajustés comme la montre vous le demande lors de la première utilisation.

### **16.3.1. Langue**

7 langues sont disponibles : français, anglais, portugais, néerlandais, allemand, italien, espagnol.

### **16.3.2. Heure**

Ajustez l'heure correspondant à votre fuseau horaire (heure locale du pays dans lequel vous vous trouvez).

Appuyez sur le bouton **OK** pour positionner le curseur sur l'heure. Modifiez l'heure à l'aide des boutons ▲ et ▼ puis validez en appuyant à nouveau sur le bouton **OK**. Recommencez la manipulation pour les minutes.

Votre heure est réglée. Lorsque vous capterez le signal satellite, votre heure sera ajustée automatiquement pour être réglée à la seconde près sur l'heure international GPS en tenant compte de votre réglage initial et donc de votre fuseau horaire.

### **16.3.3. Unités**

Vous pouvez au choix sélectionner le système d'unités de mesure européennes (cm – km – g – kg) ou impérial (ft – mi – oz – lb)

## 16.4. Utilisateur



Le renseignement des paramètres utilisateur permet un calcul optimisé de différentes valeurs :

- Sexe : nécessaire au calcul des calories et de la graisse brûlée.
- Anniversaire : nécessaire au calcul de la Fréquence cardiaque maximum théorique.
- Poids : nécessaire au calcul des calories et de la graisse brûlée.
- Taille : nécessaire au calcul des calories et de la graisse brûlée.
- FC max (fréquence cardiaque maximum) : sur le ONmove 710 uniquement.

Par défaut elle est calculée selon la formule  $220 - \text{âge}$ . Mais si vous la connaissez, cela permettra un calcul optimisé de vos calories et de la graisse brûlée et un calcul plus juste des zones cible exprimées en pourcentage de la fréquence cardiaque maximum.

Elle se mesure avec le cardio fréquencemètre, lors d'un effort soutenu relativement court. Après un bon échauffement, effectuez un premier tour de piste d'athlétisme à faible allure, le second à une intensité modérée et le troisième plus vite en accélérant aussi fort que vous pouvez sur le dernier 100 m. La valeur de la fréquence cardiaque retenue est celle s'affichant au passage de la ligne d'arrivée. Veuillez prendre l'avis de votre médecin avant d'effectuer un tel effort.

- FC min (fréquence cardiaque de repos) sur le ONmove 710 uniquement.

Elle permet un calcul plus juste de vos calories et de la graisse brûlée. Elle se mesure également avec le cardio fréquencemètre. Idéalement, il vaut mieux procéder à la mesure le matin, dans un état de détente totale, allongé sur son lit.

## 16.5. Ceinture cardio (ONmove 710 uniquement)



Ce menu vous permet d'activer ou de désactiver votre ceinture cardio fréquencemètre.

### 16.5.1. Appairer la ceinture cardio fréquencemètre

Si la fonction ceinture cardio fréquencemètre est activée vous pouvez accéder à l'appairage.



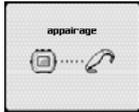
Par défaut la montre est livrée appairée avec la ceinture cardio fréquencemètre contenue dans l'emballage. Il n'est donc pas nécessaire d'utiliser la fonction « appairage » pour utiliser celle-ci.

La fonction « appairage » est à utiliser dans le cas d'un remplacement de la ceinture.



Chaque ceinture cardio fréquencemètre possède un numéro d'identification unique, non modifiable. Lorsque la ceinture est stimulée, celle-ci transmet automatiquement son numéro d'identification à la montre. La ceinture cardio fréquencemètre est stimulée à partir du moment où celle-ci est humidifiée puis installée sur la poitrine.

Appuyez sur le bouton **OK** une fois la ceinture positionnée pour passer les recommandations textuelles délivrées par la montre et lancer la recherche.



Pendant la procédure d'appairage, il est important de s'écartier à plus de 10 mètres de tout autre ceinture cardio fréquencemètre ant + afin d'éviter que la montre ne se connecte à une ceinture différente de la vôtre.

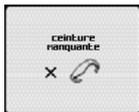
Cette précaution ne vaut que pour la procédure d'appairage et non pour la recherche de la ceinture à l'entrée des modes séance libre, entraînement, défis.



La montre doit trouver la ceinture au bout de quelques secondes.

Appuyez sur le bouton **OK** une fois que la ceinture trouvée.

En cas d'échec de la procédure d'appairage de la ceinture, appuyez sur le bouton **OK**, il vous sera proposé de recommencer la procédure.



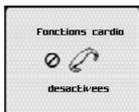
En cas d'échecs répétés de la procédure d'appairage, veuillez vous référer au chapitre [19.2. Détection de la ceinture cardio](#).

### 16.5.2. Désactiver la fonction cardio fréquencemètre

Si la fonction ceinture cardio fréquencemètre est activée vous pouvez désactiver celle-ci.

Si vous ne souhaitez plus utiliser votre ceinture cardio fréquencemètre, il est conseillé de désactiver la fonction afin d'éviter la recherche de la ceinture chaque fois que vous débuterez une séance. Vous gagnerez du temps et économiserez de la batterie (cette phase de recherche est fortement consommatrice).

La désactivation de la fonction cardio entraîne dans la montre la suppression des infos et paramétrage liées à fréquence cardiaque dans les différents menus de la montre.



Appuyez sur le bouton **OK** une fois que la fonction est désactivée.

### 16.5.3. Activer la fonction cardio fréquencemètre

Si vous avez désactivé la fonction cardio fréquencemètre, vous pourrez à nouveau activer la fonction cardio.

Dans ce cas, la montre relancera la procédure d'appairage (voir le chapitre [16.5.1 Appairer la ceinture cardio fréquencemètre](#)).

## 16.6. Mise à jour/maintenance



Dans le menu mise à jour maintenance, vous pouvez visualiser la version de firmware de votre montre. Le firmware est le programme interne de la montre. Celui-ci fait l'objet d'amélioration constante pour vous procurer toujours plus de plaisir et de facilité d'utilisation de votre produit.

Lors de la connexion de votre produit à votre ordinateur, le logiciel ONconnect vérifiera la version de votre firmware et vous indiquera si une nouvelle version est disponible. Dans ce cas, nous vous conseillons d'effectuer cette mise à jour.

### 16.6.1. Mise à jour du produit

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une pastille d'information apparait sur la catégorie « Réglage ».  
Pour mettre à jour votre produit cliquez simplement sur « Mettre à jour ».



Une fois la synchronisation du firmware effectuée débranchez votre produit puis allumez-le en maintenant le bouton « ON »  
Le produit se mettra à jour automatiquement. Patientez jusqu'à la fin du processus puis rallumez votre montre.  
Votre produit est à jour !



Attention avant de lancer la mise à jour, il est conseillé de transférer tout vos données auparavant. En effet, celles-ci seront supprimés lors de la mise à jour.

### 16.6.2. Configuration d'origine

Sélectionnez cette option pour retrouver les réglages d'origine de votre produit.

Appuyez sur le bouton **OK** pour passer les informations textuelles délivrées par la montre et procéder au rétablissement de la configuration d'origine.



Le retour à la configuration d'origine entraîne l'effacement de la bibliothèque et des entrainements créés. Il est recommandé de transférer toutes ces données sur Géonaute software avant de procéder à la mise à jour du firmware.

## 17. Les fonctions de sécurité



2 types de fonctions sont disponibles :

- Retourner au début d'une session précédente.
- Visualiser les coordonnées GPS.

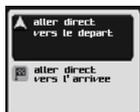
### 17.1. Retourner au point de départ d'une session précédente



Cette fonction permet de retourner au point de départ ou à l'arrivée d'une session précédente. Cela peut vous permettre de retrouver votre chemin si vous vous êtes égarés proche d'un parcours effectué précédemment ou si vous avez stoppé et enregistré votre séance en cours et que vous n'avez plus accès à la fonction « rentrer ».



Choisissez une séance parmi les séances en mémoire.



Choisissez d'être dirigé vers le point de départ ou vers l'arrivée de la séance sélectionnée.

### 17.2. Afficher la position GPS



Cette fonction peut vous permettre de d'indiquer votre position à des services de secours en cas de danger.

## 18. Transférer ses données sur myGeonaute

### 18.1. Installer ONconnect et se créer un compte myGeonaute

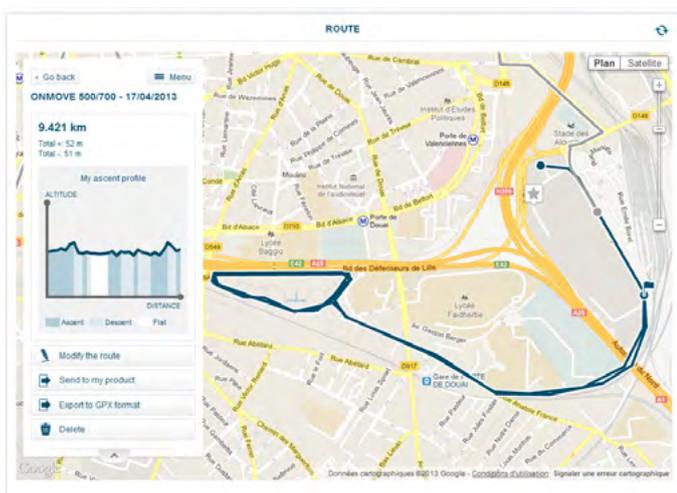
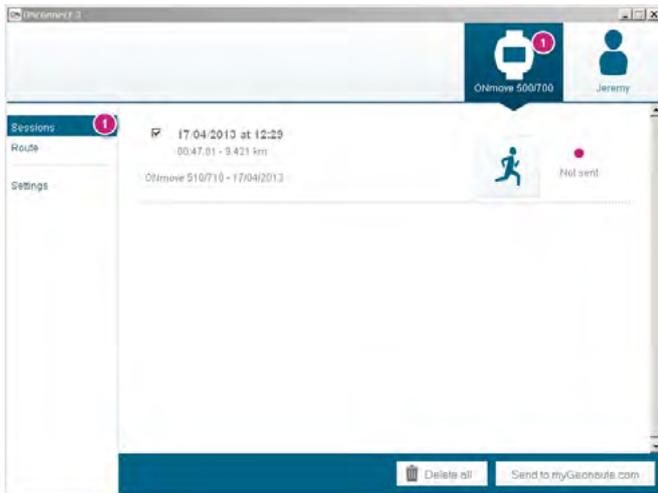
Rendez vous sur la plateforme [www.start.geonaute.com](http://www.start.geonaute.com) et laissez vous guider.

Vous y trouverez le logiciel ONconnect ainsi que toutes les informations pour bien débuter.

### 18.2. Transférer vos séances

Transférez vos séances depuis votre montre en suivant les instructions suivantes :

- 1 – Branchez votre produit à l'un des ports USB de votre ordinateur
- 2 – Lancez le logiciel ONconnect et connectez vous avec votre identifiant et votre mot de passe
- 3 – Votre produit est automatiquement détecté et vos séances apparaissent dans la partie « Séance »
- 4 – Sélectionnez la ou les séances que vous souhaitez transférer et cliquez sur « Envoyer à myGeonaute.com »



- 5 – Vous pourrez ensuite consulter votre séance en détail en vous rendant sur votre compte myGeonaute.com

## 19. Dépannage

### 19.1. Vitesse et distance anormales



La distance annoncée par la montre ne correspond pas à la distance réelle connue.

Il est essentiel d'attendre que la montre ait capté le signal satellite avant de démarrer son activité afin que la distance et la vitesse soit prise en compte dès le début de la session (section [8.1. recherche du signal satellite](#)).

De mauvaises conditions de réception du signal satellite (à proximité d'immeuble, en sous-bois) peuvent altérer la précision de la mesure.

### 19.2. Détection de la ceinture cardio (ONmove 710 uniquement)

Ceinture cardio fréquencemètre non détectée :

- Éloignez vous d'au moins 10 mètres d'autres utilisateurs potentiels de ceinture cardio fréquencemètre.
- Positionnez correctement la ceinture humidifiée (chapitre [4. Installation de la ceinture cardio fréquencemètre](#)).
- Vérifier l'activation du capteur dans les réglages de la montre (chapitre [16.5.3. Activer la fonction cardio fréquencemètre](#)).
- Relancer l'appairage : Réglage/ceinture cardio (chapitre [16.5.1. Appairer la ceinture cardio fréquencemètre](#)).
- Changer la pile de la ceinture (chapitre [23. Changer la pile de la ceinture cardio](#)).

### 19.3. Rythme cardiaque anormal (ONmove 710 uniquement)

Vérifier la bonne mise en place de la ceinture et l'humidification des capteurs (chapitre [4. Installation de la ceinture cardio fréquencemètre](#)).

Les interférences présentes dans l'environnement dues aux perturbations électromagnétiques peuvent temporairement rendre instables ou inexacts les relevés de pulsations cardiaques. Elles sont, la plupart du temps, constatées à proximité de lignes à haute tension, caténaïres, feux de circulation, de télévisions, de moteurs, de voitures, de certains équipements sportifs motorisés, de téléphones cellulaires, d'écran d'ordinateur, fours à micro ondes ou lorsque que vous traversez des portiques électriques de sécurité.

D'autres causes peuvent également altérer le relevé de pulsations cardiaques :

- Appairage de la ceinture d'un autre utilisateur. Éloignez-vous à plus de 10 mètres des autres coureurs et recommencer votre appairage Réglage/ceinture cardio (chapitre [16.5.1. Appairer la ceinture cardio fréquencemètre](#)).
- Des vêtements qui claquent sur la ceinture ou fortement chargés en électricité statique.
- Une forte pilosité du torse.
- Traces de salissure sur la ceinture.

En cas d'instabilité du relevé de pulsation cardiaque, il convient dans un premier temps de vérifier qu'aucune de ces causes n'est à l'origine du problème.

## 19.4. Affichage des informations cardiaque non présente ou sans valeurs (ONmove 710 uniquement)

- Si la fonction cardio fréquencemètre a été désactivée, les informations ou paramètres liées à cette fonction ne sont plus affichés (chapitre [16.5.3. Activer la fonction cardio fréquencemètre](#)).
- Si la ceinture n'a pas été détectée, la montre affichera des pointillés au niveau de l'information la concernant. (chapitre [19.2. Détection de la ceinture cardio fréquencemètre](#)).
- S'il y a une interruption de la transmission entre la ceinture et la montre, celle-ci affichera « 000000 » pendant quelques secondes.

## 19.5. Batterie de la montre faible



L'icône de batterie affiché dans le mode heure clignote.  
La batterie est faible et convient d'être rechargée (chapitre [2. Recharger la batterie](#)).



Le pop up batterie faible apparait en début ou pendant la séance pour vous indiquer qu'il reste 20% puis 10% de capacité de batterie. La montre nécessite d'être rechargée (chapitre [2. Recharger la batterie](#)).

## 19.6. Restaurer la configuration d'origine

Consulter le chapitre [16.6.2 Configuration d'origine](#) avant de procéder à la restauration de la configuration d'origine accessible par le menu réglages, mise à jour/maintenance, configuration d'origine.

## 19.7. La montre est bloquée, aucune fonction ne répond

Effectuez un appui de plus de 10 secondes sur le bouton , la montre s'éteindra. Appuyez à nouveau sur le bouton  pour la remettre en fonction.

## 19.8. La mémoire de la montre est faible



La limite de mémoire en nombre de tours (Laps) est bientôt atteinte. Il vous est conseillé d'effacer des séances.  
Le même pop-up avec une indications d'heure au lieu de laps indique que la limite de mémoire en nombre d'heure est bientôt atteinte. Il vous est conseillé également d'effacer des séances. Consultez les chapitres [15.1. Consulter une séance](#) et [15.3. Consulter et gérer la mémoire](#).

## 20. Récapitulatif des fonctions disponibles

	ONmove 510	ONmove 710
Mode séance libre	Oui	Oui
Information au tour automatique	Oui	Oui
Zone cible vitesse	Oui	Oui
Zone cible allure	Oui	Oui
Zone cible pourcentage VMA	Oui	Oui
Mode entrainement fractionné avec zone cible	Oui	Oui
Mode entrainement pyramidal avec zone cible	Oui	Oui
Mode défi (adversaire virtuel)		
- Course libre	Oui	Oui
- Course avec parcours	Oui	Oui
- Course contre soi-même	Oui	Oui
Mode en salle	Oui	Oui
Mode étirements	Oui	Oui
Fonctions guidage		
Retour au point de départ		
- En ligne droite	Oui	Oui
- En suivant le parcours	Oui	Oui
Guidage sur un parcours importé	Oui	Oui
Guidage sur un parcours créé à partir d'une séance précédente	Oui	Oui
Fonction cardio fréquencemètre	Non	Oui
Fonction accéléromètre	Non (produit non compatible)	Non (produit non compatible)
Interface		
Menus en 7 langues	Oui	Oui
Mode vibreur	Oui	Oui
Fast touch (déclenchement d'une fonction par tapotement de l'écran)	Oui	Oui

## 21. Caractéristiques techniques

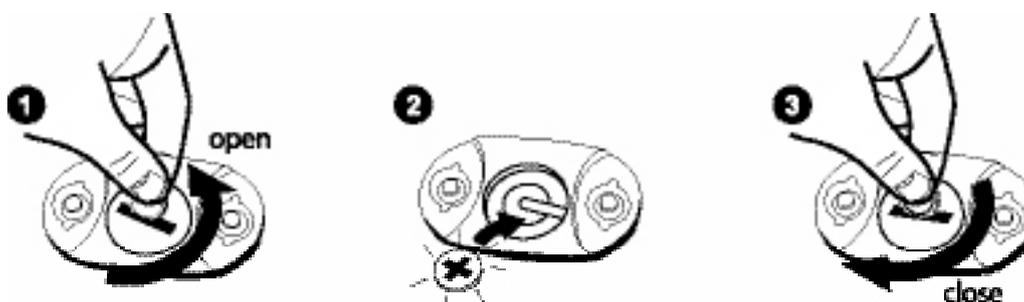
	ONmove 510	ONmove 710	Ceinture cardio fréquencemètre
Puce GPS	Sirf Star 3	Sirf Star 3	
Étanchéité	IPX 7. Conçu pour résister à de forte pluie, aux projections d'eau, à une immersion accidentelle, mais pas pour la natation ou des sports nautiques	IPX 7. Conçu pour résister à de forte pluie, aux projections d'eau, à une immersion accidentelle, mais pas pour la natation ou des sports nautiques	1 ATM étanche à la pluie et projections d'eau

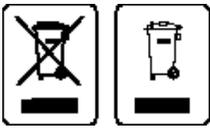
	ONmove 510	ONmove 710	Ceinture cardio fréquence/mètre
Autonomie	16 heures en utilisation (hors lumière et mode vibreur) 5 jours en mode économie d'énergie	16 heures en utilisation (hors lumière et mode vibreur) 5 jours en mode économie d'énergie	2 ans à raison de (4 heures d'utilisation par semaine)
Temps de rechargement de 0% à 100%	3h30	3h30	
Mémoire			
Enregistrement/1 sec	16 heures	16 heures	
Enregistrement/2 sec	33 heures	33 heures	
Enregistrement/5 sec	84 heures	84 heures	
Nombre de tours	2 000	2 000	
Nombre de séances	100	100	
Fourchette de valeurs autorisées :			
Zone cible fréquence cardiaque	29 - 250 battements par minute	29 - 250 battements par minute	
Zone cible vitesse :	0,0 - 99,9 km /h	0,0 - 99,9 km /h	
Zone cible allure	59'00" - 1'00"/km	59'00" - 1'00"/km	
Information au tour en distance	0,1 - 99,9 km	0,1 - 99,9 km	
Information au tour en distance	15" à 99:59'59'	15" à 99:59'59'	
Distance défi	0,1 - 99,9 km	0,1 - 99,9 km	
Vitesse défi	0,0 - 99,5 km/h	0,0 - 99,5 km /h	
Nombre maximum de sections en entraînement pyramidal	16 sections	16 sections	
Nombre maximum de répétitions en entraînement	99	99	
Nombre maximum de séries en entraînement	6	6	
Protocoles de communication			
Portée de transmission	3 m en utilisation 10 m en appairage	3 m en utilisation 10 m en appairage	3 m en utilisation 10 m en appairage
Températures de fonctionnement	-10°C à 50°C	-10°C à 50°C	-10°C à 50°C
Batterie/pile	Batterie Lithium-ion	Batterie Lithium-ion	Pile CR 2032
Poids	75 g.	75 g.	52 g.
Transfert PC			
- Parcours	Oui	Oui	
- Courbe vitesse	Oui	Oui	
- Courbe altitude	Oui	Oui	
- Courbe fréquence cardiaque	Non	Oui	
Compatible Google Earth	Oui	Oui	

## 22. Accessoires compatibles

	ONmove 510	ONmove 710
Ceinture cardio Ant +	Oui	Oui
Accéléromètre	Non	Non

## 23. Changer la pile de la ceinture cardio (ONmove 710 uniquement)





Le symbole «poubelle barrée» signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

**FC** Cet appareil est conforme à la section 15 du règlement FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- 1 Cet appareil ne risque pas de produire d'interférences nuisibles.
- 2 Cet appareil doit accepter toutes les interférences reçues, y compris celles qui risquent d'entraîner un fonctionnement indésirable.

Cet équipement a été testé et reconnu conforme aux limites des appareils numériques de classe B, conformément à la section 15 du règlement FCC.

Ces limitations visent à assurer une protection raisonnable contre les interférences néfastes dans le cadre d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie de fréquence radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'est aucunement garanti qu'il ne se produise aucune interférence dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences néfastes pour la réception de la radio ou de la télévision, interférences pouvant être déterminées en éteignant puis en rallumant

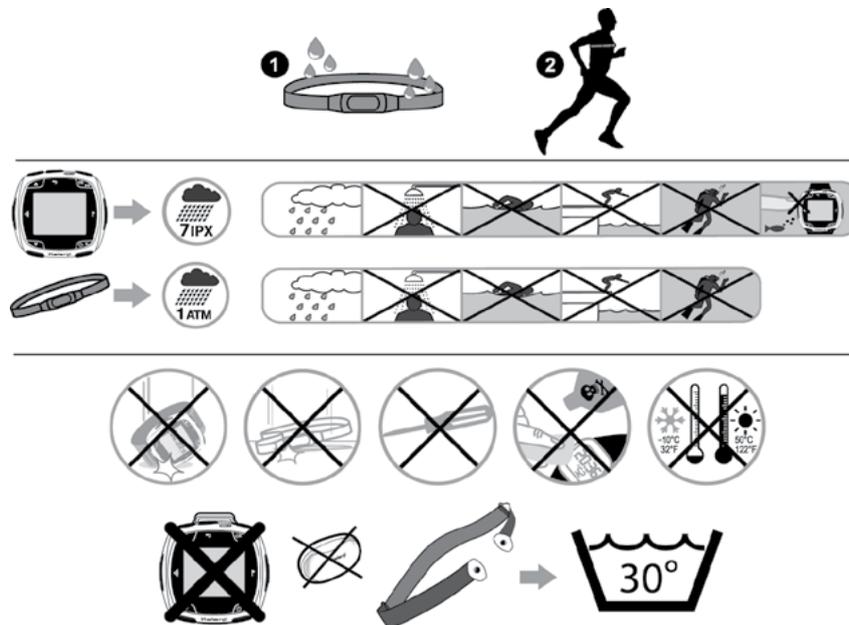
l'appareil, il est recommandé à l'utilisateur de remédier à ces interférences en appliquant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise de courant d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
- Prendre conseil auprès du vendeur ou d'un technicien expérimenté en radio/télévision.

Attention :

Tout changement ou modification non expressément approuvé par Décathlon est susceptible d'annuler l'autorisation accordée à l'utilisateur d'utiliser l'équipement.

## 24. Précautions d'emploi



## 25. Garantie

OXYLANE garantit à l'acheteur initial de ce produit que celui-ci est exempt de défauts liés aux matériaux ou à la fabrication. Ce produit est garanti deux ans à compter de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.

La garantie ne couvre pas :

- Les dommages dus à une mauvaise utilisation, au non-respect des précautions d'emploi ou aux accidents, ni à un entretien incorrect ou à un usage commercial du produit.
- Les dommages occasionnés par des réparations effectuées par des personnes non autorisées par OXYLANE.
- Les piles, les boîtiers fissurés ou brisés ou présentant des traces de chocs.

Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé à titre gracieux (au gré du distributeur).

## 26. Contactez-nous

Nous sommes à l'écoute de vos remontées d'informations, quant à la qualité, la fonctionnalité ou l'usage de nos produits. Nous nous engageons à vous répondre dans les plus brefs délais.

<b>A</b>	
Accessoires .....	32
Action (entraînement) .....	15
Activer (ceinture cardio fréquencemètre) .....	27
Activités .....	6
Acquisition des signaux satellites.....	6
Affichage .....	24
<b>Alarmes</b>	
Bip et vibration .....	25
Zone cible entraînement .....	7
<b>Allure</b>	
Affichage.....	24
Consulter une séance .....	23
Zone cible .....	7
<b>Altitude</b>	
Affichage.....	24
Consulter une séance .....	23
<b>B</b>	
Bibliothèque.....	23
Boutons de la montre.....	5
<b>C</b>	
<b>Calories</b>	
Affichage.....	24
Consulter une séance .....	23
Utilisateur (réglages) .....	26
<b>Caractéristiques techniques .....</b>	<b>31</b>
<b>Ceinture cardio fréquencemètre</b>	
Activer .....	27
Appairer .....	26
Changer la pile .....	32
Installer .....	5
Rechercher .....	7
<b>Chargement</b>	
Batterie .....	4
Parcours .....	20
<b>Coordonnées GPS .....</b>	<b>29</b>
<b>D</b>	
Défi (activité).....	17
Dépannage .....	30
<b>Distance</b>	
Affichage.....	24
Consulter une séance .....	23
Infos au tour .....	7
<b>E</b>	
Échauffement.....	15
<b>Éclairage</b>	
Bouton .....	5
Réglages .....	26
<b>Économie d'énergie .....</b>	<b>5</b>
<b>En salle (activité) .....</b>	<b>23</b>
<b>Enregistrement .....</b>	<b>8</b>
<b>Entraînement (activité)</b>	
Fractionné .....	9
Entraînements proposés .....	9
Pyramide .....	11
Mes entraînements .....	13
<b>Étanchéité .....</b>	<b>31</b>
<b>F</b>	
Fast Touch.....	25
<b>Fréquence cardiaque</b>	
Affichage .....	24
Consulter ses données .....	23
Fréquence minimum (de repos).....	26
Zone cible .....	7
<b>Fonctions de sécurité</b>	
Coordonnées GPS .....	29
Retour au point de départ ou à l'arrivée d'une séance précédente .....	29

<b>G</b>	
<b>Graisse</b> .....	<b>23</b>
<b>Geonaute software (logiciel)</b> .....	<b>29</b>
<b>GPS</b>	
Puce GPS.....	31
Acquisition du signal satellite.....	6
<b>Guidage</b> .....	<b>20</b>
<b>H</b>	
<b>Heure</b>	
Écran d'accueil .....	4
Réglages.....	26
<b>Historique (voir « bibliothèque »)</b> .....	<b>23</b>
<b>I</b>	
<b>Indicateurs (voir affichage)</b> .....	<b>24</b>
<b>Infos au tour</b> .....	<b>7</b>
<b>L</b>	
<b>Langue</b> .....	<b>26</b>
<b>Logiciel (Geonaute software)</b> .....	<b>29</b>
<b>M</b>	
<b>Mémoire</b> .....	<b>31</b>
<b>Ma séance (vue)</b> .....	<b>17</b>
<b>Mes indicateurs (vue)</b> .....	<b>8</b>
<b>Mise à jour programme interne (firmware)</b> .....	<b>27</b>
<b>Mon parcours (vue)</b> .....	<b>22</b>
<b>Mon rythme (vue)</b> .....	<b>8</b>
<b>N</b>	
<b>Nettoyage (ceinture)</b> .....	<b>33</b>
<b>P</b>	
<b>Paramétrage</b>	
Réglages .....	24
Options d'activité séance libre .....	7
Options d'activité entraînement.....	15
Options d'activité défi .....	17
<b>Parcours</b>	
Créer un parcours .....	20
Suivre un parcours .....	21
<b>Pile</b> .....	<b>32</b>
<b>R</b>	
<b>Récupération (entraînement)</b> .....	<b>15</b>
<b>Relâchement (entraînement)</b> .....	<b>16</b>
<b>Rentrer (retour au point de départ)</b> .....	<b>8</b>
<b>S</b>	
<b>Séance</b>	
Consulter .....	23
Supprimer .....	23
Envoyer sur le PC .....	29
<b>Séance libre (activité)</b> .....	<b>7</b>
<b>Signal satellite</b> .....	<b>7</b>
<b>Suppression</b>	
Séance .....	15
Parcours .....	15
<b>T</b>	
<b>Temps</b>	
Affichage .....	24
Consulter une séance .....	23
<b>Tour</b>	
Infos au tour .....	7
Options d'activité séance libre.....	7
Options d'activité défi .....	17
Infos au tour automatique .....	7
Infos au tour manuel.....	8
<b>Transfert PC</b> .....	<b>29</b>
<b>U</b>	
<b>Unités</b> .....	<b>26</b>
<b>Utilisateur</b> .....	<b>26</b>

## V

**Vibreur** .....25

### **Vitesse**

Affichage .....24

Consulter une séance .....23

Infos au tour .....7

Zone cible .....7

**Vitesse Maximum Aérobie** .....19

### **Vue**

Ma séance .....17

Mes indicateurs.....8

Mon parcours .....21

Mon rythme .....8

## Z

**Zones cible** .....7

# GEONAUTÉ.COM

**oxylane**

**OXYLANE**

4 Boulevard de Mons – BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

