

MANUEL D'UTILISATION KIPRUN GPS 500/550



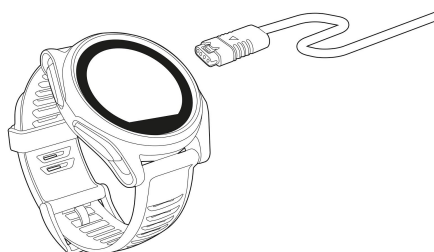
TABLE DES MATIERES

1.INTRODUCTION	4
1.1 Contenu du packaging	4
1.2 Fonctionnement de la montre	4
1.3 Mesure de la fréquence cardiaque	4
1.4 Changer de bracelet	5
1.5 Recharger votre montre	6
1.6 Premier démarrage	6
1.7 Écrans principaux	6
1.8 Menu principal	7
2. ACTIVITE LIBRE	7
2.1 Démarrer une activité libre	8
2.2 Mettre en pause et arrêter une activité	8
2.3 Prendre un tour manuel (lap)	9
3. MODE ENTRAÎNEMENT (ACTIVITE RUNNING UNIQUEMENT)	9
3.1 Programmer un entraînement	10
3.2 Suivre un entraînement	11
4. MODE PACER (ACTIVITE RUNNING UNIQUEMENT)	12
5. CHRONOMETRE	13
6. COMPTE À REBOURS	13
7. RECORDS	13
8. HISTORIQUE	14
9. REGLAGES	14
9.1 Général	14
9.2 Utilisateur	16
9.3 Activité quotidienne	17
9.4 Activité	17
9.5 Auto pause	19
9.6 Auto lap	19
9.7 GPS	19
9.8 Fréquence cardiaque	20

9.9 VMA (activité running uniquement)	20
9.10 Connect	20
9.11 Infos	20
10. CONNECTER VOTRE MONTRE	20
10.1 Appairage	20
10.2 Transférer vos données	21
10.3 Mise à jour fastfix	21
10.4 Mise à jour du logiciel de la montre (firmware)	21
10.5 Historique des mises à jour	22
11. ETEINDRE/ALLUMER LA MONTRE	22
12. CHARGER LA BATTERIE	22
13. PRECAUTIONS D'EMPLOI	22

1.INTRODUCTION

1.1 Contenu du packaging



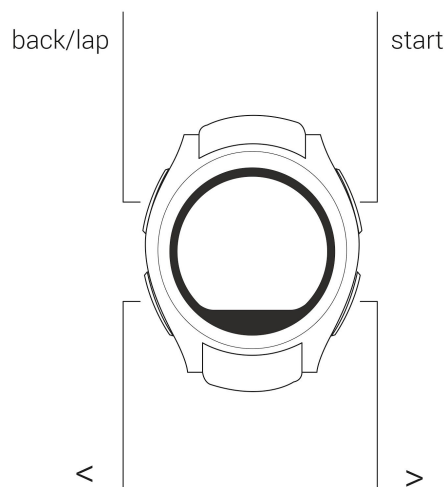
1.2 Fonctionnement de la montre

< : Gauche, décrémenter

> : Droite, incrémenter

Back/lap : Retour, prise de tour manuel, rétroéclairage

Start : Valider, démarrer, mettre en pause



1.3 Mesure de la fréquence cardiaque

Mesure au poignet :

La montre KIPRUN GPS 550 possède un capteur optique afin de mesurer la fréquence cardiaque au poignet.

Pour garantir une mesure précise de votre rythme cardiaque :

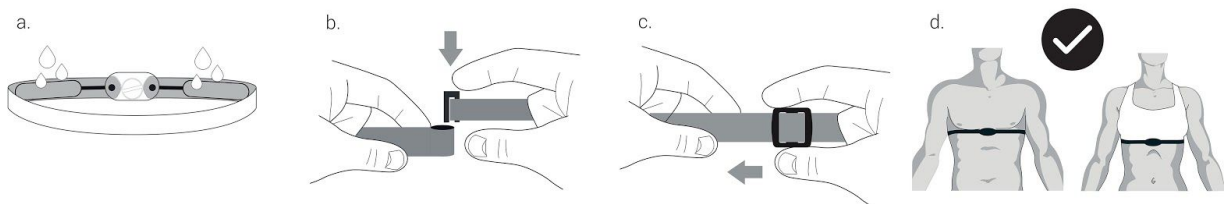
- Portez la montre avec le cadran sur le dessus de votre poignet
- La montre doit être positionnée après l'os, en contact avec votre peau
- Réglez le bracelet de façon à ce qu'il soit serré mais ne vous gêne pas
- La montre ne doit pas tourner ou bouger sur votre poignet

La mesure de la fréquence cardiaque au poignet est optimum lors de la pratique sportive avec des mouvements répétitifs comme la course à pied ou la marche. Il est conseillé d'utiliser une ceinture cardiofréquencemètre pour les sports de type fitness, musculation etc.

Attention : Consultez les [12. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI](#) avant d'utiliser le cardiofréquencemètre.

Mesure avec une ceinture :

- Humidifiez les électrodes de la ceinture afin d'optimiser la réception du signal de fréquence cardiaque
- Ouvrez la ceinture à l'aide de l'attache placée sur le côté de la ceinture
- Placez la ceinture sur votre torse et refermez la
- Serrez correctement la ceinture en vous assurant que les électrodes soient bien plaquées contre votre torse



Pour appairer votre ceinture à votre montre, suivez la procédure paragraphe [9.7 FRÉQUENCE CARDIAQUE](#)

1.4 Changer de bracelet

Le bracelet de votre montre se démonte sans outil en actionnant la gâchette de la goupille du bracelet.

Pour remonter le bracelet, placez la goupille dans le trou de la montre, actionnez la gâchette puis placez le bracelet entre les deux cornes de la montre. Relâchez la gâchette et bougez légèrement le bracelet pour vous assurer que la gâchette soit bien fixée.

1.5 Recharger votre montre

Vous pouvez recharger votre montre grâce au câble USB livré avec votre montre sur un ordinateur ou sur n'importe quelle prise secteur USB.

Veillez à brancher le câble dans la montre dans le bon sens en plaçant les 2 flèches l'une face à l'autre.

Le temps de chargement complet est de 2h30.

1.6 Premier démarrage

- Appuyez 2 secondes sur le bouton "START"
- Choisissez "CONNECT" pour configurer la montre avec le smartphone ou "MANUAL" pour configurer la montre manuellement.

Configurer la montre avec l'application :

- Lorsque vous choisissez "CONNECT" la montre lance la recherche du smartphone
- Téléchargez l'application Decathlon Connect sur les stores
- Lancez l'application Decathlon Connect et connectez vous à votre compte Decathlon
- Suivez les instructions sur l'application

Remarque :

Lorsque la montre est configurée avec le smartphone, le réglage de la langue, l'heure, la date et de vos paramètres personnels (âge, taille, poids etc.) se font automatiquement.

Configurer la montre manuellement :

- Appuyez sur les boutons **GAUCHE** et **DROITE** pour modifier les valeurs
- Appuyez sur le bouton **START** pour valider
- Appuyez sur le bouton **BACK** pour retourner en arrière

1.7 Écrans principaux

Depuis l'écran "Heure" vous pouvez accéder aux écrans suivants, en appuyant sur les boutons **GAUCHE** et **DROITE** :

- **Fréquence cardiaque au quotidien / Fréquence cardiaque au repos :**

La mesure de la fréquence cardiaque au quotidien peut être activée ou désactivée depuis les réglages

- **Activité quotidienne :**

Par défaut, la montre vous présente l'activité quotidienne sous forme de pas, avec un objectif de 10 000 pas. Depuis les réglages, il est également possible de choisir de présenter l'activité quotidienne sous forme de : calories, distance ou temps actif. Vous pouvez également modifier l'objectif quotidien.

- **Dernière activité :**

En appuyant sur le bouton **START** depuis cet écran, vous pouvez accéder directement au résumé de votre dernière séance

- **Semaine de running :**

Cette écran vous permet de visualiser la distance totale de course à pied réalisé sur la semaine

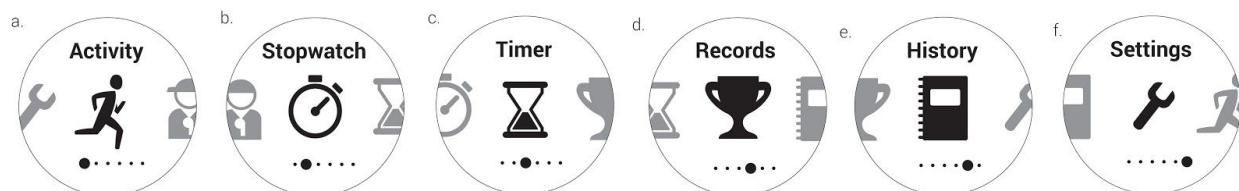
- **Status :**

Sur cet écran vous pouvez visualiser votre niveau batterie, si votre téléphone est connecté ou non, si une alarme est programmée ou non, si le son de votre montre est activé ou non.

1.8 Menu principal

Depuis l'écran "Heure" appuyez sur **START** pour accéder au menu principal. Celui-ci vous permet d'accéder :

- Au mode activité
- Au chronomètre
- Au compte à rebours
- Aux records
- A l'historique
- Aux réglages



2. ACTIVITE LIBRE

Le mode activité vous donne accès 7 types de sports : Running, Vélo, Randonnée, Marche, Trail, Activité intérieur, Activité extérieur.

2.1 Démarrer une activité libre

1. Depuis l'écran "Heure" appuyez sur **START**
2. Sélectionnez le mode "Activité"
3. Sélectionnez le sport
4. Sélectionnez "Libre", la recherche du signal satellite ainsi que de la fréquence cardiaque se lancent automatiquement.

Remarque :

Votre montre peut avoir besoin de quelques instants pour déterminer votre position GPS, surtout à la première utilisation ou lors d'une utilisation dans un lieu très éloigné du lieu de la dernière utilisation ou encore si le FASTFIX n'est pas à jour.

Nous vous conseillons de rester immobile jusqu'à la détection complète du signal.

Pour optimiser la réception du signal, il est conseillé de se placer autant que possible dans un endroit dégagé à l'écart des bâtiments environnants et de ne pas se mettre à couvert d'un arbre.

Si vous souhaitez passer la recherche du signal, vous pouvez appuyer sur **START** et sélectionner **OUI**.

Remarque :

Si vous démarrez votre séance sans signal GPS, vous aurez très peu de chance le détecter par la suite.

Pour une séance de running ou de marche, la mesure de la vitesse et distance se fera grâce à l'accéléromètre. La mesure grâce à l'accéléromètre est moins précise et ne vous permettra pas d'obtenir de tracé.

5. Une fois le signal capté, la montre passe automatiquement sur l'écran activité. Pour lancer l'activité appuyez sur le bouton **START**, le chronomètre se mettra en route ainsi que la mesure de la vitesse et distance.
6. Naviguez parmi les différents écrans avec les boutons **GAUCHE** et **DROITE**

2.2 Mettre en pause et arrêter une activité

1. Pour mettre pause une activité appuyez sur **START**
2. Un écran apparaît sur lequel vous pouvez voir le temps total de votre activité ainsi que 3 menus :
 - Go : reprendre votre séance
 - Stop : arrêter votre séance
 - Résumé : voir le résumé de votre séance

3. Pour arrêter votre séance, choisissez "Stop" puis sélectionnez si vous souhaitez de sauvegarder votre séance, la continuer plus tard ou encore annuler pour ne pas la sauvegarder.

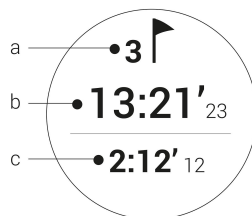
Visualiser les différents écrans d'activité

Pour visualiser les différents écrans d'activité, appuyez sur les boutons < et >

Les écrans d'activités sont entièrement paramétrables depuis le menu Réglages / Activité > Ecrans

2.3 Prendre un tour manuel (lap)

A tout moment pendant une séance libre, vous pouvez prendre un tour (lap) en appuyant sur le bouton **BACK/LAP**.



Un message d'information apparaît :

- a. Numéro du tour (lap)
- b. Temps total
- c. Temps du tour

Vous pourrez retrouver les informations détaillées de chaque tour sur l'application Decathlon Connect.

3. MODE ENTRAÎNEMENT (ACTIVITE RUNNING UNIQUEMENT)

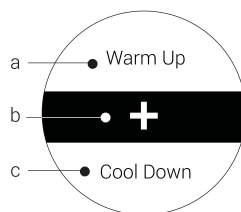
Les montres KIPRUN GPS 500/550 vous permettent de programmer, sauvegarder et suivre des entraînements de tous types.

Elle disposent par défaut de 8 entraînements pré-programmés.

Le mode entraînement est accessible depuis le menu Activité > Running

3.1 Programmer un entraînement

1. Faites défiler la liste des entraînement pré-programmer jusqu'à accéder au symbole "+"
2. Sélectionnez le symbole "+"
3. Choisissez la catégorie de fractionné désirée :
 - Fractionné sans zone cible : possibilité de paramétrer un entraînement fractionné sans zone cible de vitesse ou cardio
 - Fractionné avec zone cible : possibilité de paramétrer un entraînement fractionné avec zone cible de vitesse ou cardio
 - Entraînement à la zone cible : possibilité de paramétrer une séance avec zone cible de vitesse ou cardio sans fractionné
 - Pyramide : possibilité de paramétrer un entraînement fractionné pyramidal
4. Une fois la catégorie sélectionnée, vous arrivez sur un écran présentant les différentes étapes de votre fractionné :



- a. Echauffement
- b. Ajouter une phase d'entraînement
- c. Récupération

5. Sélectionnez "Échauffement" ou "Récupération" pour accéder au paramétrage des phases d'échauffement ou de récupération :

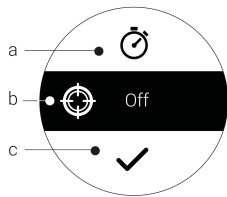
Echauffement / Récupération :

- > Activer/Désactiver l'échauffement
- > Régler sa durée
- > Programmer une zone en vitesse (allure, vitesse ou pourcentage de VMA) ou une zone en fréquence cardiaque (zone prédéfinie, BPM, ou pourcentage de Fréquence Cardiaque Max)

6. Sélectionnez "+" pour ajouter une phase d'action ou repos :

Action/Repos :

- > Ajouter une action/repos en durée ou distance
- > Programmer une zone en vitesse (allure, vitesse ou pourcentage de VMA) ou une zone en fréquence cardiaque (zone prédéfinie, BPM, ou pourcentage de Fréquence Cardiaque Max)



- a. Réglage de la durée
- b. Réglage de la zone
- c. Validation

7. Une fois l'entraînement complètement créé, vous pouvez quitter en appuyant sur le bouton **BACK**. Votre entraînement sera automatiquement nommé et sauvegardé dans la liste des entraînements.

3.2 Suivre un entraînement

1. Sélectionnez l'entraînement désiré dans la liste des entraînements
2. Sélectionnez le symbole ►, la recherche du signal va automatiquement se lancer.
3. Une fois le signal capté, appuyez sur **START** pour lancer l'entraînement

Echauffement :

Une fois le temps d'échauffement terminé, appuyez sur **START** pour lancer les prochaines étapes.

Pour passer l'échauffement, appuyez sur le bouton **BACK/LAP**

Action/Repos :

Pour passer une étape appuyez sur le bouton **BACK/LAP**

Relachement :

Une fois le temps de retour au calme terminée, la montre continue de mesurer l'activité jusqu'à ce que vous arrêtez la séance.

Ecran entraînement :

Pendant une séance d'entraînement un écran supplémentaire est ajouté à vos écrans de mesure afin de vous donner les informations suivantes :



- a. Jauge indiquant le temps ou la distance restant avant la prochaine étape
- b. Nom et numéro de l'étape
- c. Compte à rebours de l'objectif en temps ou distance

d. Zone cible définie sur l'étape

A chaque nouvelle étape cet écran apparaît pour vous informer de la prochaine action.

Lorsqu'une zone cible est paramétrée, un autre écran est ajouté. Celui-ci vous permet de savoir si vous vous situez en dehors ou dans la zone cible :



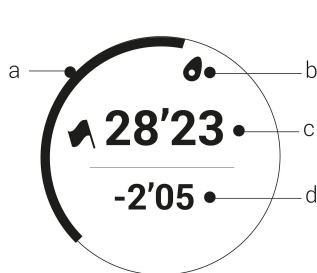
Pour naviguer vers les écrans de mesure, appuyez sur les boutons < ou >

4. MODE PACER (ACTIVITE RUNNING UNIQUEMENT)

Le mode pacer vous accompagne pendant votre course pour vous indiquer la bonne allure à suivre pour atteindre votre objectif. Il est accessible depuis le menu Activité > Running > Pacer

1. Sélectionnez le mode **PACER**
2. Choisissez la distance de votre course :
 - 1 km
 - 1 miles
 - 5 km
 - 10 km
 - Semi marathon
 - Marathon
 - Distance personnalisée
3. Choisissez le temps que vous souhaitez réaliser appuyez sur **START** pour valider. La recherche du signal satellite ainsi que de la fréquence cardiaque se lancent automatiquement.
4. Une fois le signal satellite détecté, appuyez sur **START** pour lancer la séance

En plus des informations d'activité classique le mode PACER vous propose un écran supplémentaire avec les informations suivantes :



- a. Jauge de votre progression actuelle
- b. Jauge de progression de votre objectif
- c. Temps final estimé en fonction de votre vitesse et de la distance déjà parcourue
- d. Différence de temps avec votre objectif. Si la valeur est positive, vous êtes en avance. Si elle est négative, vous êtes en retard.

5. CHRONOMETRE

1. Sélectionnez le mode **CHRONOMETRE**
2. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre
3. Appuyez sur **START** pour mettre en pause le chronomètre
4. Appuyez sur < pour lancer remettre à zéro le chronomètre

6. COMPTE À REBOURS

1. Appuyez sur > pour accéder au réglage du compte à rebours.
2. Réglez le compte à rebours avec les boutons < et > et validez avec **START**
3. Appuyez sur **START** pour lancer le compte à rebours
4. Appuyez sur **START** pour mettre en pause le compte à rebours
5. Appuyez sur < pour lancer remettre à zéro le compte à rebours

Vous pouvez quitter le mode compte à rebours lorsqu'il est en marche. Un message et un signal sonore vous alertera de la fin du compte à rebours.

7. RECORDS

Votre montre détecte automatiquement lorsque vous avez battu un de vos records. Un message apparaît à la fin de la séance pour vous indiquer lorsqu'un record est battu. La liste de vos records apparaît dans le menu RECORDS accessible depuis le menu principal.

Pour supprimer un record :

1. Accédez au record que vous souhaitez supprimer depuis le menu **RECORDS**
2. Appuyez sur **START** et confirmez la suppression du record en appuyant sur **START** une nouvelle fois.

8. HISTORIQUE

Le menu historique vous permet de visualiser les séances enregistrée dans votre montre.

Chaque séance est identifiée par :

- La date de la séance
- Le sport pratiqué
- Le temps de pratique

Pour accéder au détail de la séance, sélectionnez la séance avec les bouton **START** et naviguez avec les boutons < et >

Pour supprimer une séance, appuyez sur **START** pour sélectionner une séance puis naviguez jusqu'à la fin de la liste pour accéder au menu **SUPPRIMER**.

Sélectionnez **SUPPRIMER** avec le bouton **START** et appuyez une nouvelle fois sur le bouton **START** pour confirmer.

9. REGLAGES

9.1 Général

Ecran montre :

Le menu **ECRAN MONTRE** vous permet de choisir parmi 3 styles d'affichage d'heure différents : SPORT, URBAIN ou ANALOGIQUE

Alarme :

Pour régler l'alarme, activez la depuis le menu **ALARME** et réglez l'heure à laquelle vous souhaitez l'activer.

A tout moment, vous pouvez connaître le statut de l'alarme depuis l'écran **STATUS**, accessible depuis l'écran **HEURE** ([paragraphe 1.7](#))

Heure :

Appuyez sur le bouton < pour décrémenter et > pour incrémenter. Le bouton **START** permet de valider.

Lorsque votre montre est connectée au smartphone, l'heure se règle automatiquement à chaque synchronisation.

Date :

Appuyez sur le bouton < pour décrémenter et > pour incrémenter. Le bouton **START** permet de valider.

Lorsque votre montre est connectée au smartphone, la date se règle automatiquement à chaque synchronisation.

Son :

Vous avez la possibilité d'activer ou désactiver le son de manière indépendante :

Tous : son activé en activité et en mode montre

Activité : son activé uniquement en activité

Montre : son activé uniquement en mode montre

Vibration :

Vous avez la possibilité d'activer ou désactiver la vibration de manière indépendante :

Tous : vibration activée en activité et en mode montre

Activité : vibration activée uniquement en activité

Montre : vibration activée uniquement en mode montre

Eclairage :

Activer ou désactiver l'éclairage à chaque appui bouton

Ne pas déranger :

La fonction **NE PAS DÉRANGER** désactive automatiquement toutes notifications pendant une durée déterminée.

Vous pouvez activer ou désactiver la fonction **NE PAS DÉRANGER** et régler l'heure de début et de fin de son activation.

Unités :

Unités au format Métrique ou Impérial

Langues :

10 langues sont disponibles : français, anglais, espagnol, italien, allemand, portugais, russe, polonais, hongrois, néerlandais, chinois traditionnel (uniquement pour montres version Asie), chinois simplifié (uniquement pour montres version Asie)

Lorsque votre montre est connectée au smartphone, la langue se synchronise automatiquement à celle de votre smartphone.

9.2 Utilisateur

Taille :

Réglage de la taille de l'utilisateur. Cette information permet une meilleure précision sur le calcul de la distance sans GPS (activité quotidienne et course à pied/marche sans GPS).

Lorsque votre montre est connectée au smartphone, la taille se règle automatiquement en fonction des données paramétrées dans l'application

Poids :

Réglage du poids de l'utilisateur. Cette information permet une meilleure précision sur le calcul des calories dépensées.

Lorsque votre montre est connectée au smartphone, le poids se règle automatiquement en fonction des données paramétrées dans l'application

FC repos :

Réglage de la fréquence cardiaque de repos de l'utilisateur. Cette information permet une meilleure précision sur le calcul des zones de fréquence cardiaque.

Il existe 2 modes de réglages :

AUTO : la fréquence cardiaque de repos est réglée en fonction de celle mesurée par votre montre. Elle est ainsi fidèle à votre état de forme de la journée et aura pour effet d'adapter chaque jour vos zones de travail.

MANUEL : la fréquence cardiaque de repos est réglée manuellement. Elle reste fixe quelque soit votre état de forme.

FC max :

Réglage de la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur. Cette information permet une meilleure précision sur le calcul des zones de fréquence cardiaque.

Il existe 2 modes de réglages :

AUTO : la fréquence cardiaque maximale est réglée automatiquement grâce au calcul : $FC_{max} = 220 - \text{âge}$

MANUEL : la fréquence cardiaque de repos est réglée manuellement.

Age :

Réglage de l'âge de l'utilisateur. Cette information permet une meilleure précision sur le calcul des calories dépensées.

Lorsque votre montre est connectée au smartphone, l'âge se règle automatiquement en fonction des données paramétrées dans l'application

Sexe :

Réglage du sexe de l'utilisateur. Cette information permet une meilleure précision sur le calcul des calories dépensées.

Poignet :

Réglage du poignet sur lequel votre montre est portée. Cette information permet une meilleure précision sur la mesure du nombre de pas.

Lorsque votre montre est connectée au smartphone, l'information du poignet sur lequel votre montre est portée se règle automatiquement en fonction des données paramétrées dans l'application

9.3 Activité quotidienne

Depuis le menu **ACTIVITÉ QUOTIDIENNE** vous pouvez activer ou désactiver la mesure de l'activité quotidienne (activité quotidienne et fréquence cardiaque au quotidien) et régler leurs paramètres.

Activité quotidienne :

Réglages de l'indicateur : Nombre de pas, Distance, Calories, Temps actif, Désactivé

Le temps actif représente le temps pendant lequel vous avez été actif pendant au moins 10 minutes. Les activités d'une durée de moins de 10 minutes ne sont pas prises en compte. L'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S) conseille de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour par tranche de 10 minutes minimum.

9.4 Activité

Le menu activité permet de configurer les différents paramètres d'activité pour chacun des sports et ce de manière indépendante.

Les paramètres configurables sont les suivants :

Ecrans :

5 écrans maximums sont disponibles avec la possibilité d'afficher jusqu'à 3 données par écran.

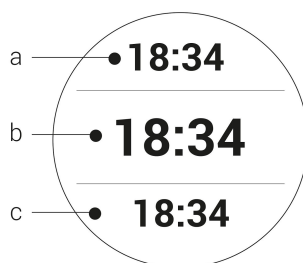
Paramétrer les données d'un écran :

1. Choisissez l'écran à configurer parmi les 4 écrans mis à disposition par défaut : Ecran 1, Ecran 2, Ecran 3, Ecran 4

2. Choisissez ensuite la donnée à modifier parmi les 3 données mises à disposition :
Donnée 1, Donnée 2, Donnée 3
3. Choisissez la donnée désirée parmi la liste des données disponible :

- --- : aucune donnée
- Heure
- Chronomètre
- Chronomètre sur le tour en cours
- Chronomètre sur le tour précédent
- Distance
- Distance sur le tour en cours
- Distance sur le tour précédent
- Vitesse instantanée
- Vitesse moyenne sur le tour en cours
- Vitesse moyenne sur le tour précédent
- Vitesse moyenne sur le tour en cours en pourcentage de VMA (Vitesse Maximale Aérobie)
- Vitesse moyenne sur le tour précédent en pourcentage de VMA (Vitesse Maximale Aérobie)
- Allure instantanée
- Allure moyenne sur le tour en cours
- Allure moyenne sur le tour précédent
- Allure moyenne sur le tour en cours en pourcentage de VMA (Vitesse Maximale Aérobie)
- Allure moyenne sur le tour précédent en pourcentage de VMA (Vitesse Maximale Aérobie)
- Nombre de pas
- Nombre de pas sur le tour en cours
- Nombre de pas sur le tour en précédent
- Fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque en pourcentage de Fréquence Cardiaque Max (FCmax)
- Zone de Fréquence cardiaque
- Calories

La position des données est gérée en fonction de l'ordre dans laquelle vous avez placé les données :



- a. Donnée 1
- b. Donnée 2
- c. Donnée 3

La taille des données s'adapte automatiquement en fonction du nombre de données sélectionnées.

Le graphique de zone de fréquence cardiaque n'apparaît que lorsque seule la donnée fréquence cardiaque est sélectionnée

Ajouter un écran :

Pour ajouter un écran, sélectionnez le symbole “+” se trouvant en bas la liste des écrans disponibles.

Supprimer un écran :

Pour supprimer un écran, sélectionnez le symbole “poubelle” se trouvant en bas la liste des écrans disponibles puis choisissez l'écran que vous souhaitez supprimer.

9.5 Auto pause

L'auto pause permet de mettre automatiquement en pause la séance lorsque la vitesse est nulle et de la relancer lorsque vous repartez.

9.6 Auto lap

L'auto lap permet de prendre un temps au tour automatiquement en fonction de la distance parcourue.

Pour activer l'auto lap :

1. Activez l'auto lap en sélectionnant “ON”
2. Réglez la distance du tour désiré et validez en appuyant sur **START**

9.7 GPS

L'option GPS permet d'activer ou désactiver la mesure de la vitesse et distance par GPS.

9.8 Fréquence cardiaque

L'option Fréquence cardiaque permet de choisir une mesure de fréquence cardiaque par ceinture, par capteur au poignet ou de la désactiver.

9.9 VMA (activité running uniquement)

L'option VMA permet de paramétrer votre Vitesse Maximale Aérobie (VMA). Cette donnée permet d'avoir un affichage précis de votre vitesse en pourcentage de VMA.

9.10 Connect

Le menu Connect permet de connecter votre montre à l'application Decathlon Connect. Référez vous au paragraphe [10. CONNECTER VOTRE MONTRE](#) pour plus d'informations

9.11 Infos

Le menu info vous permet d'obtenir des informations détaillées suivantes :

FASTFIX : Status du FastFix

GPS : version du logiciel GPS

BLE : version du logiciel Bluetooth

FIRMWARE : version du logiciel de la montre

MCU S/N : numéro de série du micro-contrôleur

REMISE A ZERO : Remise à zéro de la montre.

10. CONNECTER VOTRE MONTRE

10.1 Appairage

Le menu Connect permet de connecter votre montre à l'application Decathlon Connect. Une fois connectée les paramètres de la montre et utilisateurs se synchronisent automatiquement avec le smartphone. Vous pourrez également transférer vos séances et mettre à jour votre montre.

1. Téléchargez l'application **DECATHLON CONNECT** sur Google Play Store ou Apple Store.
2. Assurez vous que le Bluetooth est bien activé sur votre téléphone.
3. Suivez les instructions de l'application pour ajouter un nouveau produit.

Remarque :

Pendant la phase d'appairage, il est conseillé de laisser le téléphone proche de votre montre et de s'assurer qu'elle soit suffisamment chargée.

10.2 Transférer vos données

Le transfert des données se fait avec l'application DECATHLON CONNECT.

1. Assurez vous que la montre soit proche de votre téléphone et que le Bluetooth est bien activé.
2. Lancez l'application et appuyez sur "SYNCHRONISER L'APPAREIL" sur le dashboard de l'application.
3. La synchronisation de vos séances se lance automatiquement

10.3 Mise à jour fastfix

La technologie FastFix permet de capter plus rapidement le signal satellite en mettant à jour les éphémérides satellites de votre montre. La mise à jour du FastFix se fait via l'application Decathlon Connect depuis le menu Réglages / KIPRUN GPS 550.

Sélectionnez "FastFix disponible", la mise à jour se lance automatiquement.

10.4 Mise à jour du logiciel de la montre (firmware) depuis l'application.

Nous mettons à disposition des mises à jour afin d'améliorer l'expérience, d'apporter de nouvelles fonctionnalités ou corriger des bugs.

Vous êtes informés de la disponibilité d'une mise à jour via l'application. Pour lancer la mise à jour :

1. Assurez vous que la montre soit proche de votre téléphone et que le Bluetooth est bien activé.
2. Lancez l'application et appuyez sur "Paramètres"
3. Sélectionnez la montre KIPRUN GPS 500/550
4. Sélectionnez "Mise à jour disponible". La transfert du fichier de mise à jour va se lancer automatiquement. Vous pouvez fermer l'application pendant le transfert du fichier de mise à jour.

5. Une fois la mise à jour transférée à votre montre, celle-ci vous indique que la mise à jour est prête. Appuyez sur **START** pour lancer la mise à jour.
Votre montre redémarrera. Vos séances, vos réglages ainsi que vos paramètres personnels seront conservés.



10.5 Mise à jour du logiciel de la montre (firmware) depuis un ordinateur (PC ou Mac).

Si vous le souhaitez, vous pouvez également mettre à jour votre montre depuis un ordinateur.

Cette mise à jour est plus rapide qu'avec un smartphone et vous permet en cas de problème de connectivité de profiter des derniers correctifs.

1. Allumez votre montre et rechargez-la (50% de batterie minimum)
2. Téléchargez le fichier d'installation sur votre ordinateur depuis le site support
3. Connectez votre montre à votre ordinateur avec le câble fourni dans le packaging
 - a. **Sur MAC** : ce disque apparaît sous le nom de "NO NAME" dans le "Finder"
 - b. **Sur Windows** : ce disque apparaît sous le "LECTEUR USB" sans nom dans le poste de travail
4. Copier ce fichier et collez le dans le disque de la montre.
5. Une fois le fichier collé, débranchez la montre.
6. La mise à jour se lance automatiquement sur la montre. Si ce n'est pas le cas, rebranchez la montre puis débranchez la une nouvelle fois.

10.6 Historique des mises à jour

14/10/19 - version F-0GH-5T-1910031

- corrections de problèmes de traduction
- correction de problème de mesure de fréquence cardiaque sur les activités vélo
- amélioration de la gestion de la batterie
- amélioration de la jauge de progression de recherche GPS
- correction du problème de synchronisation des séances en intérieur sur les montres GPS 500

11. ETEINDRE/ALLUMER LA MONTRE

Pour éteindre ou allumer la montre maintenez appuyé le bouton **START** pendant 3 secondes.

12. CHARGER LA BATTERIE

La charge de la montre se fait grâce au câble livré avec votre montre.

Veillez à positionner le chargeur dans le bon sens en plaçant la flèche de la montre en face de celle du chargeur.

Vous pouvez charger votre montre :

- Sur ordinateur :

En charge sur ordinateur, l'écran "ordinateur" apparaît. Il n'est pas possible d'accéder aux différents menu

- Sur secteur ou sur batterie autonome :

En charge sur secteur, un indicateur de charge apparaît. Il vous permet de connaître l'état de charge de votre montre. Ce type de charge permet d'utiliser la montre pendant la charge.

13. PRECAUTIONS D'EMPLOI

Utilisation de la montre KIPRUN GPS 500/550 :

Cet appareil est conçu pour un usage sportif et récréatif. Il ne s'agit pas d'un appareil de surveillance médical. Les informations à propos de cet appareil ou contenu dans ce livret sont données à titre indicatif et ne doivent être utilisées que pour surveiller une pathologie une fois que vous avez consulté votre médecin et obtenu son accord. L'exercice peut comporter des risques. Consulter un médecin avant de faire de l'exercice. Le non-respect de ces précautions peut mettre la vie en danger.

Utilisation de la ceinture cardiofréquencemètre :

A cause des perturbations possibles engendrées par le système de transmission radio, nous déconseillons les porteurs de stimulateurs cardiaques d'utiliser une ceinture cardiofréquence-mètre.