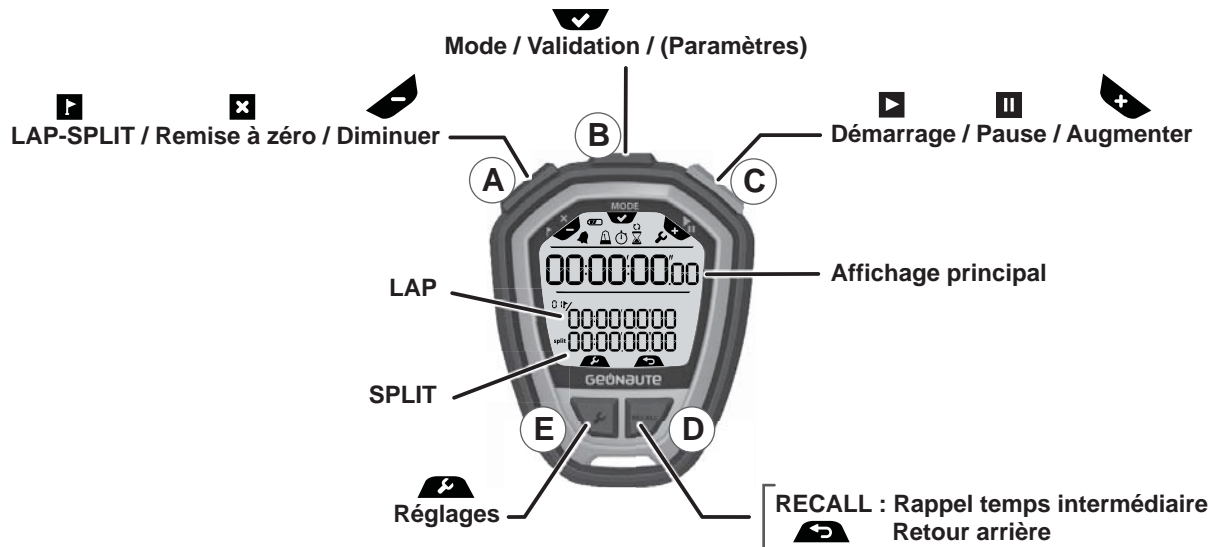




## 1 Aide intuitive



## 2 Démarrage / Mise en veille

Ce produit peut être mis en veille pour augmenter l'autonomie de la pile.

- Pour démarrer ▶ Appuyer 2 s sur C
- Pour mettre en veille ▶ Aller dans le mode "TIME" ou "ALARME"  
▶ Appuyer 5 s sur C

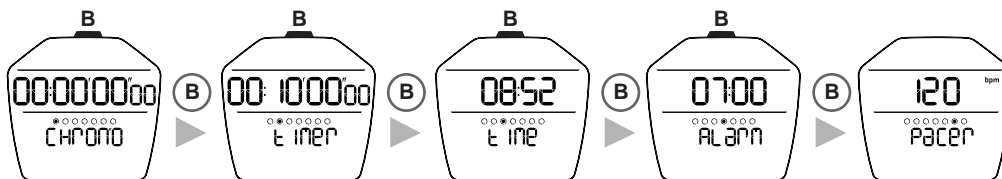
**NOTA :** ONstart 310 se met en mode veille manuellement si le chronomètre et le timer sont à zéro.  
ONstart 310 se met en mode veille automatiquement au bout de 24 h.

## 3 Accéder aux fonctions

Appuyer successivement sur le bouton Mode (B) pour accéder aux différentes fonctions

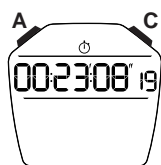
- **CHRONO** : Chronomètre (1/100s jusqu'à 99h59min59s) avec 50 temps intermédiaires
- **TIMER** : 3 types de comptes à rebours :
  - *MATCH* : compte à rebours avec plusieurs temps programmables (voir page 3/6)
  - *COACH* : avec plusieurs entraînements personnalisables (voir page 3/6)
  - *UPDOWN* : compte à rebours suivi d'un chronomètre (voir page 3/6)
- **TIME** : Heure et date
- **ALARM** : Alarme
- **PACER** : Rythmeur de cadence (de 1 à 240 bip/min)

**Remarque :** Pour chaque fonction, lors du premier réglage, **Onstart 310** se mettra automatiquement en mode réglage.



## 4 Mode Chronomètre

### 4.1 - Utilisation du chronomètre

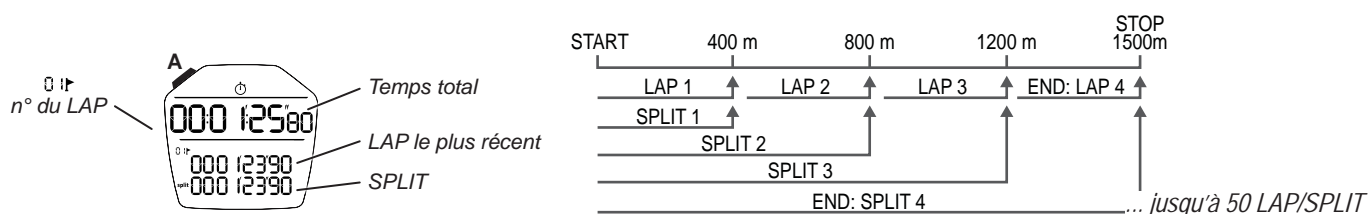


- Démarrer le chronomètre      ► Appuyer sur **C**
- Mettre sur pause                ► Appuyer sur **C**
- Remettre à 0                    ► Appuyer sur **A** quand le chronomètre est en pause.

### 4.2 - Utilisation des temps intermédiaires

**ONstart 310** mesure les temps intermédiaires (SPLIT : le temps écoulé depuis le départ jusqu'à l'arrivée au point donné) et les temps de tours (LAP : le temps écoulé depuis la dernière mesure de temps partiel jusqu'au point donné).

- Prendre un temps intermédiaire lorsque le chronomètre est lancé      ► Appuyer sur **A**
- A chaque pression sur **A**, les derniers LAP et SPLIT apparaissent en dessous du temps total.



### 4.3 - Visualiser les temps intermédiaires

- Pour visualiser les temps intermédiaires de chaque LAP/SPLIT (lorsque le chronomètre est lancé ou arrêté)      ► Appuyer sur **D**
- Pour faire défiler les différents temps intermédiaires ainsi que le temps moyen, le temps le plus rapide et le temps le plus lent      ► Appuyer sur **D**



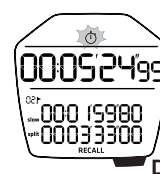
Temps LAP 1 et Split 1



AVG  
Moyenne des temps intermédiaires



FAST  
Temps intermédiaire le plus rapide et LAP correspondant



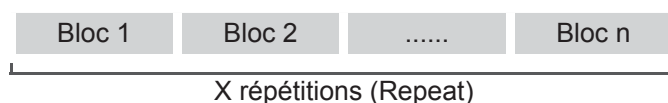
SLOW  
Temps intermédiaires le plus lent et LAP correspondant

**Remarque :** Il est possible de visualiser uniquement la dernière activité mesurée avec le chronomètre.

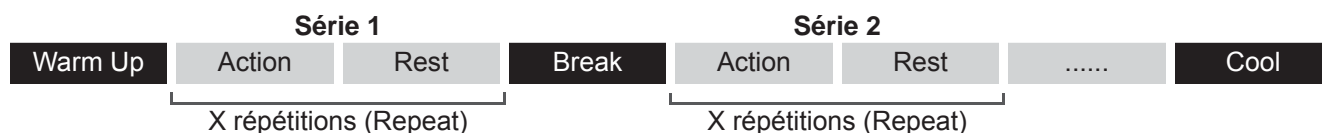
## 5 Mode Timer (compte à rebours)

ONstart 310 possède 3 modes de comptes à rebours différents.

- **MATCH** : Compte à rebours avec plusieurs temps programmables (jusqu'à 9 blocs et 99 répétitions).  
Idéal pour arbitrer un match avec plusieurs mi-temps.



**COACH** : Coach avec plusieurs entraînements personnalisables (jusqu'à 99 séries Action + Rest et 99 répétitions pour chaque série).



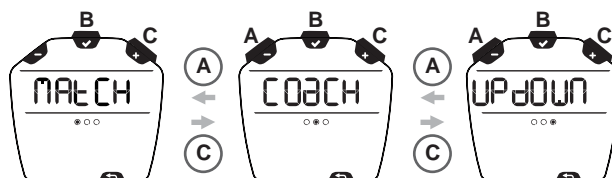
Ce type de compte à rebours est conçu pour programmer une séance d'entraînement composée de blocs d'intensité et de longueur différentes. Idéal pour réaliser des entraînements fractionnés.

WARM UP	Temps d'échauffement
ACTION	Temps d'accélération
REST	Temps de décélération
BREAK	Temps de récupération entre 2 séries
COOL	Temps de récupération

- **UpDown** : Compte à rebours associé à un chronomètre. A la fin du compte à rebours, le chronomètre se lance automatiquement. Idéal dans le cas du départ d'une course avec un compte à rebours (en voile par exemple sur une régaté).

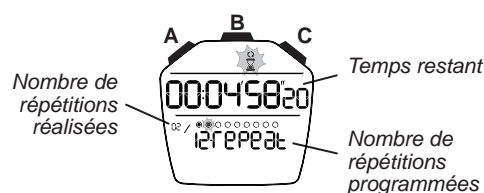
### 5.1 - Sélection du compte à rebours

- ▶ Aller dans le mode "TIMER" en appuyant sur **B**.
- ▶ Sélectionner avec **A** et **C** le compte à rebours et valider en appuyant sur **B**.



### 5.2 - Réglage du compte à rebours "MATCH"

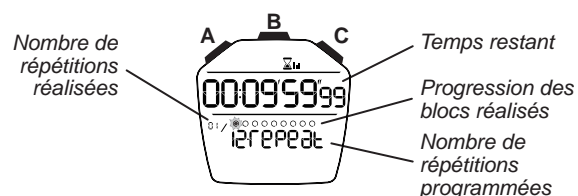
- ▶ Aller dans le mode compte à rebours puis sélectionner le mode "MATCH"
- ▶ Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E** (pour la première utilisation, vous y êtes directement).
- ▶ Régler les temps du compte à rebours et les répétitions en appuyant sur les boutons **A**(-) et **C**(+) et en validant avec le bouton **B**.



### 5.3 - Réglage du compte à rebours "COACH"

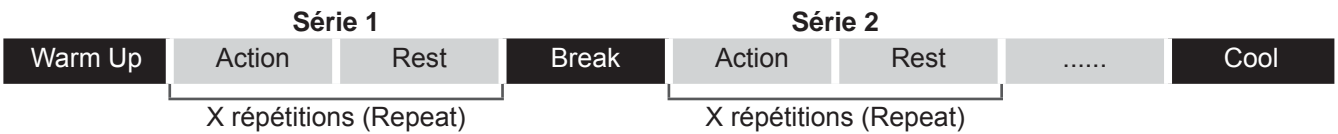
Pour le mode "COACH", 9 programmes différents peuvent être enregistrés.

- ▶ Aller dans le mode compte à rebours puis sélectionner le mode "COACH"
- ▶ Si vous avez déjà créé plusieurs entraînements, sélectionnez l'entraînement à régler.
- ▶ Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E** (pour la première utilisation, vous y êtes directement).
- ▶ Choisir le réglage à effectuer en appuyant sur les boutons **A**(-) et **C**(+) et en validant avec le bouton **B** :
  - **Edit** : modifier un programme d'entraînement.
  - **Delete** : supprimer un programme d'entraînement.
  - **Rename** : renommer un programme existant.
  - **Create** : créer un programme d'entraînement.



### 5.3.1 - Programme "EDIT"

Après avoir sélectionné "EDIT" pour le programme concerné, régler les temps du compte à rebours pour chaque exercice, le nombre de séries (de 1 à 99), de répétition (1 à 99) en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B.



### 5.3.2 - Programme "DELETE" (uniquement s'il existe au moins un programme enregistré).

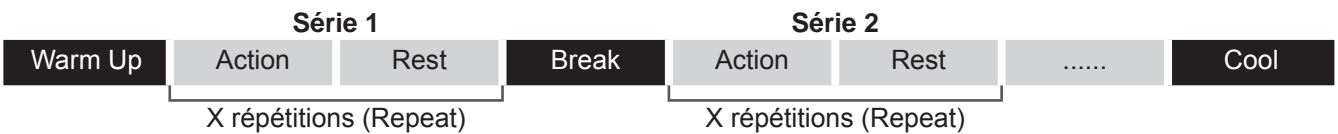
Après avoir sélectionné "DELETE" pour le programme concerné, sélectionner "YES" pour effacer le programme en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B.

### 5.3.3 - Programme "RENAME" (uniquement s'il existe au moins un programme enregistré).

- ▶ Sélectionner le programme à renommer en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B,
- ▶ Pour modifier le nom du programme lettre par lettre en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B pour chaque lettre.

### 5.3.4 - Programme "CREATE"

Après avoir sélectionné "CREATE", régler les différents temps du compte à rebours, le nombre de séries (de 1 à 99), de répétition (1 à 99) en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B.



Par défaut, le nom du programme d'entraînement est "COACH 1", "COACH 2", ...

Si vous souhaitez le modifier, aller à l'étape **RENAME**

"MEMORY FULL" apparaît si la mémoire est pleine. Il sera nécessaire de supprimer un ou plusieurs programmes en allant à l'étape "DELETE".

### 5.4 - Réglage du compte à rebours "UPDOWN"

- ▶ Aller dans le mode compte à rebours puis sélectionner le mode "UPDOWN"
- ▶ Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton E (pour la première utilisation, vous y êtes directement).
- ▶ Régler les temps du compte à rebours en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B.

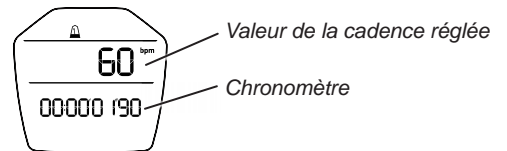
### 5.5 - Utilisation du compte à rebours

- ▶ Aller dans le mode compte à rebours souhaité.
- ▶ Pour le mode "COACH", sélectionner l'entraînement enregistré souhaité en appuyant sur les boutons A(-) et C(+) et en validant avec le bouton B.

- Lancer le compte à rebours ▶ Appuyer sur Start/Pause (C)
- Mettre en pause ▶ Appuyer sur Start/Pause (C)
- Remettre à 0 ▶ Appuyer sur Reset/LAP (A)

## 6 Mode PACER

Le "**PACER**" permet de rythmer une cadence par minute avec des bips à une fréquence définie. Il est combiné à un chronomètre.



### Réglage du PACER

- ▶ Aller sur le mode "**PACER**"
- ▶ Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E**.
- ▶ Régler la fréquence par minute (1, 2, 3,4, 5, 10, 15, 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100, 120, 140, 150, 140, 180, 200 ou 240 bpm) en appuyant sur les boutons **A** (-) et **C**(+) et en validant avec le bouton **B**.

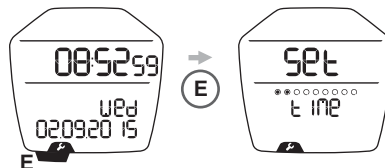
### Utilisation du PACER

- Lancer le Pacer et le chronomètre ▶ Appuyer sur Start/Pause (**C**)
- Mettre en pause ▶ Appuyer sur Start/Pause (**C**)
- Remettre à 0 ▶ Appuyer sur Reset/LAP (**A**)

## 7 Mode Heure

### Réglage du mode Heure

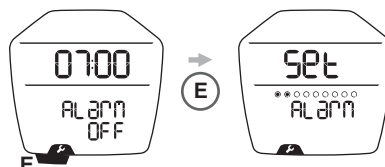
- ▶ Aller dans le mode "**TIME**"
- ▶ Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E**.
- ▶ Régler successivement l'heure, les minutes, le format de l'heure, l'année, le mois, le jour et le format de la date en appuyant sur les boutons **A**(-) et **C**(+) et en validant avec le bouton **B**.



## 8 Mode Alarme

### Réglage du mode Alarme

- ▶ Aller dans le mode "**ALARM**"
- ▶ Entrer dans les réglages par un appui long sur le bouton **E**.
- ▶ Activer (**ON**) ou désactiver (**OFF**) l'alarme puis régler l'heure, les minutes en appuyant sur les boutons **A**(-) et **C**(+) et en validant avec le bouton **B**.



### Utilisation de l'alarme

- ▶ Pour arrêter l'alarme qui sonne : appuyer sur n'importe quel bouton.

## 9 Précautions d'emploi



Ce produit est étanche (1 ATM) à des atmosphères humides, des projections d'eau et à la pluie mais **ne peut pas être immergé dans l'eau.**



Pour changer votre pile : adressez-vous au point de vente où vous avez acheté votre produit. En la changeant vous-même, vous risquez d'endommager le joint et de perdre l'étanchéité ainsi que la garantie du produit. La durée de vie de la pile est influencée par la durée de stockage en magasin et la façon dont vous utilisez le produit.



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. Déposez vos piles dans un endroit où elles seront recyclées.

## 10 Contactez-nous

Télécharger le manuel d'instructions et contactez-nous sur [www.support.geonaute.com](http://www.support.geonaute.com)

# GEONAUTE.COM

Made in China - Fabricado na/em China

Произведено в Китае - Imal edildigi yer Çin

中国制造 - 中國製造 - ผลผลิตในจีน

以下标示仅在中国大陆地区适用

中国 制造 - 中國 製造

上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮

编:201108

商标 : GEONAUTE

产品等级 : 合格品 - 质检证明 : 合格

执行标准 : GB/T 227782008



540-0011 大阪市中央区農人橋1-1-22 大江ビル10  
階 ナチュラムイーコマース株式会社



廢電池請回收

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT LtdaCNPJ :  
02.314.041/0001-88

для занятий спортом

хронометр

Импортер: ООО "Октобл", 141031, Россия, Московская область,  
Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алтуфьево", владение 3,  
строение 3, +7(495)6414446

Не подлежит обязательному подтверждению соответствия

台灣迪卡儂有限公司台灣台中市408南屯區大墩南路379號諮詢電話: (04) 2471-3612

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.ŞtiOsmaniye Mahallesi  
Çobançeşme Koşuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 0B  
Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

Производитель и адрес, Франция:

# DECATHLON

4 Boulevard de Mons – BP 299

59665 Villeneuve d'Ascq cedex – France

Ref. 1850.754  
cc : 89854

