

Guide d'utilisation du logiciel

# ÉTAPE PAR ÉTAPE GUIDE D'INSTRUCTION

Tout ce que vous devez savoir,  
de la création d'un compte au  
partage de rapports à distance.



Bienvenue à GripAble, votre dispositif mobile d'évaluation et d'entraînement pour la rééducation des mains et des membres supérieurs.

Ceci est votre guide étape par étape pour vous aider à naviguer dans toutes les zones de l'application GripAble.

Si vous avez des questions, veuillez contacter :  
**[hello@gripable.co](mailto:hello@gripable.co)**

# BONJOUR



# 01

## Création de compte

1.1 Création d'un compte	6
1.2 Ajout d'un nouveau profil utilisateur	7–8

# 02

## Calibrage du dispositif

2.1 Vidéo explicative	10
2.2 Calibrer votre dispositif	11–12
2.3 Préhension et relâchement	13
2.4 Pronation et supination	14
2.5 Déviation radiale et ulnaire	15
2.6 Extension et flexion	16
2.7 Adapter la position pour le calibrage du dispositif	17

# 03

## Navigation dans l'application

3.1 Vidéo explicative	19
3.2 Le menu du profil	20
3.3 Activités	21
3.4 Accomplissements	22
3.5 Évaluations	23
3.6 Rapports	24
3.7 Tests de préhension	25
3.8 Paramètres	26
3.9 Quitter le profil	27

# 04

## Choisir votre entraînement

4.1 Vidéo explicative	29
4.2 Sélection des mouvements et des activités	30–31

# 05

## Objectifs et historique

5.1 Vidéo explicative	33
5.2 Fixation d'objectifs	34–35
5.3 Voir l'historique	36

# 06

## Partager des rapports d'activités à distance

6.1 Vidéo explicative	38
6.2 Partager des rapports d'activités à distance	39

# 07

## Tests de préhension

7.1 Tests de préhension	41-42
7.2 Comment débloquer à partir du mode isométrique	43
7.3 Calibrage des capteurs dans le dispositif GripAble	44-45





# 08

## Éteindre votre appareil GripAble et l'application

8.1 Vidéo explicative	47
8.2 Éteindre votre appareil Gripable et application	48–49

# 09

## Profils d'utilisateurs

9.1 Comment se reconnecter à un profil d'utilisateur	51
9.2 Oubli du code PIN de votre compte ?	52
9.3 Comment partager un profil utilisateur	53
9.4 Recevoir une demande de partage du profil	54

# 10

## Comment appairer et désappairer le dispositif GripAble

10.1 Vidéo explicative	56
10.2 Appairer le dispositif Gripable	57–58
10.3 Désappairer le dispositif GripAble	59

# 11

## Utilisation les sangles en silicone

11.1 Vidéo explicative	61
11.2 Comment utiliser les sangles en silicone	62

# 12

## Compte utilisateur

12.1 Déconnexion d'un compte utilisateur	64
12.2 Mise à jour du micrologiciel	65–66

# 13

## Fonctionnalité hors-ligne

13.1 Fonctionnalité hors-ligne	68
--------------------------------	----

# 14

## Nettoyage du dispositif GripAble

14.1 Nettoyage du dispositif GripAble	70
---------------------------------------	----

# 01

# CRÉATION DE COMPTE

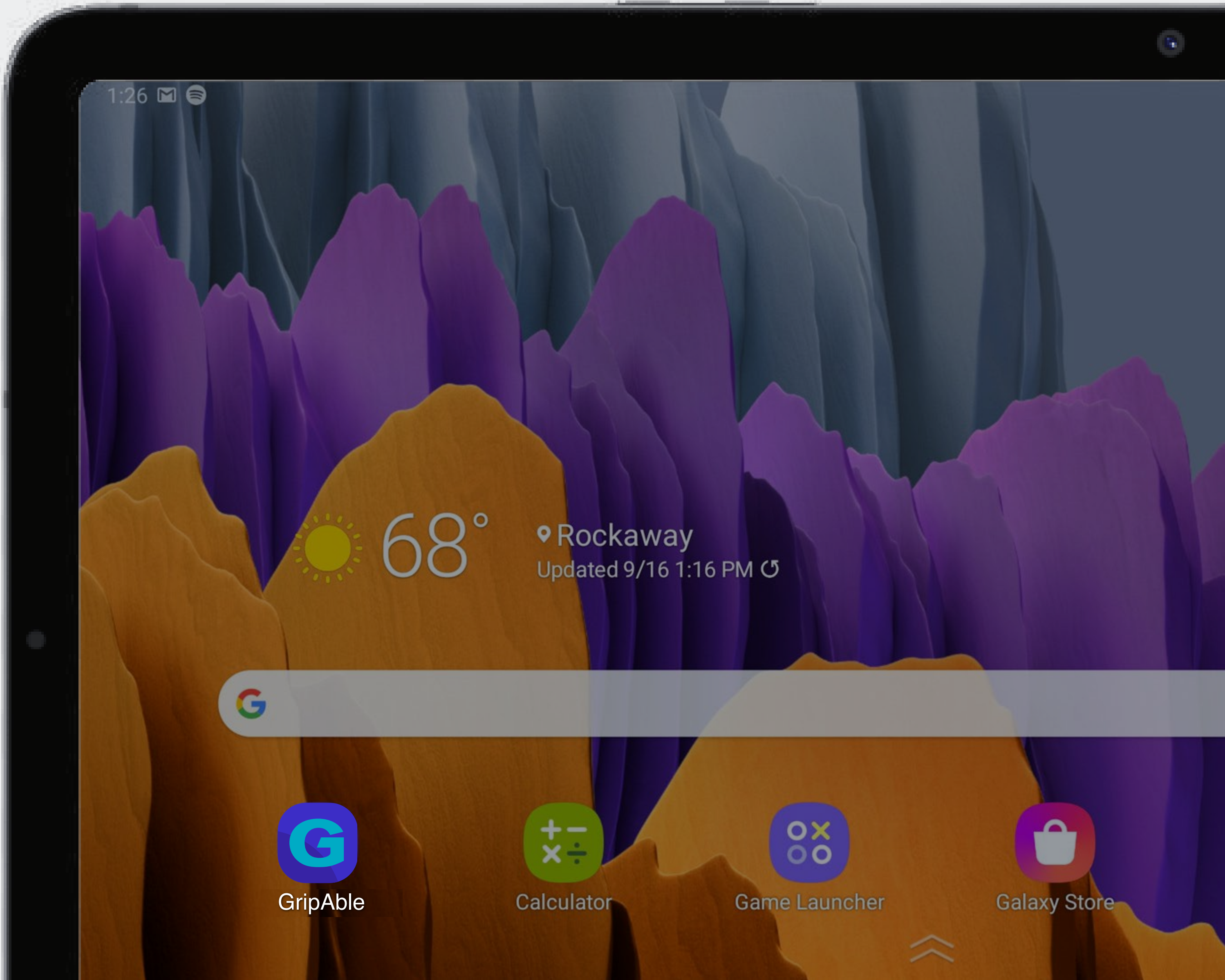
1.1 Création d'un compte	6
1.2 Ajout d'un nouveau profil utilisateur	7-8



## 1.1 Création d'un compte

Lancez l'application GripAble en appuyant sur l'icône et suivez les étapes pour créer un compte utilisateur pour vous connecter à l'écran d'accueil de l'application.

**Note**  
Une adresse e-mail est requise pour la création du compte.  
Si vous avez déjà un compte, appuyez sur [S'inscrire pour restaurer votre mot de passe](#)





# 1.2 Ajout d'un nouveau profil utilisateur

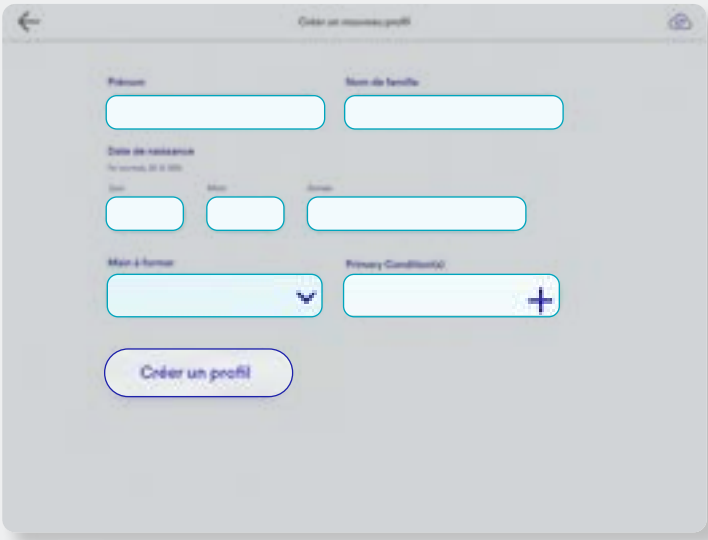
Étape 01



### Créer un nouveau profil

Appuyez sur 'Créer un nouveau profil'

Étape 02



### Remplissez le formulaire

Appuyez sur les cases pour remplir tous les champs.

Une fois terminé, appuyez sur

Créer un profil

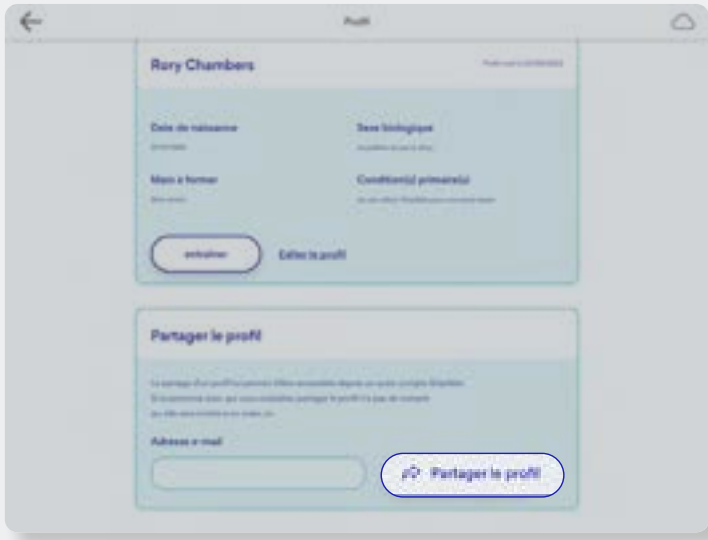
#### Note

Lors de la sélection de la condition principale, defilez vers le bas de la page et appuyez sur

Appliquer

Étape 03

Optional

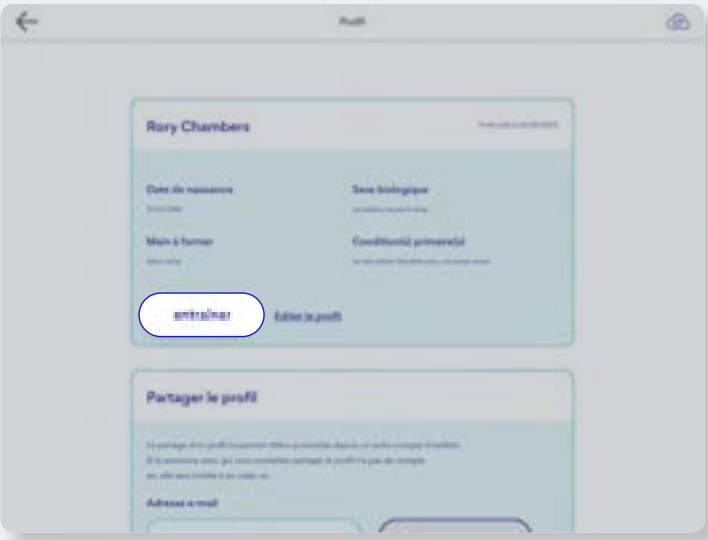


### Partagez le profil

Partager le profil

Voir section 9.2 Comment partager un profil utilisateur à la page 53

Étape 04



### Commencez l'entraînement

Appuyez sur

entraîner

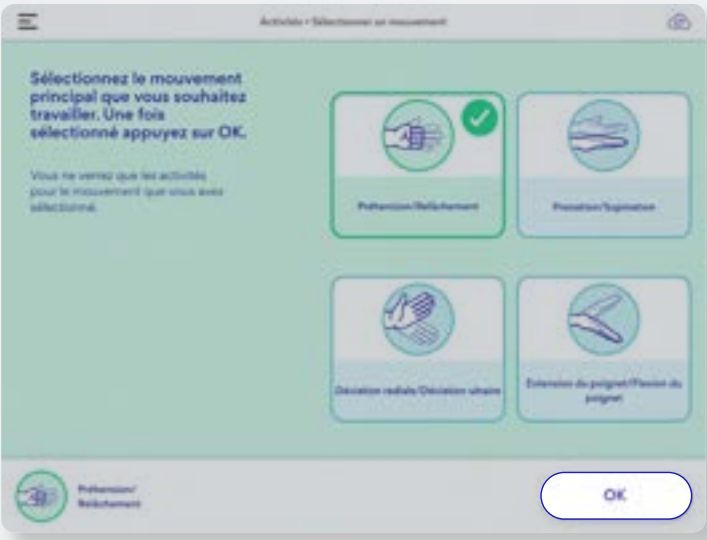
#### Note

Si vous avez configuré votre profil pour entraîner les deux mains, après avoir appuyé sur

entraîner

sélectionnez la main que vous souhaitez entraîner.

Étape 05



### Sélectionnez le mouvement

Sélectionnez un mouvement à entraîner, appuyez sur

OK

Étape 06



### Besoin de calibrer votre dispositif ?

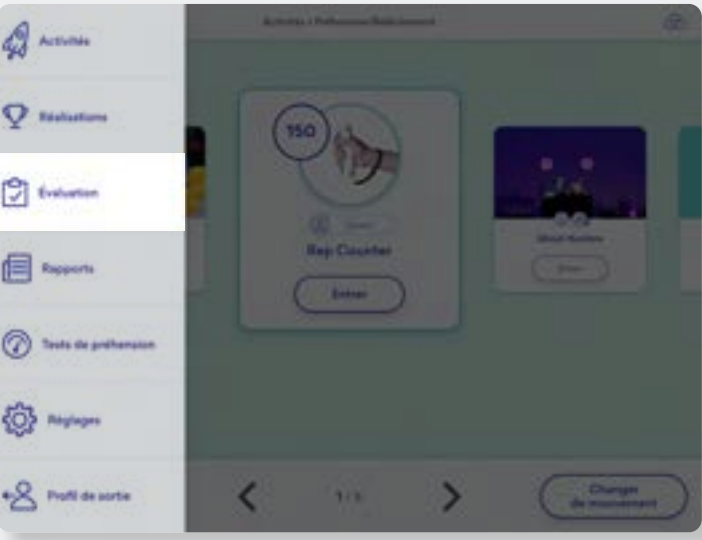
Si vous ajoutez un nouveau profil utilisateur pour la première fois, vous devrez évaluer et calibrer l'appareil en fonction de votre niveau de mouvement actuel pour accéder aux activités. Appuyez sur



pour le menu principal du profil.

# 1.3 Ajout d'un nouveau profil utilisateur

Étape 07



## Évaluation

Appuyez sur  Évaluation



## Note


Si votre profil est configuré pour entraîner les deux mains, vous pouvez changer entre les deux mains pour une évaluation, en appuyant sur l'option “Changer à...” en haut à droite de l'écran.

Étape 08



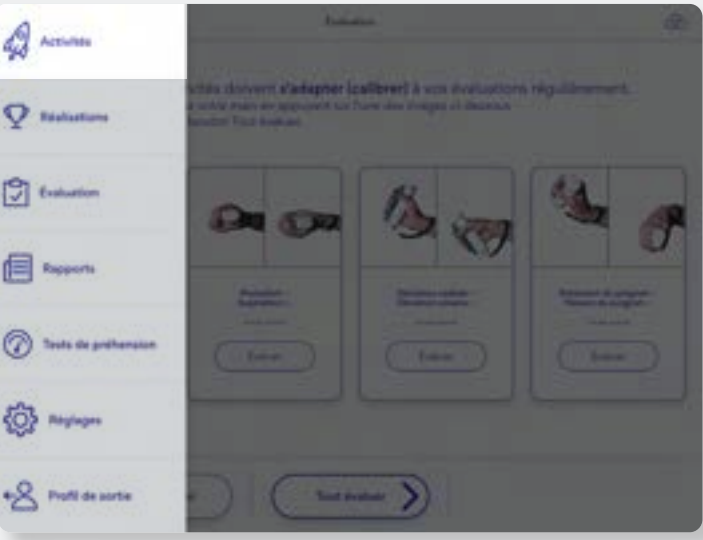
## Évaluer les mouvements

Appuyez sur  Évaluer pour l'un des mouvements que vous souhaitez entraîner, ou appuyez sur  Tout évaluer



Appuyez sur  Période de rappel pour définir à quelle fréquence vous souhaiteriez réévaluer.

Voir chapitre 02 Calibrage de votre dispositif aux pages 10–17

Étape 09



## Sélection d'une activité

Une fois l'évaluation terminée, appuyez  pour ouvrir le menu du profil et sélectionnez  Activités

Voir section 4.2 Sélection des mouvements et activités aux pages 30–31



# 02

# CALIBRAGE DU DISPOSITIF

2.1 Vidéo explicative	10
2.2 Calibrer votre dispositif	11–12
2.3 Préhension et relâchement	13
2.4 Pronation et supination	14
2.5 Déviation radiale et ulnaire	15
2.6 Extension et flexion	16
2.7 Adapter la position pour le calibrage	17



## 2.1 Vidéo explicative

Vous pouvez retrouver toutes nos vidéos : « Comment utiliser GripAble sur notre chaîne Youtube »

▶ Appuyez ici pour voir la vidéo

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.



Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo.

WWW.GRIPABLE.CO

# HOW TO CALIBRATE YOUR GRIPABLE DEVICE

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.



## 2.2 Calibrer votre dispositif

Le dispositif GripAble nécessite un calibrage, en fonction de votre niveau de mouvement actuel avant l'utilisation.

Le dispositif GripAble est très sensible, il détectera des petits niveaux de mouvements actifs, ainsi que des niveaux maximums.

La force minimale requise pour commencer l'étalonnage de la préhension et du relâchement est 0,3 Kg (0,6 lbs) avec une mesure de force maximale allant jusqu'à 90 Kg (198 lbs).

Le niveau minimum de mouvement requis pour calibrer la pronation et la supination, la déviation radiale et ulnaire ainsi que l'extension et la flexion du poignet est de 3 degrés.



## 2.2 Calibrer votre dispositif

Étape 01



**Vérifiez que le dispositif est allumé**

S'il est indiqué que votre GripAble est éteint. Pour l'allumer, il faut appuyer et maintenir la poignée pressée, jusqu'à ce que vous sentiez une vibration et que la lumière bleue devienne fixe.

Étape 02

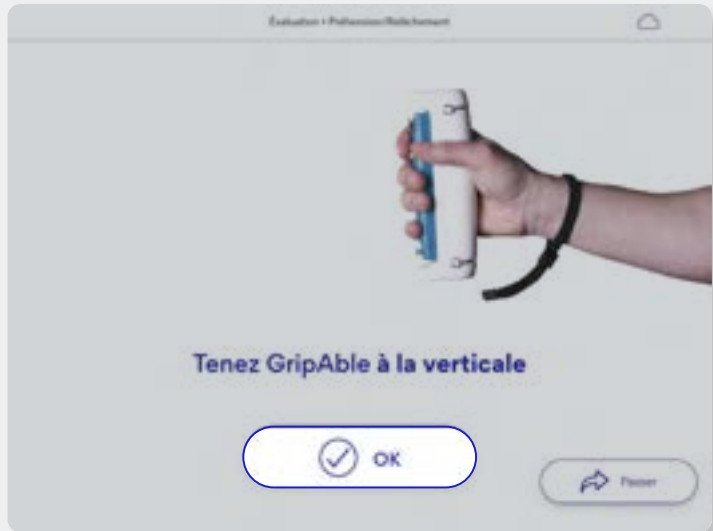


**Mettez-vous en position**

Si possible, adoptez la position indiquée sur l'image. Utilisez un support supplémentaire pour l'avant-bras si nécessaire


Le dispositif doit être tenu avec la lumière bleue en haut.

Étape 03



**Avant de commencer**



Avant de calibrer l'un des mouvements, une image vous indiquant comment tenir le GripAble s'affiche.

Lorsque vous êtes prêt à commencer, maintenez le dispositif stable et appuyez sur  pour commencer.

**Note**

La position de départ dans l'image peut être adaptée à chaque utilisateur si celle-ci ne peut pas être réalisée.

Voir section 2.6 Extension et flexion à la page 17.

Il est important que la position de départ soit définie et stable avant d'appuyer sur . Si le mouvement n'est pas nécessaire, appuyez sur .

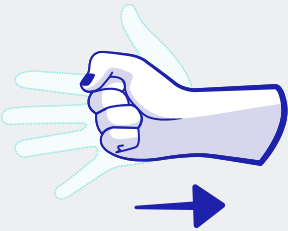
Le calibrage peut être effectué à tout moment dans la section « Évaluation » du menu principal du profil utilisateur. Voir section 3.5 Évaluations à la page 23.

## 2.3 Calibrer votre dispositif : Préhension et relâchement

La mesure pour la préhension et le relâchement, des instructions apparaîtront à l'écran.

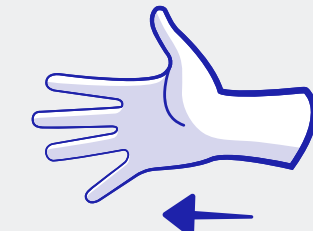
**Note**  
Toutes les mesures ne commenceront que lorsque vous aurez initié le mouvement.

Étape 01




**Pour Commencer**  
Maintenez la poignée pressée et regardez le cercle de synchronisation se remplir en vert, ne relâchez pas jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle, indiquant que la mesure est terminée.

Étape 02




**Continuer le mouvement**  
Ouvrez votre main pour mesurer le relachement, en la gardant ouverte jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle. Alternez entre presser et relâcher jusqu'à ce que tous les cercles soient complets.

Si vous passez à la mesure suivante avant que la coche n'apparaisse, le cercle suivant restera clignotant même si vous conitnuez à tenter le mouvement. Appuyez sur  Passer pour recommencer.

Étape 03



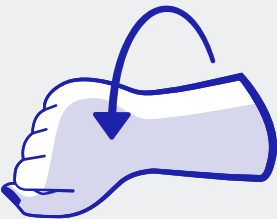
**Continuez ou réessayez**  
Une fois terminé, appuyez sur 

## 2.4 Calibrer votre dispositif : Pronation et supination

Les mesures alterneront entre pronation et supination. Il n'est pas nécessaire de presser le dispositif, mais si une pression est réalisée, cela n'affectera pas les résultats.

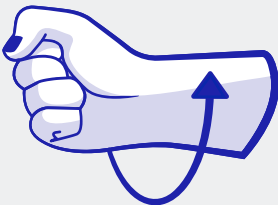
**Note**  
Toutes les mesures ne commenceront que lorsque vous aurez initié le mouvement.

Étape 01




**Pour Commencer**  
Baissez votre paume aussi loin que possible et maintenez la position jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle.

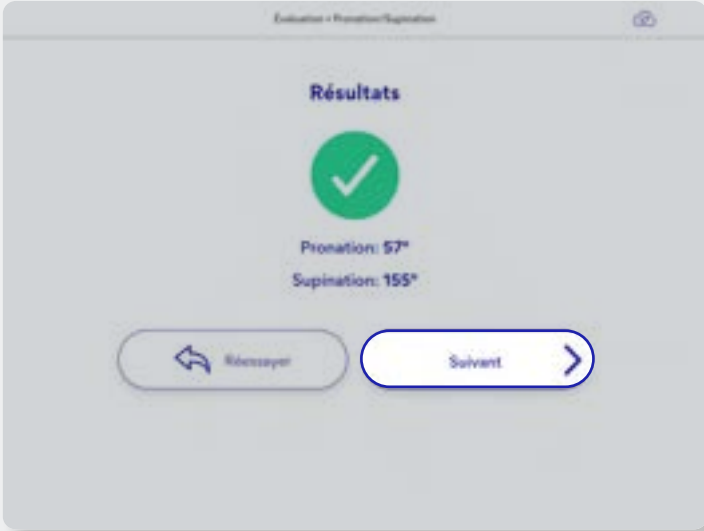
Étape 02




**Continuer le mouvement**  
Tournez votre paume aussi loin que possible et maintenez la position jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle. Alternez jusqu'à que tous les cercles soient terminés.

Si vous passez à la mesure suivante avant que la coche n'apparaisse, le cercle suivant restera clignotant même si vous continuez à tenter le mouvement. Appuyez sur  Passer pour recommencer.

Étape 03



**Continuez ou réessayez**  
Une fois terminé appuyez sur 

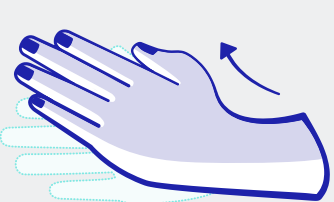


# 2.5 2.5 Calibrer votre dispositif : Déviation radiale et ulnaire

Les mesures alterneront entre la déviation radiale et ulnaire. Il n'est pas nécessaire de presser le dispositif, mais si une pression est appliquée, cela n'affectera pas les résultats.

**Note**  
Toutes les mesures ne commenceront que lorsque vous aurez initié le mouvement.

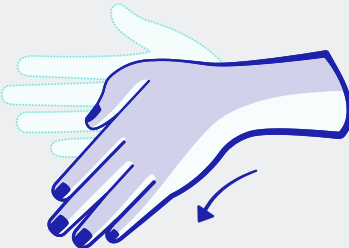
## Étape 01



### Pour Commencer


Déviez le plus possible vers le haut et maintenez la position jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle.

## Étape 02

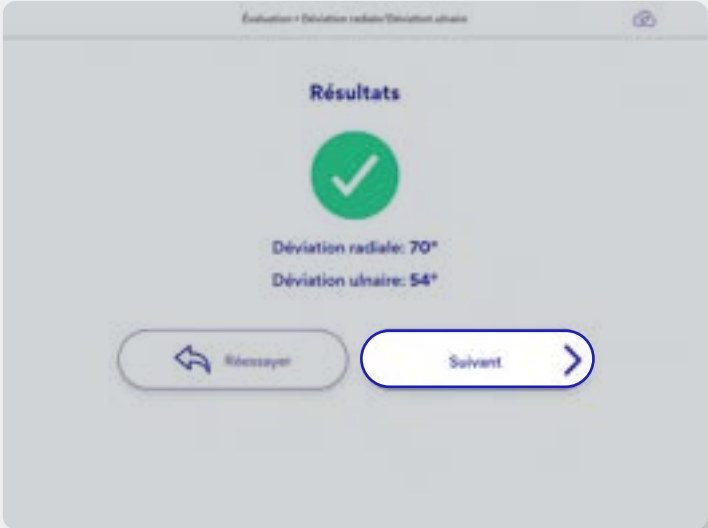


### Continuer le mouvement

Déviez vers le bas, le plus possible et maintenez la position jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle. Alternez jusqu'à ce que tous les cercles soient terminés.

Si vous passez à la mesure suivante avant que la coche n'apparaisse, le cercle suivant restera clignotant même si vous conitnuez à tenter le mouvement. Appuyez sur  Passer pour recommencer.

## Étape 03



### Continuez ou réessayez

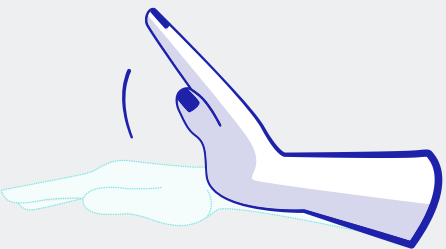
Une fois terminé appuyez sur 

## 2.6 Calibrer votre dispositif : Extension et flexion

Les mesures alterneront entre extension et flexion. Il n'est pas nécessaire de presser le dispositif, mais si une pression est exercée, cela n'affectera pas les résultats.

**Note**  
All measurements will not begin until you have initiated the movement.

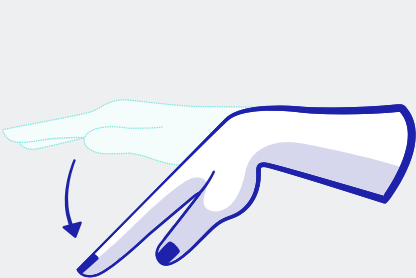
Étape 01



Pour Commencer


Étendez votre poignet aussi loin possible et maintenez la position jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle.

Étape 02

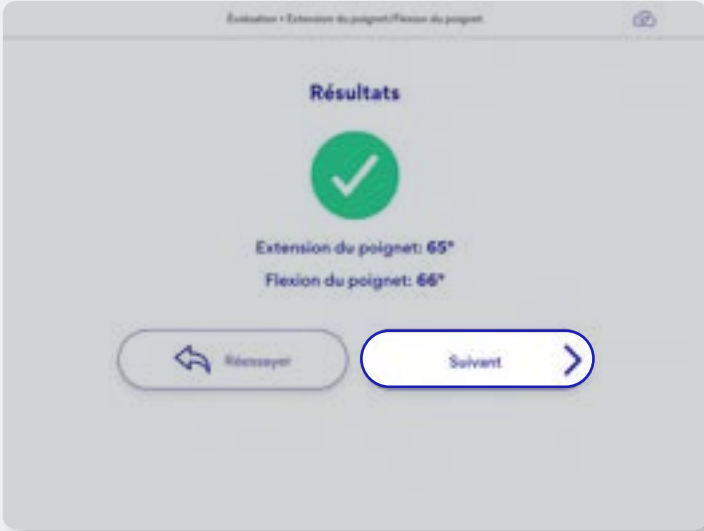


Continuer le mouvement

Fléchissez votre poignet aussi loin que possible et maintenez la position jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle. Alternez jusqu'à ce que tous les cercles soient terminés.

Si vous passez à la mesure suivante avant que la coche n'apparaisse, le cercle suivant restera clignotant même si vous conitnuez à tenter le mouvement. Appuyez sur  Passer pour recommencer.

Étape 03



Continuez ou réessayez

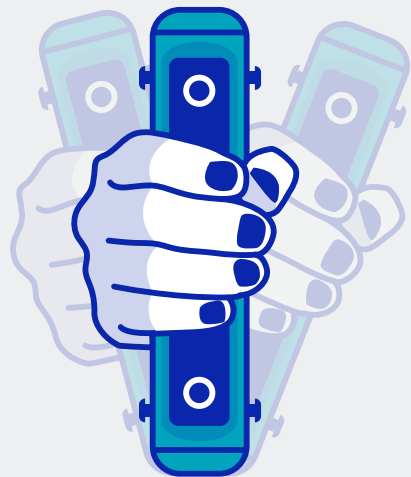
Une fois terminé appuyez sur 

## 2.7 Adapter la position pour le calibrage

Le positionnement pour calibrer le dispositif GripAble peut être adapté à chaque individu, s’il est incapable de tenir l’appareil comme indiqué dans les images d’instructions.

**Note**  
Si vous adaptez le positionnement, assurez-vous que la position de départ est définie avant d’appuyer sur “OK” pour commencer l’étalonnage du mouvement, car l’appareil la prendra comme point de départ. Commencez toujours dans la position adaptée et recommandée avant de commencer une activité.

Alternative



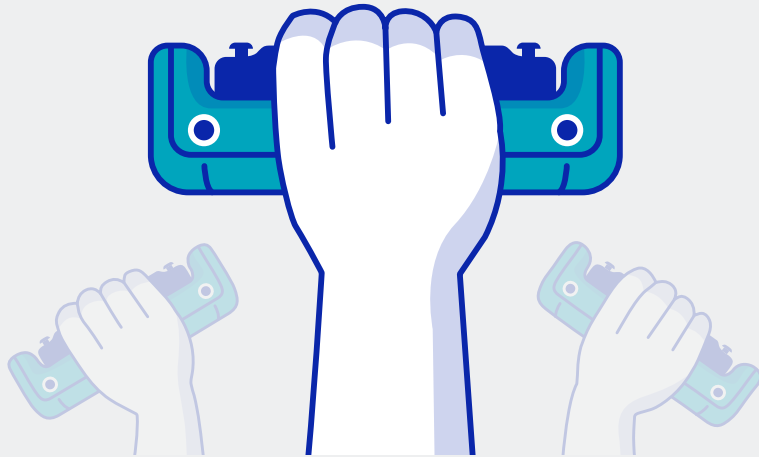
**Pronation et supination**  
Si le dispositif ne peut être tenu complètement droit, adaptez la position de départ aussi près que possible à la verticale, soit à gauche ou à droite.

Alternative



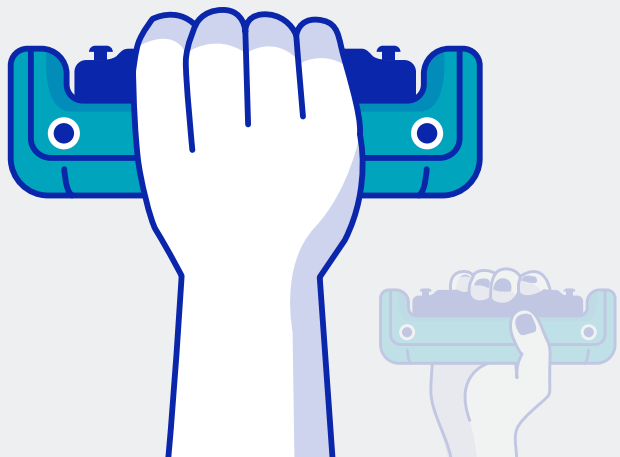
**Extension et flexion**  
Calibrez le dispositif en le tenant droit, plutôt que dans la position de départ horizontale. Commencez dans une position verticale, cela réduira le poids du dispositif pour l’extension et flexion du poignet.

Alternative



**Déviat ion radiale et ulnaire**  
Commencez avec votre paume vers le bas lorsque vous tenez le dispositif. Partir de cette position contribuera à réduire le poids du dispositif face à la gravité.

Alternative



**Préhension et relâchement**  
Vous pouvez prendre le dispositif avec la paume vers le bas ou la paume vers le haut.



03

NAVIGATION DANS  
L'APPLICATION

2.1	Vidéo explicative	19
2.2	Le menu du profil	20
2.3	Activités	21
2.4	Accomplissements	22
2.5	Évaluations	23
2.6	Rapports	24
2.7	Tests de préhesion	25
2.8	Paramètres	26
2.9	Quitter le profil	27



## 3.1 Vidéo explicative

Vous pouvez retrouver toutes nos vidéos : « Comment utiliser GripAble sur notre chaîne Youtube »

 Appuyez ici pour voir la vidéo

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.



Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo.

WWW.GRIPABLE.CO



**FINDING  
YOUR WAY  
AROUND  
THE MENU**

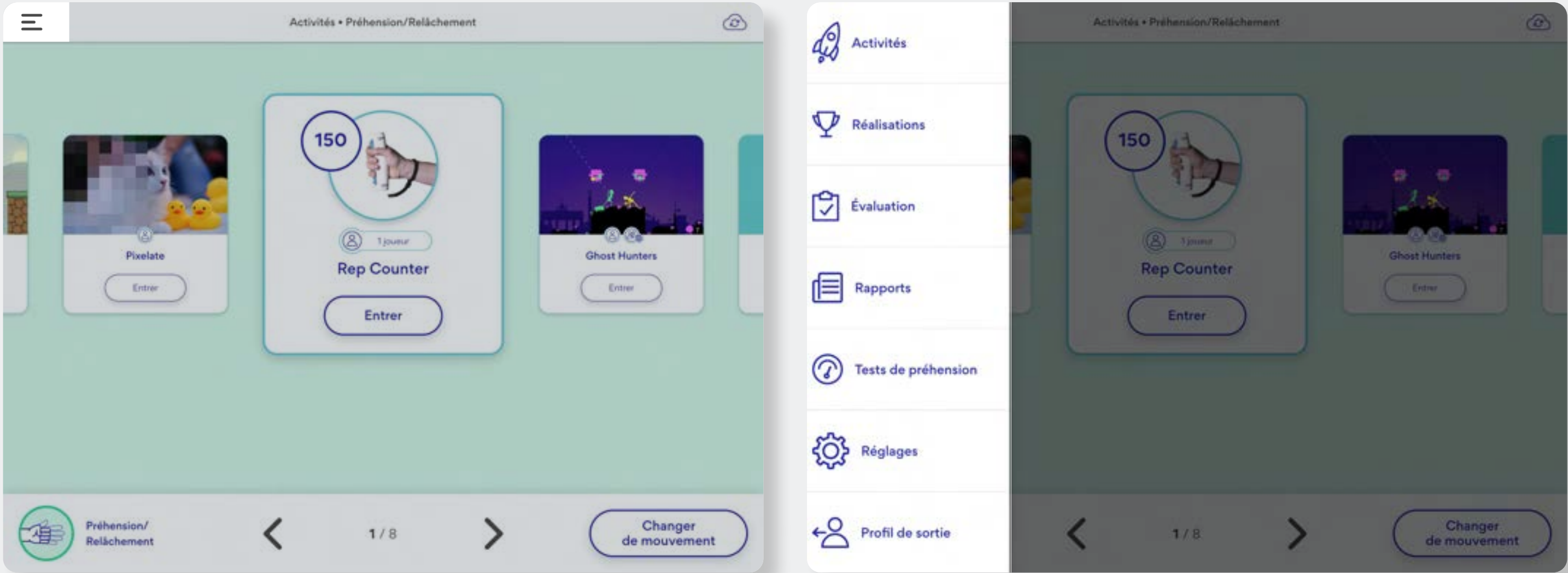
**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.



## 3.2 Le menu du profil

Le menu du profil utilisateur affiche les différentes fonctions et informations disponibles sous chaque titre.



Pour accéder au menu principal, appuyez sur  dans le coin supérieur gauche de l'écran et sélectionnez l'option requise. Pour retourner en arrière et sélectionner une autre option, apppuyez sur  , pour ouvrir à nouveau le menu.



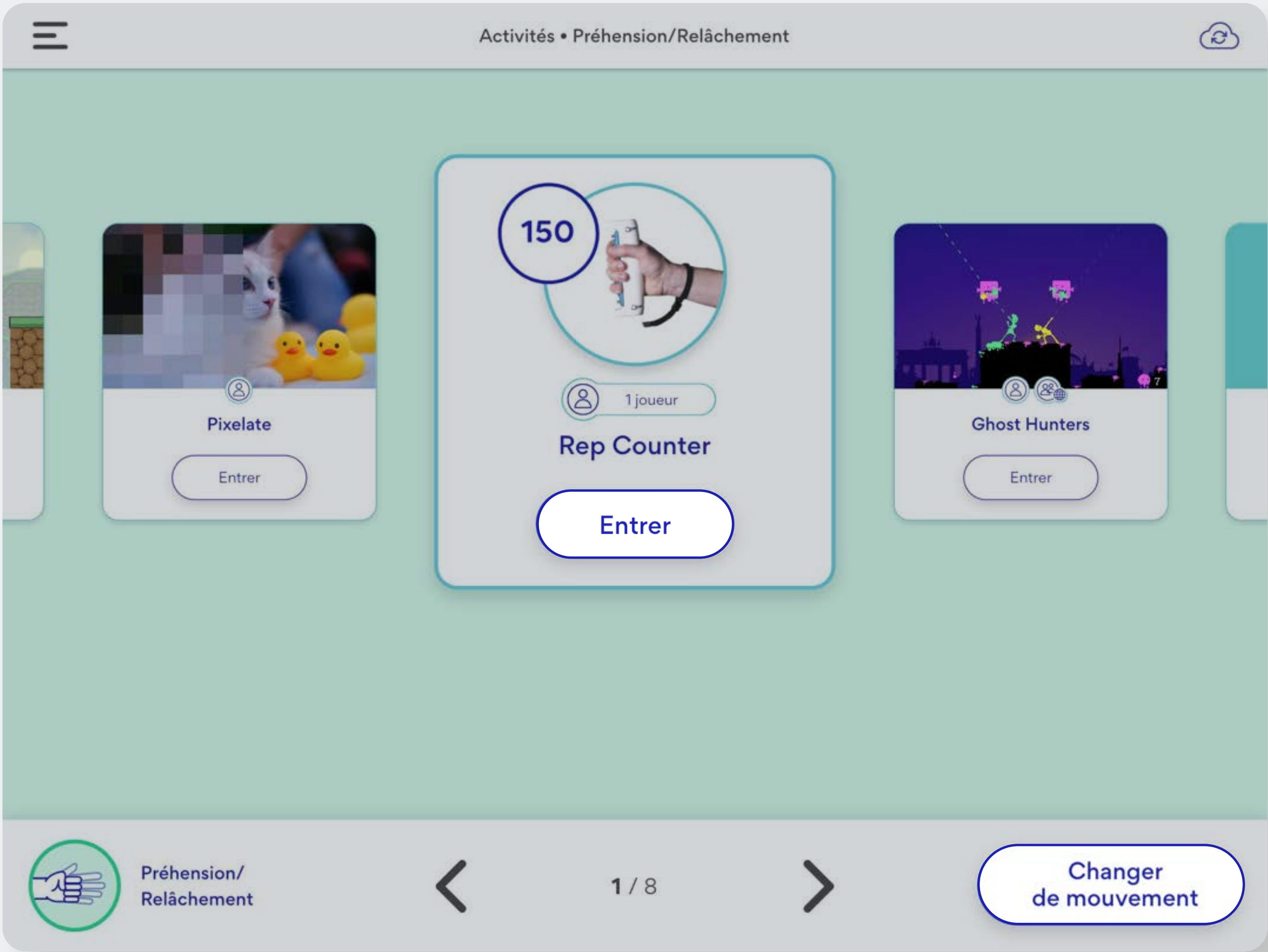


## 3.3 Activities

Ouvrez la liste des activités, glissez votre doigt vers la gauche ou la droite pour voir les activités disponibles.

Le mouvement nécessaire pour jouer aux jeux affichés en haut de l'écran, se trouve en bas à gauche. Appuyez sur  pour jouer à l'activité. Pour sélectionner un mouvement différent appuyez sur .

Voir chapitre 04 : Choisir votre entraînement aux pages 29-31. Si votre profil est configuré pour entraîner les deux mains, vous aurez la possibilité de changer entre l'entraînement de votre main droite ou gauche en appuyant sur l'option "Changer à..." .



# 3.4 Accomplissements

Il y a 8 pages à parcourir :

- **Page 1** Aperçu des journées de formation
- **Page 2** Minutes effectuées par activité
- **Page 3** Fixation d'objectifs pendant quelques minutes
- **Page 4** Fixation d'objectifs pour les répétitions
- **Pages 5-8** Afficher l'historique d'entraînement pour chaque mouvement

Voir chapitre 05 Objectifs et historique aux pages 33–36.

**Note**

Si votre profil est configuré pour entraîner les deux mains, vous aurez la possibilité de changer entre l'entrainement de votre main droite ou gauche en appuyant sur l'option “Changer à...” .



Page 1



Page 2



Page 3



Page 4



Page 5



Page 6



Page 7



Page 8



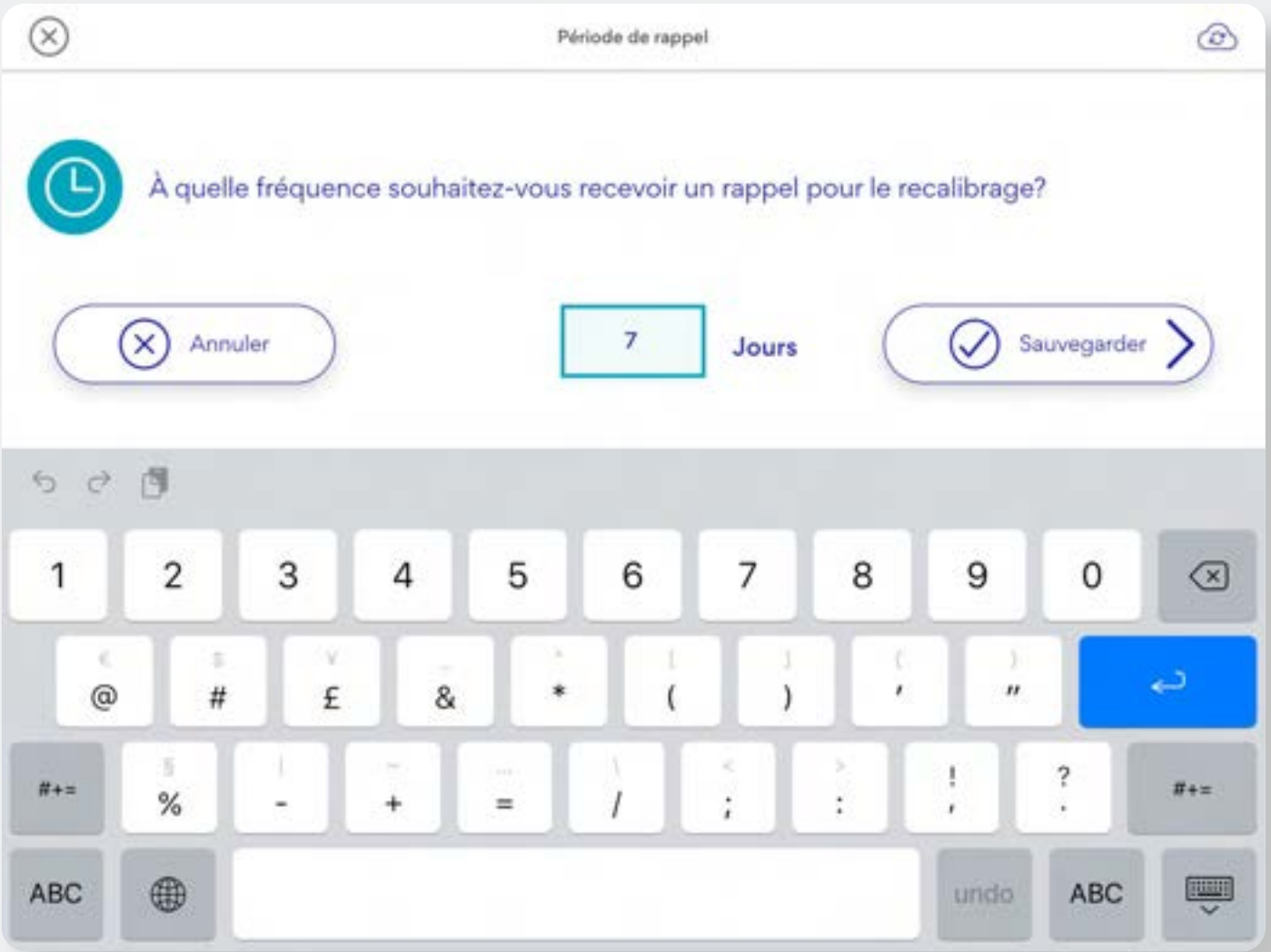
# 3.5 Évaluations

Recalibrez les mouvements à tout moment, soit individuellement ou tous les mouvements en appuyant sur **Tout évaluer** . Et appuyez sur **Période de rappel** pour fixer un rappel de réévaluation afin de mettre à jour votre étalonnage afin que l'appareil GripAble s'adapte à votre niveau de mouvement amélioré.

Voir chapitre 02 Calibrage du dispositif aux pages 10–17.



Aperçu de l'évaluation



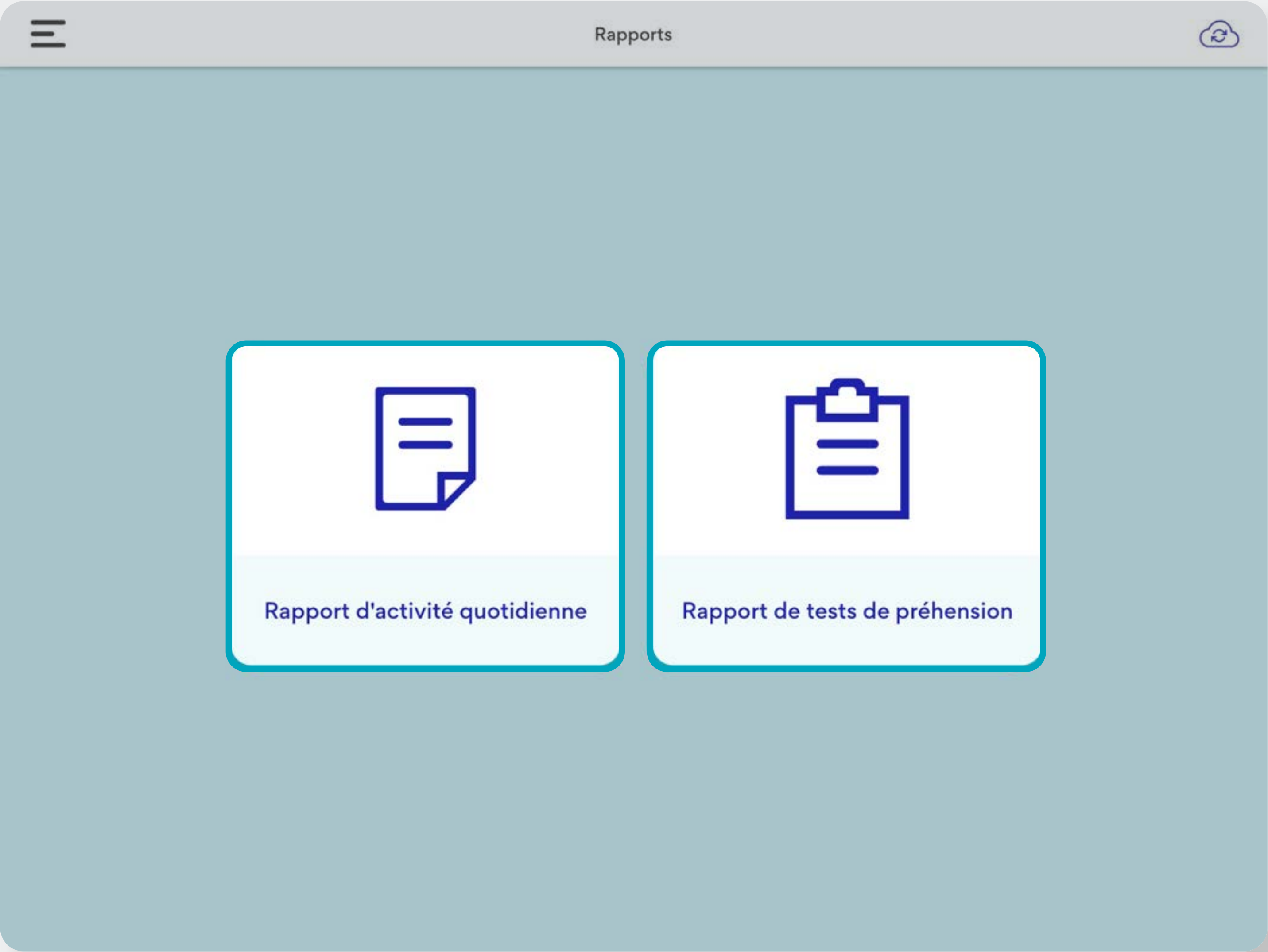
Période de rappel



# 3.6 Rapports

Les rapports d'activités quotidiens et les tests de préhension peuvent être consultés en ligne et envoyés par courrier électronique.

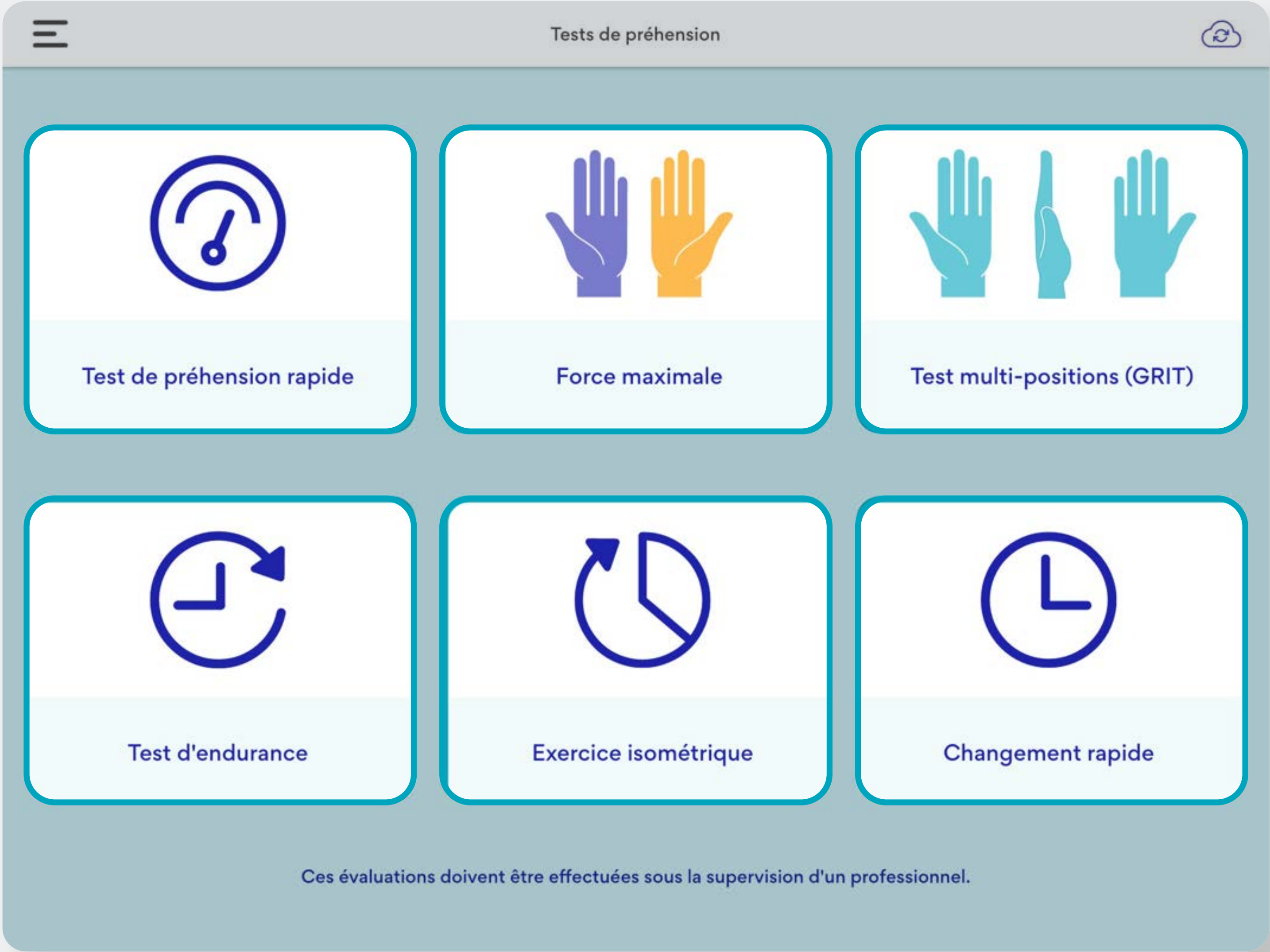
Voir chapitre 06 Partager des rapports d'activité à distance aux pages 38–39.



# 3.7 Tests de préhension

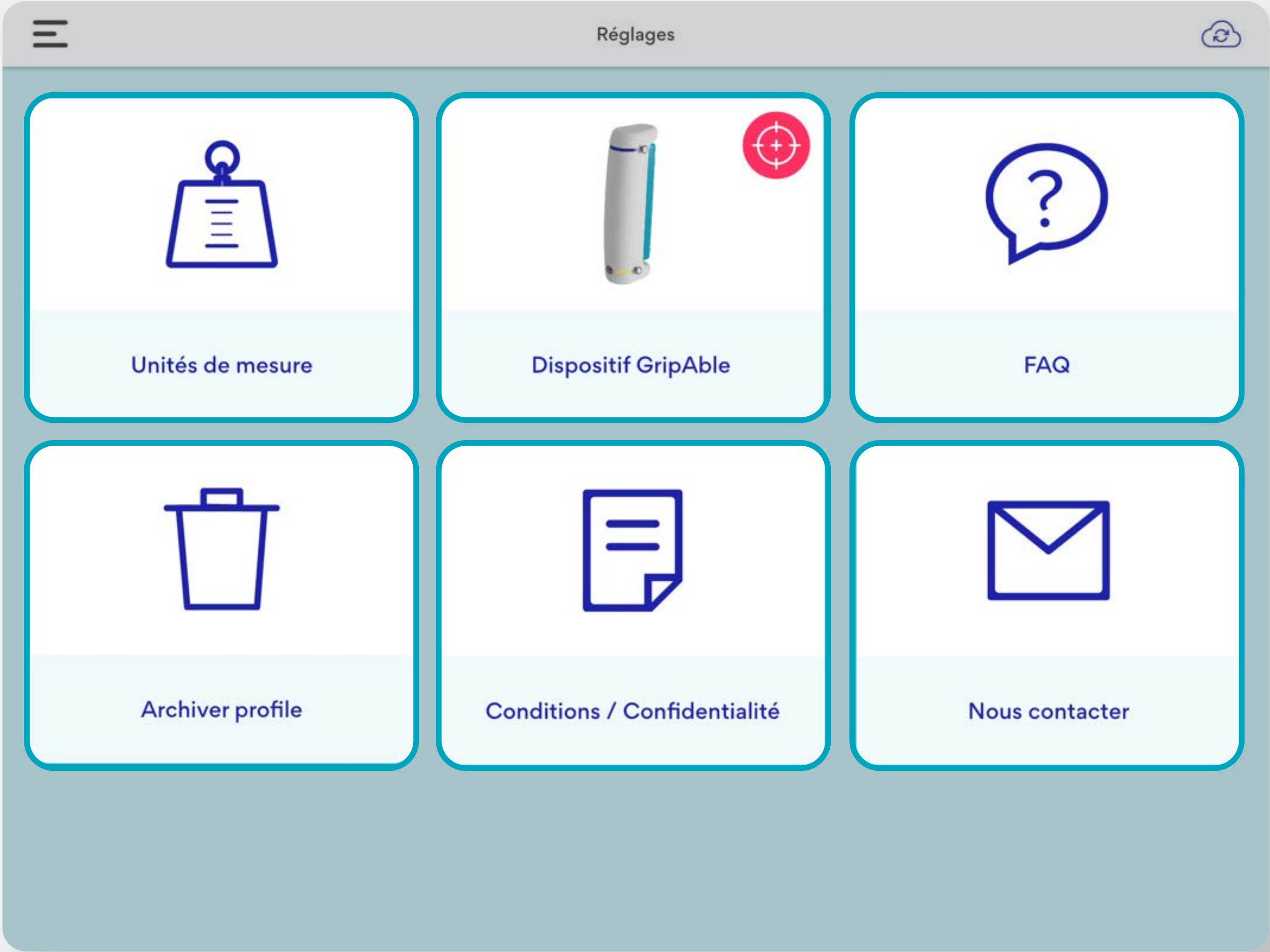
Affichage de la gamme de tests de préhension disponibles pour les évaluations par des professionnels qualifiés.

Voir chapitre 07 Tests de préhension aux pages 41 –45.



## 3.8 Paramètres

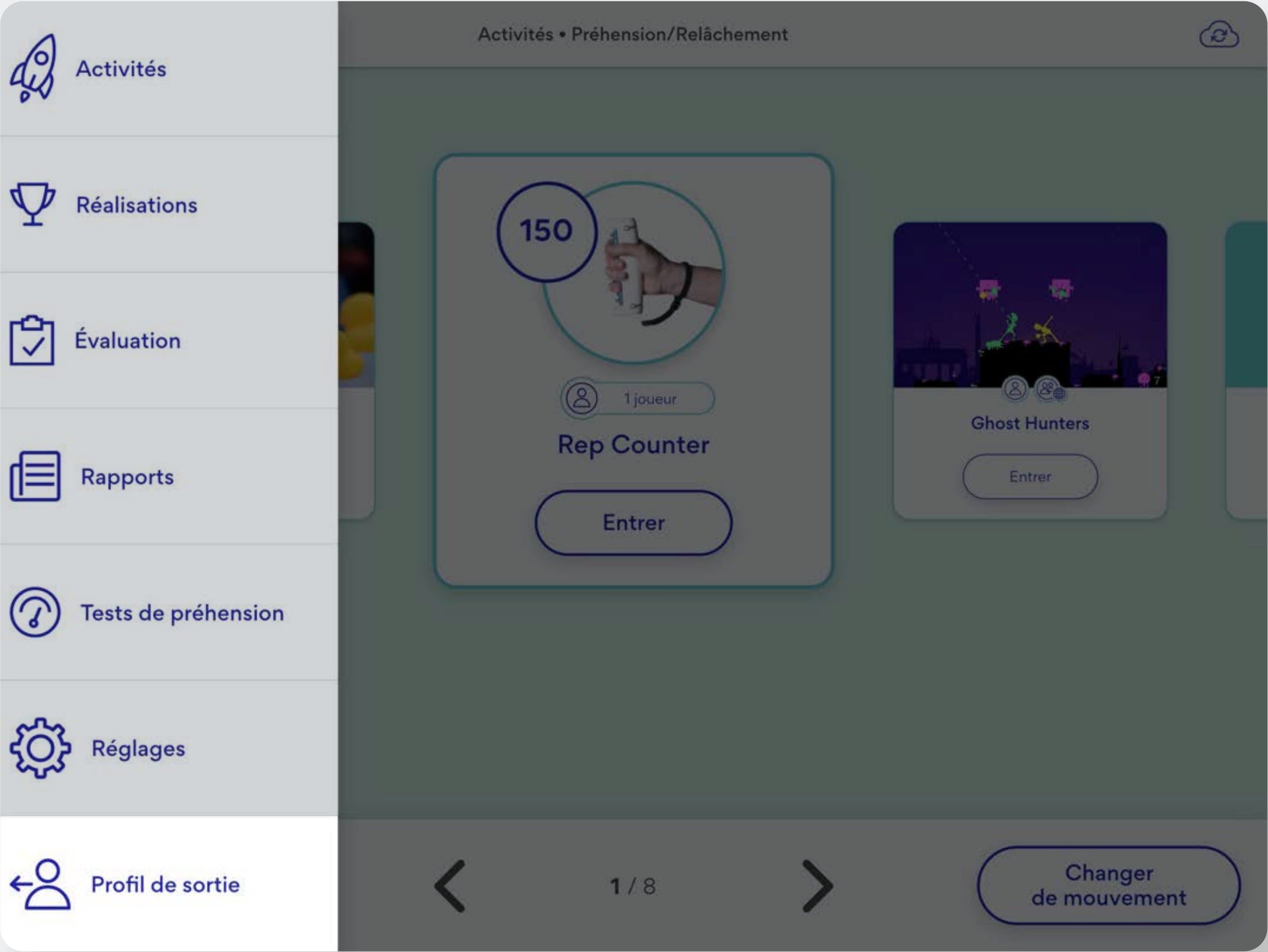
Pour changer les unités de mesure, voyez les instructions du dispositif, les conditions et les politiques de confidentialité, les FAQ et comment nous contacter.





## 3.9 Quitter le profil

Appuyez sur « Quitter le profil utilisateur » et revenir à l'écran d'accueil de l'application.



04

CHOISIR VOTRE  
ENTRAÎNEMENT

4.1 Vidéo explicative	29
4.2 Sélection des mouvements et activités	30–31



## 4.1 Vidéo explicative

Vous pouvez retrouver toutes nos vidéos : « Comment utiliser GripAble sur notre chaîne Youtube »

▶ Appuyez ici pour voir la vidéo

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.



Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo.

WWW.GRIPABLE.CO

### CHOOSING YOUR MOVEMENT AND ACTIVITY FOR TRAINING

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.





# 4.2 Sélection des mouvements et activités

Étape 01

Étape 02

Étape 03

Étape 04

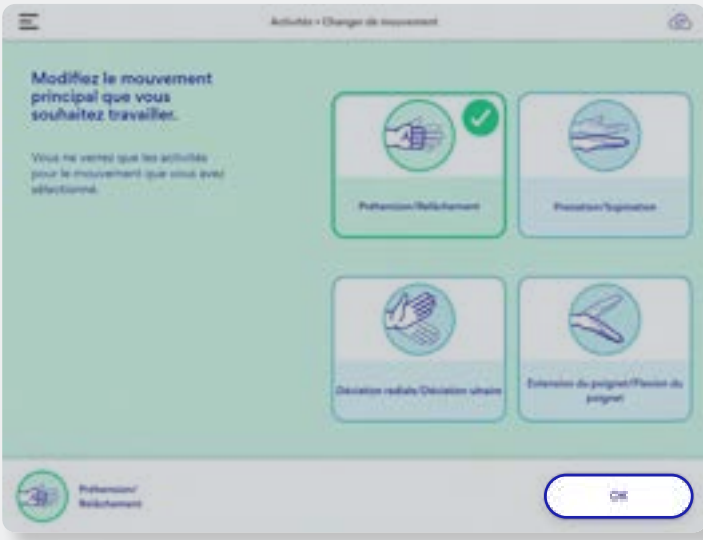
Étape 05

Étape 06



### Changer de mouvement

Appuyez sur **Changer de mouvement** à partir de l'écran des activités.



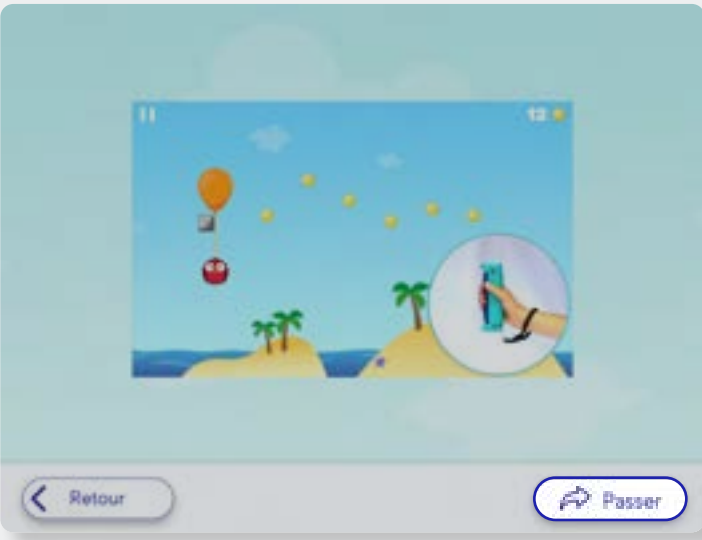
### Sélectionnez votre mouvement

Appuyez sur le mouvement souhaité pour qu'il soit coché et appuyez sur **OK**



### Voir vos activités

Les activités listées travailleront sur le mouvement choisi. Appuyez sur **< 1/5 >** les flèches à gauche et à droite pour naviguer.



### Sélectionnez votre activité

Appuyez sur **Passer** sur une activité pour voir la vidéo explicative, puis appuyez sur **Entrer**



### Choisir votre niveau

Appuyez pour choisir un niveau.



### Alons-y !

Presser/relâcher le dispositif ou appuyez sur l'écran pour commencer.

## 4.2 Selecting movements and activities


Étape 07

Étape 08

Étape 09



### Activité terminée

Une fois que l'activité est terminée, vous verrez votre classement grâce à des étoiles. Appuyez sur  ou presser le dispositif pour aller l'écran suivant.

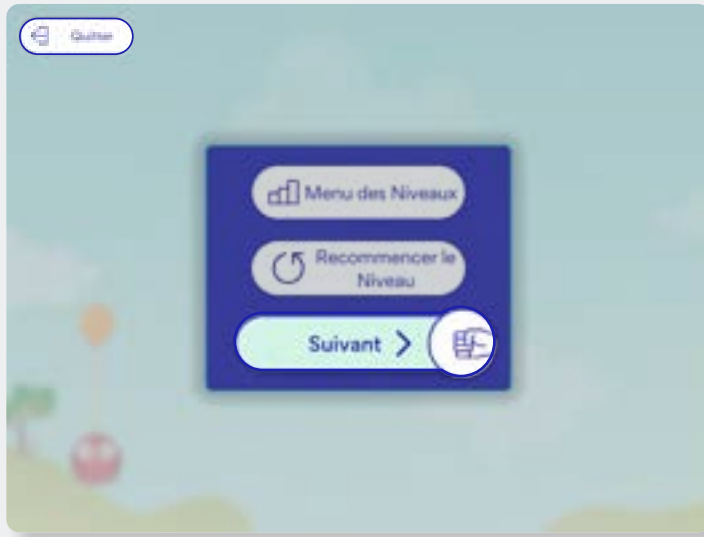


### Voir vos résultats



Regardez les rétroactions sur le nombre de répétitions réalisées dans l'activité et le nombre de minutes d'entraînement.



Si vous avez fixé un objectif quotidien pour les répétitions et les minutes d'entraînement par jour, le contour vert des cercles commencera à se remplir pour indiquer la progression vers l'atteinte de l'objectif. Appuyez sur



### Next steps

Choisissez un autre niveau, recommencez le même, ou appuyez sur  pour commencer le niveau suivant.  Vous ramènera à l'écran des activités.

# 05

# OBJECTIFS ET HISTORIQUE

5.1 Vidéo explicative	33
5.2 Fixation d'objectifs	34–35
5.3 Voir l'historique	36





# 5.1 Video explainer

Vous pouvez trouver toutes nos vidéos « Comment utiliser GripAble » sur notre chaîne Youtube.

 Appuyez ici pour voir la vidéo

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.



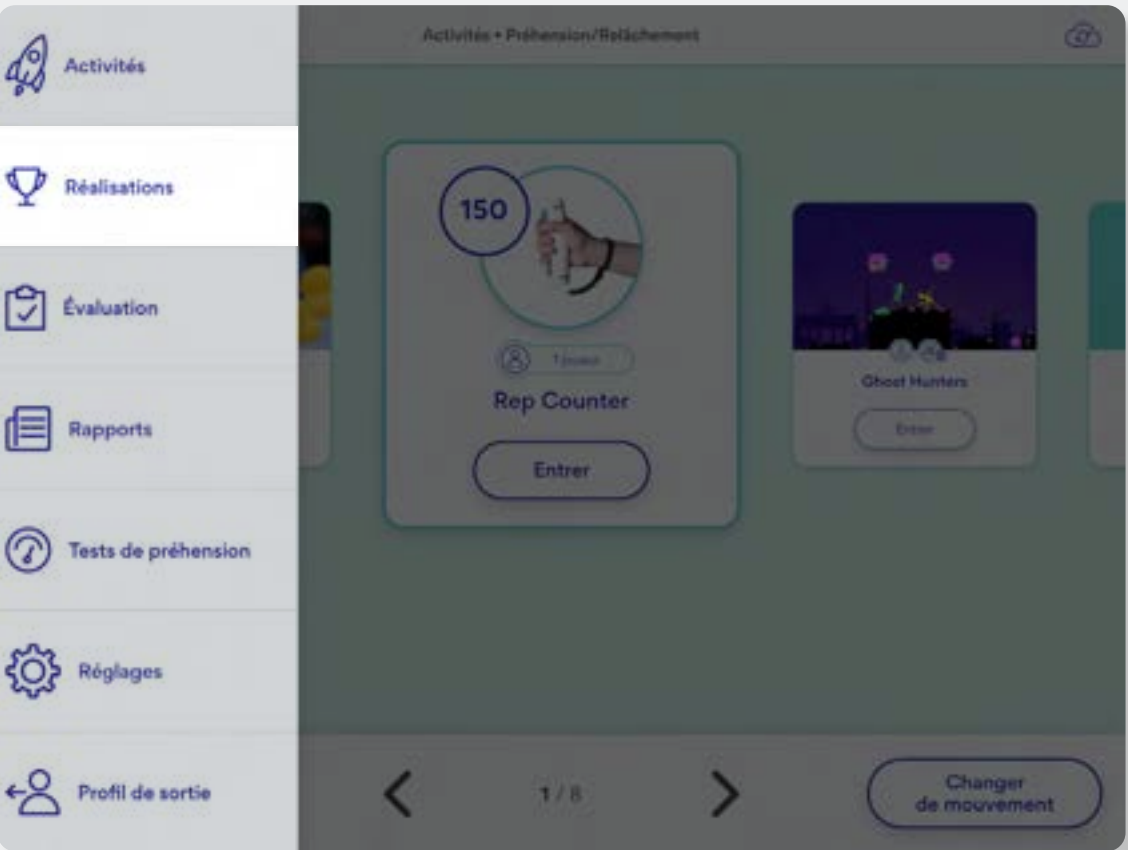
Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo


WWW.GRIPABLE.CO

**SETTING GOALS AND VIEWING HISTORY IN THE APP**

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.

# 5.2 Fixation d'objectifs



Pour définir et mettre à jour des objectifs, augmentez ou diminuez votre nombre quotidien de minutes ou des répétitions, sélectionnez  **Réalisations** dans le menu principal. Pour définir et mettre à jour des objectifs de minutes, appuyez sur la flèche ou faites glisser votre doigt vers la page 3, pour les répétitions quotidiennes aller à la page 4. Les objectifs quotidiens peuvent être définis et mis à jour à tout moment.




Étape 01



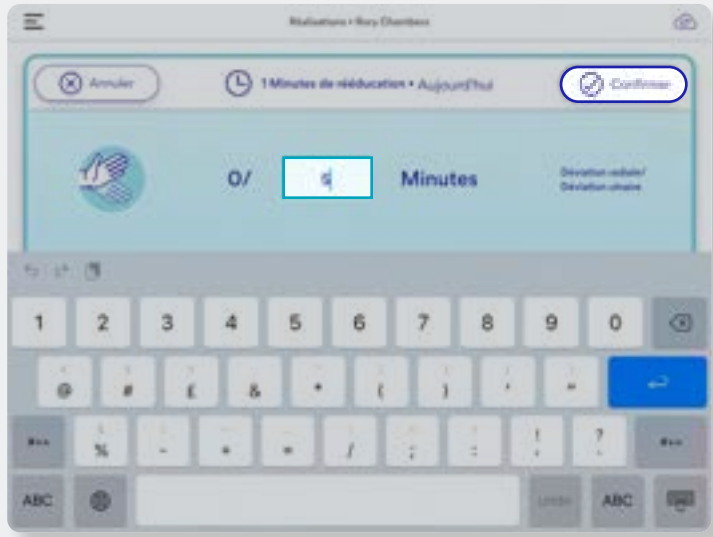
**Pour Commencer**  
Appuyez sur  **Fixer un objectif**


Étape 02



**Ajuster les objectifs**  
Appuyez sur   pour entrer le montant souhaité pour les mouvements requis.  
  
Appuyez  pour utiliser le clavier.

Étape 03



**Ajuster les objectifs avec le clavier**  
Appuyez sur  **Confirmer** après avoir entré le montant souhaité.

**Les étapes continuent à la page suivante**



# 5.2 Fixation d'objectifs

Étape 03



## Sauver votre objectif

Appuyez sur **Enregistrer les objectifs** pour mettre à jour un pourcentage indiquant la progression vers l'objectif quotidien.

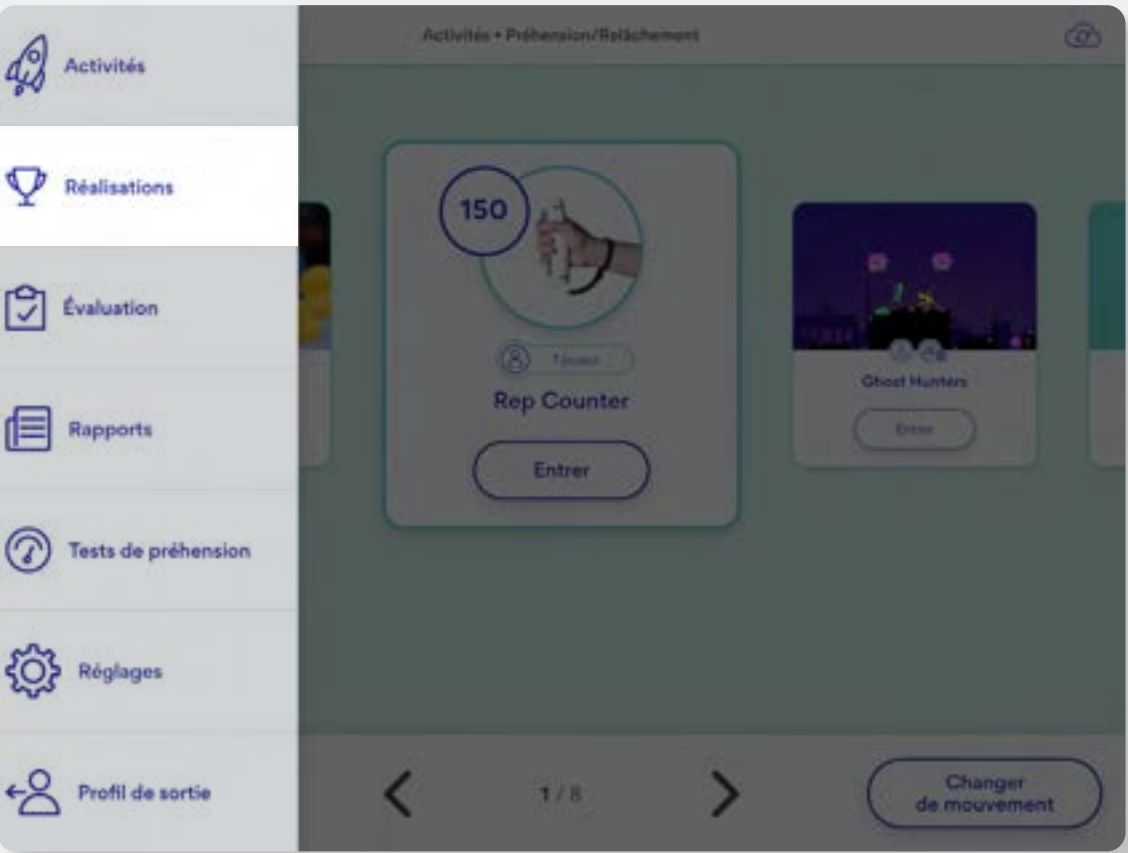


## Note

Les objectifs quotidiens commenceront toujours à 0% chaque jour jusqu'à qu'une activité soit jouée.



# 5.3 Voir l'historique



L'historique des entraînements se trouve des pages 4 à 8 dans la section **Réalisations** du menu principal. Chaque page présente l'historique d'un des quatre mouvements. Trouvez le mouvement que vous souhaitez voir.

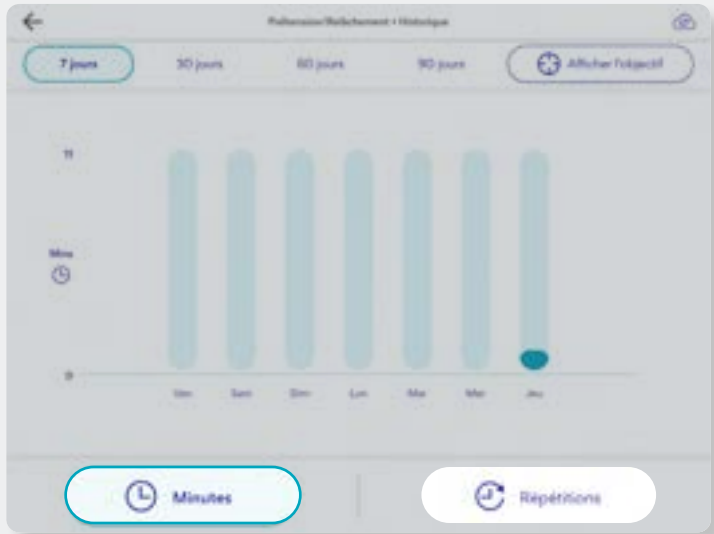
Étape 01



## Pour Commencer

Appuyez sur **Historique**

Étape 02



## Voir progression

Appuyez sur **Minutes** ou **Répétitions**

Étape 03

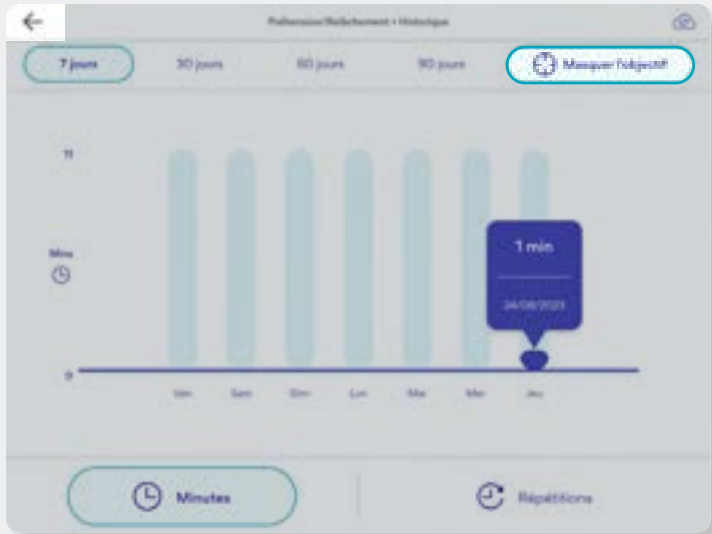


## Définir l'échelle de progression

Voir les progressions par rapport au précédent :

- 7 jours
- 30 jours
- 60 jours
- 90 jours

Étape 04



## Montrer l'objectif

Appuyez sur **Masquer l'objectif** pour tracer la ligne d'objectif quotidien sur le graphique. (Si aucun objectif n'a été fixé, la ligne s'affichera au bas du graphique.)

Appuyez sur le graphique à barres de n'importe quel jour pour afficher la date et le nombre de minutes/répétitions effectuées.

Appuyez sur **←** pour revenir au numéro de page.

# 06

# PARTAGER DES RAPPORTS D'ACTIVITÉS A DISTANCE

6.1 Vidéo explicative	38
6.2 Partager des rapports d'activités à distance	39



# 6.1 Vidéo explicative

Vous pouvez trouver toutes nos vidéos « Comment utiliser GripAble » sur notre chaîne Youtube.

 Appuyez ici pour voir la vidéo

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.

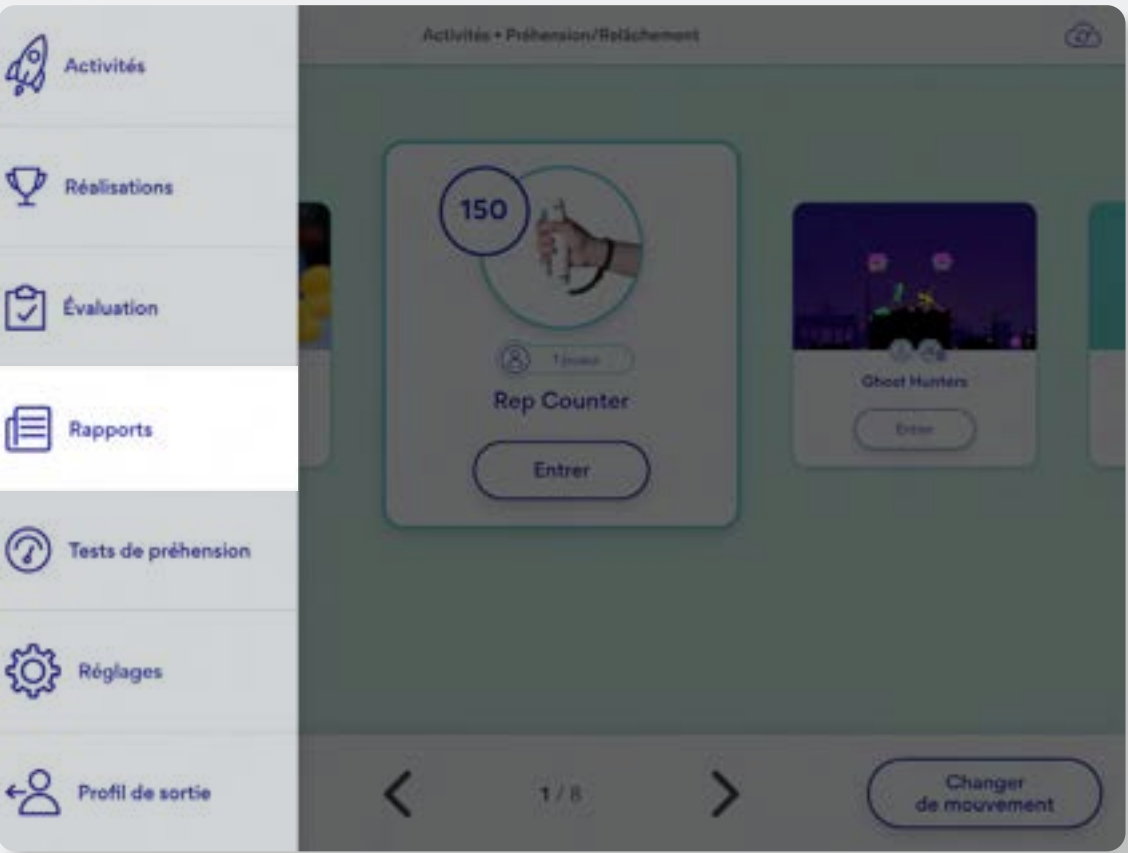


Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo





# 6.2 6.2 Partager des rapports d'activités à distance



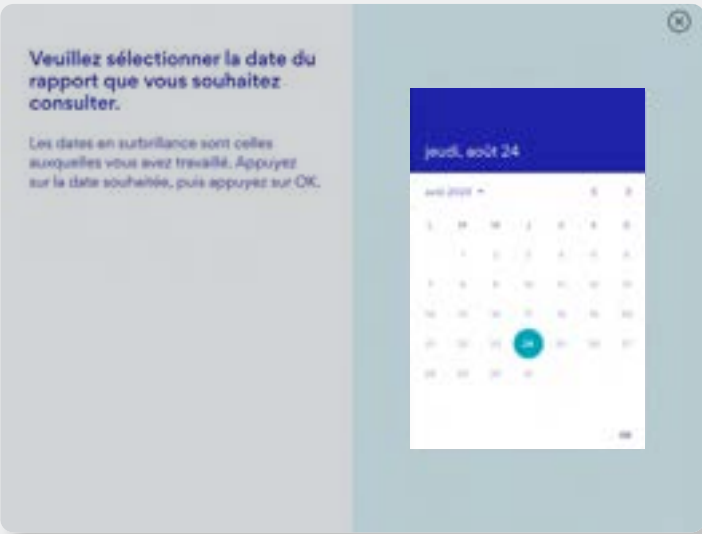
Les rapports d'activités quotidiens et les rapports de tests d'adhérences peuvent être consultés et partager à distance par e-mail en sélectionnant **Rapports** dans le menu principal du profil.

Étape 01



**Pour Commencer**  
Sélectionnez « Rapport d'activité quotidienne » ou « Rapport de test de préhension »

Étape 02



**Voir les dates disponibles**  
Le calendrier soulignera les dates auxquelles un rapport est disponible pour être consulté et partagé.

Appuyez sur la date souhaitée et appuyez sur **OK** pour voir le rapport.

**Note**  
Pour générer un rapport d'activité quotidien, une activité doit avoir été jouée. Le test rapide de préhension ne générera pas un rapport, les autres tests de préhension disponibles le feront.

Étape 03



**View report**  
Faites défiler le rapport pour afficher toutes les informations disponibles.

Étape 04



**Envoyer un rapport**  
Pour partager le rapport, appuyez sur **Rapport par e-mail**. Entrez l'adresse e-mail et appuyez sur **Envoyer**.


07

TESTS DE PRÉHENSION

7.1	Tests de préhension	41–42
7.2	Comment débloquent depuis le mode isométrique	43
7.3	Calibrage des capteurs dans le dispositif GripAble	44–45

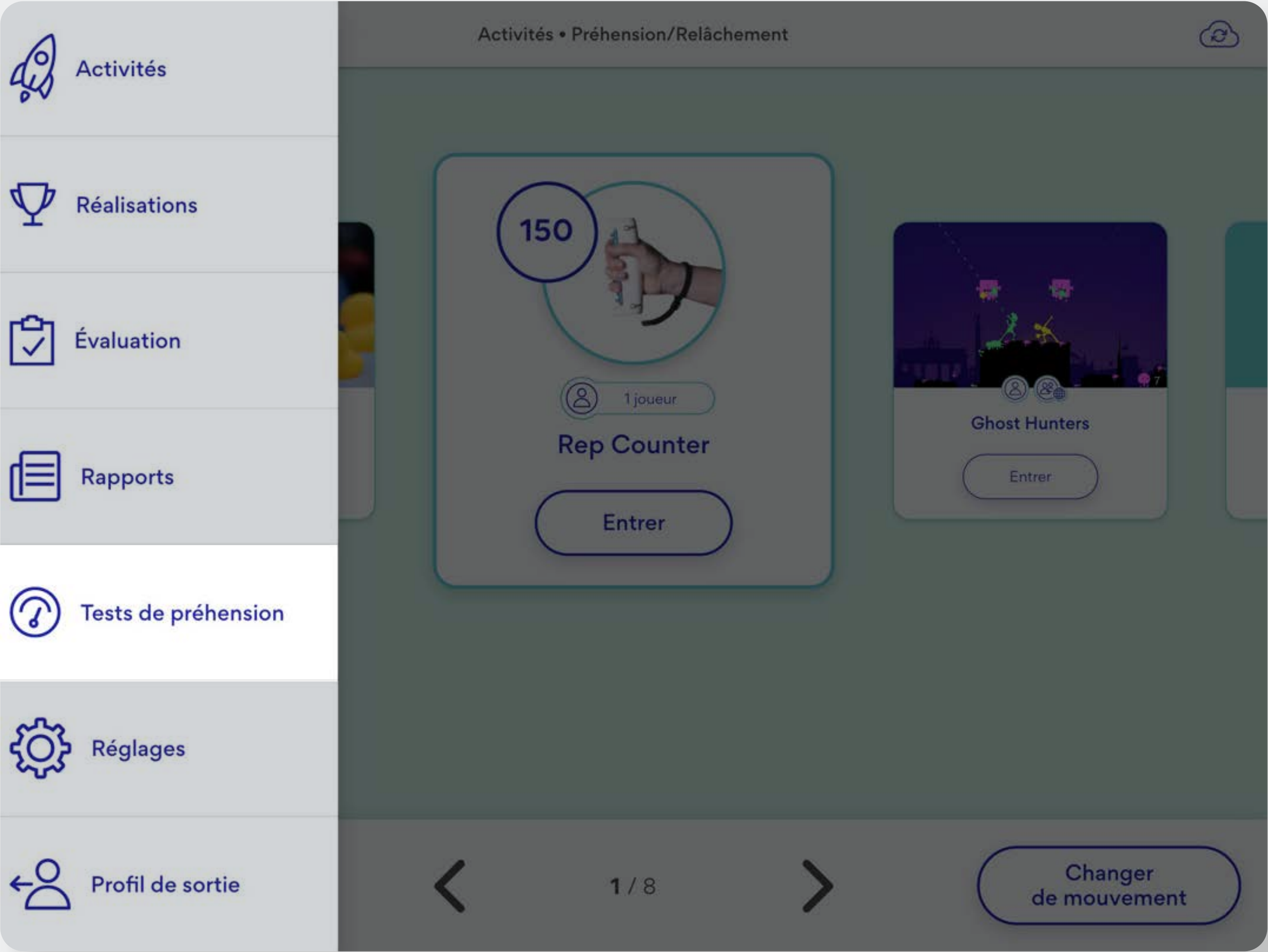


# 7.1 Tests de Préhension

Le dispositif GripAble peut être utilisé comme dynamomètre pour tester la force de préhension et mesure de 0.1 kg (0.2 lb) à 90kg (198 lb). Il y a six tests de préhension disponibles, accessibles en sélectionnant  Tests de préhension dans le menu principal du profil utilisateur.

L'écran des résultats du test (à l'exception du test d'adhérence rapide) peut être envoyé par courrier électronique et les résultats seront également enregistrés dans le rapport de tests d'adhérence.

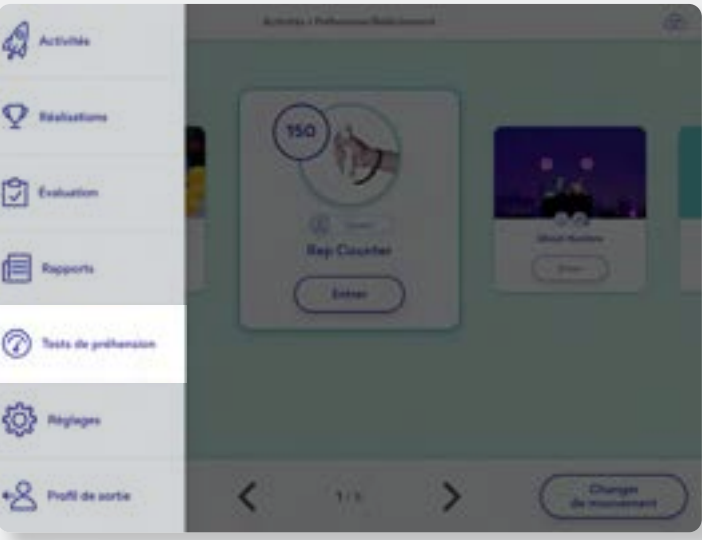
[Voir chapitre 06 Partager des rapports d'activités à distance aux pages 38-39.](#)






# 7.1 Grip tests

Étape 01



### Pour commencer

Sélectionnez  Tests de préhension dans le menu principal du profil.

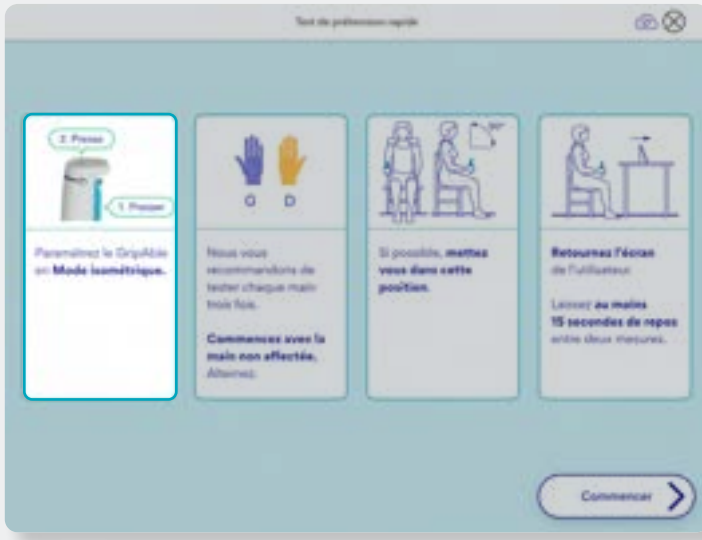
Étape 02



### Choisir votre évaluation

Sélectionnez un test en appuyant dessus.

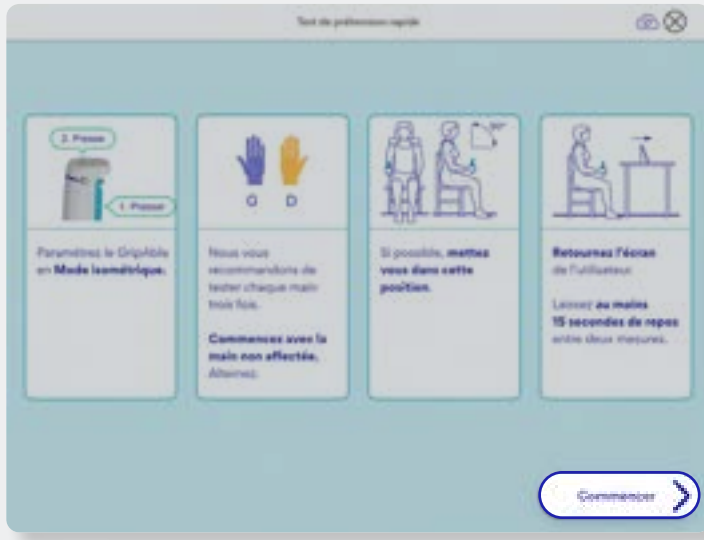
Étape 03




### Définir le mode isométrique

Mettre votre dispositif en mode isométrique en maintenant complètement la poignée pressée. Puis en appuyant sur le bouton de verrouillage bleu qui se trouve sur le dessus de la poignée. (Une fois cette action faite la poignée restera verrouillée).

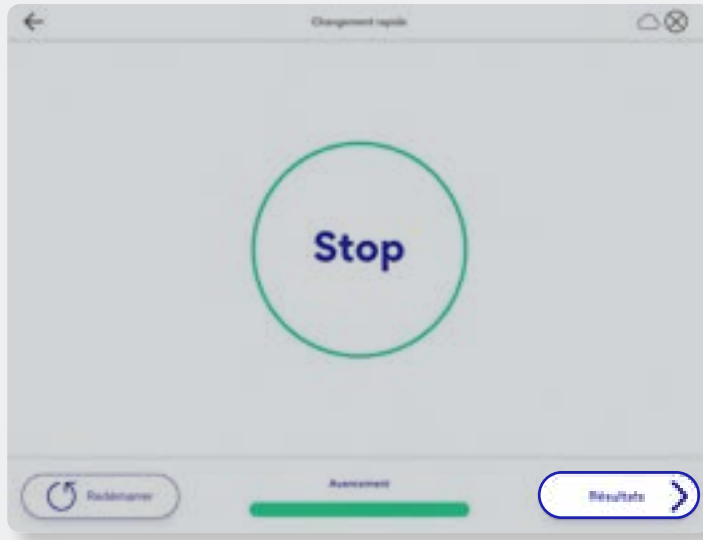
Étape 04




### Suivez les instructions à l'écran

Suivez le reste des instructions de configuration et appuyez sur  Saisissez ensuite la ou les mains souhaitées et les métriques spécifiques en fonction du type de test choisi.

Étape 05




### Compléter l'évaluation

À la fin d'un test, appuyez sur  pour afficher les métriques du test.

Étape 06



### Envoyer les résultats par e-mail

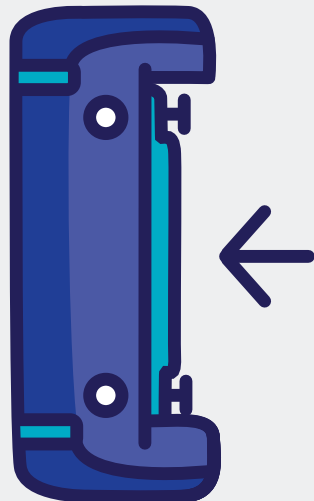
Appuyez sur  pour envoyer immédiatement une copie des résultats. Le résultat du test sera également enregistré dans les rapports de tests de préhension et pourra être envoyé par courrier électronique à tout moment.

Voir chapire 06 Partager des rapports d'activités à distance aux pages 38–39.

## 7.2 Comment débloquer la poignée à partir du mode isométrique

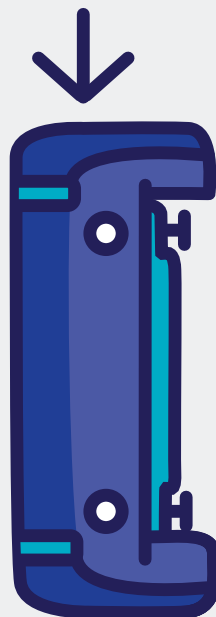
Le mode isométrique est utilisé que pour les tests de préhension. Lorsque le test est terminé, déverrouillez la plaque de doigt en suivant ces étapes.

Étape 01



**Pour commencer**  
Pressez et maintenez la poignée.

Étape 02



**Appuyez sur le bouton de verrouillage**  
Appuyez sur le bouton de verrouillage pour qu'il ressorte et que la poignée se libère.




**Note**  
Si le bouton de verrouillage bleu est enfoncé seul, un message d'erreur apparaîtra vous invitant à débloquer le dispositif. Appuyez sur le bouton bleu pour le libérer.



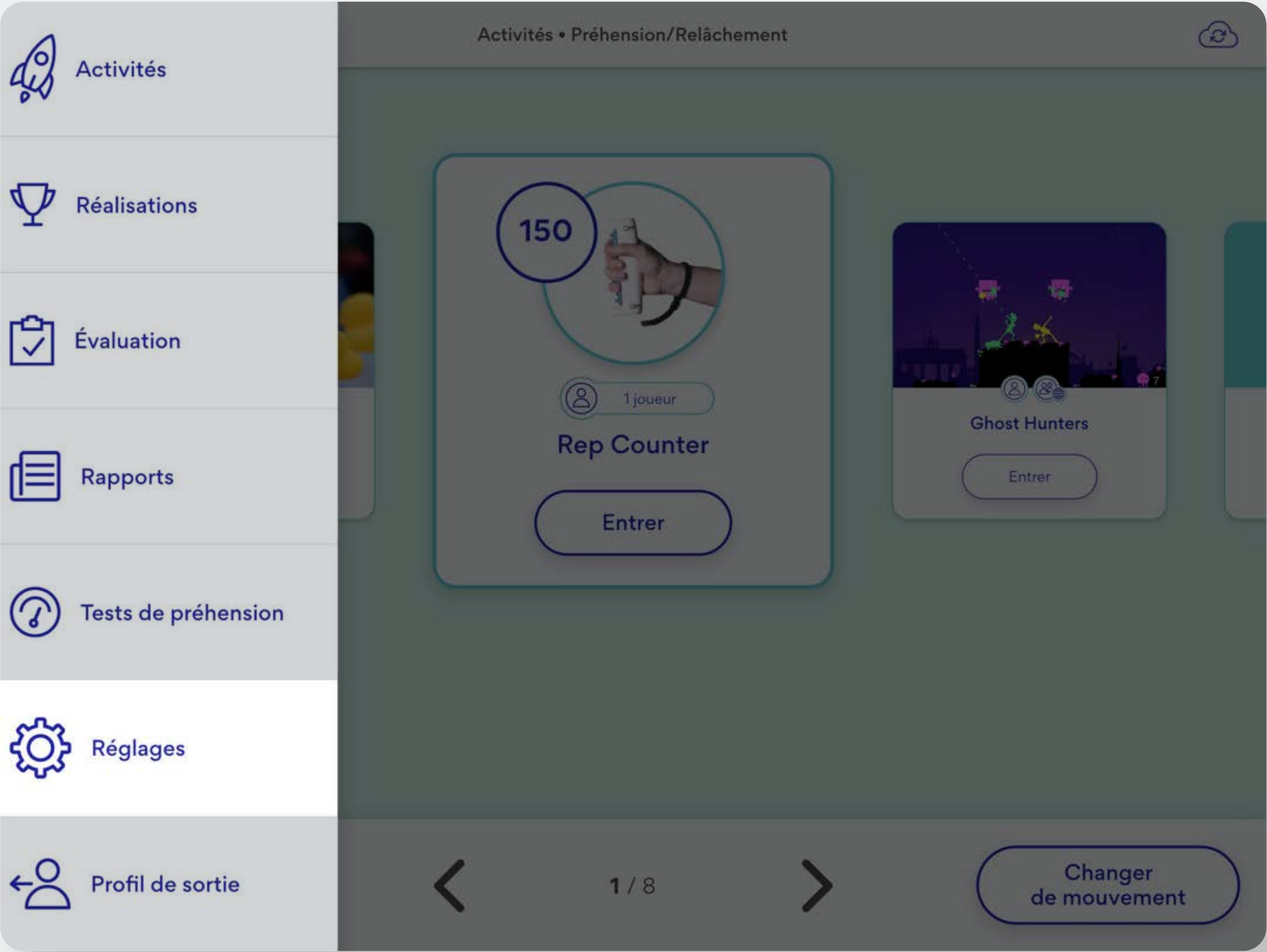
# 7.3 Calibrage des capteurs dans le dispositif GripAble

Les capteurs du dispositif GripAble conservent leur précision et n'ont pas besoin d'être renvoyés pour être calibrés.

Les capteurs ont cependant la possibilité d'être calibrés à tout moment et cela prend moins d'une minute.

La fonction de calibrage se trouve dans  Réglages l'onglet du menu principal du profil.

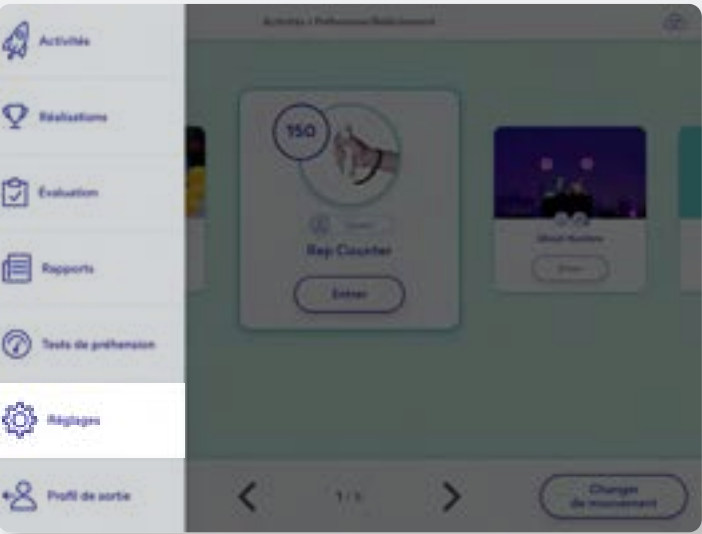
**Note**  
Le calibrage est optionnel, car les capteurs du dispositif maintiennent la précision. Mais le calibrage est recommandé si le dispositif est tombé sur le sol.





# 7.3 Calibrage des capteurs dans le dispositif GripAble

Étape 01



### Pour commencer

Appuyez sur  Réglages

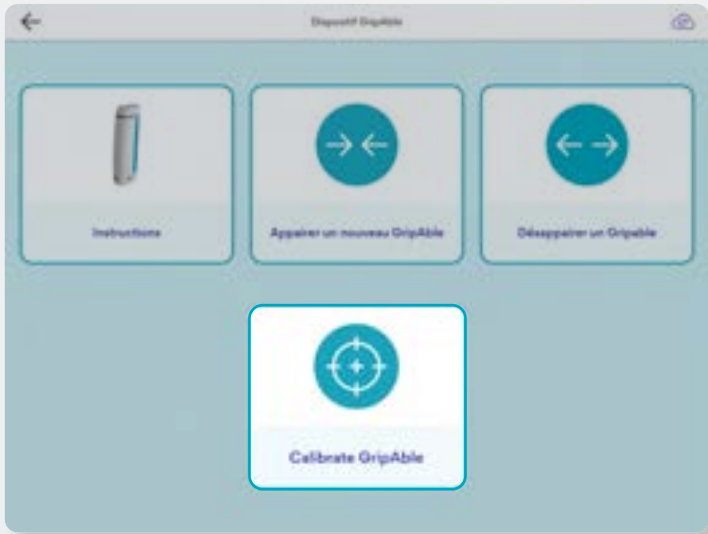
Étape 02



### Choisir un appareil

Appuyez sur “Dispositif GripAble”

Étape 03



### Sélectionnez Calibrer

Appuyez sur “Calibrer GripAble”.

Étape 04



### Suivre les instructions à l'écran

Suivez les instructions pour calibrer les modes verrouillé et déverrouillé.



# 08

# ÉTEINDRE VOTRE DISPOSITIF ET L'APPLICATION GRIPABLE

8.1 Vidéo explicative	47
8.2 Éteindre votre dispositif Gripable et l'application	48–49



# 8.1 8.1 Vidéo explicative

Vous pouvez trouver toutes nos vidéos « Comment utiliser GripAble » sur notre chaîne Youtube.

▶ Appuyez ici pour voir la vidéo

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.



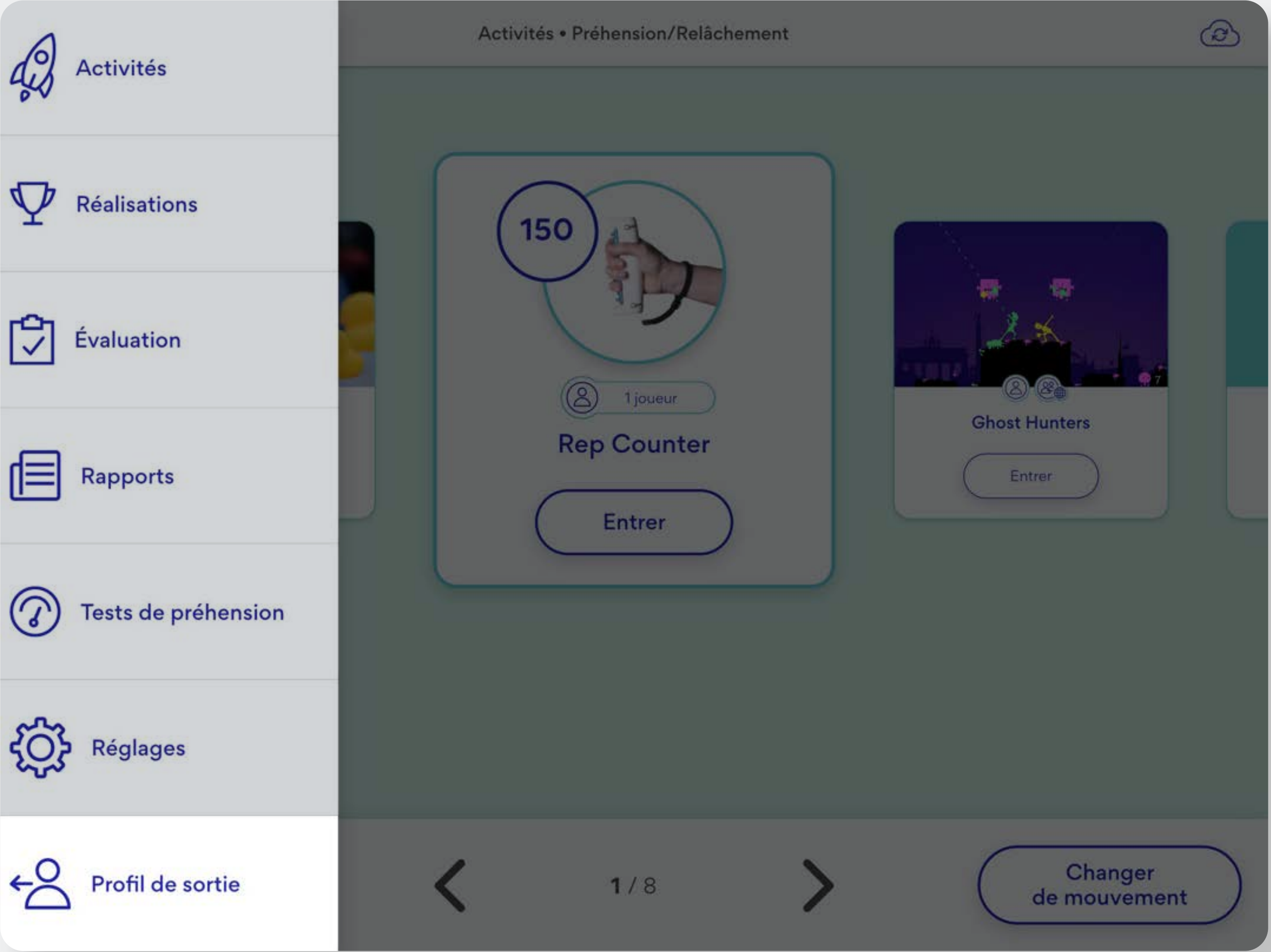
Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo





# 8.2 Éteindre votre dispositif et application GripAble

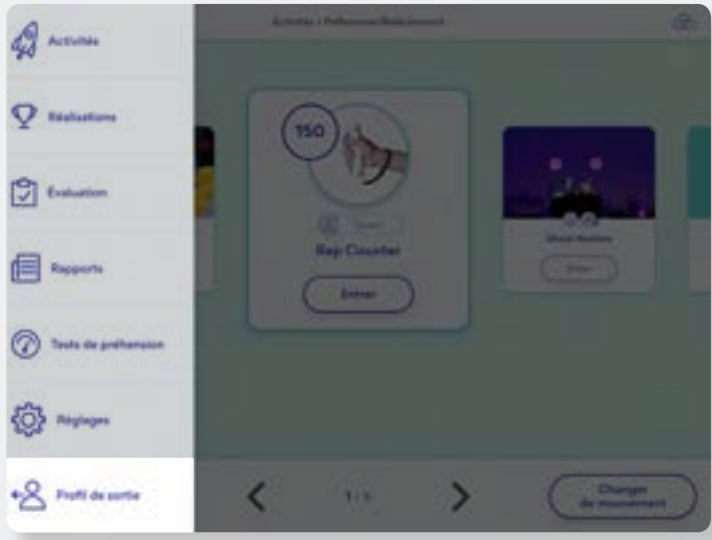
Une fois que vous avez fini d'utiliser votre appareil GripAble, il est important de toujours  Profil de sortie avant d'éteindre le dispositif.




# 8.2 Éteindre votre dispositif et application GripAble

**Note**  
Si vous n'utilisez pas la tablette fournie par GripAble, quittez le profil et fermez l'application selon les instructions de votre dispositif.


Étape 01



**Pour commencer**  
Ouvrez le menu principal du profil et appuyez sur  Profil de sortie pour revenir à l'écran d'accueil de l'application.


Étape 02



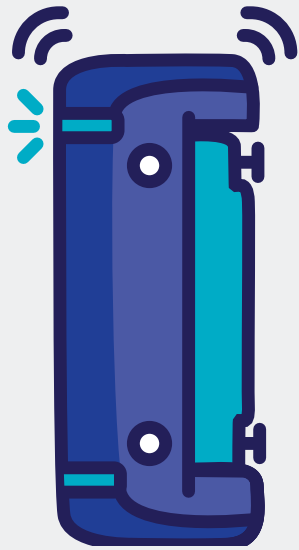
**Faire glisser en haut**  
Faites glisser votre doigt en haut depuis le bas de l'écran et appuyez sur les trois lignes verticales. 

Étape 03



**Fermer**  
Appuyez sur  pour éteindre le dispositif et fermer l'application.

Étape 04



**Posez le dispositif**  
Le dispositif vibrera et le voyant bleu clignotera pendant 5 minutes pendant qu'il s'éteint.

09

PROFILS DES  
UTILISATEURS

9.1 Comment se reconnecter à un profil d'utilisateur	51
9.2 Oubli du code PIN de votre compte ?	52
9.3 Comment partager un profil d'utilisateur	53
9.4 Recevoir une demande de partage du profil	54





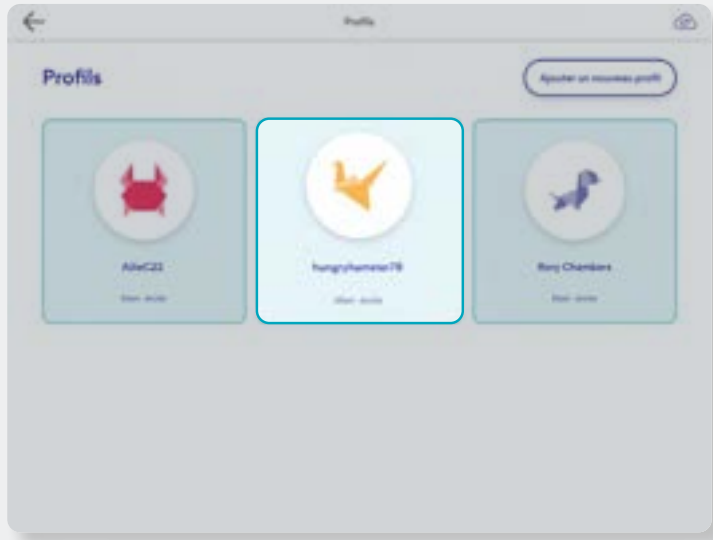
# 9.1 Comment se reconnecter à un profil d'utilisateur

Étape 01



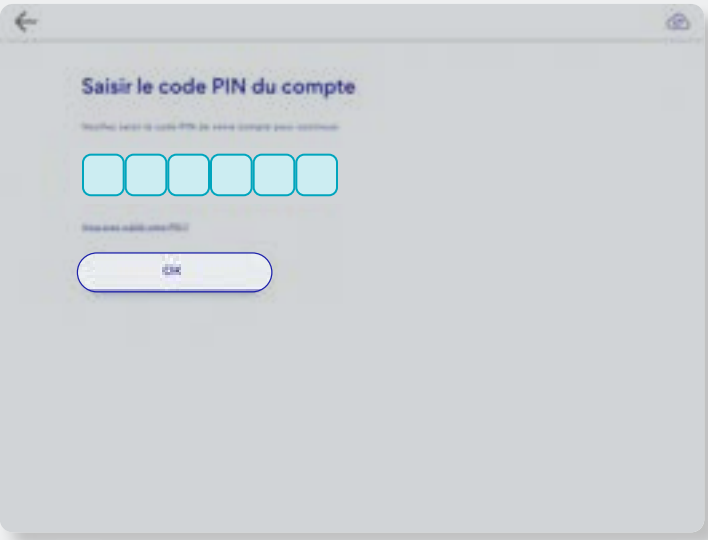
**Pour commencer**  
Appuyez sur « Profil »

Étape 02



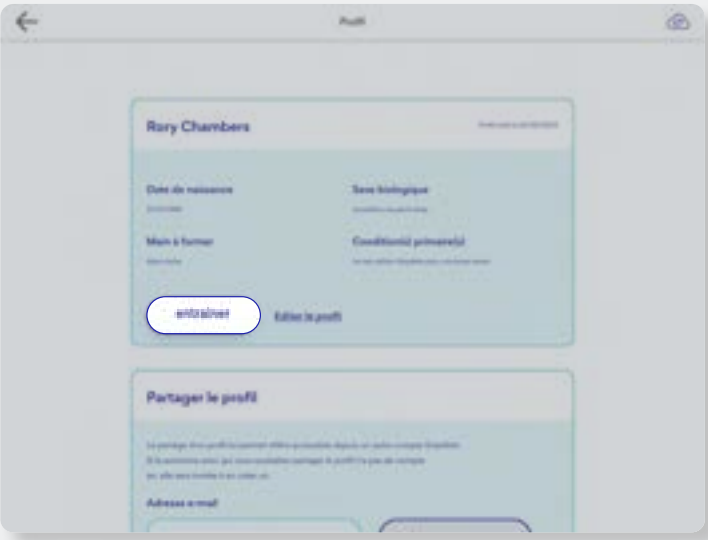
**Choisissez un profil**  
Appuyez sur le profil requis.

Étape 03



**Entrez le code PIN du compte**  
Appuyez sur

Étape 04



**Vous etes maintenant pret à vous entraîner**  
Appuyez sur

# 9.2 Oubli du code PIN de votre compte ?

Étape 01



**Pour commencer**  
Appuyez sur [Oubli de votre PIN?](#)

Étape 02



**Se déconnecter**  
Appuyez sur [Déconnecter pour réinitialiser le code PIN](#)

Étape 03



**Se connecter**  
Appuyez sur [S'inscrire pour restaurer votre mot de passe](#)

Étape 04



**Créer un code PIN de compte**  
Appuyez sur [Créer un code PIN](#)

Étape 05



**Définir le code PIN du nouveau compte**  
Appuyez sur [Suivant](#)

Étape 06



**Confirmer le code PIN de votre compte**  
Appuyez sur [Définir un code PIN](#)

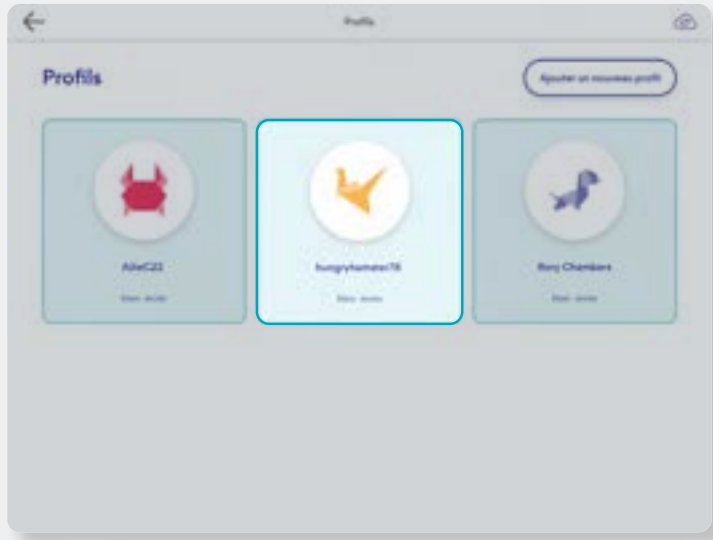
# 9.3 Comment partager un profil utilisateur

Étape 01



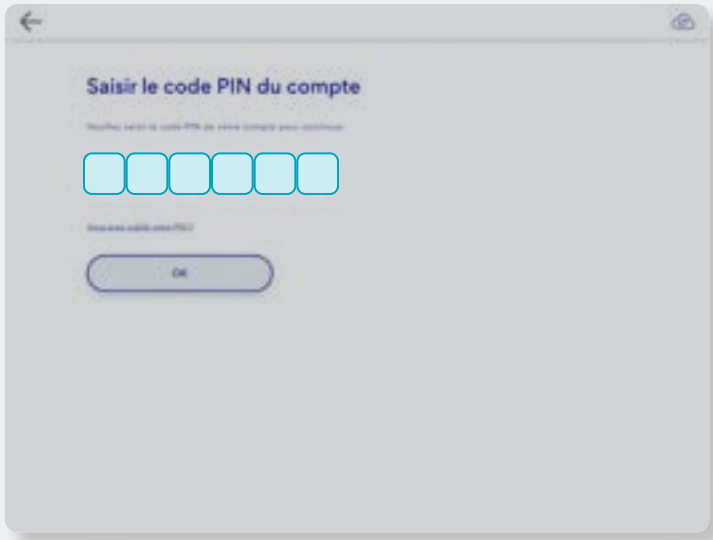
**Profiles**  
Appuyez sur « Profils »

Étape 02



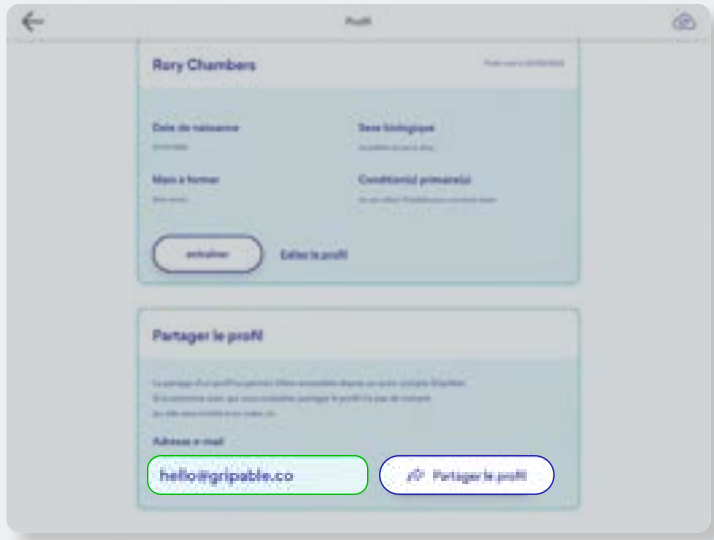
**Choisir un profil**  
Sélectionnez le profil à partager.

Étape 03



**Entrer le code PIN du compte**  
Saisissez le code PIN du compte.

Étape 04



**Saisissez l'adresse e-mail du destinataire**  
Saisissez l'adresse e-mail de la personne avec laquelle vous souhaitez partager le profil et appuyez sur



**Note**  
Si la personne avec laquelle vous souhaitez partager le profil ne possède pas de compte, elle sera invitée à en créer un.



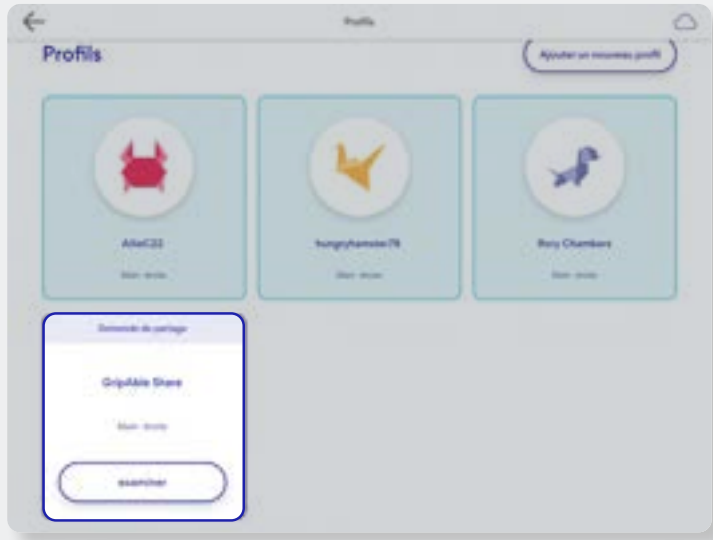
# 9.4 Recevoir une demande de partager le profil

Étape 01



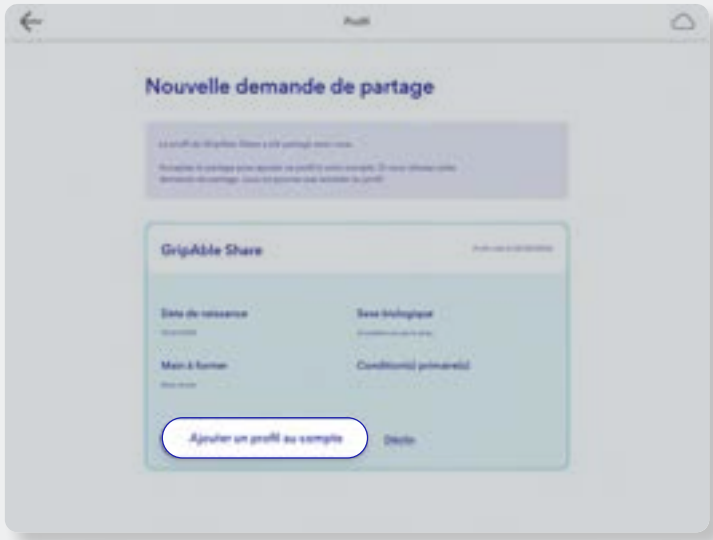
**Entrez le profil**  
Appuyez sur « Profils »

Étape 02



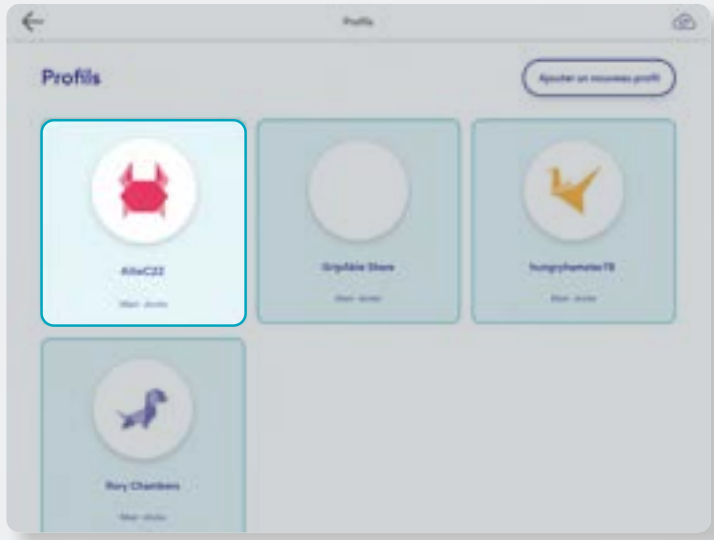
**Choisir un profil**  
Appuyez sur examiner

Étape 03



**Nouvelle demande de partage**  
Appuyez sur Ajouter un profil au compte

Étape 04



**Voir le profil dans la liste**  
Une fois ajouté, le profil apparaîtra dans la liste.

# 10

# COMMENT APPAIRER ET DESAPPAIRER LE DISPOSITIF GRIPABLE

10.1 Vidéo explicative	56
10.2 Appairer le dispositif GripAble	57–58
10.3 Désappairer le dispositif GripAble	59



# 10.1 Vidéo explicative

Vous pouvez trouver toutes nos vidéos « Comment utiliser GripAble » sur notre chaîne Youtube.

[▶ Appuyez ici pour voir la vidéo](#)

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.



Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo

WWW.GRIPABLE.CO

# HOW TO PAIR AND UNPAIR YOUR DEVICE

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.

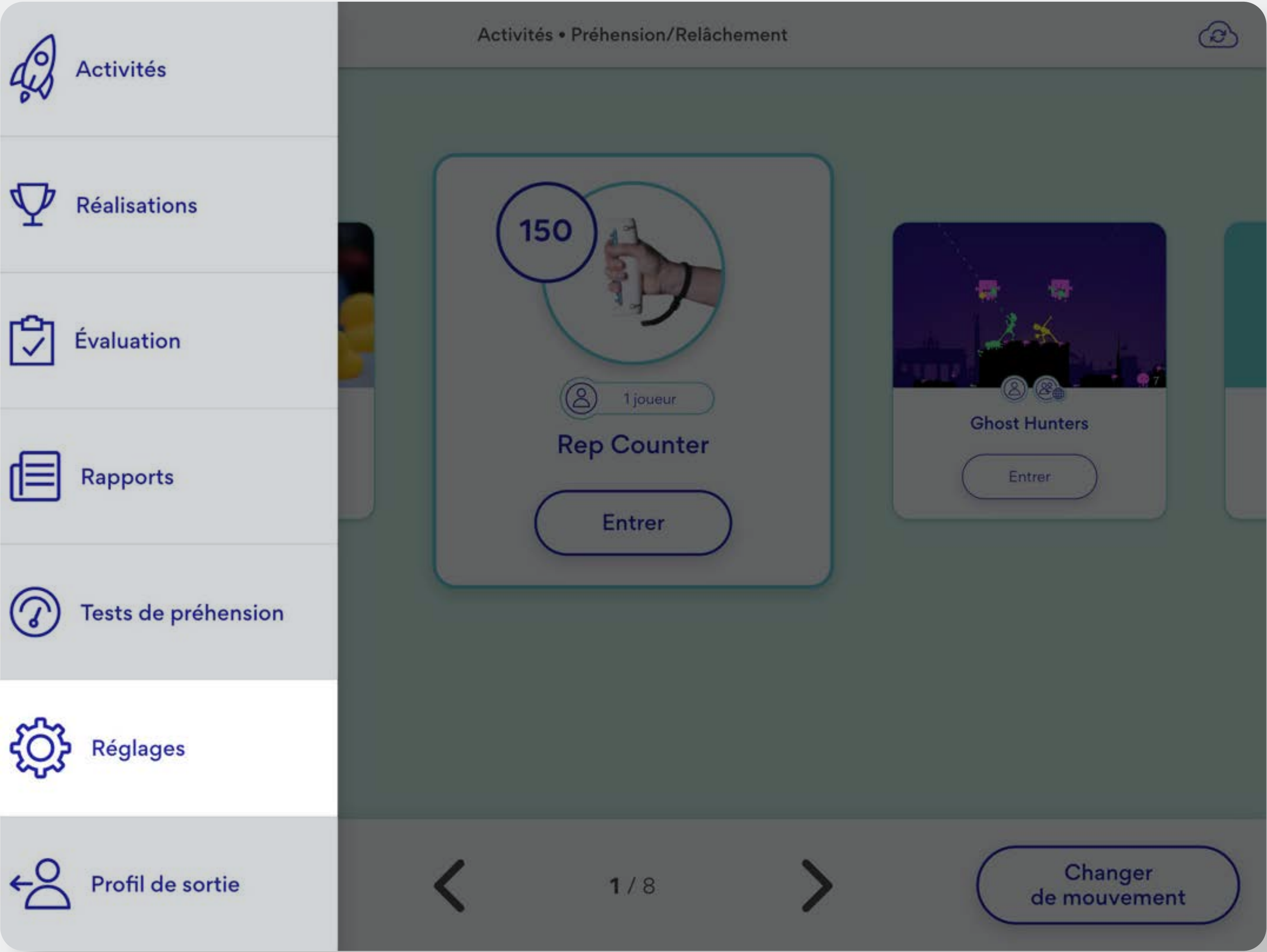
An illustration featuring a blue and white GripAble device on the left. To its right is a tablet displaying a colorful game with a character on a log, balloons, and stars. A decorative path of blue dots with arrowheads at the top and bottom connects the device to the tablet.



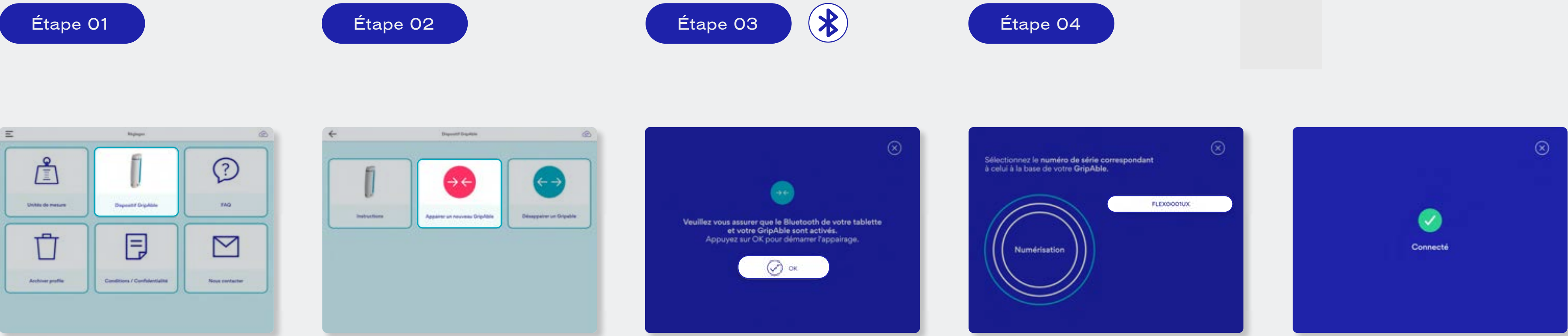
## 10.2 Appairer le dispositif GripAble

Si votre dispositif GripAble est livré avec une tablette dans la boîte, elle sera déjà appairer via Bluetooth. Appairer et désappairer des appareils GripAble se trouvent dans la section  Réglages du menu principal sous « Dispositif GripAble ».

**Note**  
Si vous devez appairer un dispositif de remplacement, vous devrez d'abord désappairer l'ancien avant d'appairer le nouveau.



# 10.2 Appairer le dispositif GripAble




**Pour commencer**

Appuyez sur « Dispositif GripAble ».

**Pour commencer**

Appuyez sur « Couplée un nouveau GripAble ».

**Assurez-vous que Bluetooth est activé.**

Allumez le dispositif pour que le voyant bleu clignote. Vérifiez que le Bluetooth de la tablette est activé, puis appuyez sur 

**Sélectionnez le numéro de série du dispositif**

Appuyez sur le numéro de série du dispositif que vous devez associer.

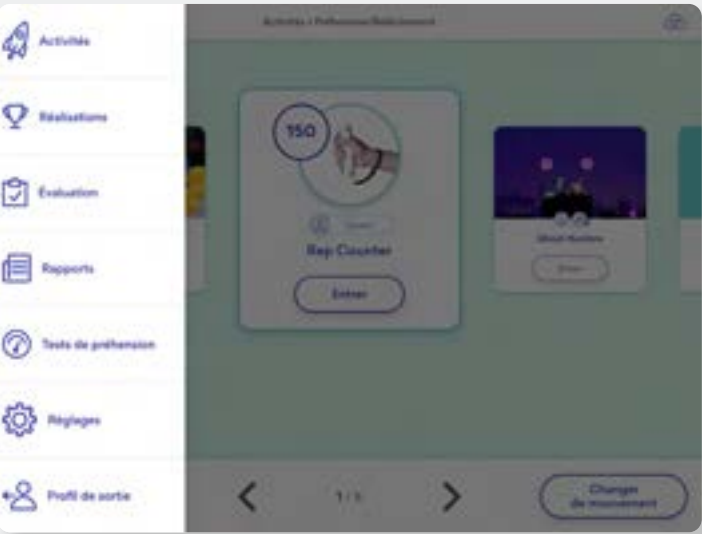
Le numéro de série se trouve sur l'étiquette en bas du dispositif.

**Terminé**

Le dispositif est maintenant appairer.

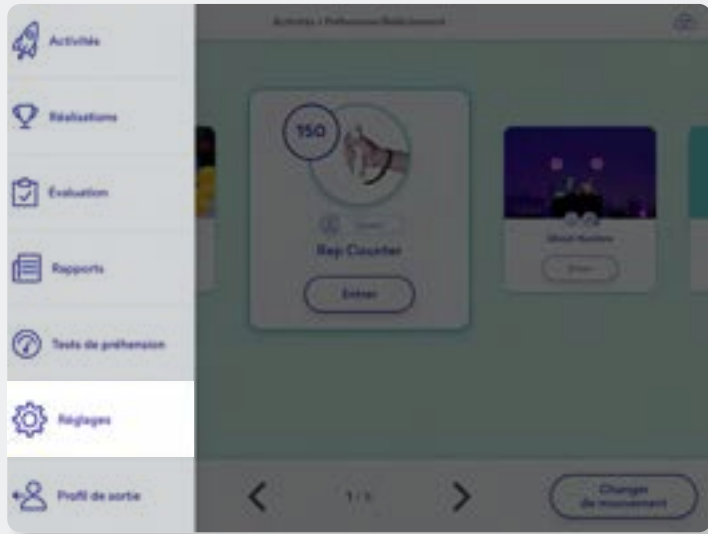
# 10.3 Désappariement d'un dispositif GripAble

Étape 01



**Pour Commencer**  
Ouvrez le menu principal.

Étape 02



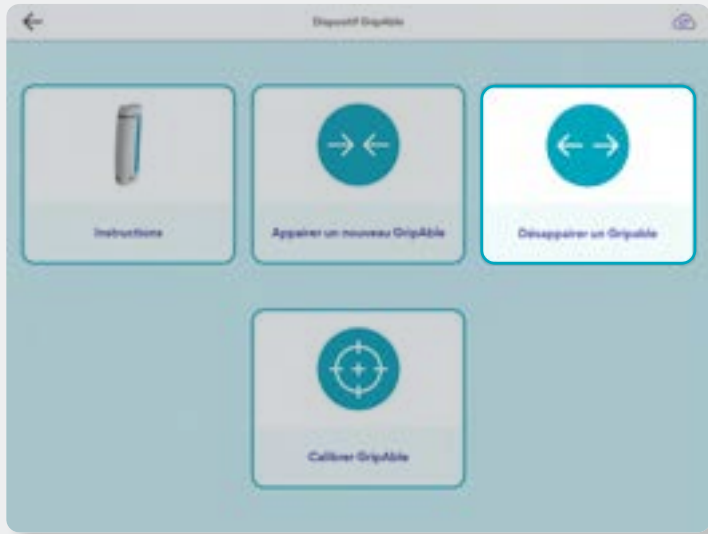
**Aller dans les paramètres**  
Appuyez sur  Réglages

Étape 03



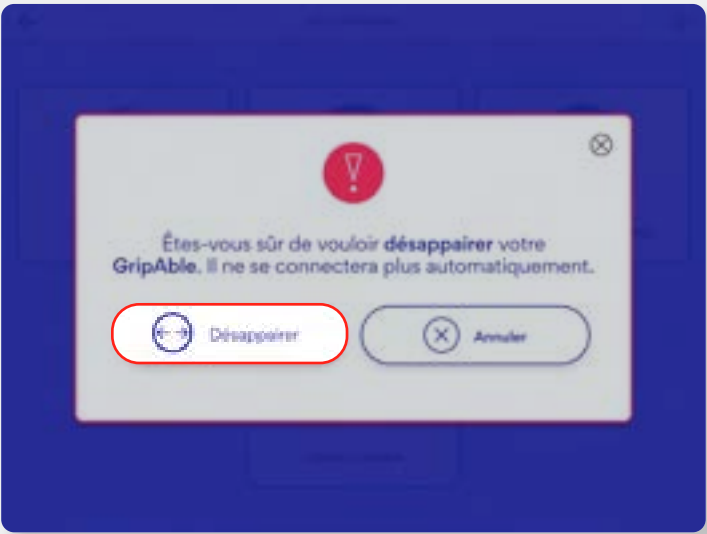
**Sélectionnez « Dispositif GripAble »**  
Appuyez sur « Dispositif GripAble ».


Étape 04



**Sélectionnez “Désappairer GripAble”**  
Appuyez sur « Désappairer GripAble ».

Étape 05



**Désappairer**  
Appuyez sur  et le dispositif vibrera et la lumière bleue commencera à clignoter, indiquant qu'il n'est pas appairer.

Étape 06



**Aucun dispositif appairé**  
Le cercle montrera un onglet « Appairer un nouveau GripAble » indiquant qu'aucun dispositif n'est actuellement appairer. Appuyez sur le cercle rouge pour commencer à associer un appareil GripAble.



# 11

# UTILISATION DES SANGLES EN SILICONE

11.1 Vidéo explicative	61
11.2 Comment utiliser les sangles en silicone	62



# 11.1 Vidéo explicative

Vous pouvez trouver toutes nos vidéos « Comment utiliser GripAble » sur notre chaîne Youtube.

 Appuyez ici pour voir la vidéo

Ou suivez les étapes écrites à la page suivante.



Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo



## 11.2 11.2 Comment utiliser les sangles en silicone

Les trois sangles en silicone fournies avec votre GripAble peuvent être utilisées pour vous aider à porter le dispositif. Celles-ci peuvent être configurées de plusieurs manières à l'aide des six crochets métalliques sur le dispositif, et les 12 trous sur chaque sangle.





# 12

# COMPTE UTILISATEUR

12.1 Déconnexion d'un compte utilisateur	64
12.2 Mise à jour du micrologiciel	65–66



# 12.1 Déconnexion d'un compte utilisateur

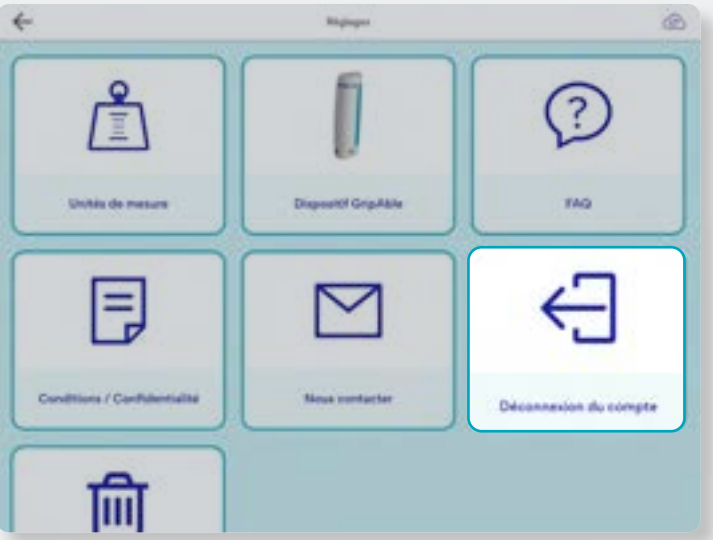
Étape 01

Étape 02



## Pour commencer

Depuis la page d'accueil de l'application, appuyez sur « Paramètres ».



## Déconnexion


Appuyez sur « Déconnecter la compte ».

### Note

La prochaine fois que vous ouvrirez l'application, vous devrez vous reconnecter avec l'adresse e-mail et le mot de passe que vous avez utilisé pour vous connecter à l'application la première fois.

## 12.2 Mise à jour du micrologiciel

Votre dispositif GripAble recevra de temps en temps une mise à jour du micrologiciel pour améliorer les fonctionnalités et les caractéristiques du dispositif.

Si une mise à jour est disponible, celle-ci sera indiquée dans l'onglet « Paramètres » avec un  symbole affiché sur l'onglet « Dispositif GripAble ».





# 12.2 Mise à jour du micrologiciel

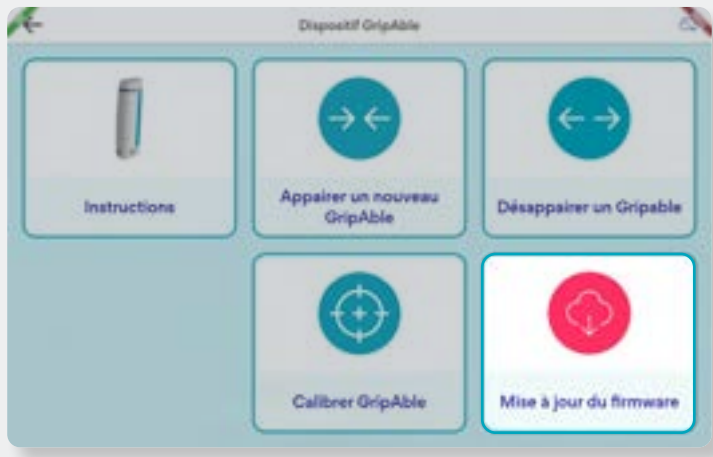
Étape 01



**Pour commencer**

Appuyez sur « Dispositif GripAble »

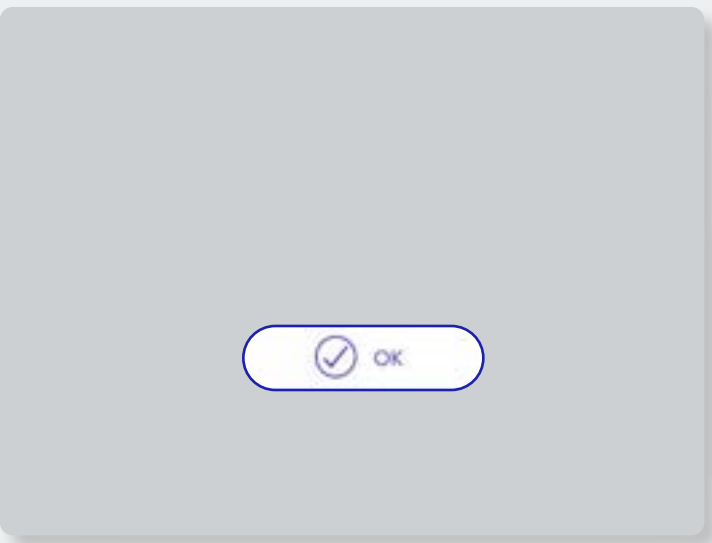
Étape 02




**Mise à jour**

Appuyez sur « Mises à jour du micrologiciel »

Étape 03



**Suivre les instructions**

Suivez les instructions et appuyez sur 

# 13

# FONCTIONNNALITÉ HORS-LIGNE



## 13.1 Fonctionnalité hors-ligne

L'application GripAble continuera de fonctionner même lorsqu'une connexion WIFI n'est pas disponible, tant que vous êtes connecté à votre compte GripAble. Presque toutes les fonctions de l'application GripAble continueront à fonctionner, y compris la création et la connexion aux profils utilisateurs et à la formation.

Certaines fonctions nécessitent une connexion WIFI pour fonctionner et celles-ci sont les suivantes :

- Création et connexion à votre

compte GripAble.

- Envoi par courrier électronique les rapports d'activités quotidiennes ou les tests de préhension.
- Envoi d'une demande de partage de profil.

Si vous avez utilisé l'application en mode hors-ligne, les données de votre session seront sauvegardées et synchronisées avec les services cloud GripAble la prochaine fois que vous ouvrirez l'application avec une

connexion WIFI. L'état de la connexion aux services cloud GripAble et la synchronisation des données peuvent être vérifiées en appuyant sur le symbole nuage dans le coin supérieur droit de l'écran.



# 13

# NETTOYAGE DU DISPOSITIF GRIPABLE



## 13.1 Nettoyage du dispositif GripAble

Le dispositif peut être nettoyé avec n'importe quelle lingette antibactérienne après l'utilisation, tout comme les sangles en silicone. Évitez de tremper l'appareil ou de le plonger dans un liquide.



**Faire**

Nettoyer avec des lingettes  
antibactériennes



**Ne pas faire**

Plonger dans un liquide