

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


# 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	
12.3 Suppression d'un compte	67	
12.4 Informations réglementaires	68	

## 13

### Fonctionnalité hors-ligne

13.1 Fonctionnalité hors-ligne	70
--------------------------------	----

## 14

### Nettoyage du dispositif GripAble

14.1 Nettoyage du dispositif GripAble	72
--	----

# 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

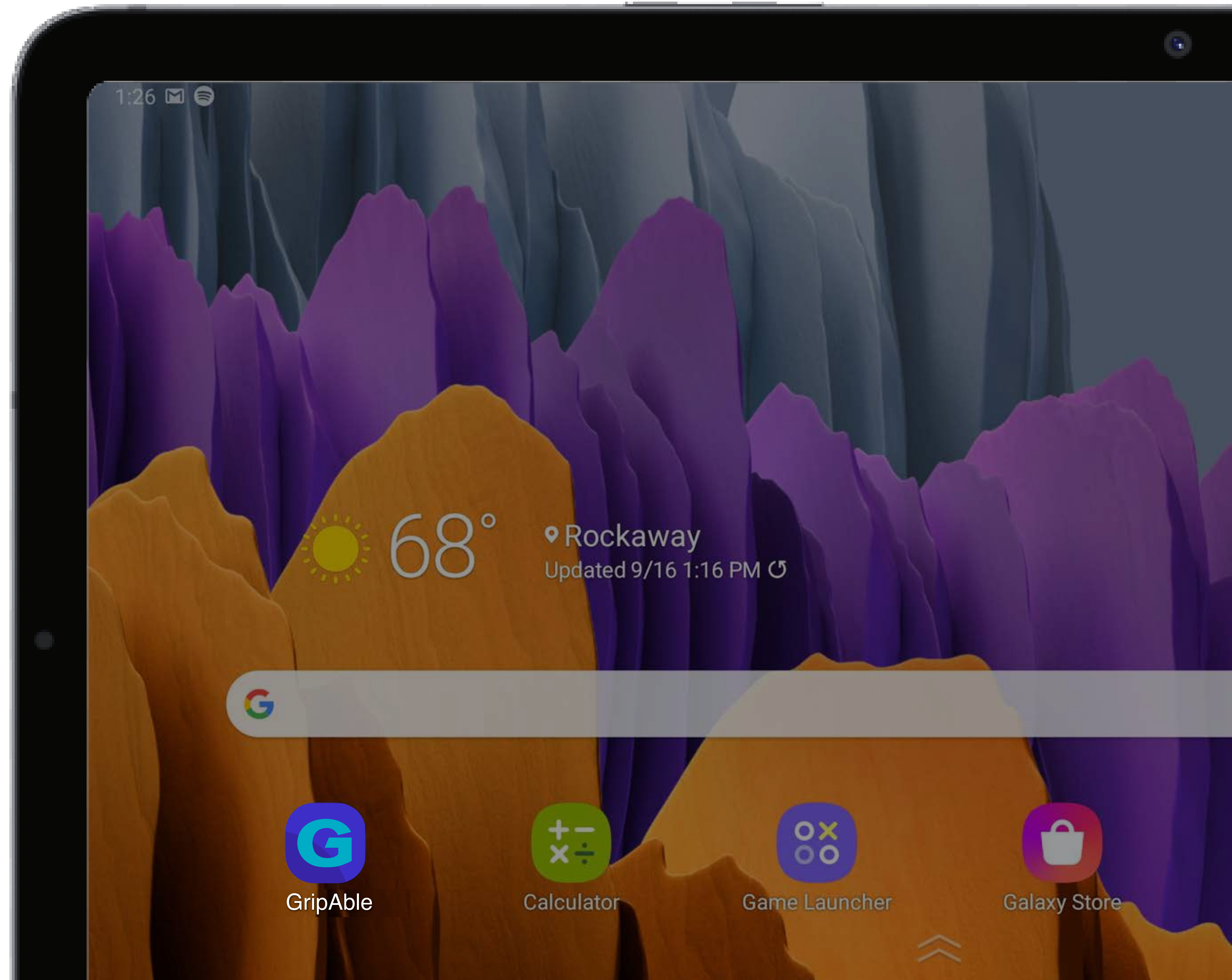
Lancez l'application GripAble en appuyant sur l'icône et suivez les étapes pour créer un compte utilisateur pour vous connecter à l'écran d'accueil de l'application.

### 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



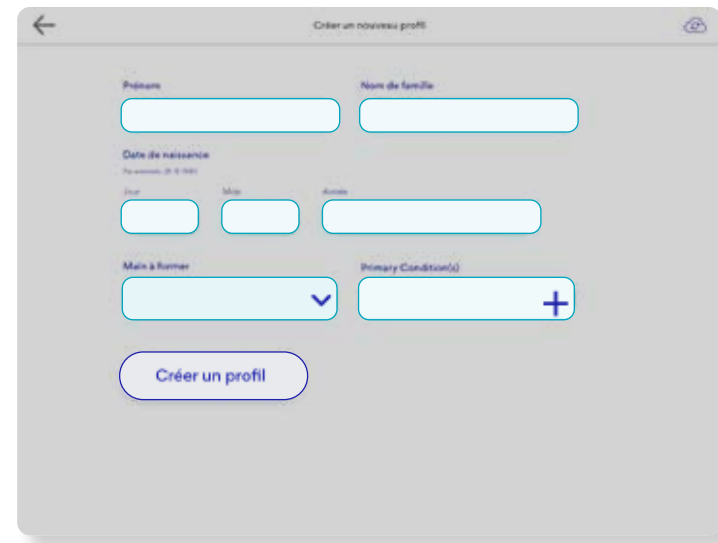
# 1.2 Ajout d'un nouveau profil utilisateur

## Étape 01



**Créer un nouveau profil**  
Appuyez sur 'Créer un nouveau profil'

## Étape 02



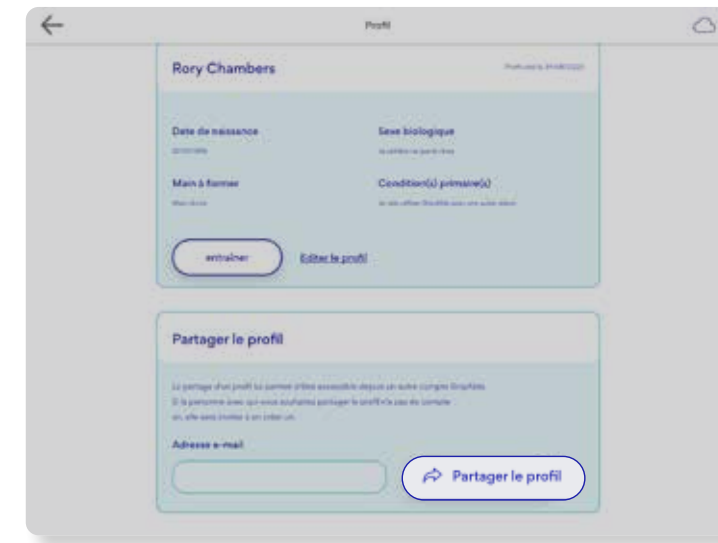
**Remplissez le formulaire**  
Appuyez sur les cases pour remplir tous les champs. Une fois terminé, appuyez sur **Créer un profil**

**Note**

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

## Étape 03

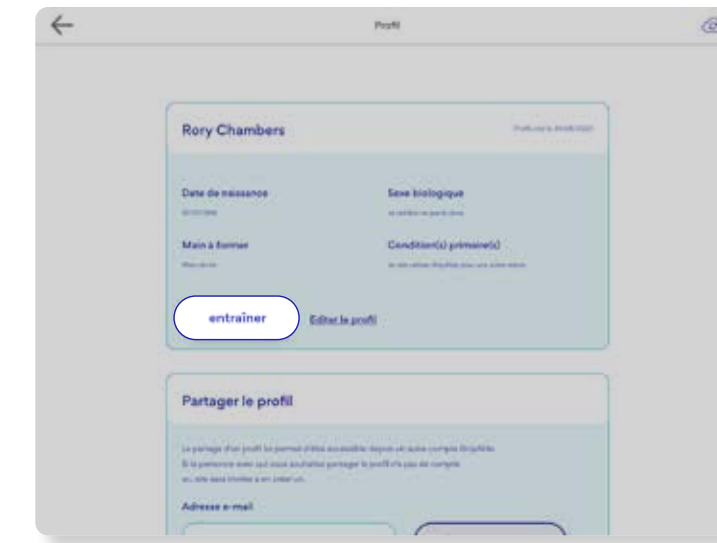
### Optional



**Partagez le profil**  
Partager le profil

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

## Étape 04



**Commencez l'entraînement**

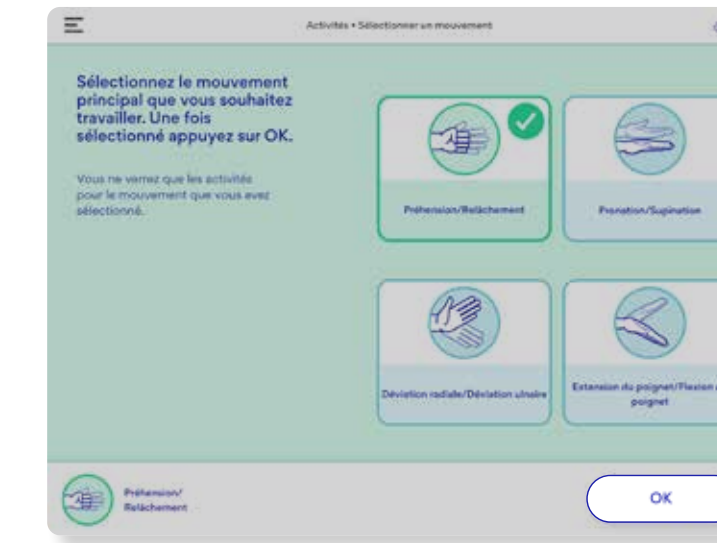
Appuyez sur **entraîner** pour commencer



**Note**

Si vous avez configuré votre profil pour entraîner les deux mains, après avoir appuyé sur **entraîner** sélectionnez la main que vous souhaitez entraîner.

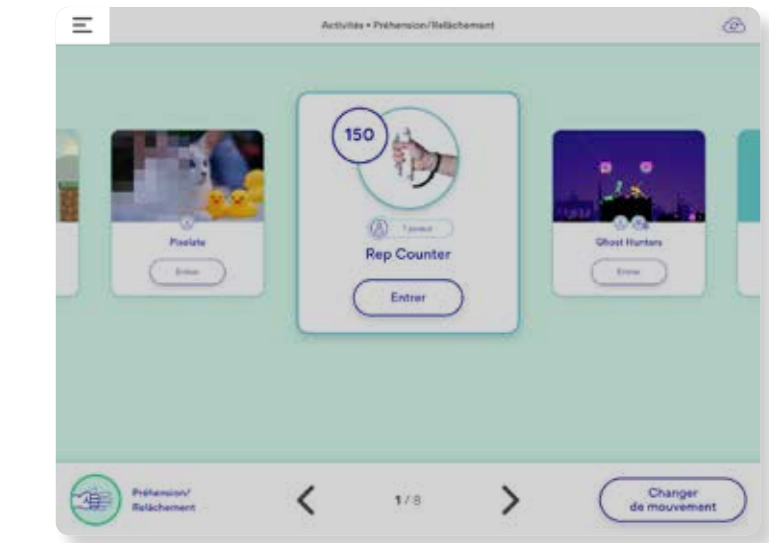
## Étape 05




**Sélectionnez le mouvement**

Sélectionnez un mouvement à entraîner, appuyez sur **OK**

## Étape 06

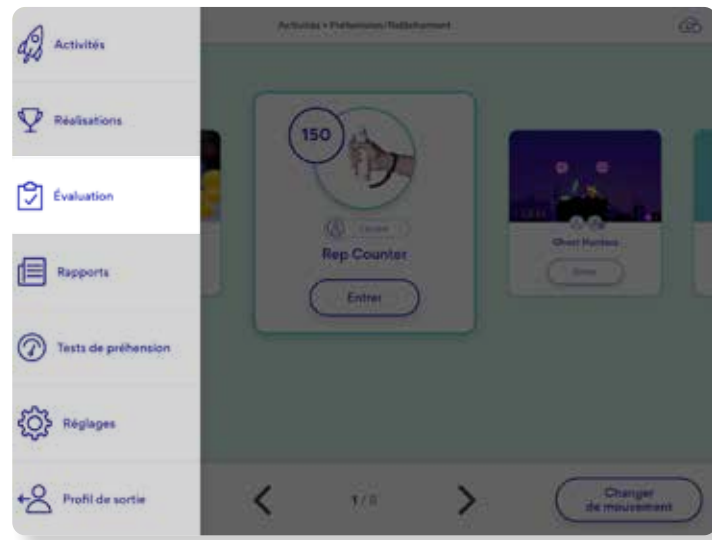


**Besoin de calibrer votre dispositif ?**

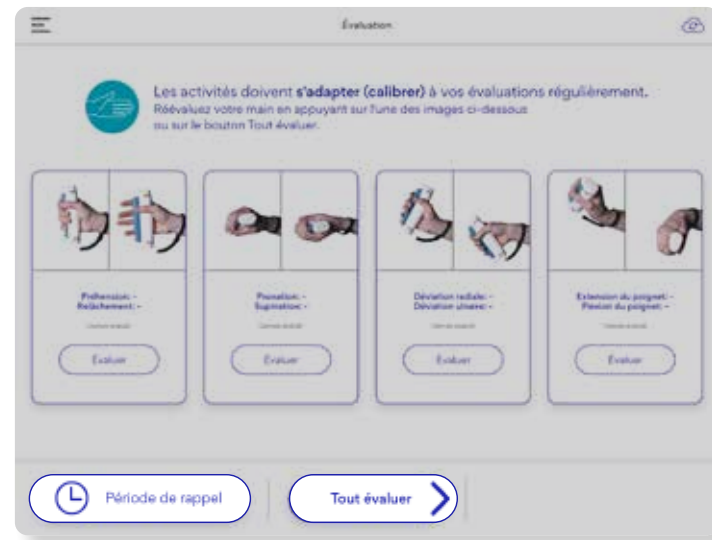
Si vous ajoutez un nouveau profil utilisateur pour la première fois, vous devrez évaluer et calibrer l'appareil en fonction de votre niveau de mouvement actuel pour accéder aux activités. Appuyez sur  pour le menu principal du profil.

# 1.3 Ajout d'un nouveau profil utilisateur

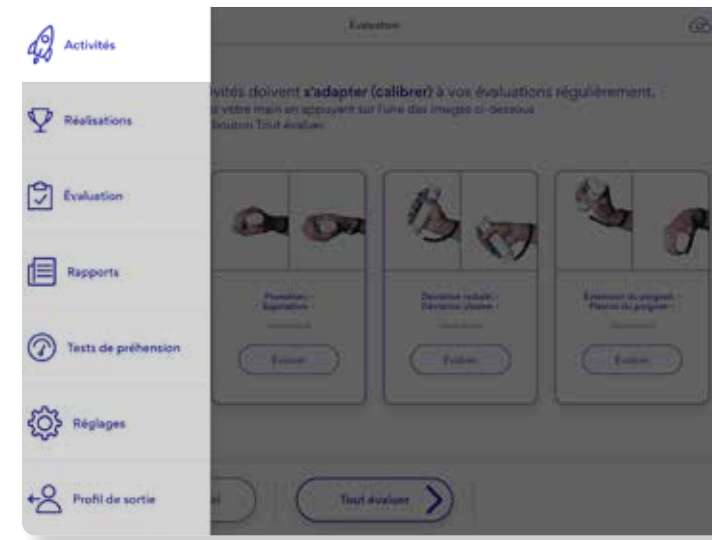
## Étape 07



## Étape 08





## Étape 09




### Évaluation

Appuyez sur  Évaluation

### Évaluer les mouvements

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



Appuyez sur  pour définir à quelle fréquence vous souhaiteriez réévaluer.

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

### 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.

### Sélection d'une activité

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

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](http://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.

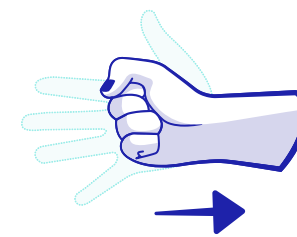
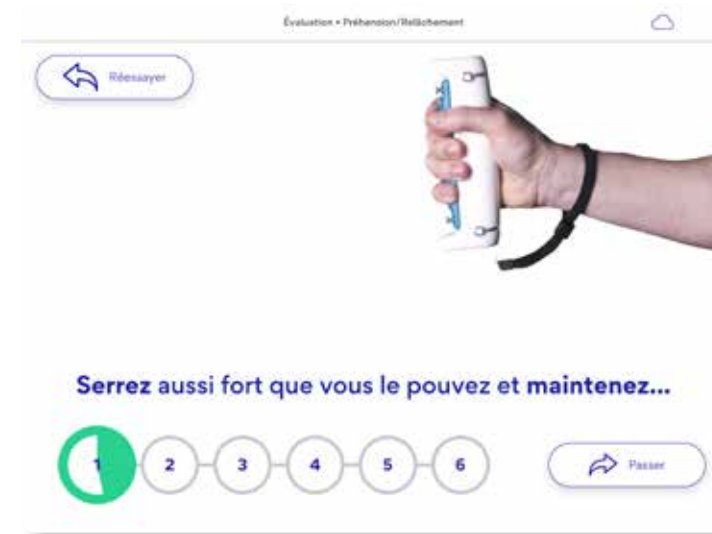
## 2.3 Calibrer votre dispositif : Préhension et relâchement

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.

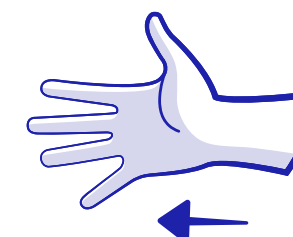
### Étape 01



### 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.

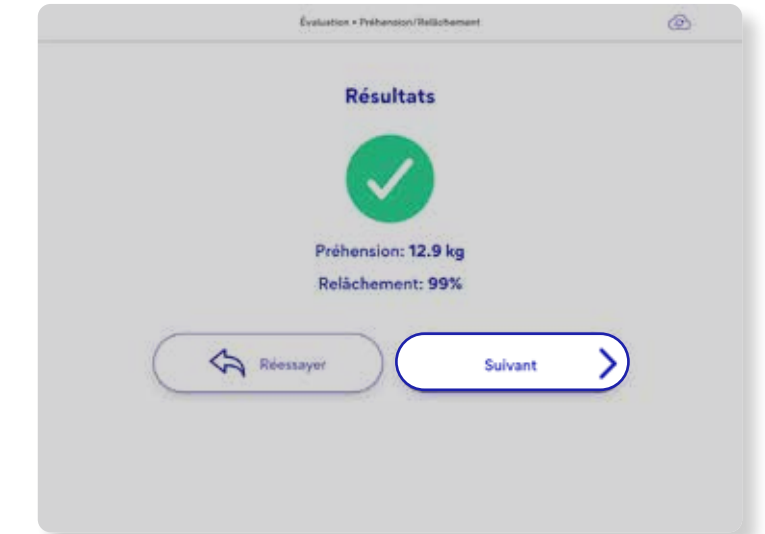
### Étape 02



### Continuer le mouvement


Ouvrez votre main pour mesurer le relâchement, 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.

### Étape 03



### Continuez ou réessayez

Une fois terminé, appuyez sur 

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  pour recommencer.

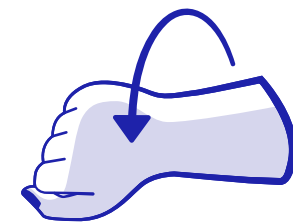
## 2.4 Calibrer votre dispositif : Pronation et supination

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.

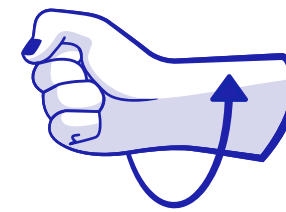
### Étape 01



### 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

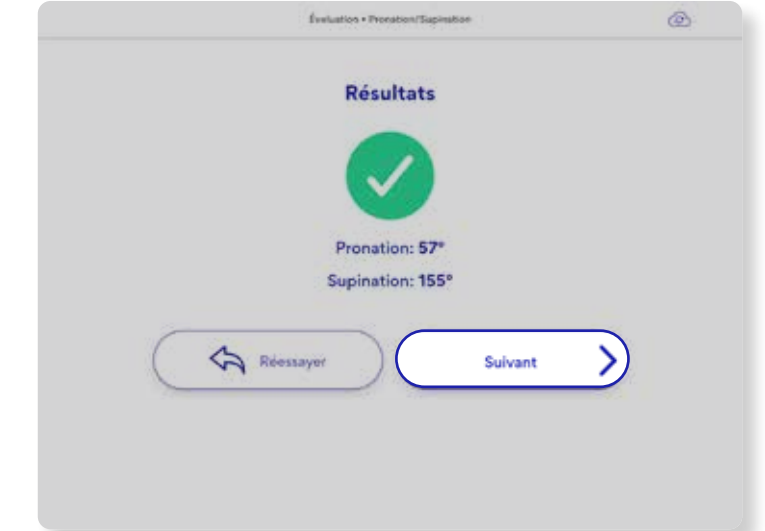


### Continuer le mouvement

Tournez votre paume aussi loin que possible et maintenez la position jusqu'à ce que la coche apparaisse dans le cercle. Alternez jusqu'à 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 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.

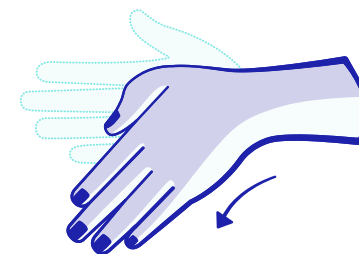
### Étape 01



### Pour Commencer

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

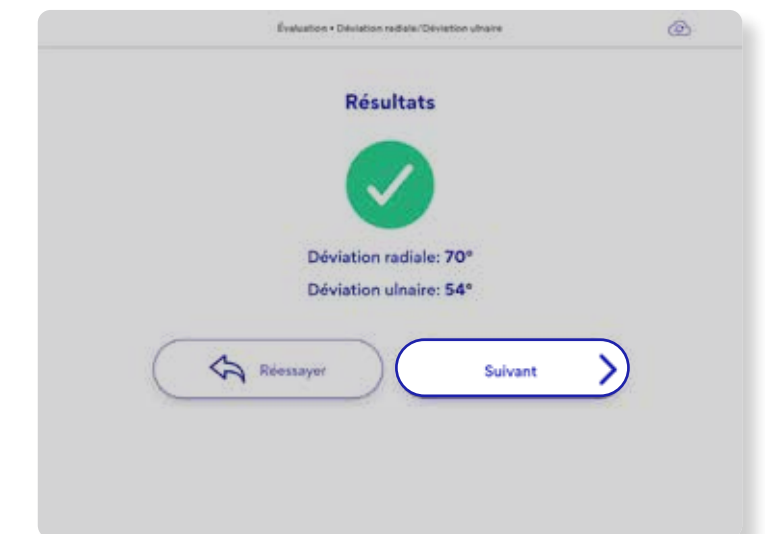
### Étape 02



### 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.

### Étape 03



### Continuez ou réessayez

Une fois terminé appuyez sur 

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  pour recommencer.

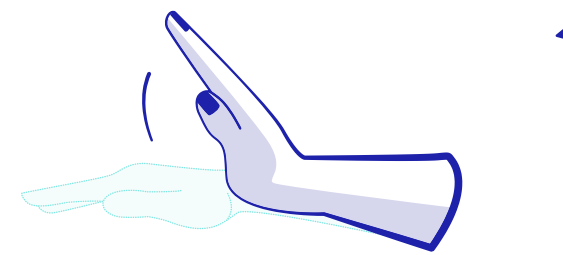
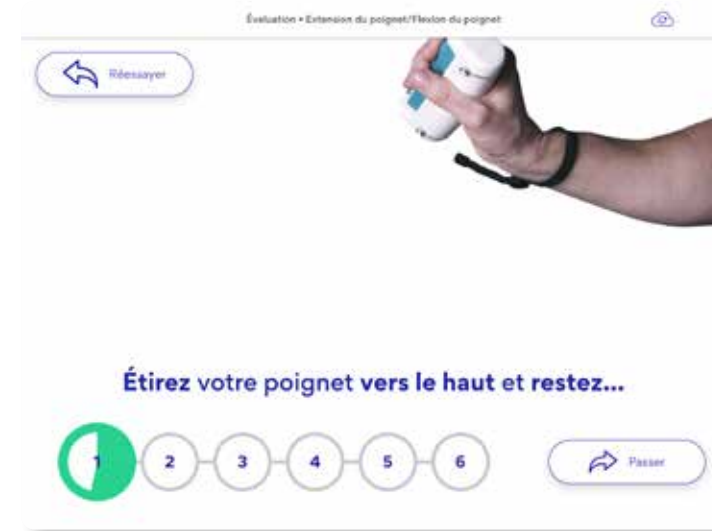
## 2.6 Calibrer votre dispositif : Extension et flexion

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.

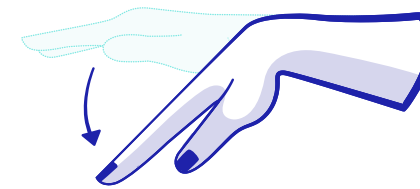
### Étape 01



### Pour Commencer


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

### Étape 02

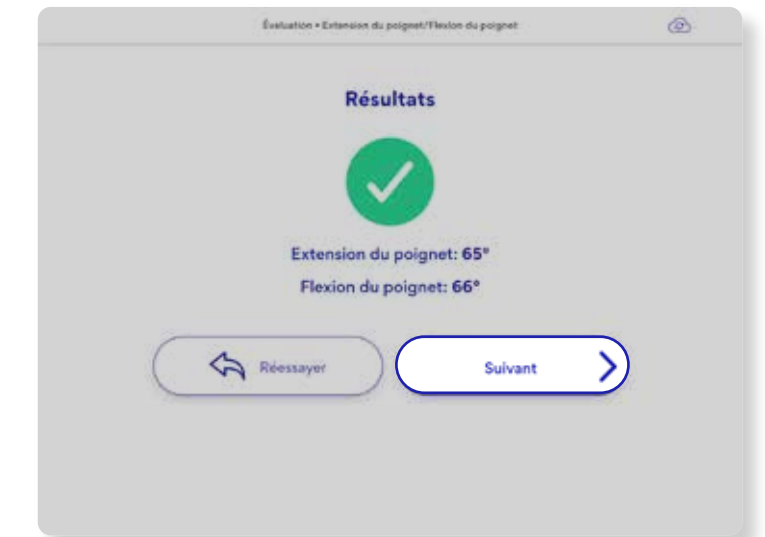


### Continuer le mouvement

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 continuez 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.

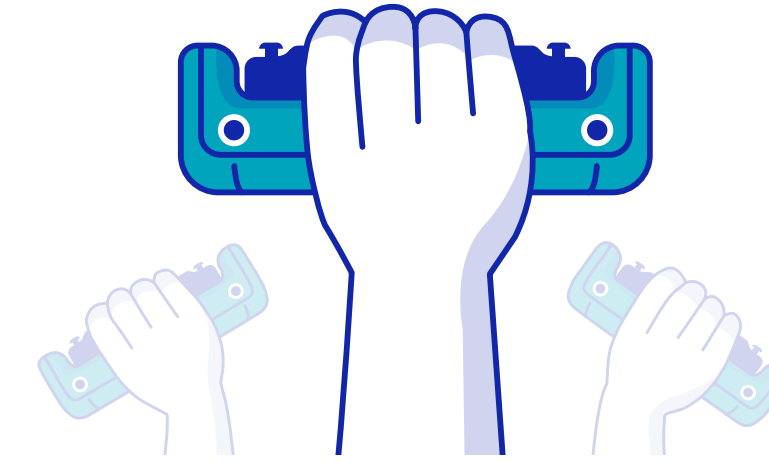
Alternative



### 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.

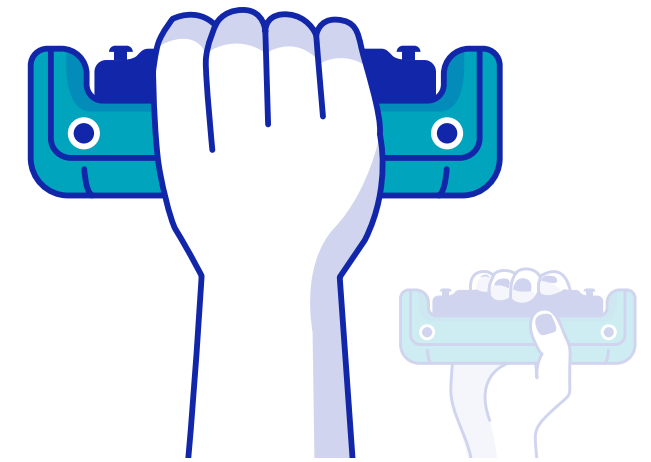
Alternative



### Déviation 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**

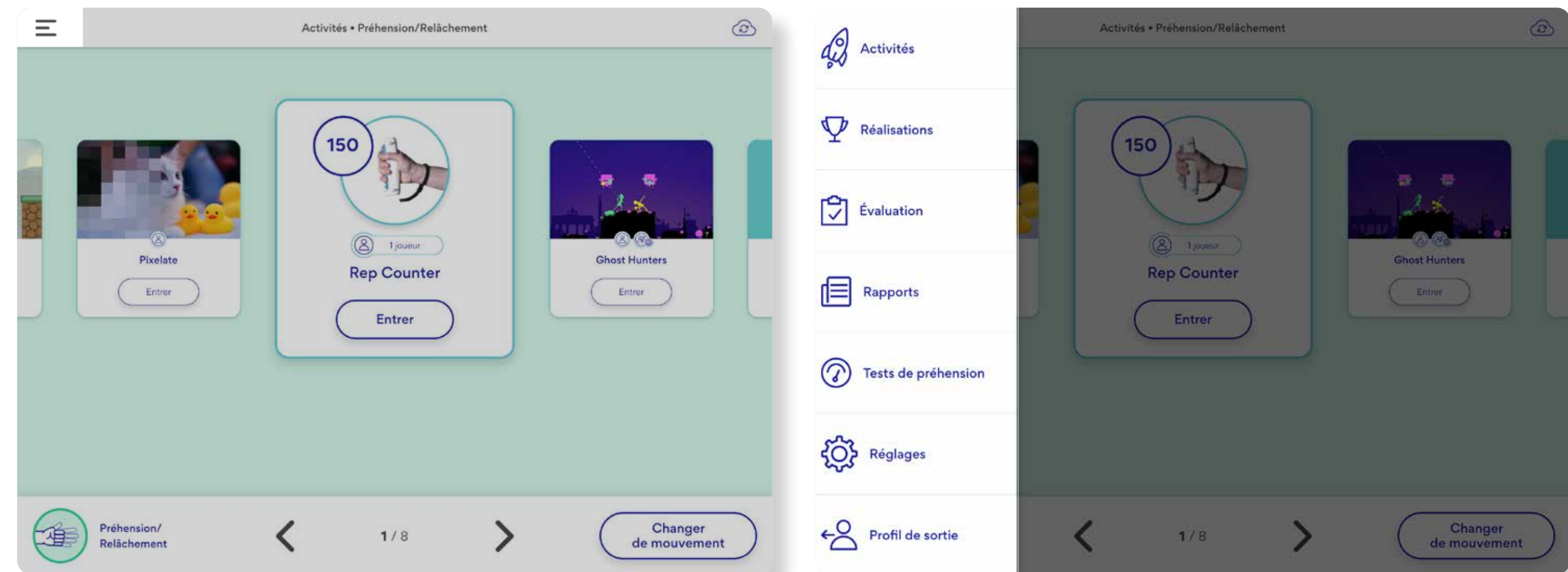
**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.



## 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, appuyez sur , pour ouvrir à nouveau le menu.

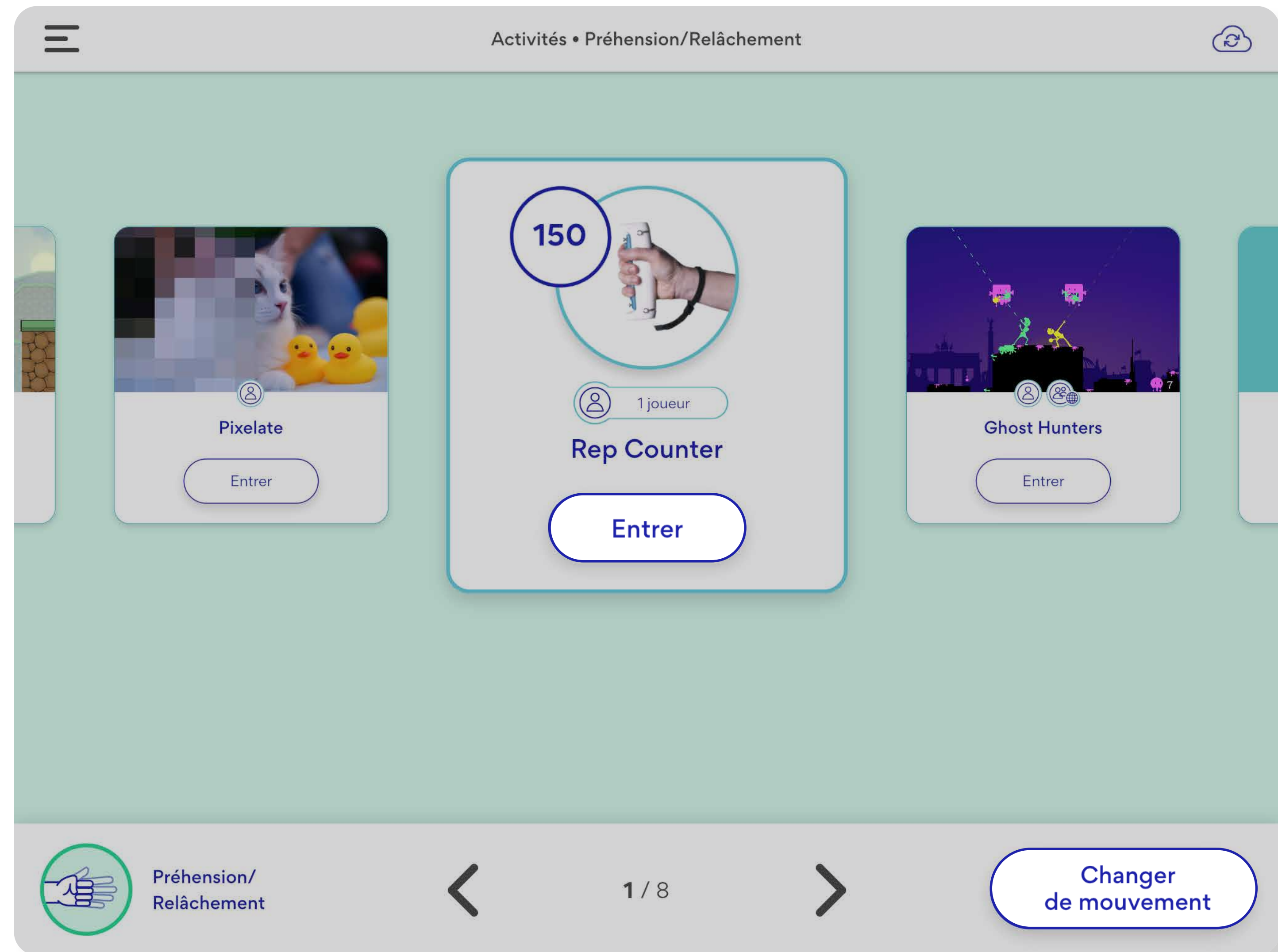


## 3.3 Activities

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

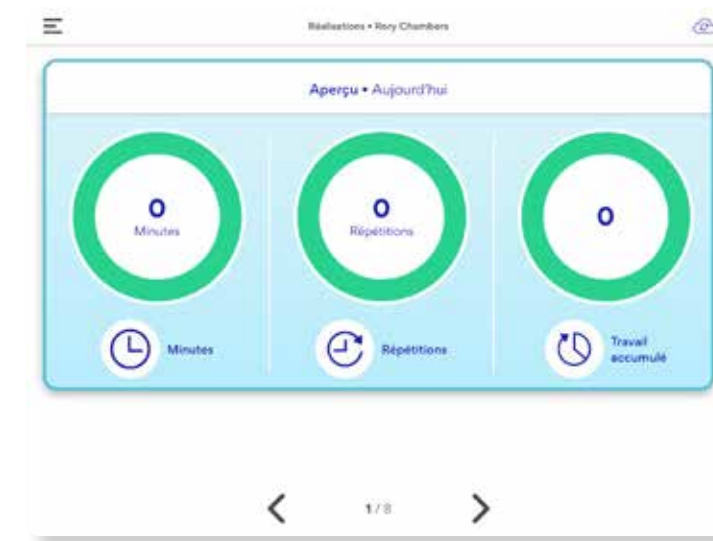
Il y a 8 pages à parcourir :

- **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

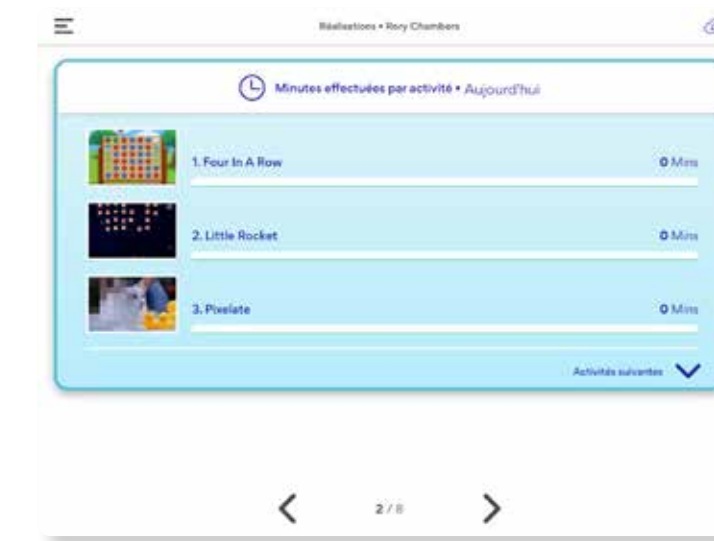
Voir chapitre 05 Objectifs et historique aux pages 33–36.

### Note

Si votre profil est configuré pour entraîner les deux mains, vous aurez la possibilité de changer entre l'entraînement 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

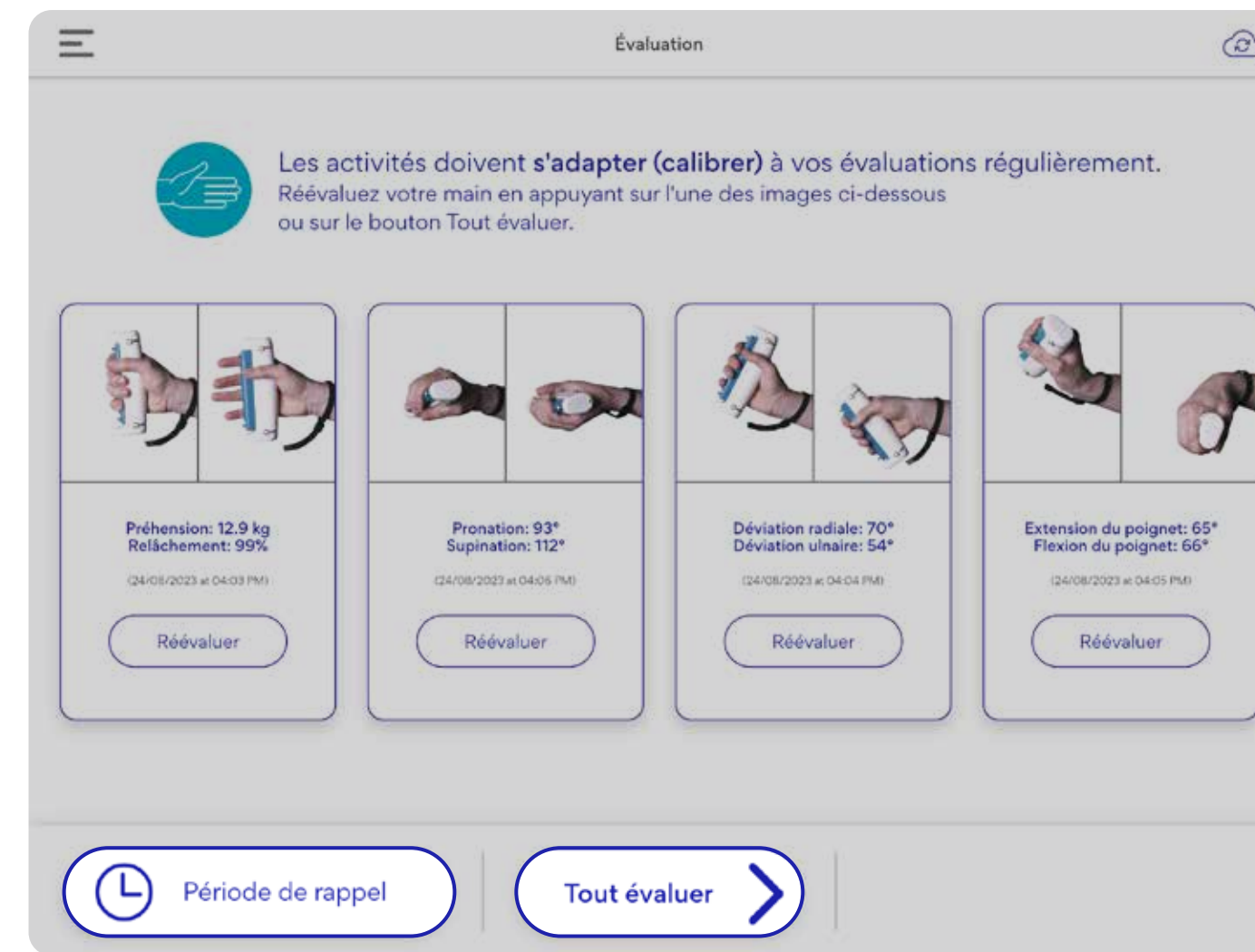


Page 8

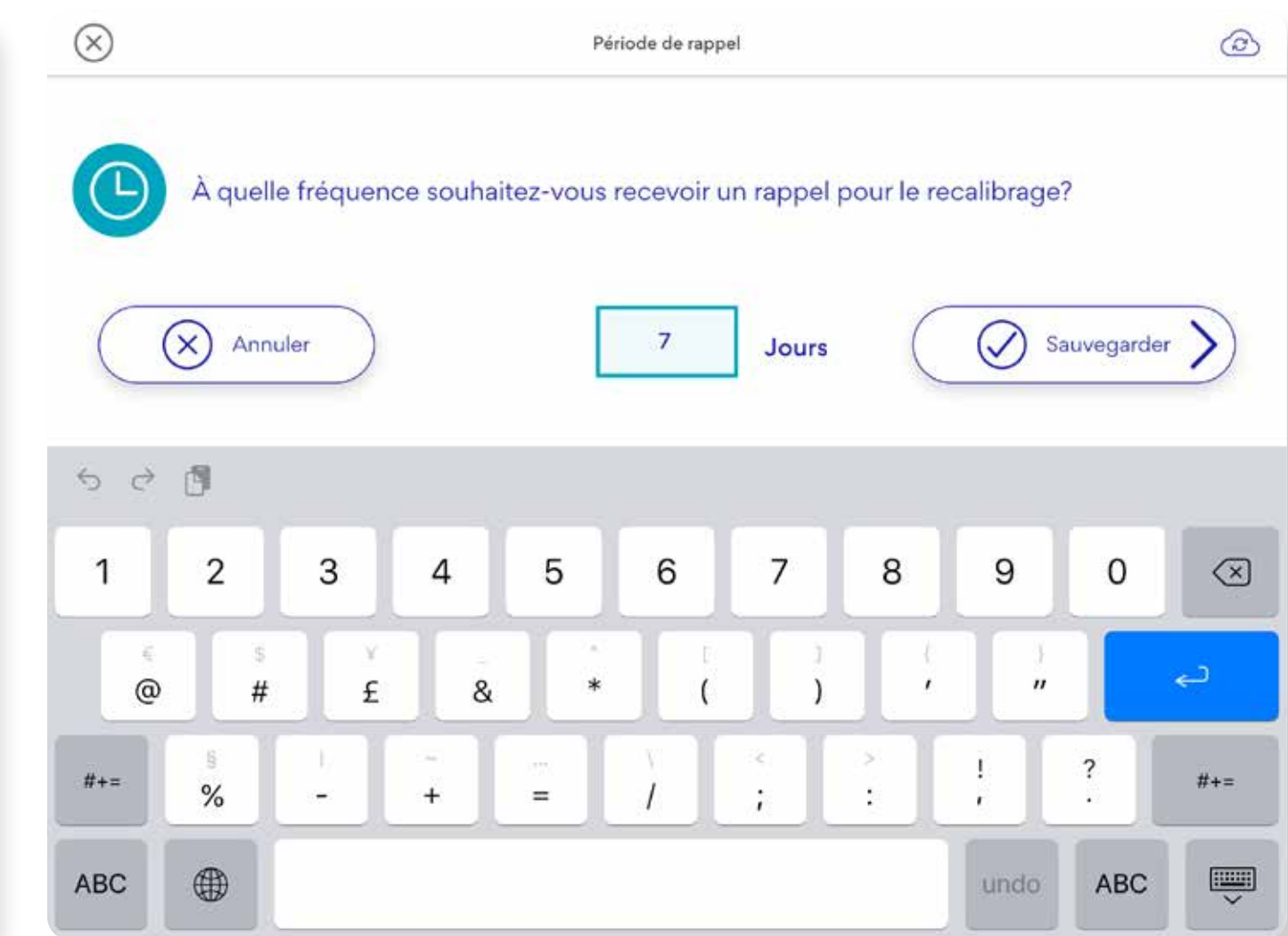
## 3.5 Évaluations

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

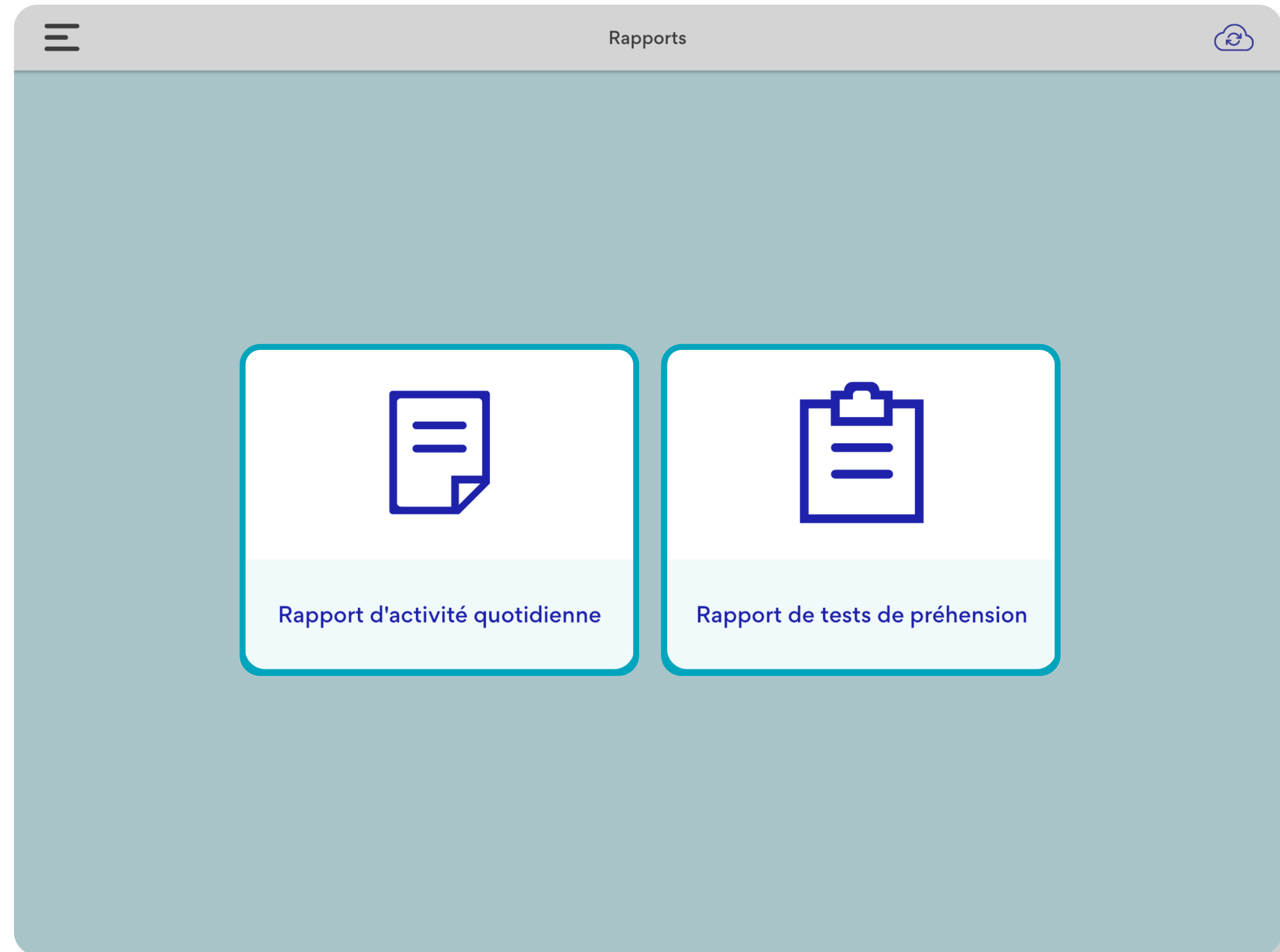


Période de rappel

## 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.

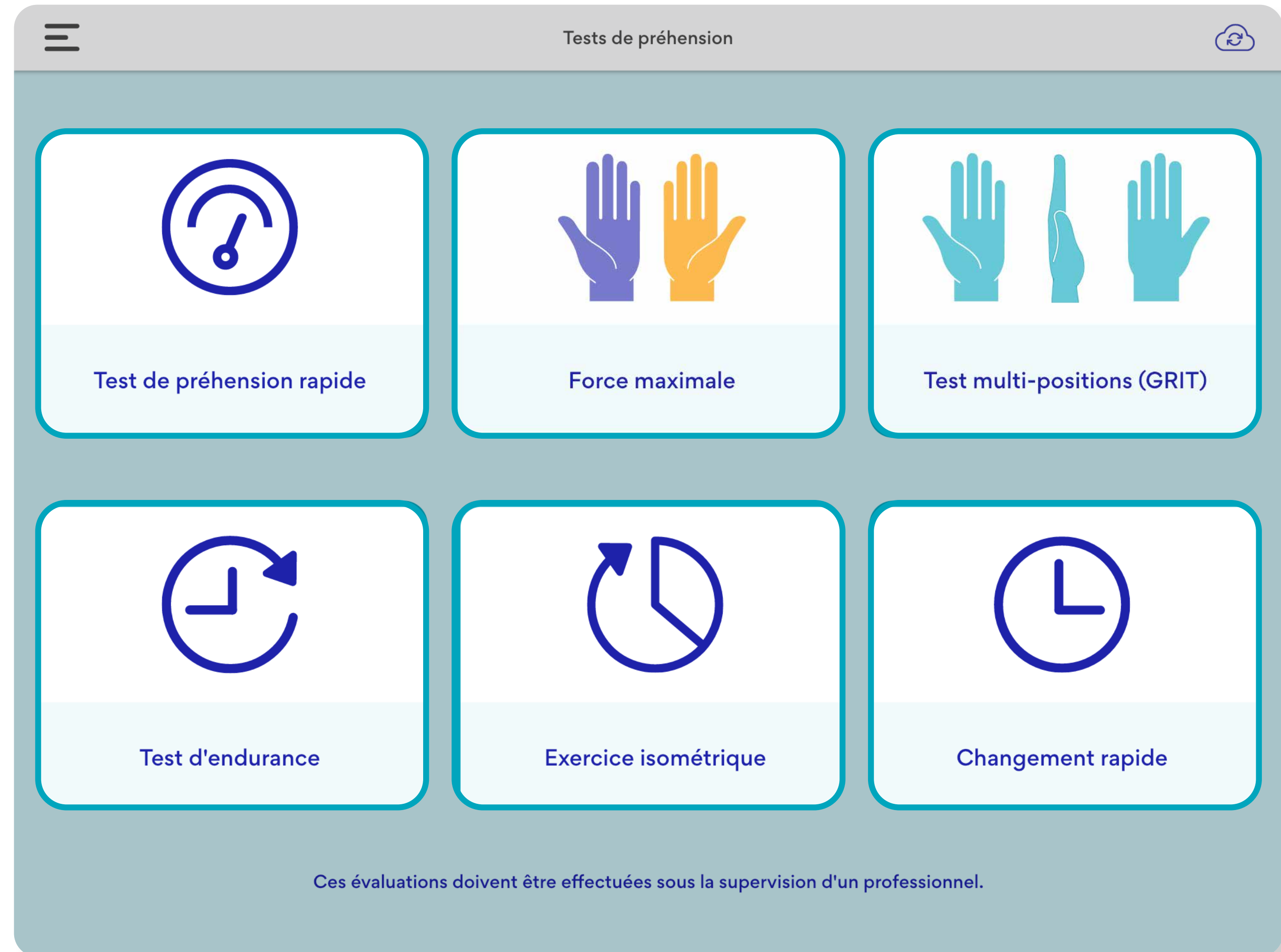




## 3.7 Tests de préhension

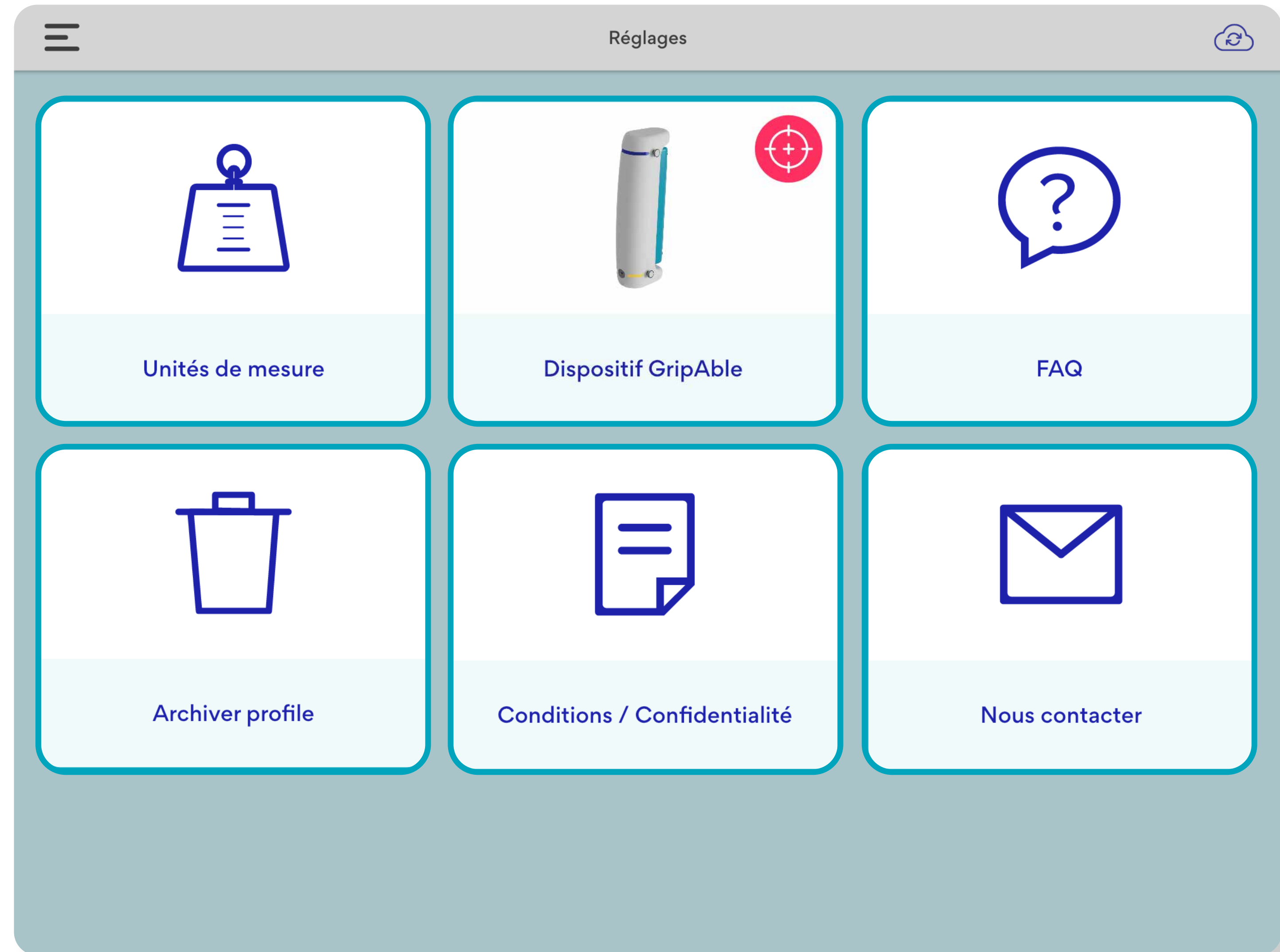
Affichage de la gamme de tests de préhension disponibles pour les évaluations par des professionnels qualifiés.

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



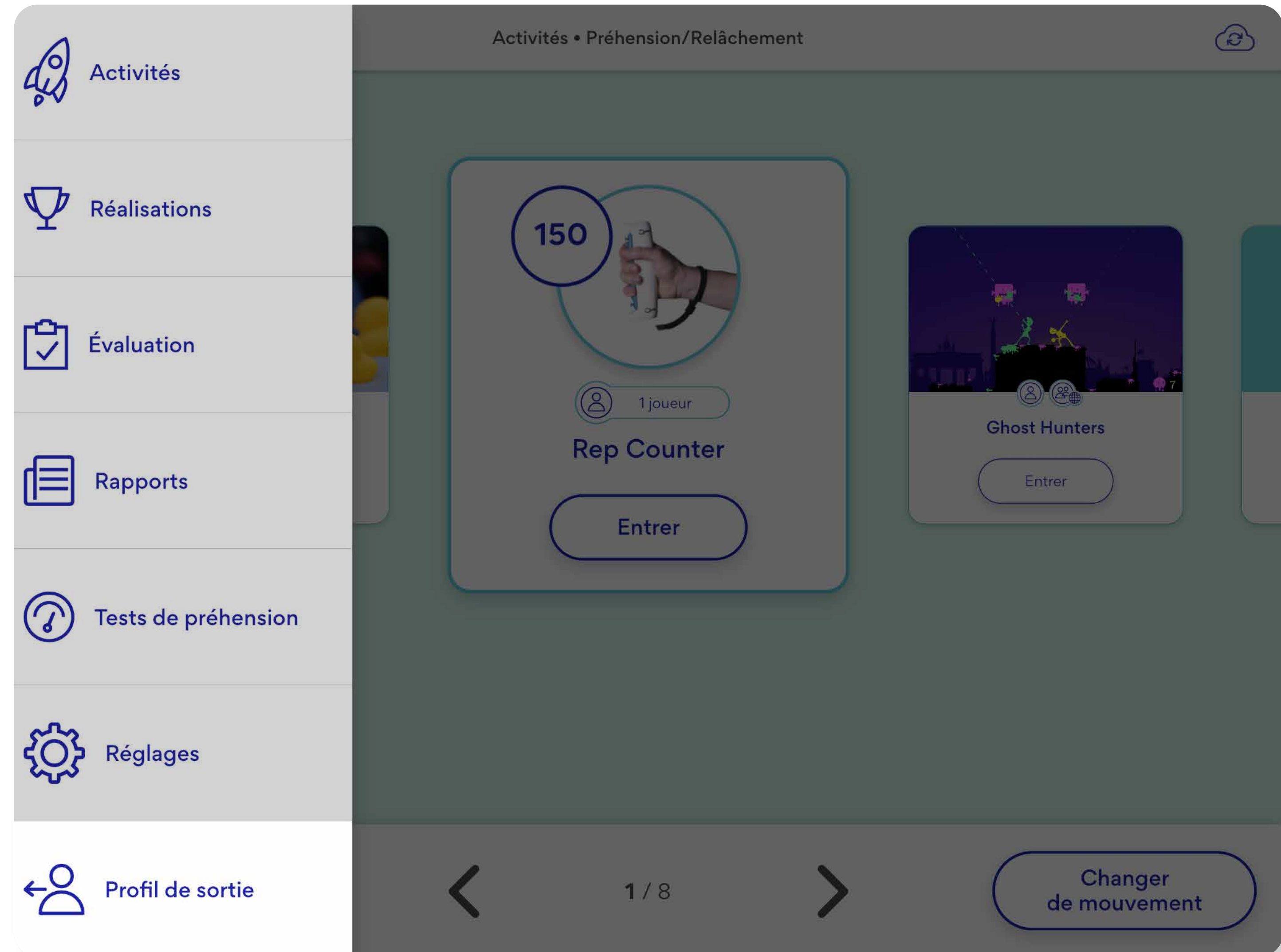
## 3.8 Paramètres

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.

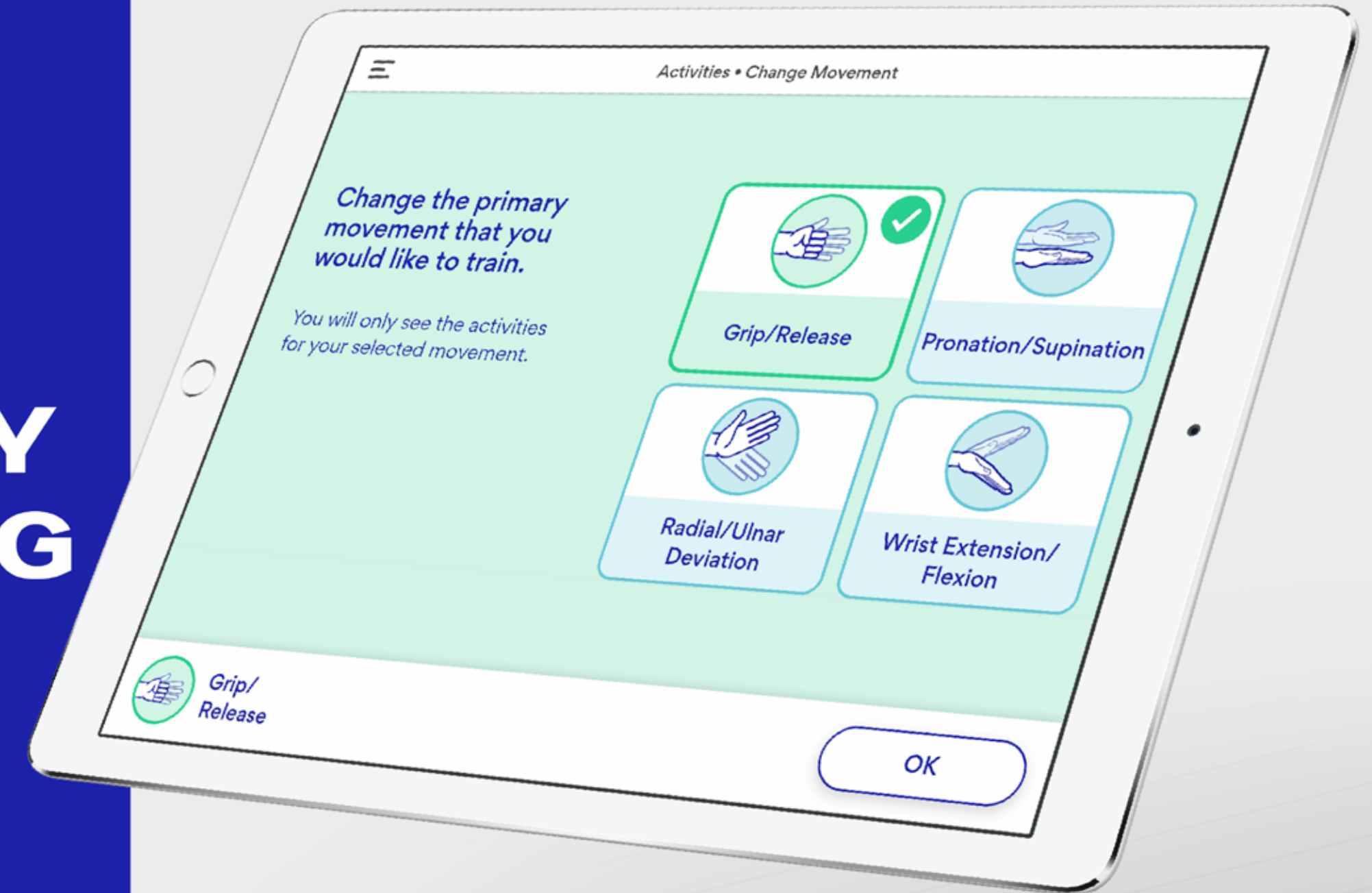


Alternativement, scannez le code QR pour voir la vidéo.

[WWW.GRIPABLE.CO](http://WWW.GRIPABLE.CO)

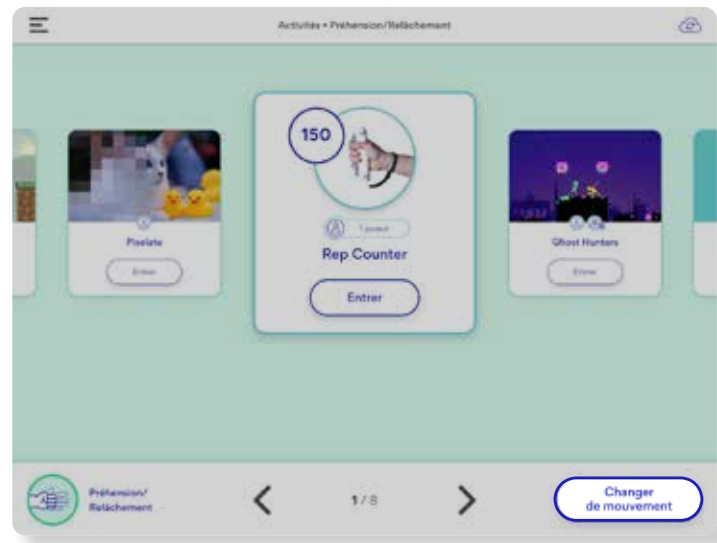
### CHOOSING YOUR MOVEMENT AND ACTIVITY FOR TRAINING

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.



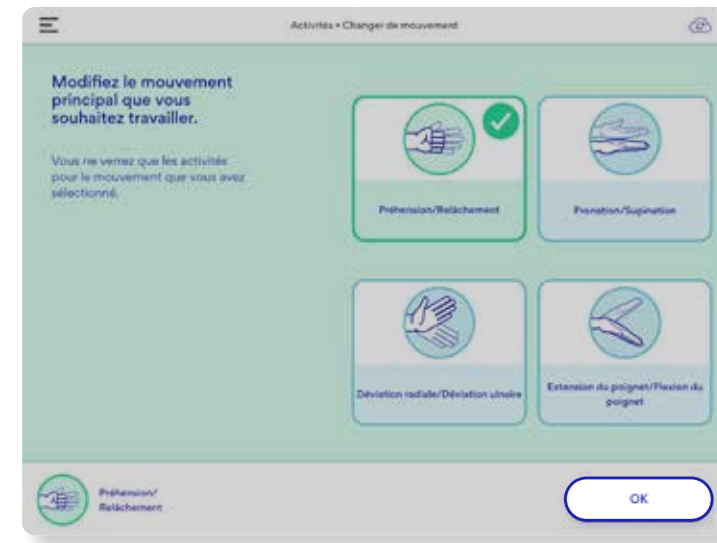
## 4.2 Sélection des mouvements et activités

### Étape 01



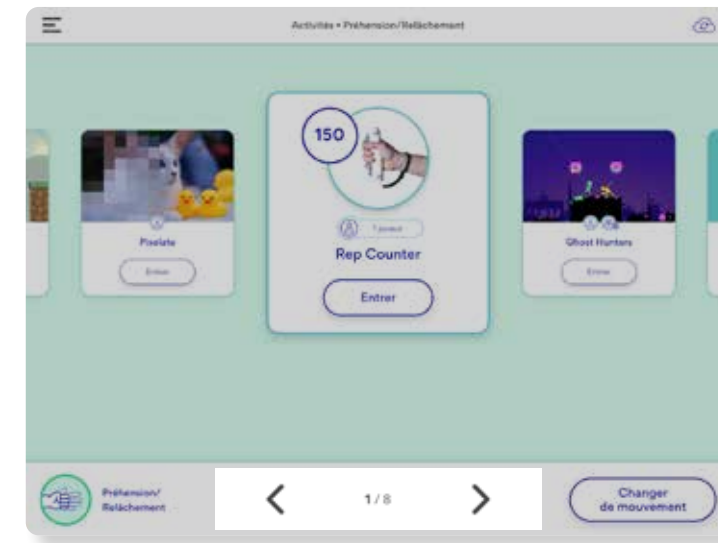
**Changer de mouvement**  
Appuyez sur **Changer de mouvement** à partir de l'écran des activités.

### Étape 02



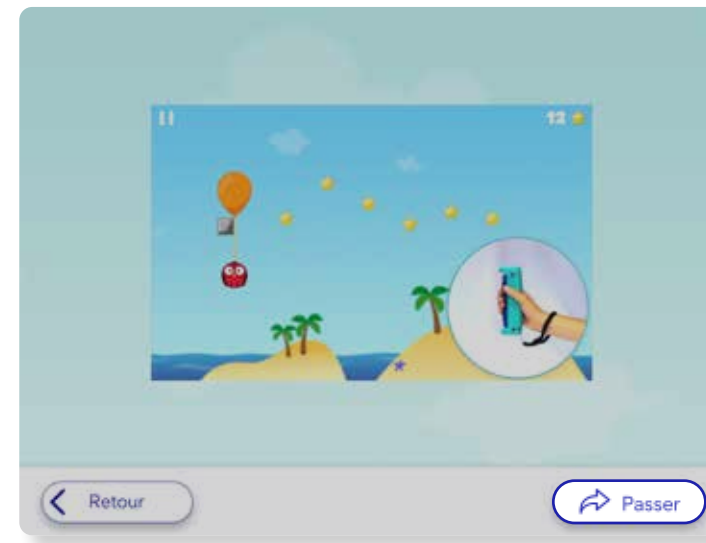
**Sélectionnez votre mouvement**  
Appuyez sur le mouvement souhaité pour qu'il soit coché et appuyez sur **OK**

### Étape 03



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

### Étape 04



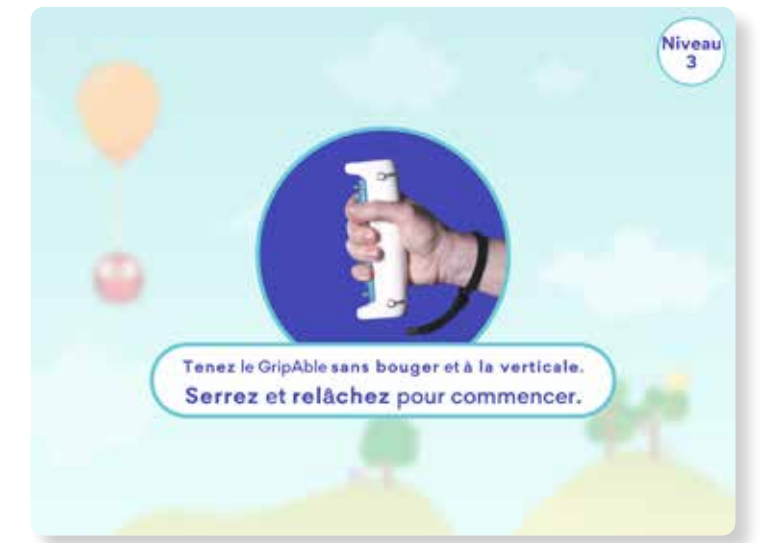
**Sélectionnez votre activité**  
Appuyez sur **Passer** sur une activité pour voir la vidéo explicative, puis appuyez sur **Entrer**

### Étape 05



**Choisir votre niveau**  
Appuyez pour choisir un niveau.

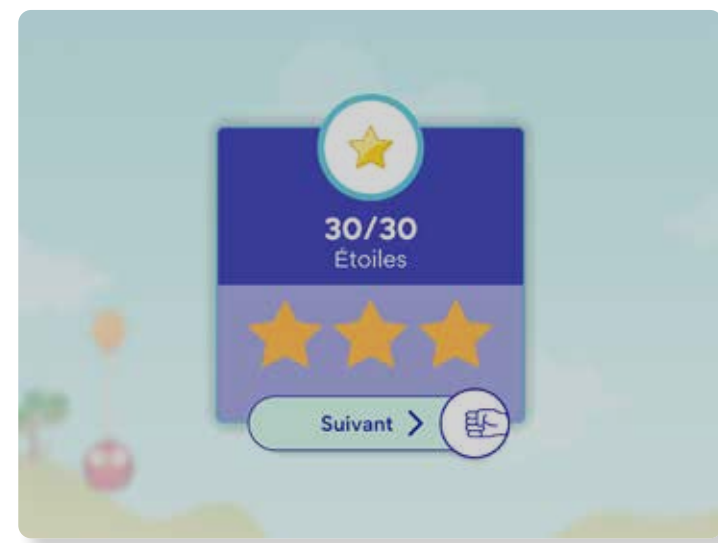
### Étape 06




**Alons-y !**  
Presser/relâcher le dispositif ou appuyez sur l'écran pour commencer.

## 4.2 Selecting movements and activities

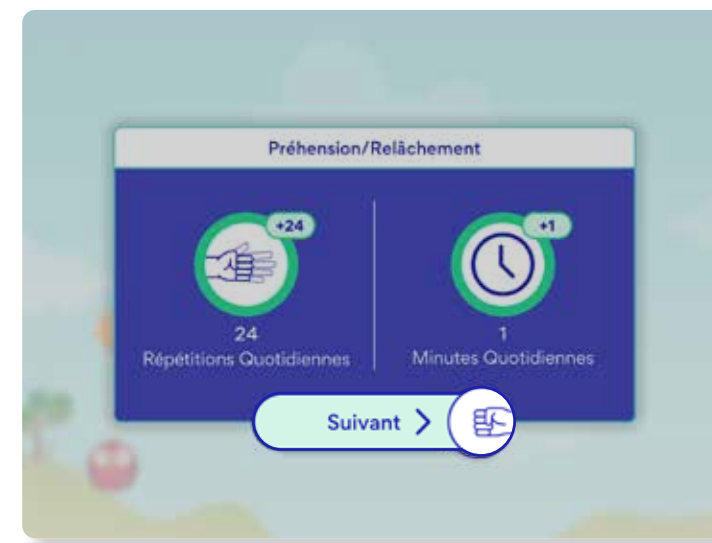
### Étape 07



#### Activité terminée

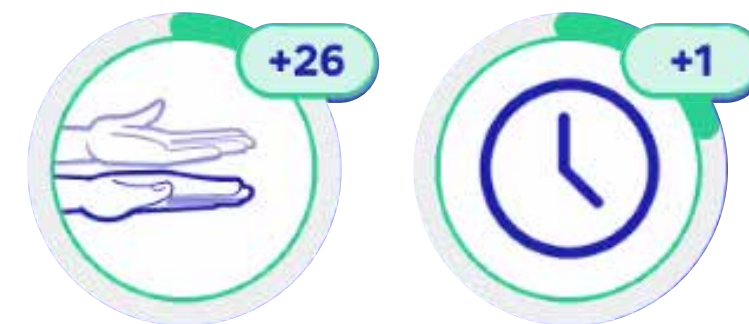
Une fois que l'activité est terminée, vous verrez votre classement grâce à des étoiles. Appuyez sur  ou presser le dispositif pour aller l'écran suivant.

### Étape 08

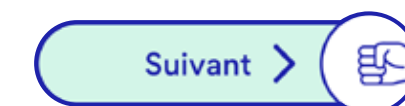


#### Voir vos résultats

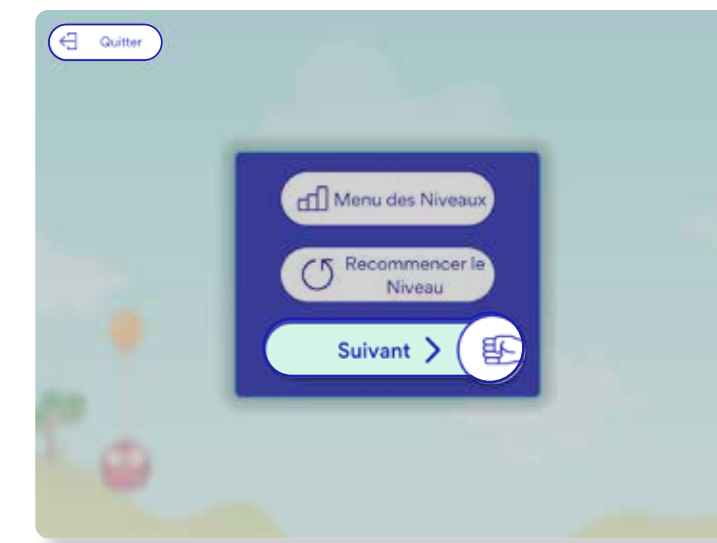
Regardez les rétroactions sur le nombre de répétitions réalisées dans l'activité et le nombre de minutes d'entraînement.




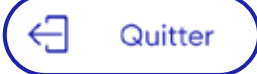
Si vous avez fixé un objectif quotidien pour les répétitions et les minutes d'entraînement par jour, le contour vert des cercles commencera à se remplir pour indiquer la progression vers l'atteinte de l'objectif. Appuyez sur



### Étape 09



#### 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

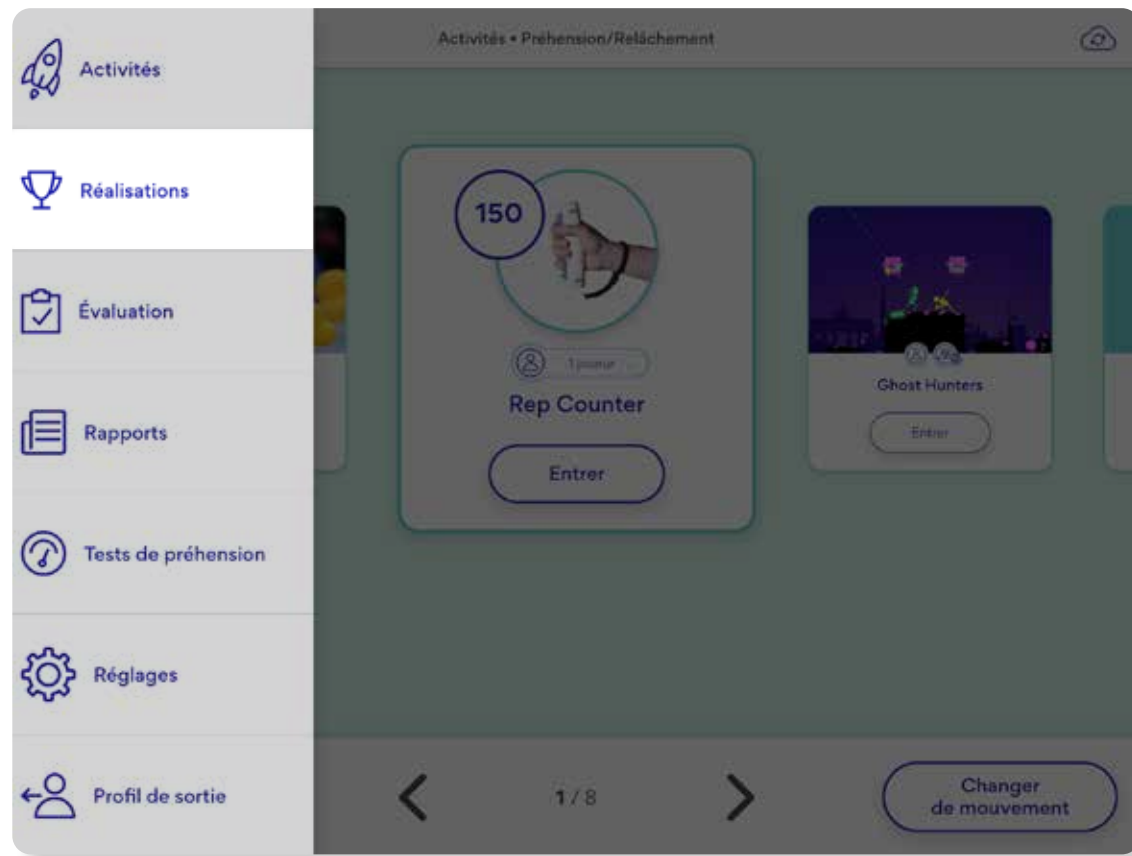
[WWW.GRIPABLE.CO](http://WWW.GRIPABLE.CO)


**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  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 

### Étape 02

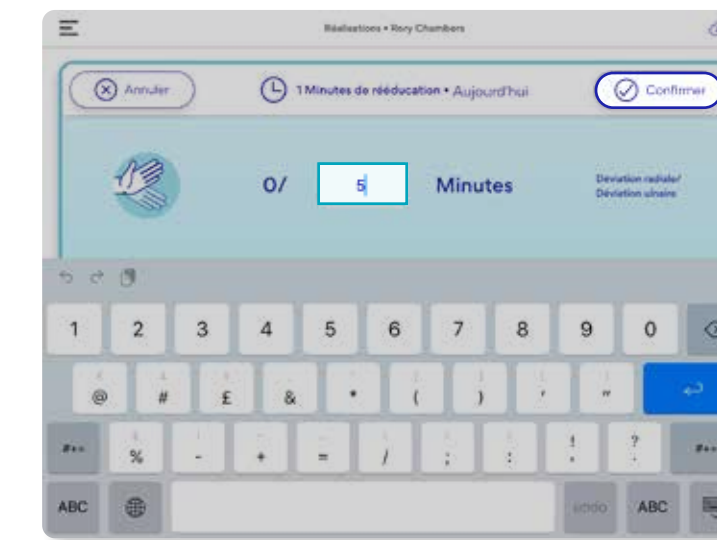


#### Ajuster les objectifs


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  après avoir entré le montant souhaité.

Les étapes continuent à la page suivante

## 5.2 Fixation d'objectifs

### Étape 03



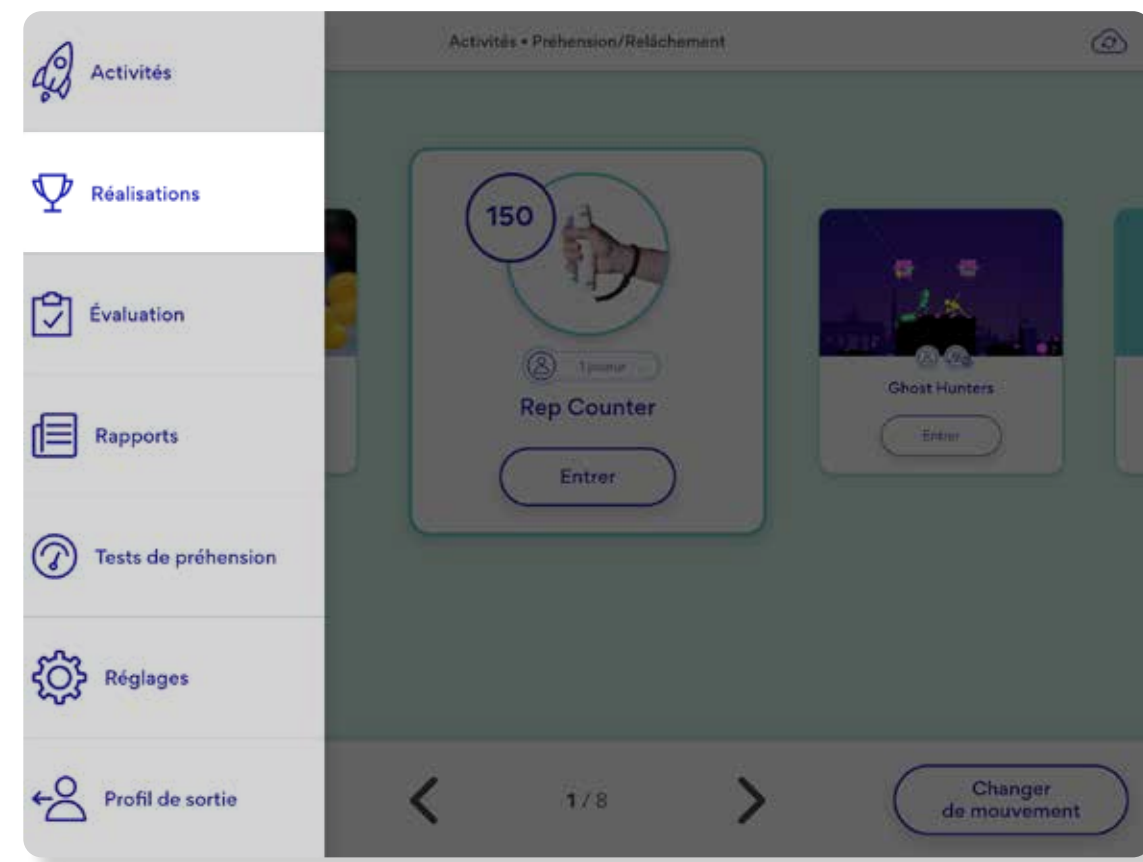
### Sauver votre objectif

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.

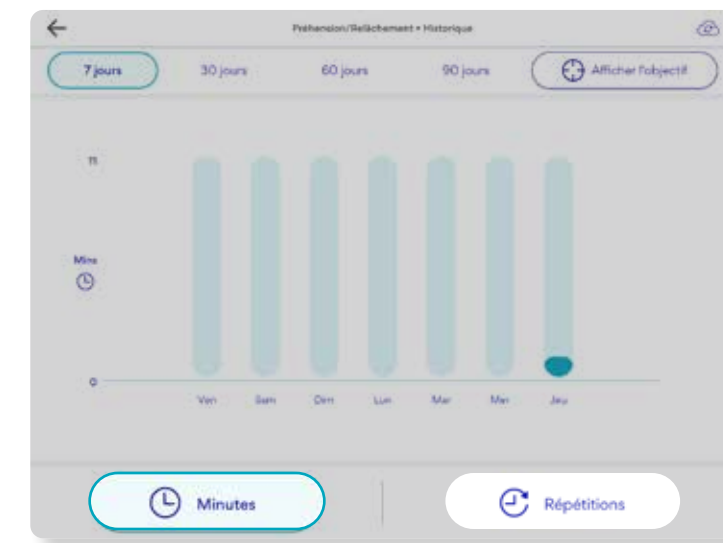
### Étape 01



#### Pour Commencer

Appuyez sur 

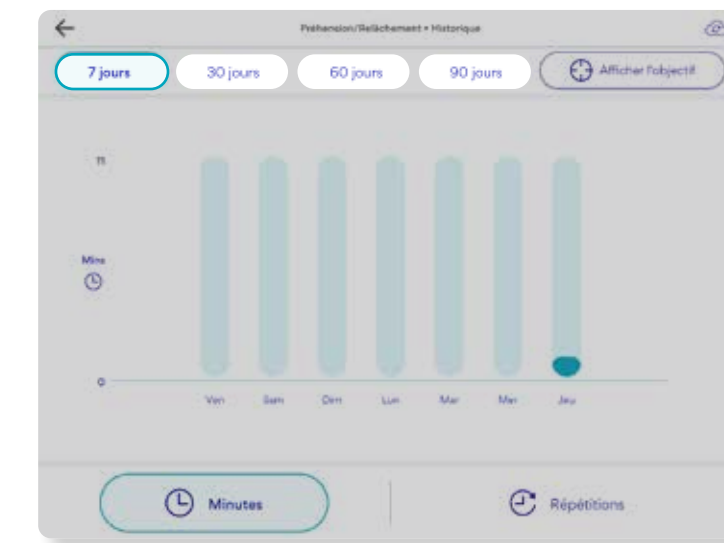
### Étape 02



#### Voir progression

Appuyez sur  ou 

### Étape 03



#### Définir l'échelle de progression

Voir les progressions par rapport au précédent :

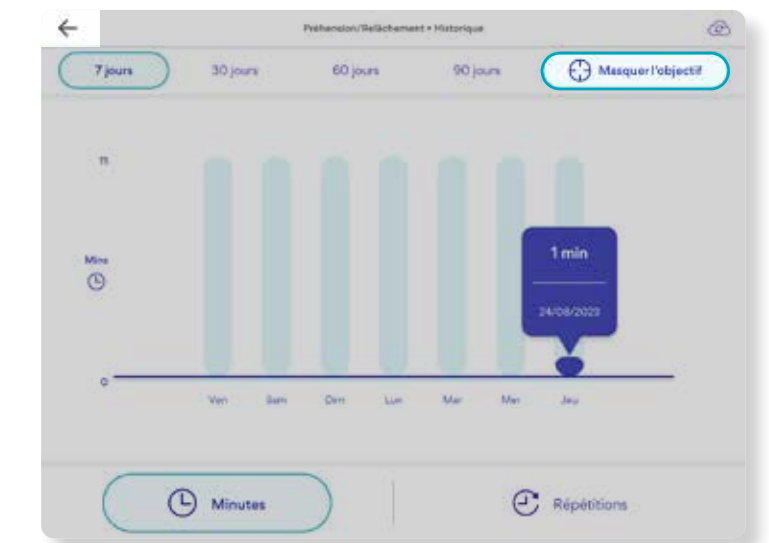










### Étape 04



#### Montrer l'objectif

Appuyez sur  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.

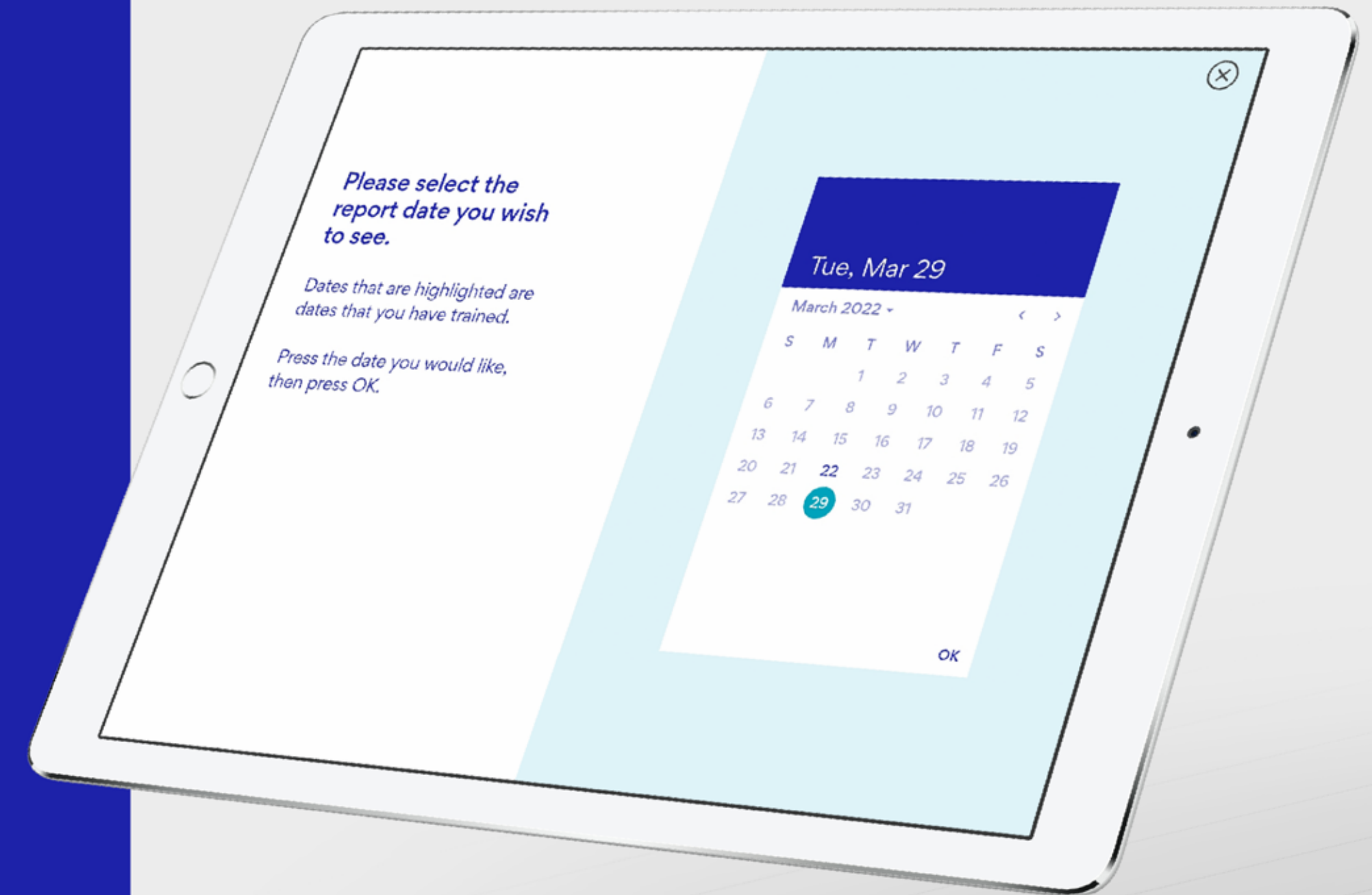


Alternativement,  
scannez le code QR  
pour voir la vidéo

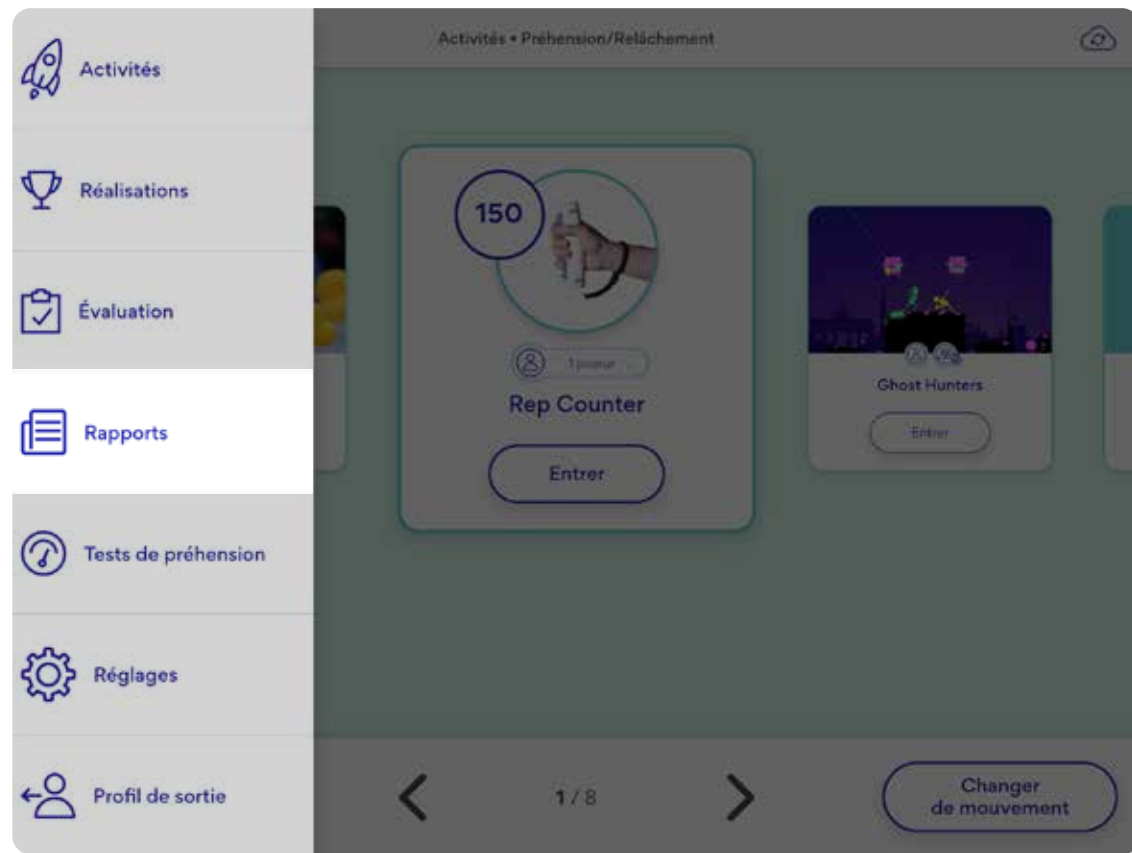
WWW.GRIPABLE.CO


**SHARING  
ACTIVITY  
REPORTS  
REMOTELY**

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.

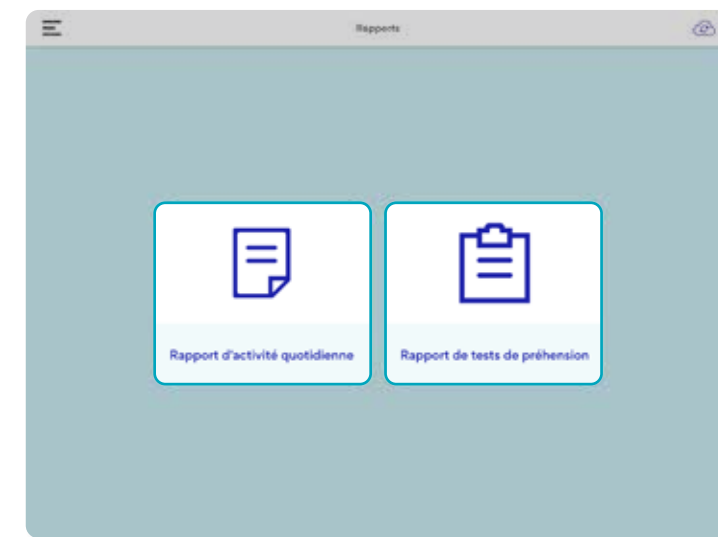


## 6.2 6.2 Partager des rapports d'activités à distance



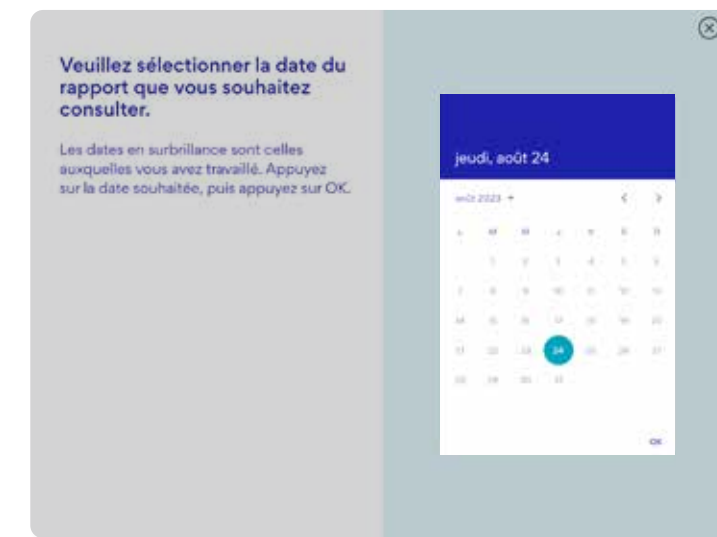
Les rapports d'activités quotidiens et les rapports de tests d'adhérences peuvent être consultés et partager à distance par e-mail en sélectionnant  dans le menu principal du profil.

### Étape 01



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

### Étape 02

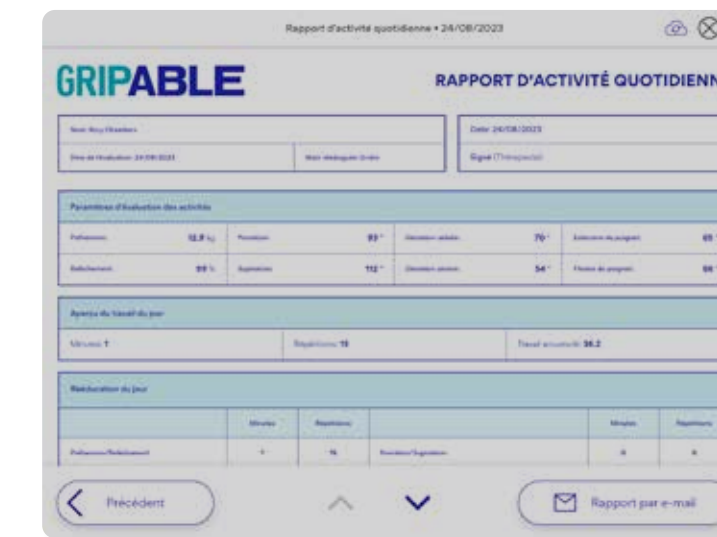


**Voir les dates disponibles**  
Le calendrier soulignera les dates auxquelles un rapport est disponible pour être consulté et partagé.

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

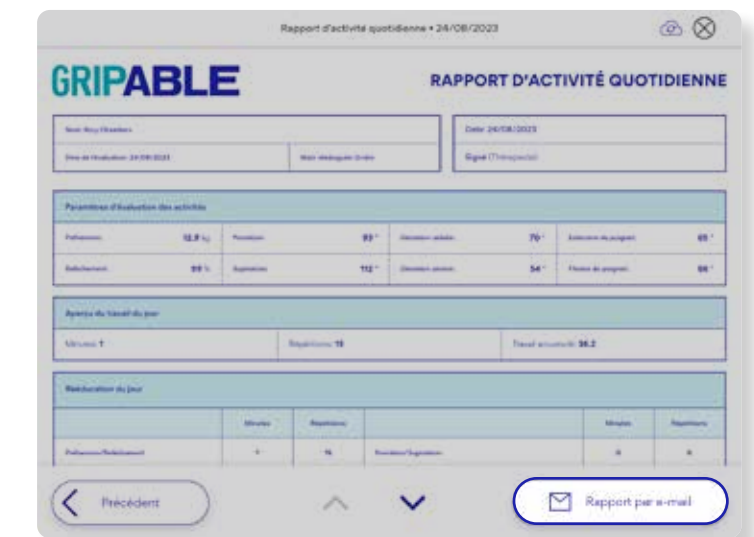
**Note**  
Pour générer un rapport d'activité quotidien, une activité doit avoir été jouée. Le test rapide de préhension ne générera pas un rapport, les autres tests de préhension disponibles le feront.

### 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  Entrez l'adresse e-mail et appuyez sur 


# 07

# TESTS DE PRÉHENSION

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

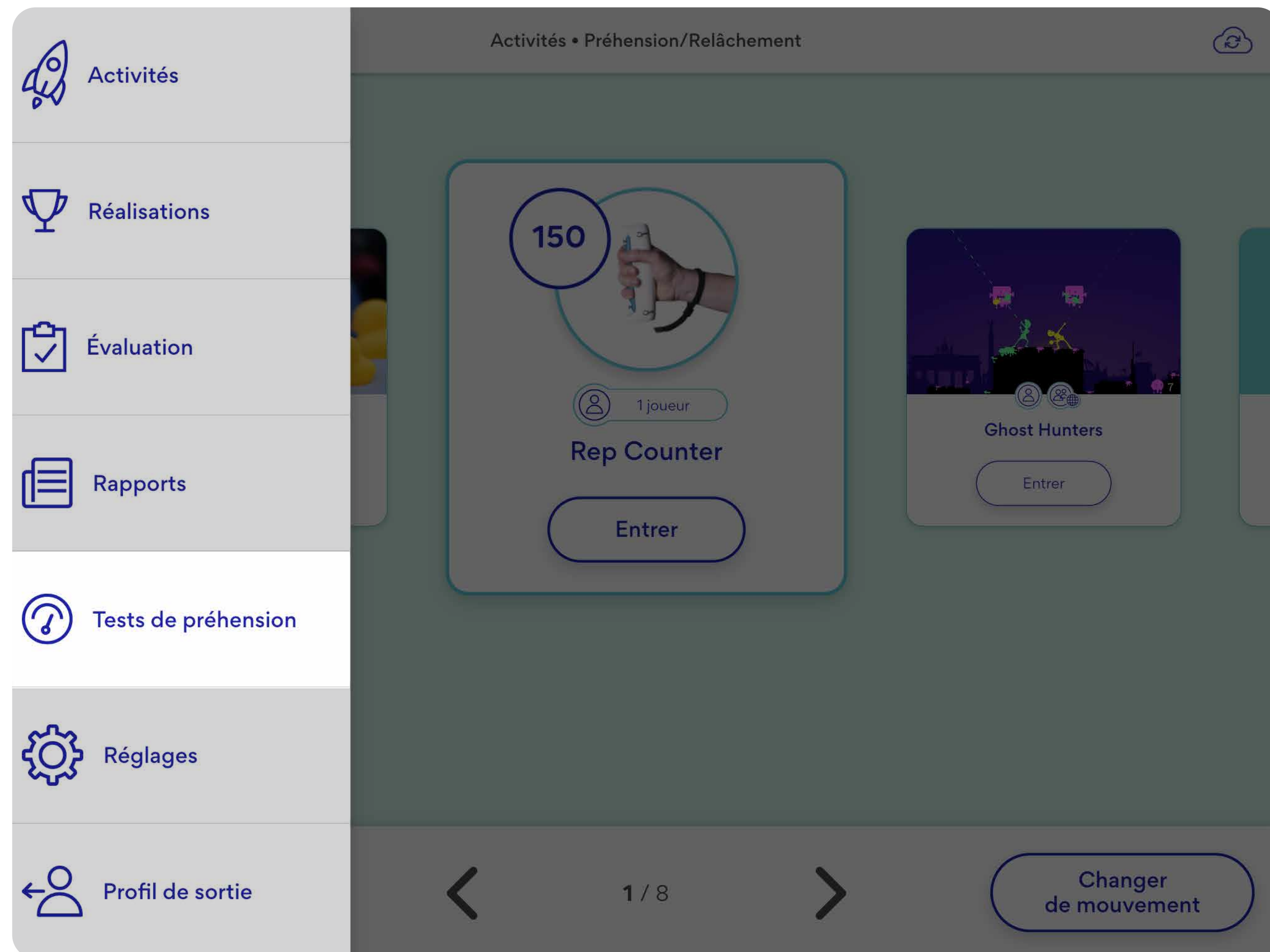


## 7.1 Tests de Préhension

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.

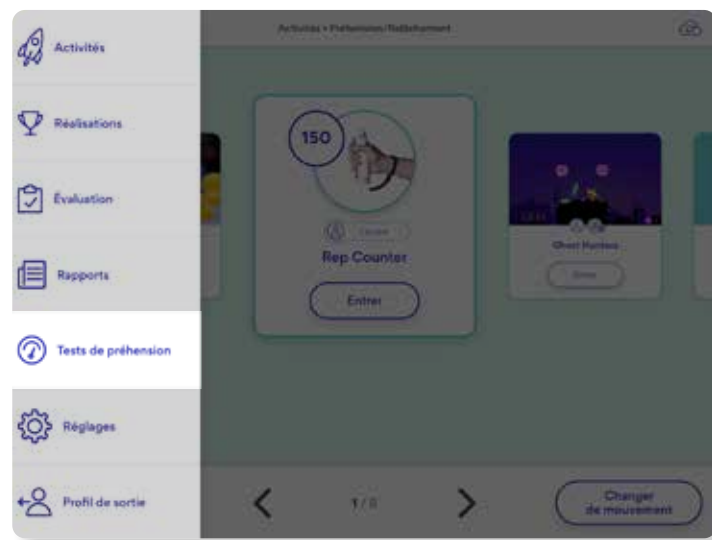
L'écran des résultats du test (à l'exception du test d'adhérence rapide) peut être envoyé par courrier électronique et les résultats seront également enregistrés dans le rapport de tests d'adhérence.

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




# 7.1 Grip tests

## Étape 01



### Pour commencer

Sélectionnez  dans le menu principal du profil.

## Étape 02



### Choisir votre évaluation

Sélectionnez un test en appuyant dessus.

## Étape 03




### Définir le mode isométrique

Mettez 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).

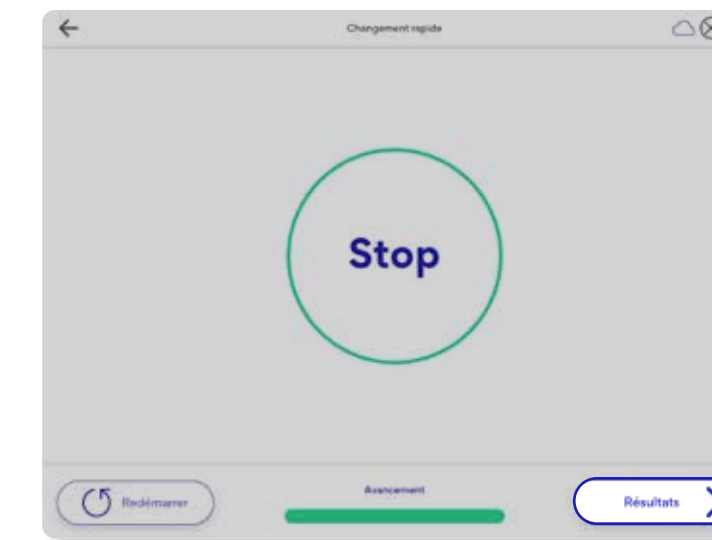
## Étape 04




### 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.

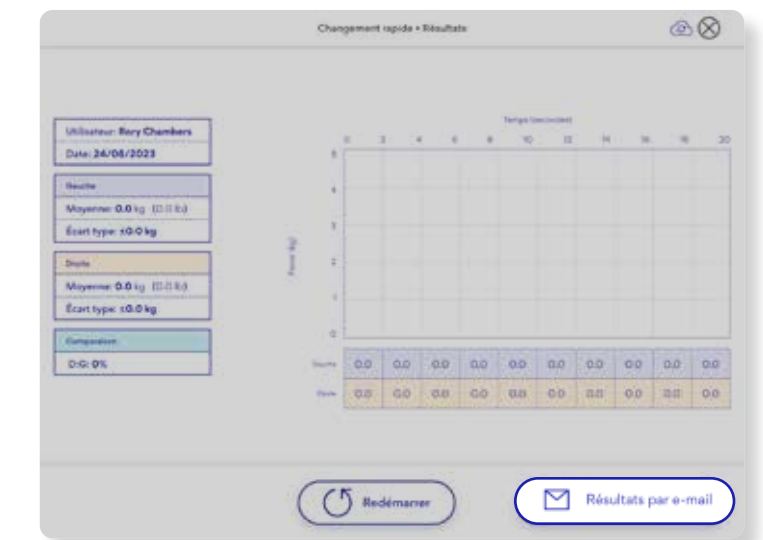
## Étape 05




### 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

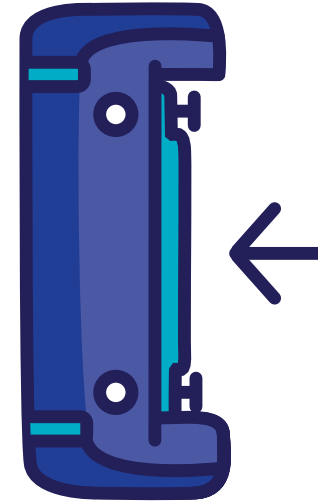
Appuyez sur  pour envoyer immédiatement une copie des résultats. Le résultat du test sera également enregistré dans les rapports de tests de préhension et pourra être envoyé par courrier électronique à tout moment.

Voir chapitre 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.

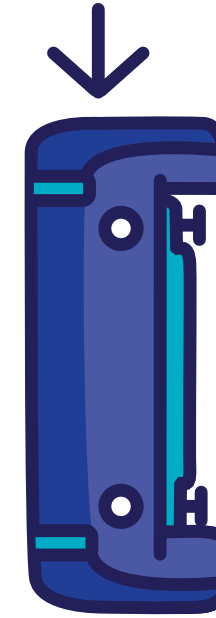
Étape 01



**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

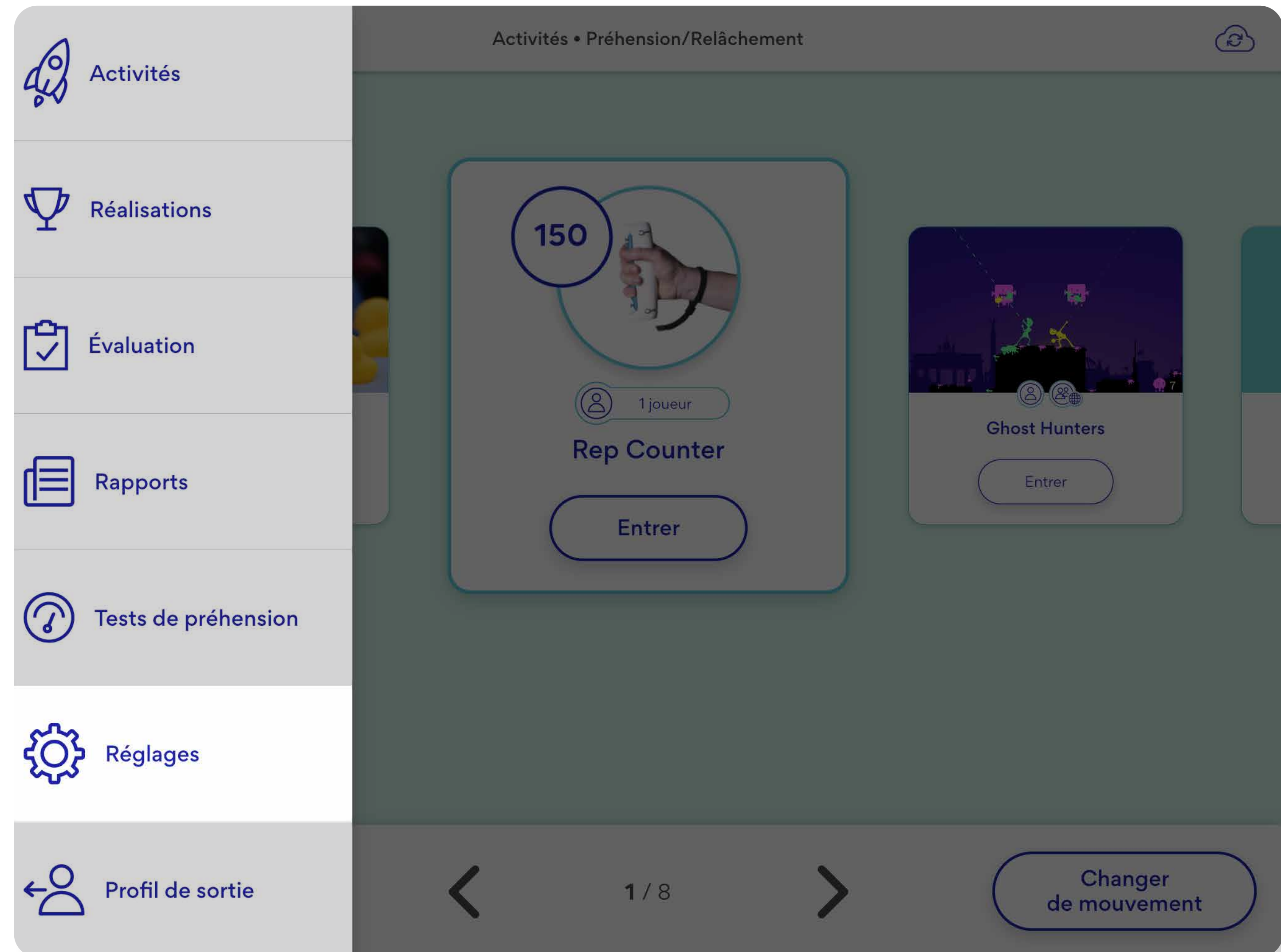
Les capteurs du dispositif GripAble conservent leur précision et n'ont pas besoin d'être renvoyés pour être calibrés.

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  l'onglet du menu principal du profil.

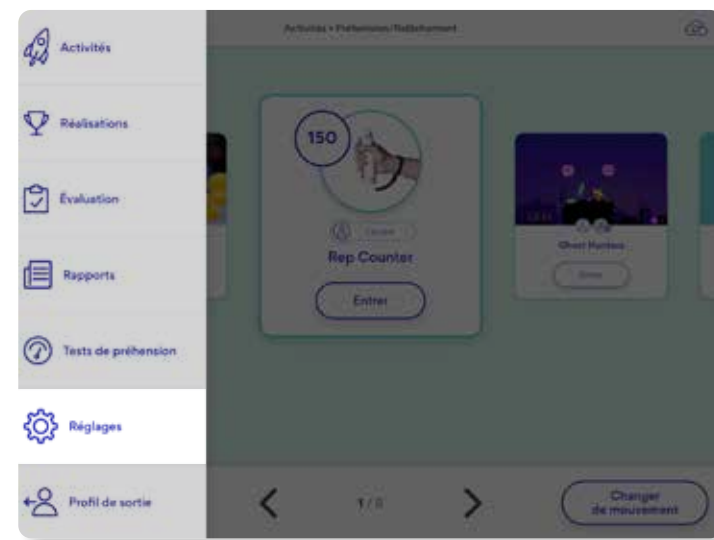
### Note

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

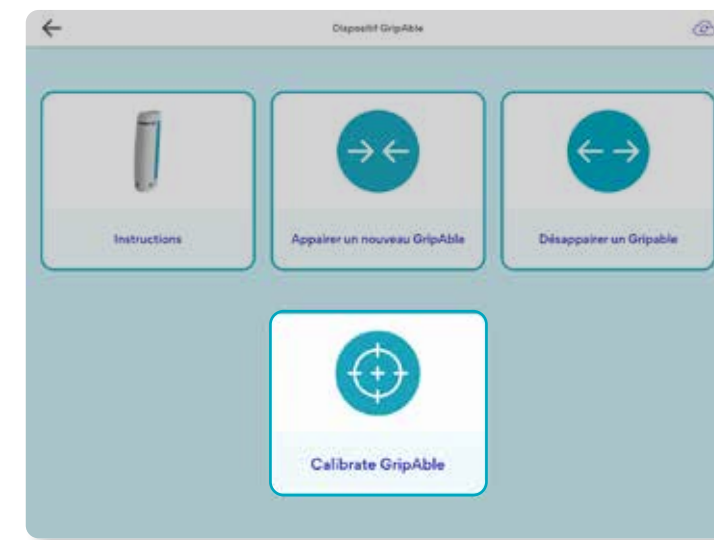
### Étape 02



#### Choisir un appareil

Appuyez sur "Dispositif GripAble"

### Étape 03



#### Sélectionnez Calibrer

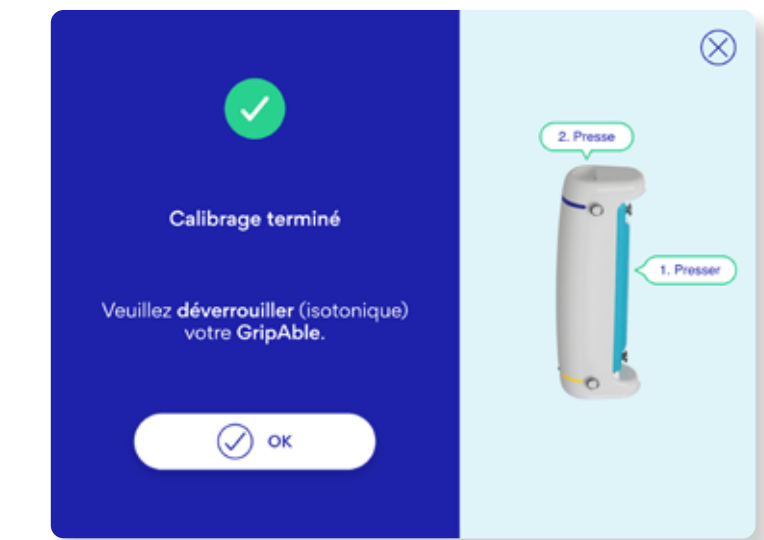
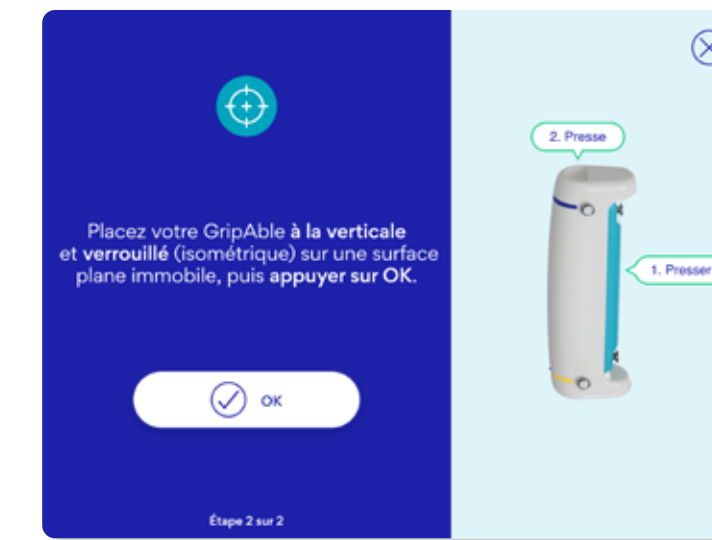
Appuyez sur "Calibrer GripAble".

### 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

WWW.GRIPABLE.CO

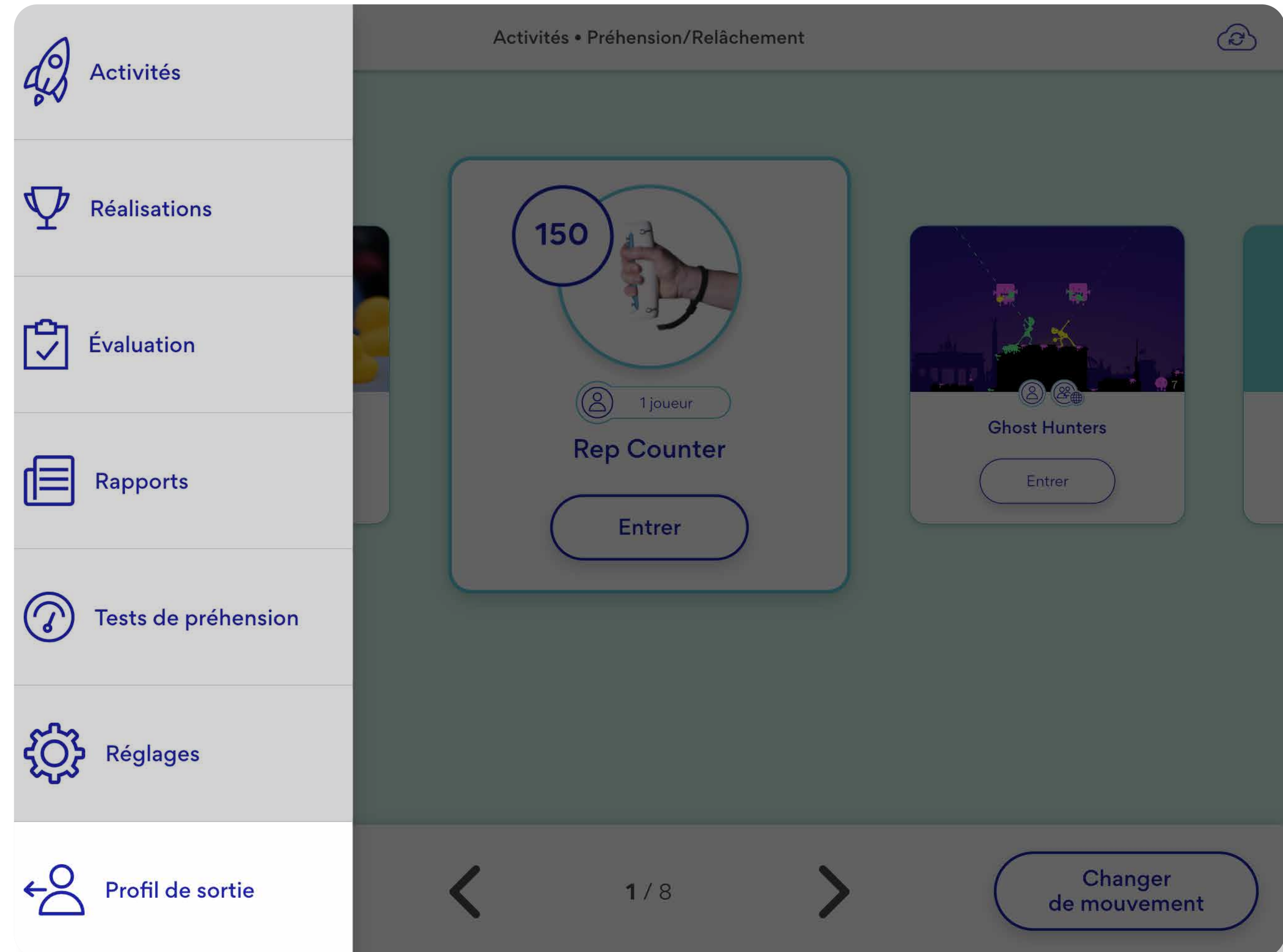
**TURNING  
OFF YOUR  
GRIPABLE  
DEVICE  
AND APP**

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.



## 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.



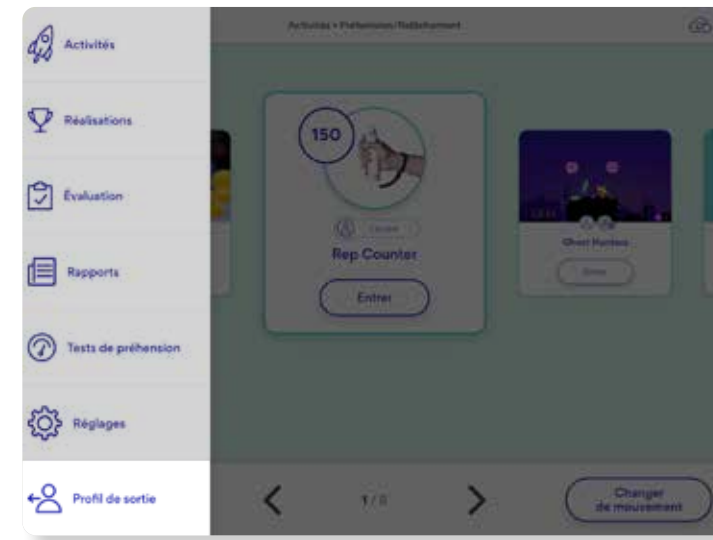


## 8.2 Éteindre votre dispositif et application GripAble


### 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. 

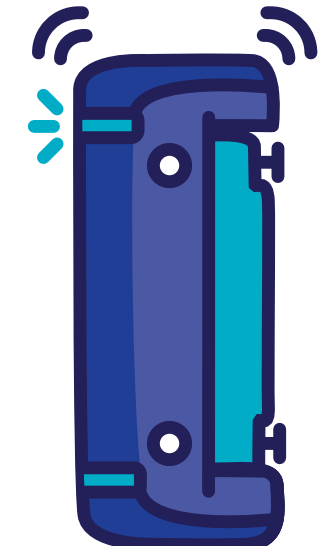
#### Étape 03



#### Fermer

Appuyez sur  Tout fermer 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

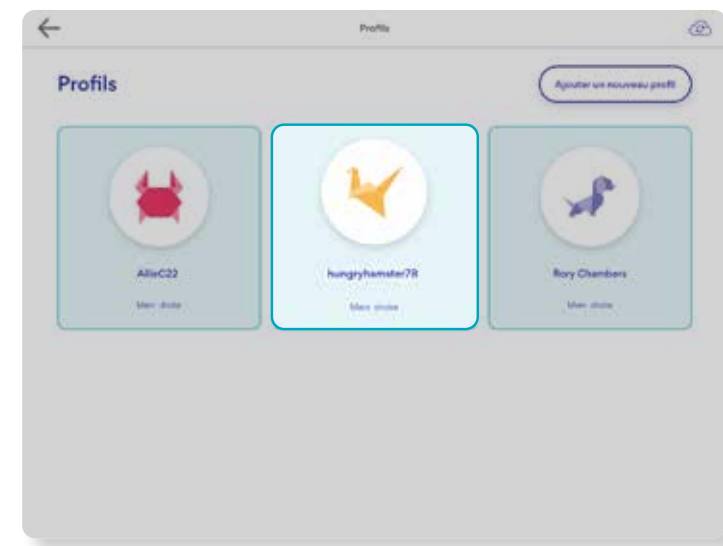
# 9.1 Comment se reconnecter à un profil d'utilisateur

Étape 01



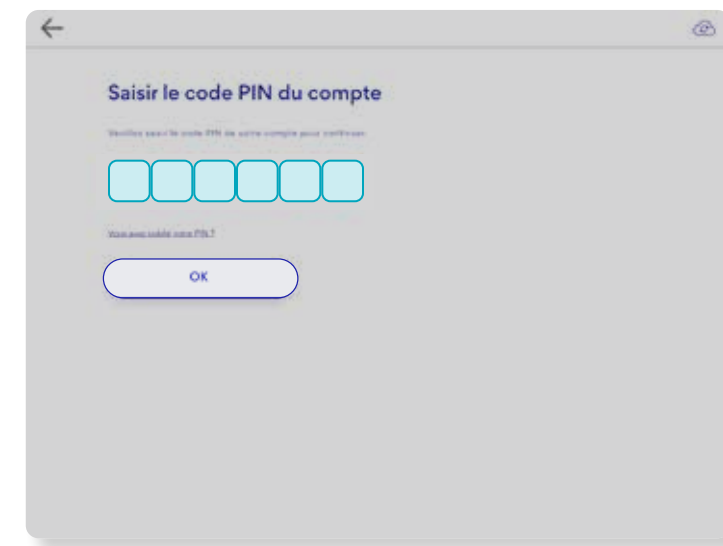
**Pour commencer**  
Appuyez sur « Profil »


Étape 02



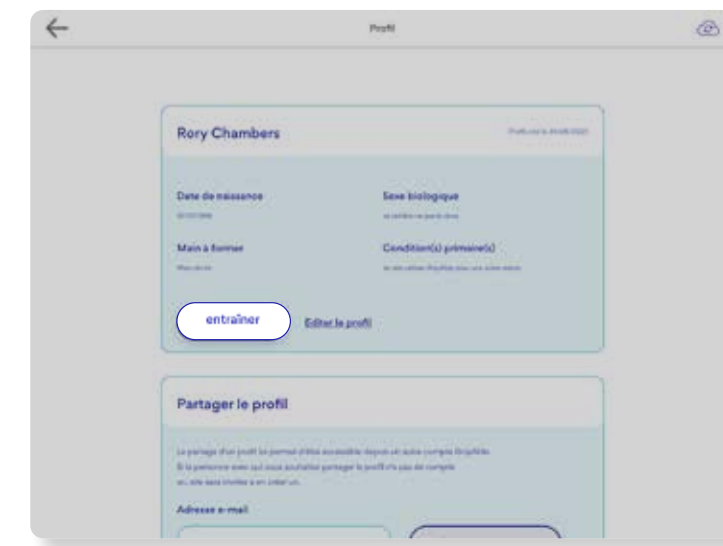
**Choisissez un profil**  
Appuyez sur le profil requis.

Étape 03



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

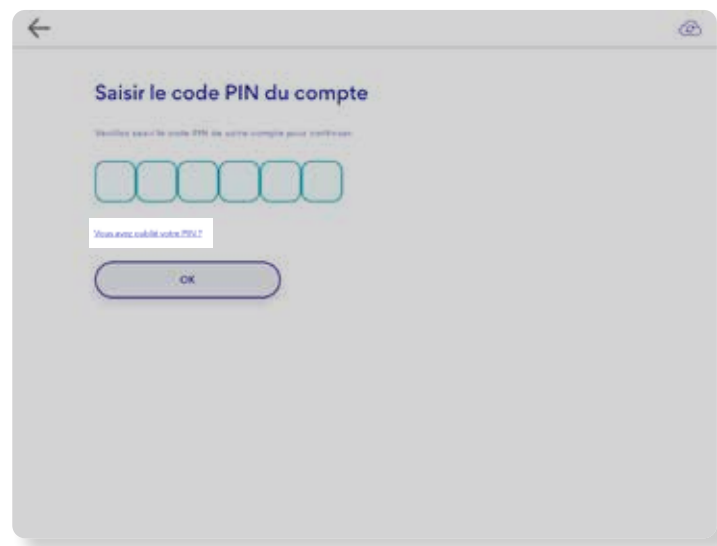
Étape 04



**Vous êtes maintenant prêt 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



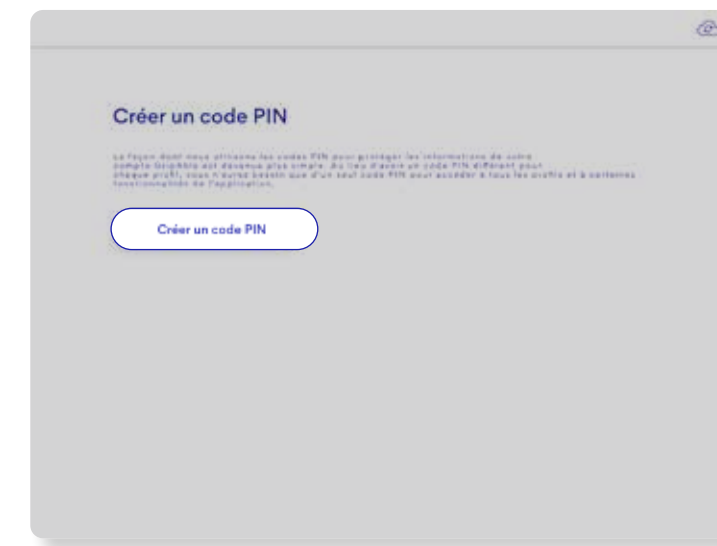
**Se déconnecter**  
Appuyez sur  
[Déconnectez pour réinitialiser le code PIN](#)

Étape 03



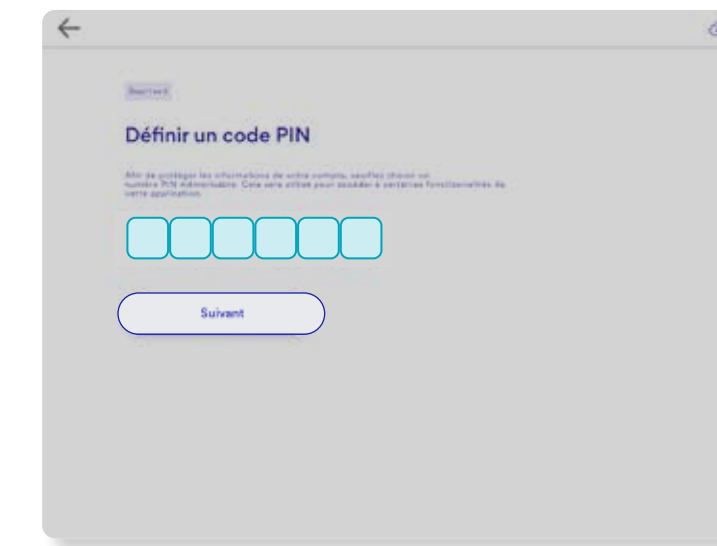
**Se connecter**  
Appuyez sur  
[S'inscrire pour restaurer votre mot de passe](#)

Étape 04



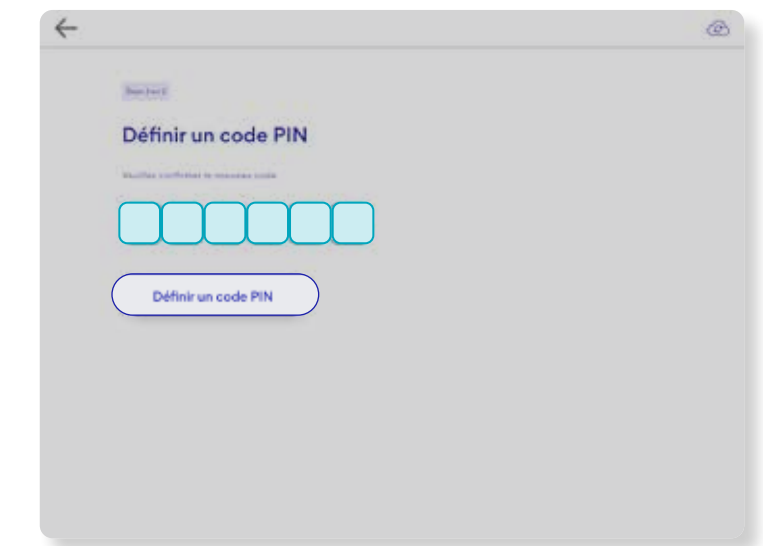
**Créer un code PIN de compte**  
Appuyez sur [Créer un code PIN](#)

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

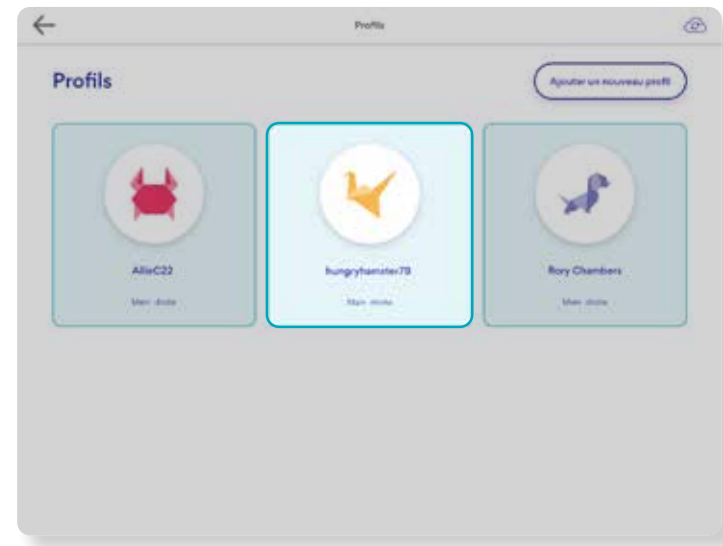
### Étape 01



#### Profils

Appuyez sur « Profils »

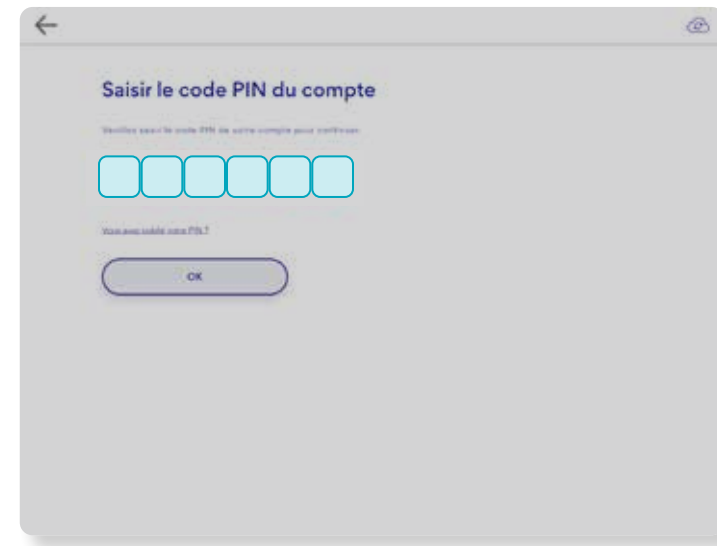
### Étape 02



#### Choisir un profil

Sélectionnez le profil à partager.

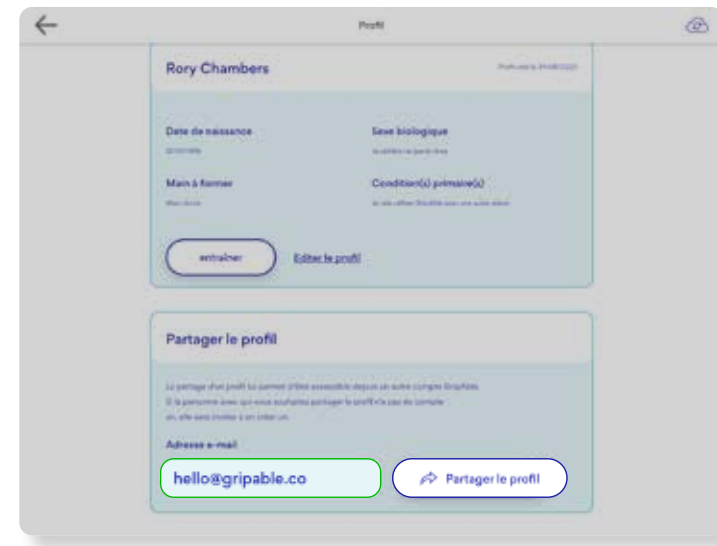
### Étape 03



#### 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

 Partager le profil

#### Note

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

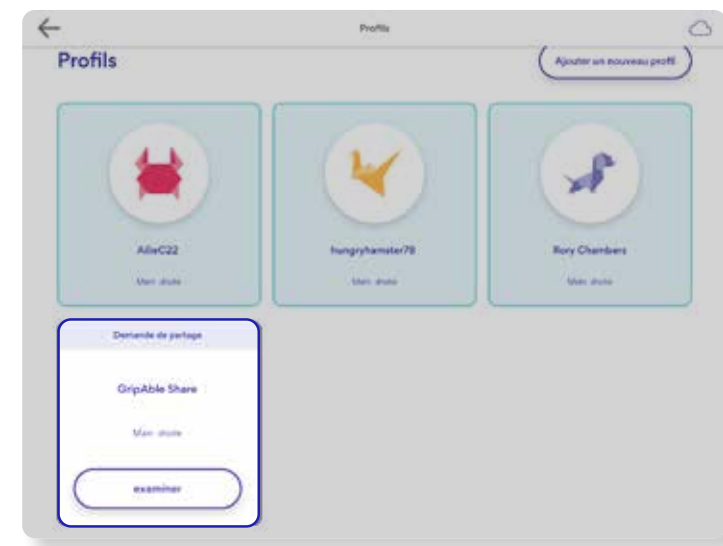
## 9.4 Recevoir une demande de partager le profil

Étape 01



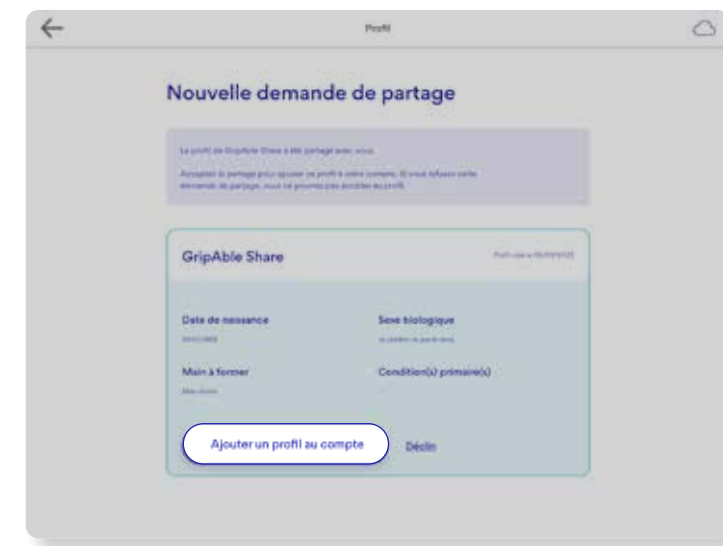
**Entrez le profil**  
Appuyez sur « Profils »

Étape 02



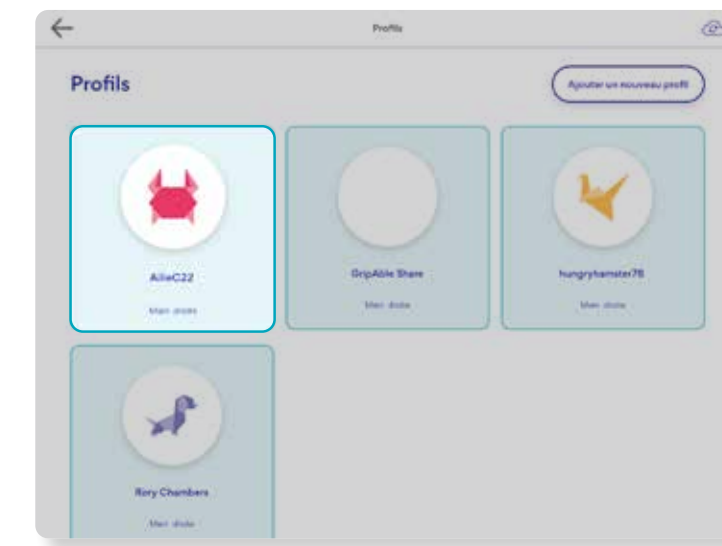
**Choisir un profil**  
Appuyez sur **examiner**

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.



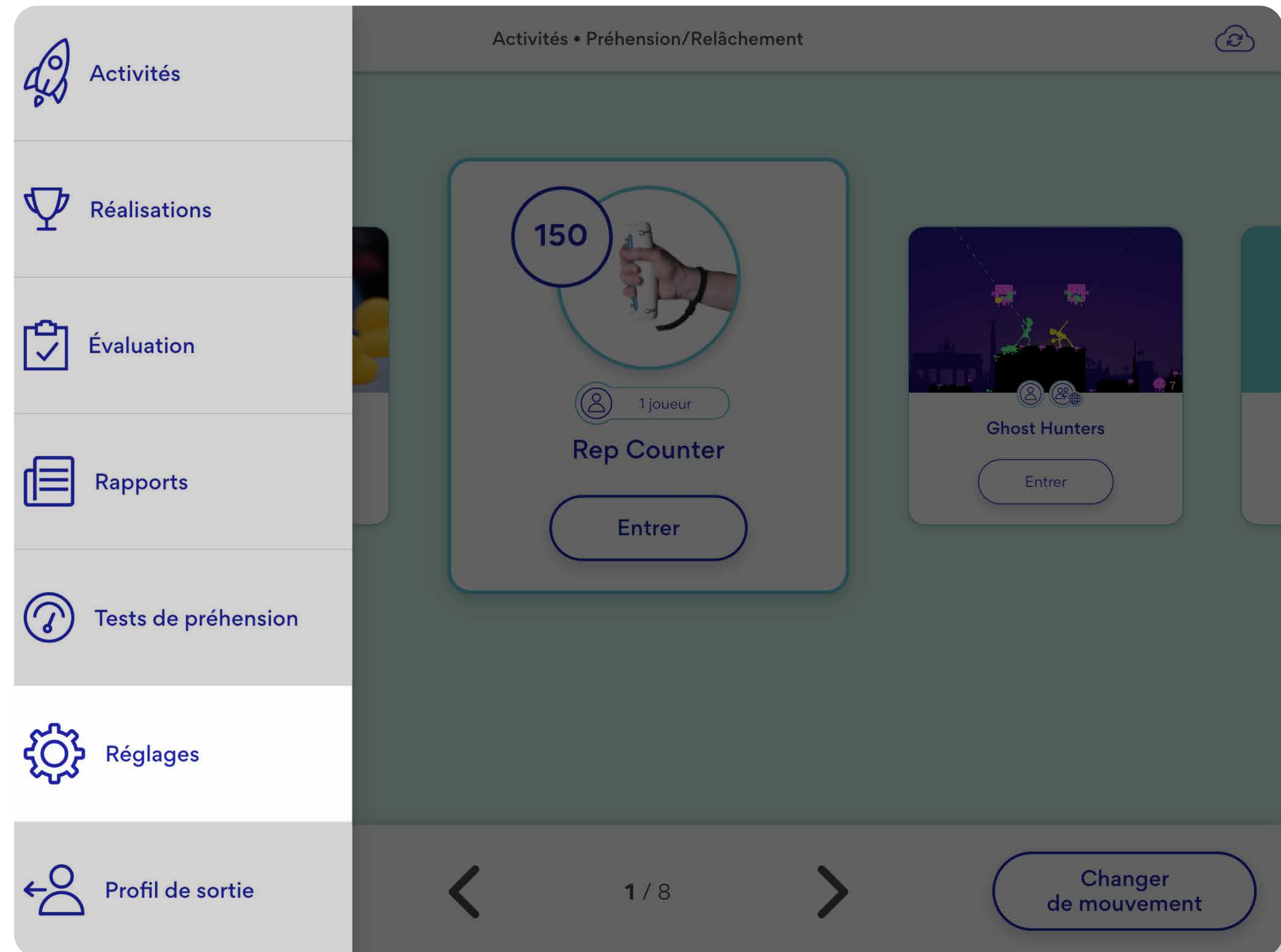


## 10.2 Appairer le dispositif GripAble

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  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

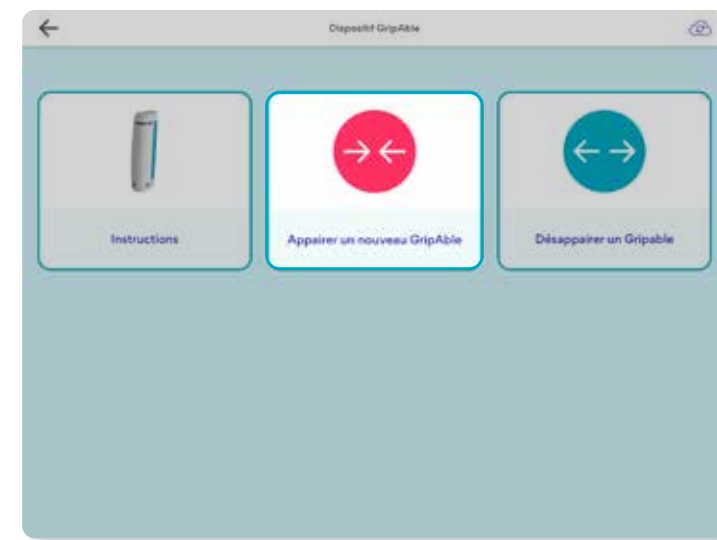
Étape 01



## Pour commencer

Appuyez sur « Dispositif GripAble ».

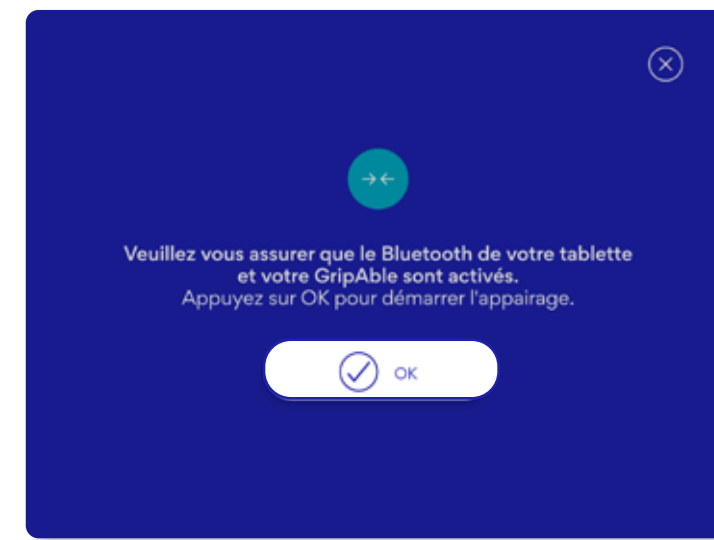
Étape 02




## Pour commencer

Appuyez sur « Couplée un nouveau GripAble ».

Étape 03



## 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 

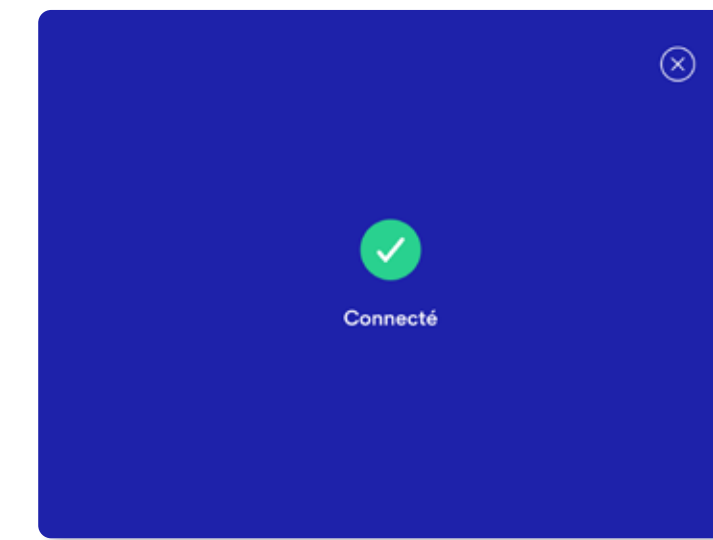
Étape 04



## 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.

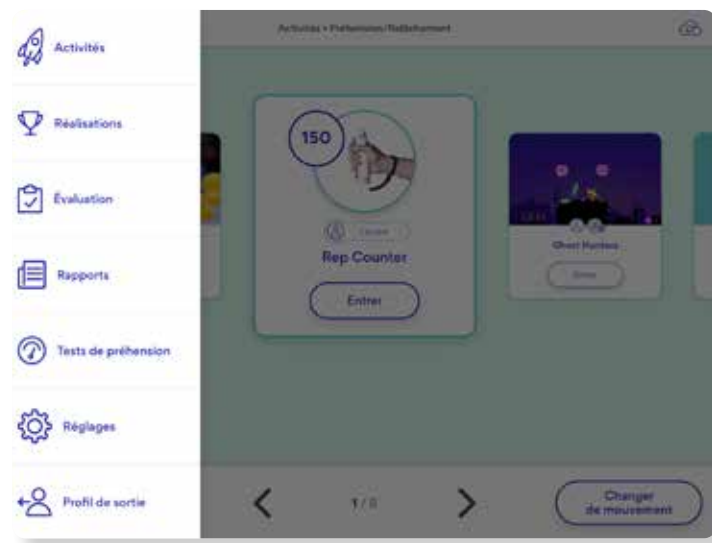


## Terminé

Le dispositif est maintenant appairé.

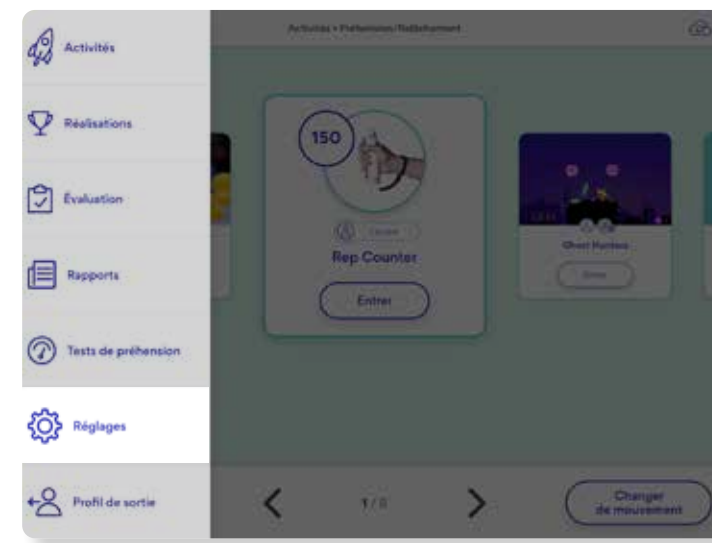
# 10.3 Désappariement d'un dispositif GripAble

## Étape 01



**Pour Commencer**  
Ouvrez le menu principal.

## Étape 02



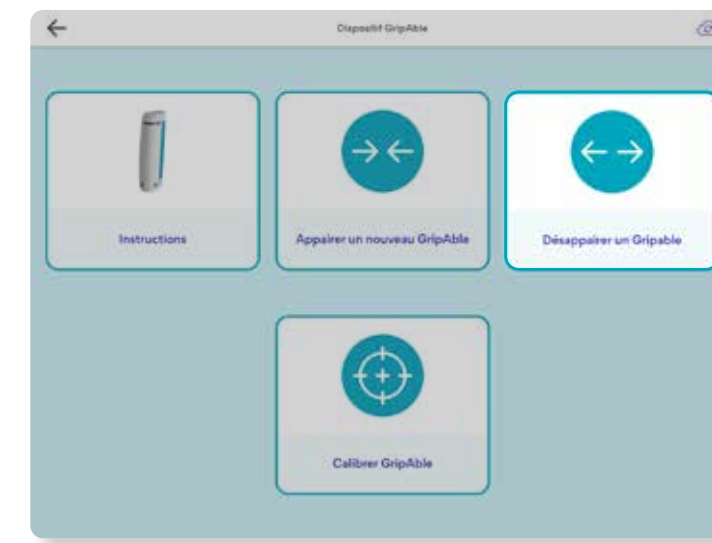
**Aller dans les paramètres**  
Appuyez sur  Réglages

## Étape 03



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


## Étape 04



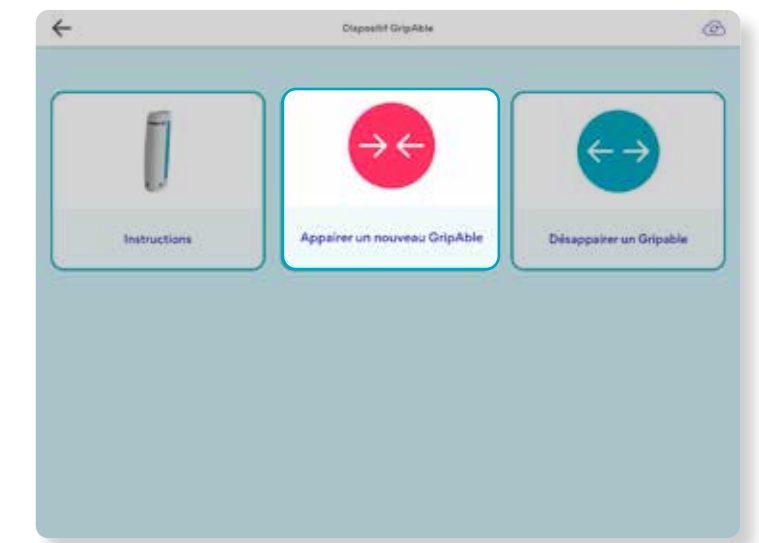
**Sélectionnez "Désappairer GripAble"**  
Appuyez sur « Désappairer GripAble ».

## Étape 05



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

## Étape 06



**Aucun dispositif appairé**  
Le cercle montrera un onglet « Appairer un nouveau GripAble » indiquant qu'aucun dispositif n'est actuellement appairé. 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

WWW.GRIPABLE.CO

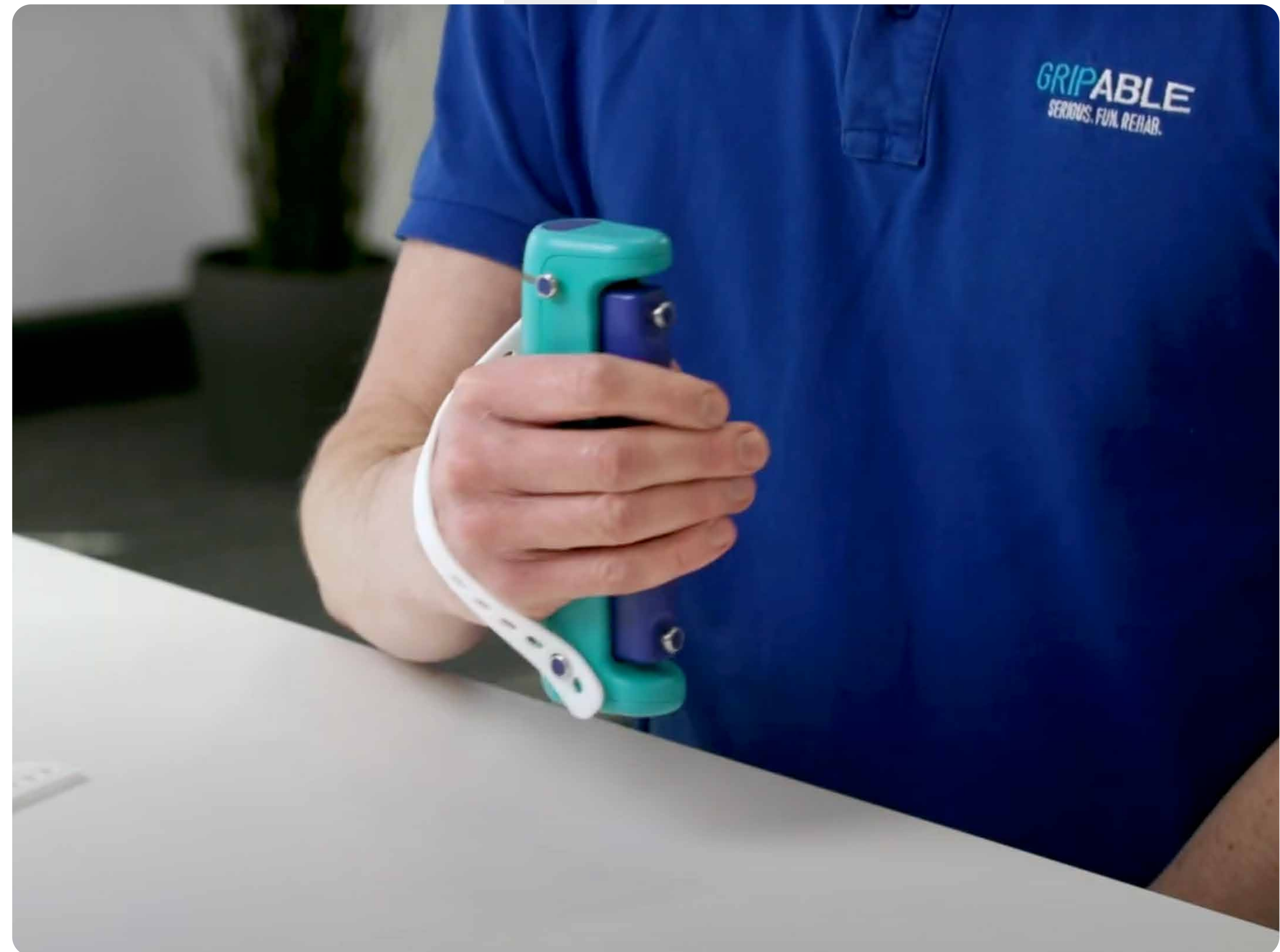
### HOW TO USE THE SILICONE STRAPS

**GRIPABLE**  
SERIOUS. FUN. REHAB.



## 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



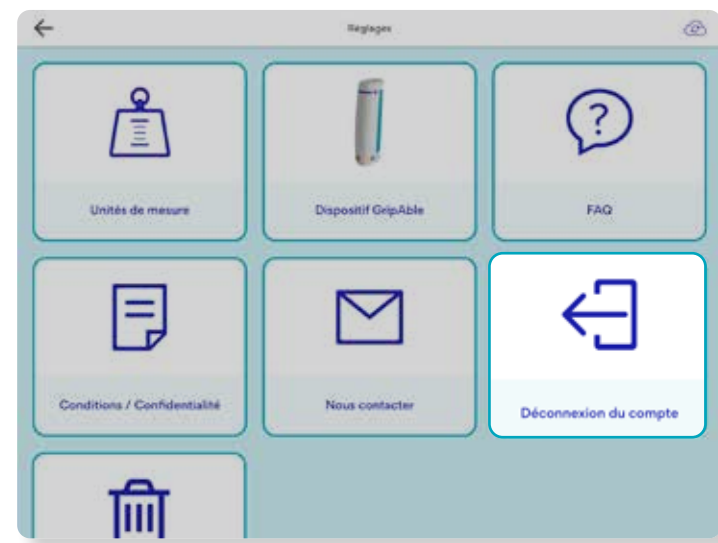
### Pour commencer

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

### 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.

## Étape 02




### Déconnexion

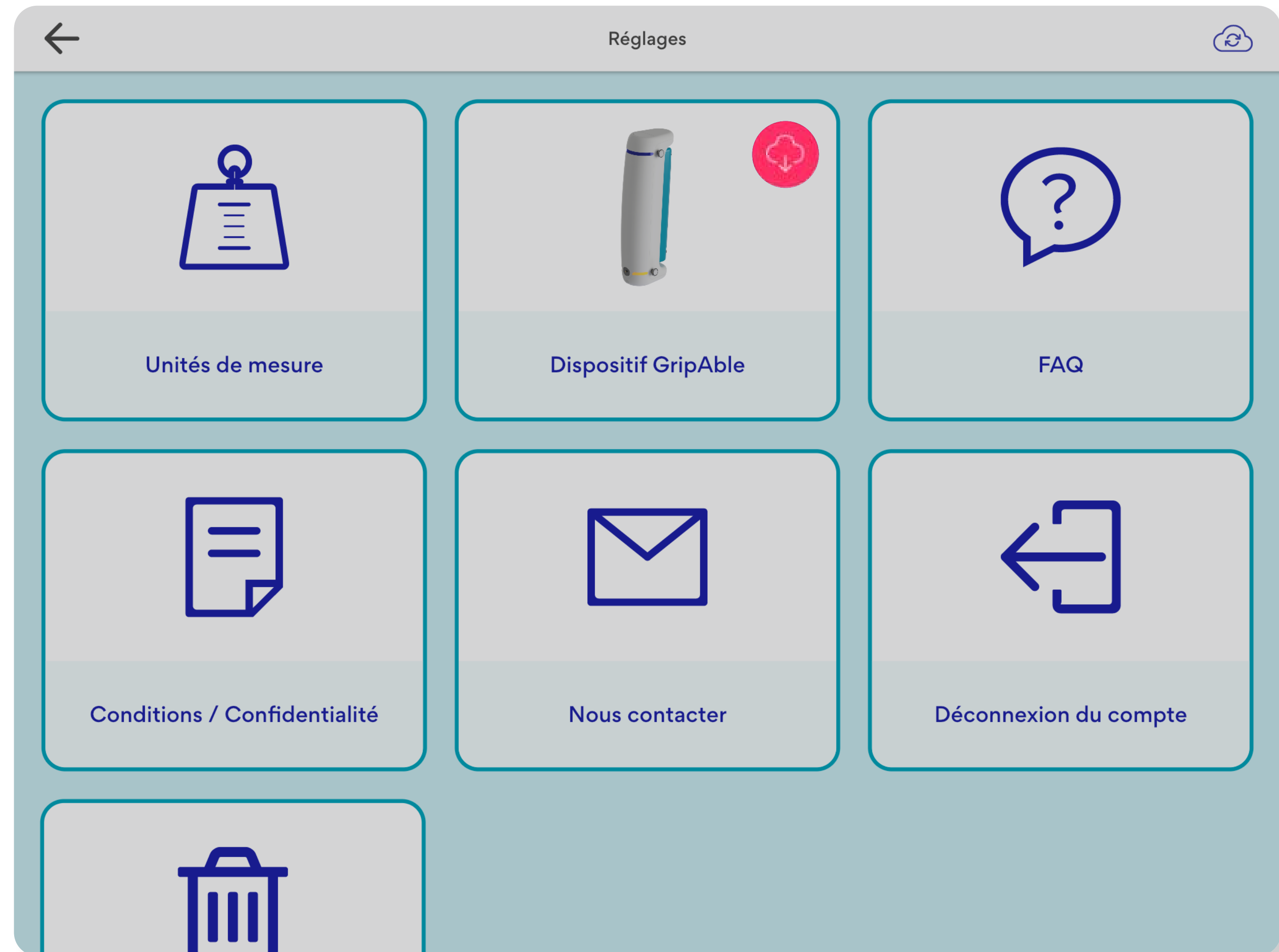
Appuyez sur « Déconnecter la compte ».



## 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

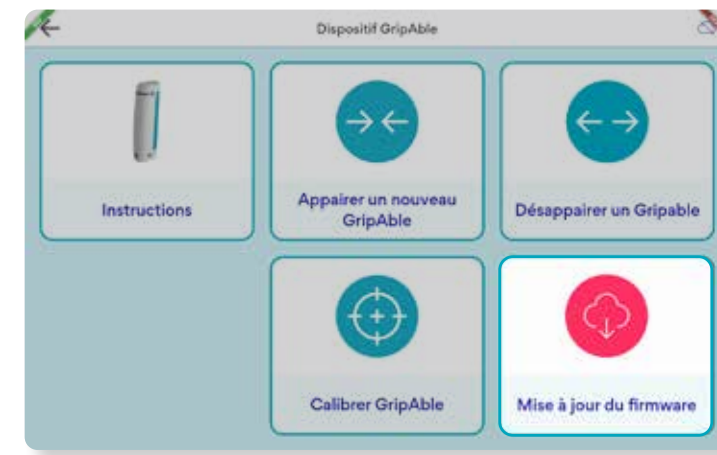
### Étape 01



#### Pour commencer

Appuyez sur « Dispositif GripAble »

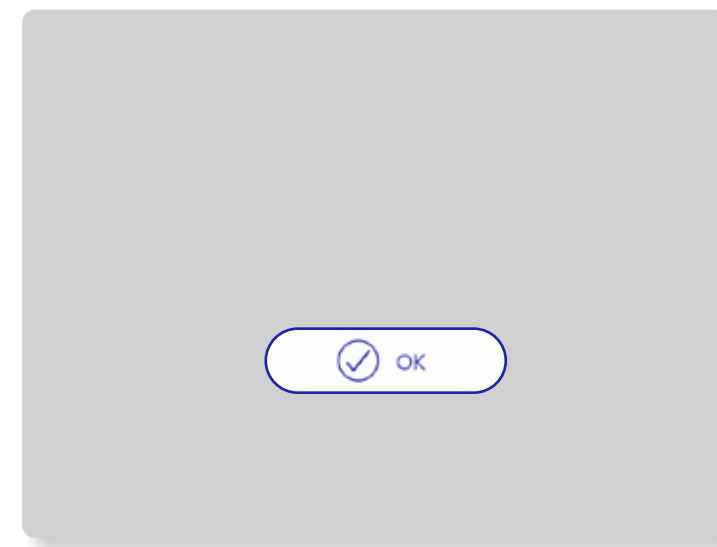
### Étape 02




#### Mise à jour

Appuyez sur « Mises à jour du micrologiciel »

### Étape 03



#### Suivre les instructions

Suivez les instructions et appuyez sur 

## 12.3 Suppression d'un compte

### Étape 01



**Pour commencer**  
Depuis la page d'accueil de l'application, appuyez sur « Paramètres »

### Étape 02



**Faire défiler vers le bas**  
Appuyez sur « Supprimer le compte »

### Étape 03



**Suivre les instructions**  
Entrez votre adresse mail et appuyez sur « Supprimer »

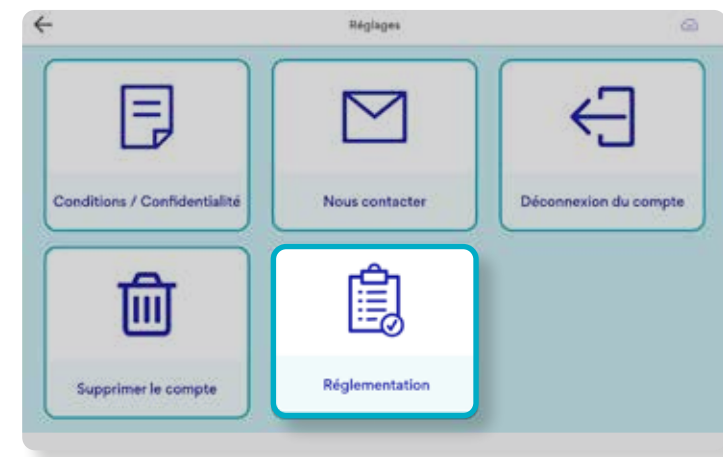
# 12.4 Informations réglementaires

## Étape 01



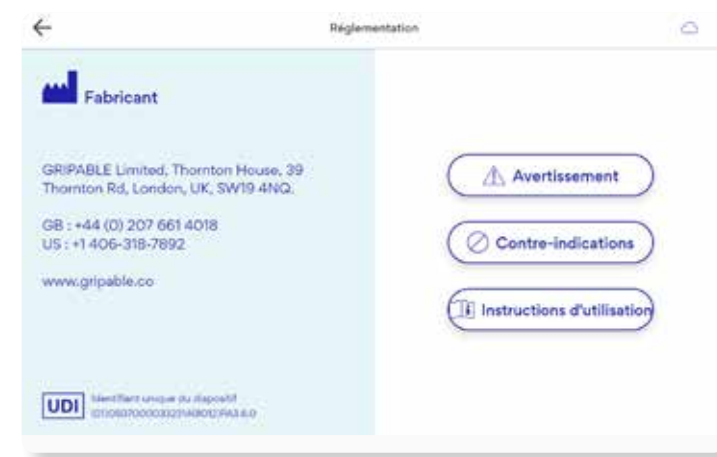
**Pour commencer**  
Depuis la page d'accueil de l'application, Appuyez sur « Paramètres »

## Étape 02



**Faire défiler vers le bas**  
Appuyez sur « Règlementaire »

## Étape 03



**Appuyez sur les boutons**  
Pour voir les différentes informations réglementaires

# 13

# FONCTIONNEMENT 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.

# 14

# NETTOYAGE DU DISPOSITIF GRIPABLE

14.1 Nettoyage du dispositif GripAble 70

## 14.1 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