

Manuel d'utilisation Application BlazePod

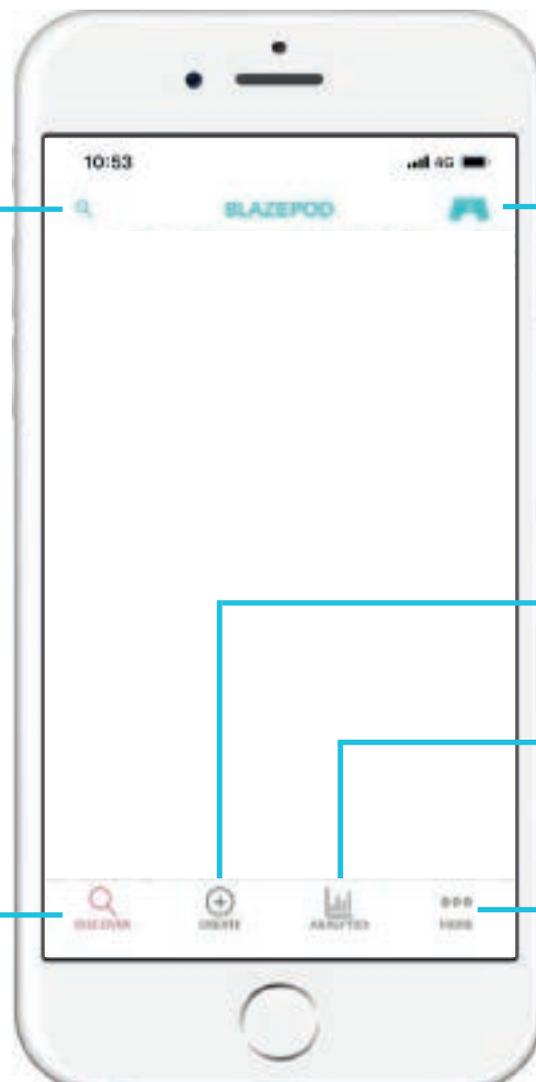
Comment télécharger l'application ?	2
Icônes de l'application principale	2
Écran de réglages des Pods	3
Écran d'accueil (exercices prédéfinis)	4
Écran d'un exercice prédéfini	5
Paramétrage d'un exercice prédéfini	6
Écran de création d'un exercice personnalisé	7
Paramétrages d'un exercice personnalisé	8 - 10
Paramètres généraux	8
Paramètres spécifiques à un exercice	9
Personnalisation d'une logique d'éclairage	10
Indications sur les pods	11
Écran des Résultats	12
Écran des Statistiques	13
Écran "More"	14

Comment télécharger l'application ?

Pour télécharger l'application sur votre appareil mobile (smartphone ou tablette) Android ou iOS, il suffit de rechercher BlazePod dans Google Play ou dans l'App Store iOS.



Icône de l'application principale :



Rechercher un exercice

Icône de paramétrage des Pods :

Le nombre indique le nombre de Pods connectés. Cliquez dessus pour accéder à l'écran de paramétrage des Pods.

Create :

Créez vos propres exercices.

Statistiques :

Historique des résultats

Exercices prédéfinis BlazePod

More :

Gérer votre profil, celui des joueurs et plus encore.

L'Écran de réglage des Pods

La première chose à faire est de connecter vos Pods. Tout d'abord, assurez-vous que votre Bluetooth est activé. Appuyez sur l'icône en haut à droite de paramètre des Pods.

Sur l'écran, vous verrez deux listes. Une avec tous les Pods disponibles (sauf ceux déjà connectés à un autre appareil) et une avec vos Pods connectés.

État de la batterie de chaque pod :

-  Haut
-  Moyen
-  Faible

Appuyez longuement sur le Pod individuel pour connecter/déconnecter ou pour activer/désactiver la connexion automatique.

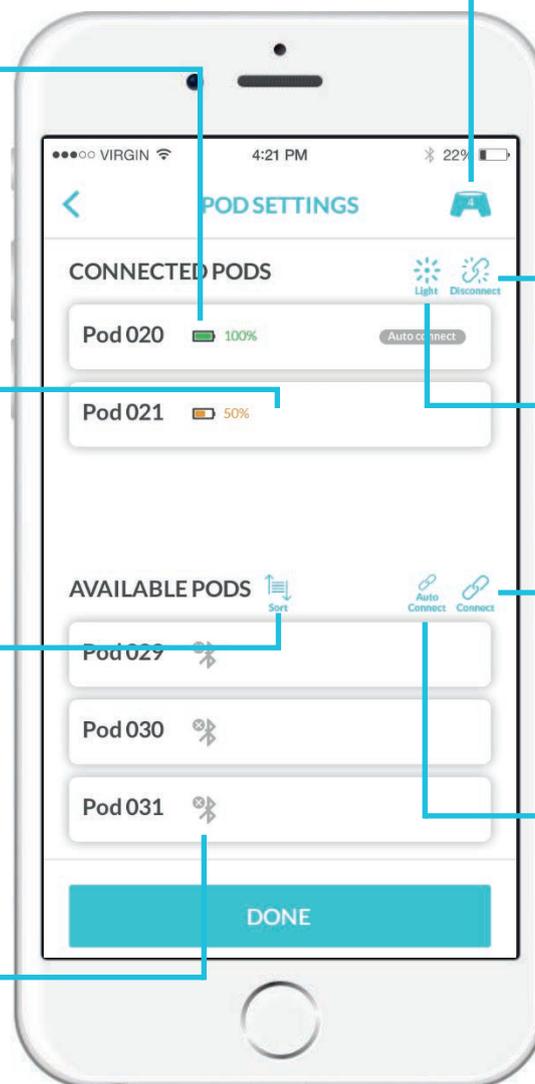
Appuyez brièvement pour allumer le Pod correspondant pendant 5 secondes.

Triez les Pods disponibles par :

- Nom
- Proximité (distance pour votre téléphone)
- Connexion automatique
- Dernière connexion

Statut de connexion :

-  Tenter de se connecter
-  Déconnecter



Icône de paramétrage des Pods :

Le nombre indique le nombre de Pods connectés.

Déconnectez les pods connectés.

Bouton d'éclairage :

Cliquez pour allumer tous les Pods connectés.

Connecter :

Sélectionnez cette option pour connecter tous les Pods disponibles.

Connexion automatique:

Sélectionnez cette option pour vous connecter automatiquement aux Pods lorsque vous ouvrez l'application.

Utilisez les boutons à côté des titres afin d'appliquer les paramètres à tous les pods de la liste en même temps ou appuyez sur un pod en particulier pour appliquer les paramètres à ce pod uniquement.

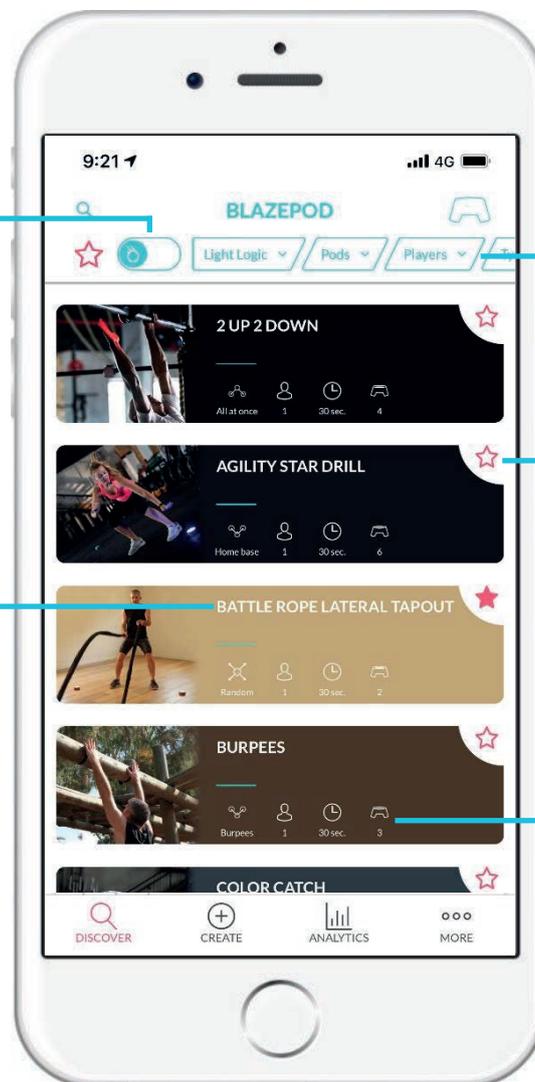
* Veuillez noter que le nombre maximum de Pods auxquels vous pourrez vous connecter simultanément dépendra de l'appareil mobile lui-même.

L'Écran d'accueil (activités prédéfinies)

L'écran "Discover" est l'écran principal de l'application, vous y trouverez la liste par ordre alphabétique des activités prédéfinies du BlazePod.

Touchez pour passer des activités prédéfinies du BlazePod à vos activités sauvegardées.

Nom de l'activité



Filtrez les activités qui correspondent à vos objectifs.

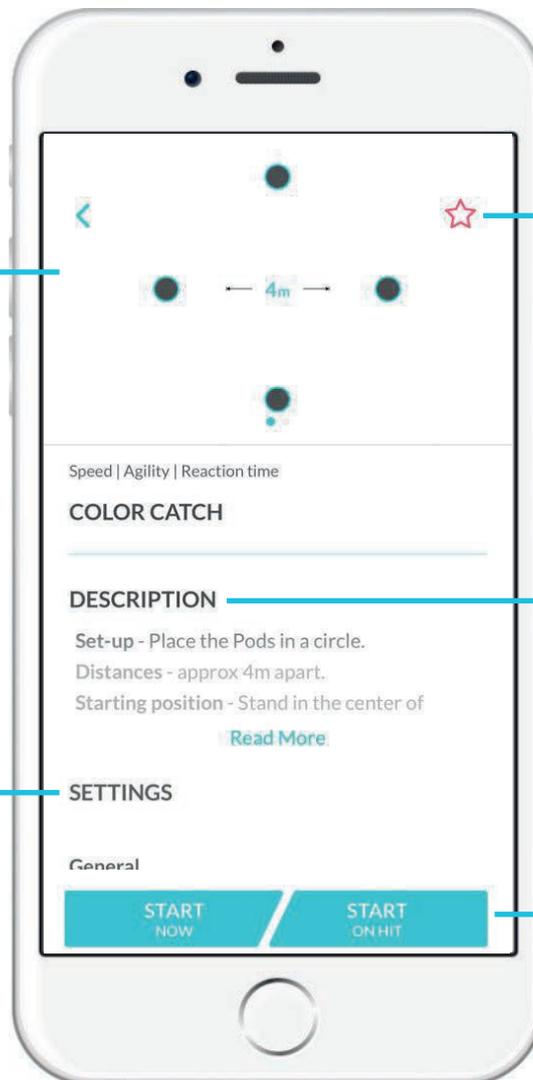
Cliquez afin d'ajouter ou de supprimer l'activité à vos favoris.

Informations sur l'activité

- Logique de l'éclairage
- Nombre de joueurs
- Durée
- Nombre de Pods

L'Écran d'un exercice prédéfinis

Lorsque vous sélectionnez un exercice prédéfini, l'écran suivant apparaît.



Mise en place de l'activité :

Faites défiler les images pour vous assurer de ne rien manquer sur la façon de mettre en place vos pods et de commencer l'exercice.

Paramètres de l'activité :

Ensemble des paramètres de l'activité.

Ajouter aux favoris :

Appuyez sur l'étoile pour ajouter/supprimer cette activité à vos favoris.

Description :

Explication détaillée sur la configuration des pods, la position de départ, la façon d'éteindre les lumières et le fonctionnement de l'activité.

Touchez le bouton "Start Now" pour démarrer votre activité immédiatement. Appuyez sur le bouton "Start on hit" pour que l'activité démarre dès que vous touchez un Pod.

Paramétrage d'un exercice prédéfini

Dans les exercices prédéfinis, vous trouverez un ensemble de paramètres dont certains sont fixes et d'autres peuvent être modifiés.

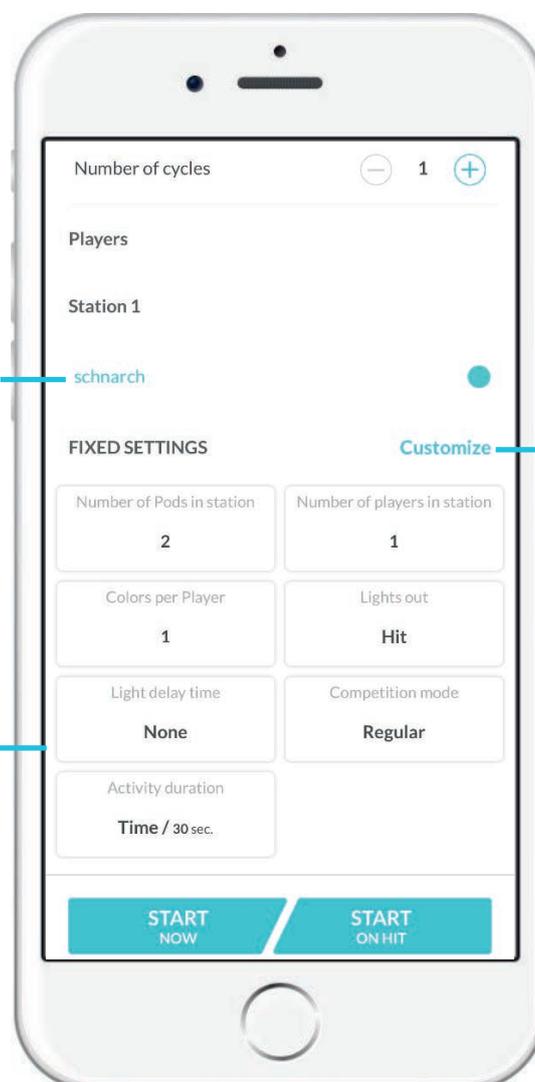
Customize

Afin de personnaliser un exercice prédéfini, il suffira alors d'appuyer sur le bouton "Customize" présent sur la page. Si ce bouton n'est pas affiché, l'exercice prédéfini choisi n'est pas personnalisable.

Changer le nom / la couleur du joueur ou ajouter un nouveau joueur.

Réglages fixes :

Prévisualisation des paramètres prédéfinis pour mieux comprendre l'activité et commencer à vous entraîner immédiatement si cela vous correspond.



Appuyez sur "Customize" pour pouvoir ajuster tous les paramètres à vos besoins et démarrer / enregistrer votre nouvelle activité.

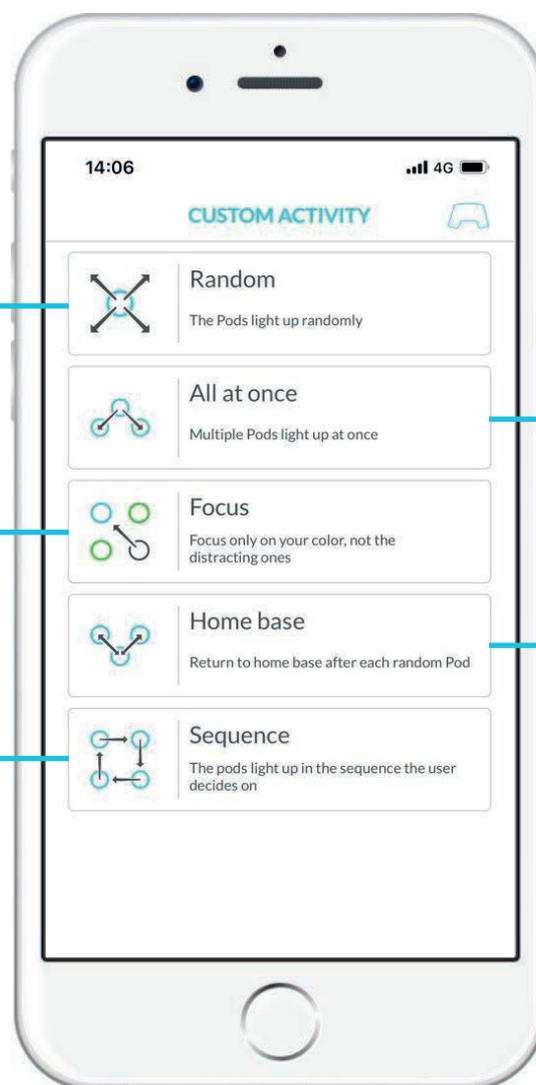
L'Écran de création d'un exercice personnalisé



Après avoir appuyé sur l'icône "Create" de la page d'accueil, l'écran ci-dessous apparaîtra.

Dans ce domaine, vous pourrez créer votre propre exercice sur la base de paramètres que vous pourrez personnaliser.

La première chose que vous devez faire est de choisir parmi les logiques de lumières proposées. Selon la logique de lumière choisie, vos pods s'allumeront d'une certaine façon.



"Random"

Les Pods s'allument au hasard.

"Focus"

Logique de concentration sur une couleur, attention à ne pas se tromper !

"Sequence"

Les Pods s'éclairent les uns après les autres dans l'ordre souhaité.

"All at once"

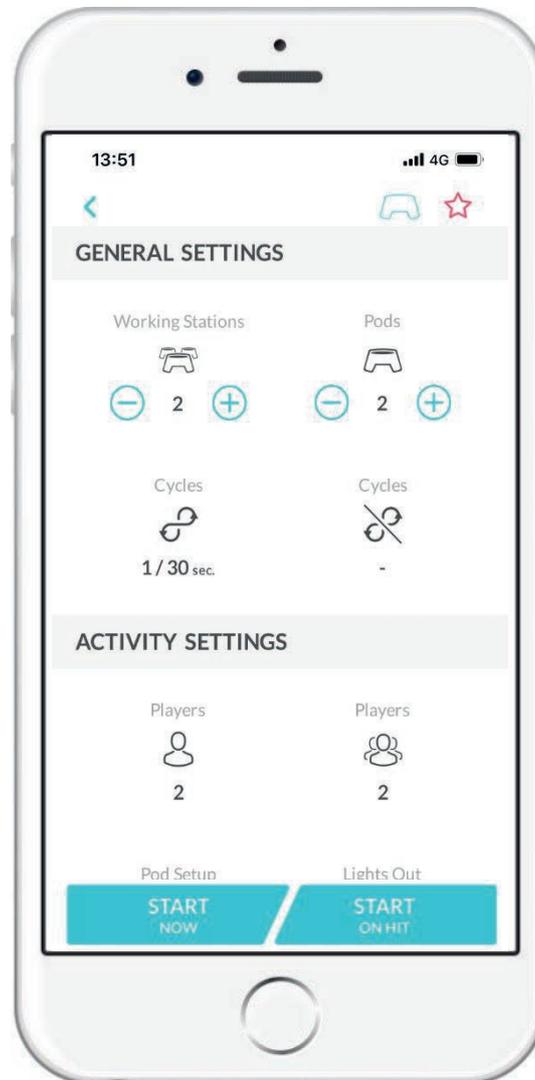
Tous les Pods sélectionnés s'éclairent en même temps.

"Home base"

Retour systématique à la base après avoir touchés les Pods.

Paramétrages d'un exercice personnalisé

Chaque logique de lumière contient un ensemble de paramètres différents que vous pouvez modifier afin de créer votre activité spécifique.



Paramètres généraux :

- “Working stations” font référence à un exercice qui se déroule avec un nombre spécifique de Pods. Par exemple, si vous configurez 3 Pods pour un burpee, vous pouvez configurer une deuxième station Pod avec 3 autres Pods et utiliser le même exercice pour un autre participant, les deux joueurs s’entraînent alors en même temps.
- “Number of Pods” est le nombre de pods travaillant pour l’activité spécifique, comme pour le nombre des participant, nous parlons du nombre de pods par station de pods.
- “Number of cycles” fait référence au nombre de fois que vous voulez que l’activité se déroule. Si vous sélectionnez plus d’un cycle, vous devrez également déterminer le temps que vous souhaitez laisser s’écouler entre les cycles.

Paramétrages spécifiques à l'exercice :

- Le terme "players" (joueurs) fait référence à un seul participant qui prend part à une activité BlazePod. Notez que nous nous référons au nombre de participants dans une seule station Pod.
 - En appuyant sur le nom d'un joueur, une liste de joueurs s'ouvre pour permettre de choisir et d'ajouter un nouveau participant. Les résultats de chaque joueur apparaîtront ensuite sur les statistiques (analytics).
- La durée de l'activité est la durée pendant laquelle vous souhaitez que l'activité se déroule. Vous pouvez choisir entre 3 options :
 - "Hit count" (Coup) - l'activité se terminera après le nombre de touches que vous avez défini.
 - "Time" - l'activité se terminera après la durée que vous avez fixée.
 - "Time or Hit count" - Selon la première échéance, soit vous atteignez le nombre de touches que vous avez fixé, soit le temps que vous avez fixé c'est écoulé.
- "Lights Out" est l'endroit où nous choisissons comment éteindre les lumières du pod pendant une activité. Vous avez le choix entre 3 options :
 - "Hit" - Touchez sur la lumière du Pod pour l'éteindre.
 - "Timeout" - la lumière du Pod s'éteint après le temps que vous avez fixé.
 - "Hit/Timeout" - selon ce qui arrive en premier. Soit vous atteignez le pod et éteignez la lumière, soit le temps s'écoule et le Pod suivant s'allume.
- "Light Delay Time" est le temps qui s'écoule entre l'extinction de la lumière d'un Pod et l'allumage du Pod suivant. Vous avez le choix entre 3 options.
 - "None" - le prochain Pod s'allumera immédiatement après l'extinction du premier.
 - "Fixed" - la lumière du Pod suivante s'allumera X secondes après l'extinction de la première, en fonction du nombre exact de secondes que vous avez défini.
 - "Random" - la lumière du Pod suivant s'allumera un nombre aléatoire de secondes après que le premier s'est éteint, en fonction des secondes min et max que vous avez définies.
- "Delay before activity" - c'est le temps qui est défini à partir duquel l'activité va commencer (c'est un compte à rebours)
- "Competition Mode" peut être choisi dans une activité de compétition, vous pouvez choisir l'une des 2 options de compétition suivantes :
 - "Regular Mode" - dans lequel chaque participant tape son propre pod.
 - "First to hit mode" - Ce mode signifie que le premier joueur à éteindre sa lumière éteint automatiquement toutes les lumières des autres participants.

Personnalisation d'une logique d'éclairage :

Il est possible de personnaliser certaines logiques d'éclairages prédéfinis.

- Logique "Home base" - Personnalisation
 - La couleur du Pod référant sera changeante et déterminera les pods à toucher ou non selon s'ils sont de la même couleur que le pod référant.
- Logique "Focus" - Personnalisation
 - Dans le but de troubler le (ou les) participant(s), vous pouvez choisir "number of distracting pods" afin de déterminer le nombre de pods "piégés".
 - Dans le but de troubler le (ou les) joueur(s), vous pouvez choisir "number of distracting colors" afin de déterminer les couleurs "piégées".
 - Dans le but de rajouter encore plus de difficultés et d'excitation, vous pouvez activer l'icône "Strike Out", venant déterminer le nombre d'erreurs autorisées avant l'élimination d'un concurrent.
- Logique "Sequence" - Personnalisation
 - Vous pouvez ajouter une étape (donc un pod) supplémentaire à votre séquence afin de la configurer en appuyant sur l'icône "Steps".

Indications sur les pods

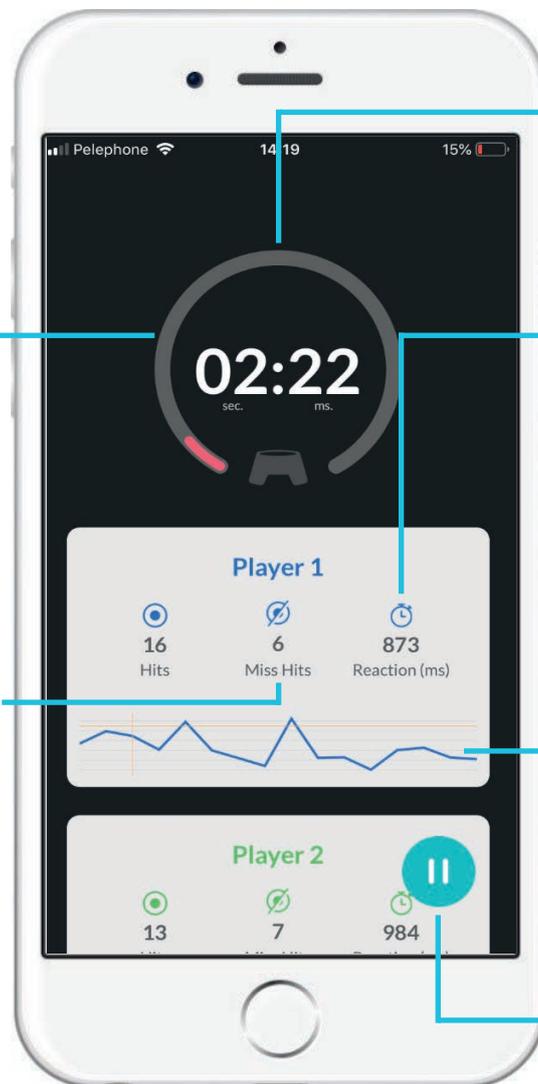
Lorsque vous êtes dans un exercice spécifique, les Pods des participants clignoteront pour indiquer lesquels sont sélectionnés.

Il y a peu de types d'indications :

- Si tous les pods de l'exercice sont utilisés de la même manière, tous les pods clignoteront de la même couleur.
- Si un ou plusieurs pods ont un placement ou un objectif spécifique, chaque pod clignotera toujours selon sa couleur spécifique conformément à la description de l'activité spécifique, quelles que soient les couleurs choisies pour l'activité ou les joueurs.
- Si vous avez plus d'un joueur, chacun ayant sa couleur déterminée, tous les pods utilisés clignoteront dans la couleur du participant, puis dans la couleur du joueur suivant, puis dans une troisième et une quatrième, et ainsi de suite, avant de retourner à la première couleur afin de recommencer la séquence.
- Il y a également différentes indications pour différentes logiques d'éclairage
 - "Focus" - Les Pods n'indiqueront que la couleur choisie ; vous ne verrez pas l'apparition de couleurs de distraction.
 - "Home base" - Les Pods indiqueront deux étapes - quel Pod est le Pod "d'origine", puis le reste des Pods ensemble - pour s'assurer de séparer le Pod de base d'origine du reste.
 - "Séquence" - Les pods s'allument pour indiquer chaque étape: couleur et ordre (quel pod s'allume en premier, en second, etc.).

Écran des Résultats

Dans l'écran des résultats, vous verrez les résultats que reçoivent les Pods en temps réel, pour chacun des joueurs, dans chaque exercice, dans chaque cycle. L'écran des résultats peut être modifié en fonction des différentes logiques d'éclairage.



Hits :

Le nombre de fois où vous éteignez la lumière pendant l'activité.

Miss-Hits :

Le nombre de fois où vous n'avez pas éteint la lumière à temps. Pertinent dans les cas suivants :

- Lorsque l'option "Light out" est réglée sur "Hit/Time out".
- Lorsque le mode Compétition est réglé sur "First to Hit".

Compte à rebours / durée de l'activité : Dépend des paramètres de l'activité.

Réaction :

Le temps de réaction moyen (le temps entre le moment où le pod s'allume et celui où la lumière est éteinte) de tous les Hits reçus lors de l'activité.

Tendance de la réaction :

Graphique montrant le temps de réaction pour chaque coup.

Bouton Pause :

En appuyant dessus, l'activité est mise en pause et les options suivantes s'affichent :



Terminer l'activité



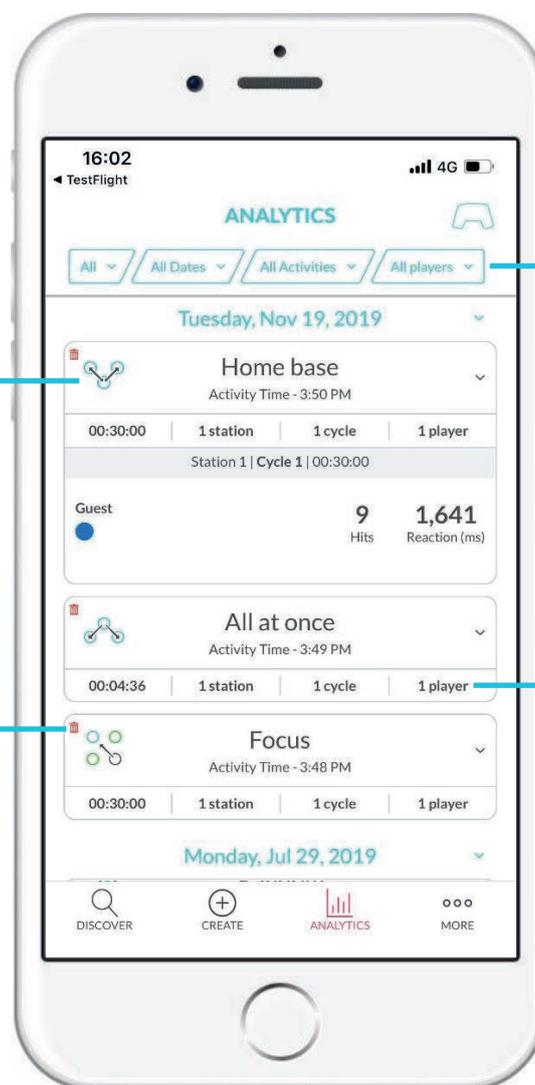
Continuer à partir du même point



Redémarrer l'activité

Écran des Statistiques

Dans l'écran statistique, vous verrez l'historique des résultats de vos exercices, cela vous aidera à suivre vos progrès et ceux des participants.



Cliquez sur l'exercice pour voir les participants, le nombre de "Hits" et le temps de réaction moyen.

Appuyez pour supprimer des exercices.

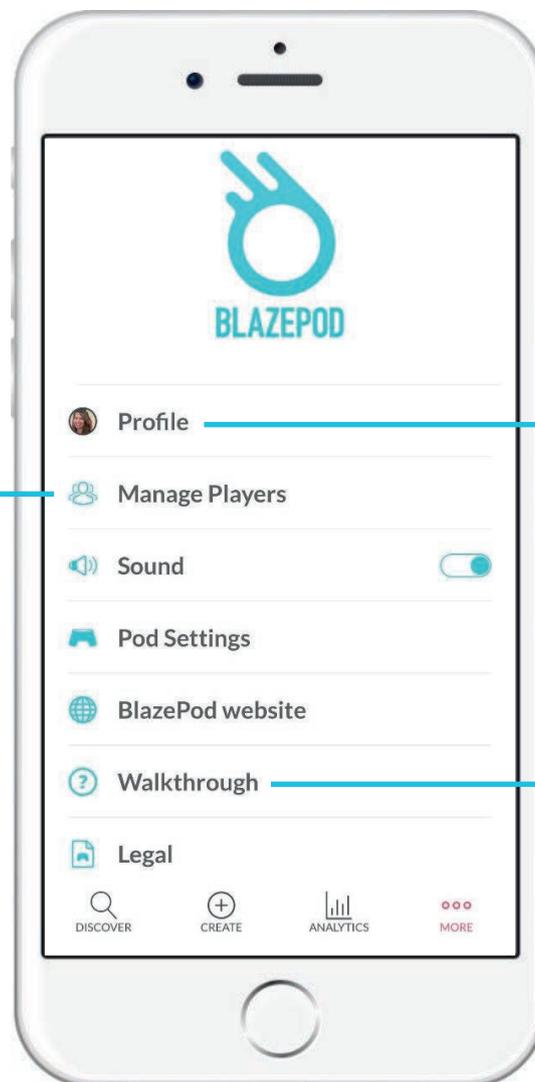
Filtrez vos résultats par :

- Date
- Type d'exercice
- Participants

Voir la logique de lumière de chaque activité, sa durée, le nombre de stations, de cycles et de participants.

Écran (More)

Dans l'écran "More" (plus), vous pourrez modifier votre profil, ajouter d'autres participants et obtenir plus d'informations sur BlazePod.



Gérez vos participants :

Ajoutez des joueurs, définissez leur couleur par défaut et suivez leurs résultats en les choisissant dans le paramètre d'activité.

Modifier votre profil

Cliquez pour recevoir des informations utiles sur l'utilisation de l'application.