

Guide d'utilisation



User guide

Fr | En

Directives d'utilisation

- En tout temps, garder l'appareil dans un environnement sec et à température ambiante.
- Pour optimiser la durée de vie de la batterie, recharger l'appareil avant de vider complètement la batterie.
- Utiliser l'appareil sur la face rectangulaire du dessous.
- Ne pas lancer, échapper ou propulser l'appareil.
- Éviter que l'appareil soit en contact avec du matériel aimanté.
- Éviter que l'appareil soit en contact avec des produits chimiques susceptible d'endommager le matériel.
- Ne pas branché l'appareil dans un ordinateur à des fins de modification du système informatique, à l'exception des mises à jour disponibles sur l'un des sites d'Operam Technologies Inc.
- Ne pas dévisser le boîtier de l'appareil.
- Ne pas appuyer sur les boutons et sur le contrôleur rotatif avec une force de plus de 2 lb.
- Ne pas exercer une force de plus de 2 lb lors du branchement du câble de recharge micro USB.
- Ne pas arracher, tirer ou exercer une force contraire à l'utilisation conventionnel des boutons de l'appareil.
- Rechercher l'appareil à l'aide du câble de recharge fourni dans la boîte du produit.
- Ne pas laver l'appareil avec des liquides.
- Recharger l'appareil à l'aide d'un bloc de recharge USB conventionnel.
- Ne pas introduire quelconque matière dans les orifices de l'appareil, mise le câble d'alimentation fournit dans la boîte du produit.

Table des matières

Boutons	4
Utiliser Sequence™	5
Configuration de la durée	6
Afficher les données de lecture	9
Redémarrer la durée configurée	11
Reprendre la lecture plus tard	12
Paramètres et préférences	15
Ressources	21
English version	22

À savoir avant de débiter

1. Nous avons rechargé votre Sequence™ pour vous faire gagner une étape.
2. Ce guide d'utilisation est également disponible sur oplan.ca/sequence-user-guide
3. Laissez-vous plusieurs semaines pour voir les bénéfices à long terme de l'utilisation de Sequence™.



Les bulles informatives que vous verrez sont des recommandations ou des conseils pratiques d'utilisation!

Laissez vos commentaires sur notre site web oplan.ca :)

Utiliser Sequence™ avec Oplan™

1. Rendez vous sur **www.oplan.app**
2. Créer un nouveau plan ou utiliser la bibliothèque de gabarits de plans.
3. Imprimer votre plan avec l'option d'orientation **Paysage ou Portrait**.
4. Joindre le plan imprimé à l'appareil Sequence™ en vous assurant que la **flèche de départ** soit alignée avec le début de la lumière bleue.



Impliquer vos étudiants dans la création du plan peut aider leur motivation et diminuer le stress face à la tâche!





Aperçu des boutons



Bouton Redémarrer

Appuyer encore pour remettre à 00:00

LECTURE

Appuyer pour réinitialiser la séquence



Bouton Paramètres

Appuyer pour accéder au menu

Appuyer pour afficher les données de lecture

Appuyer encore pour cacher les données



Contrôleur rotatif

Tourner pour naviguer dans le menu

Tourner pour ajouter ou enlevé du temps

Appuyer pour changer d'unité



Bouton Jouer/Pause

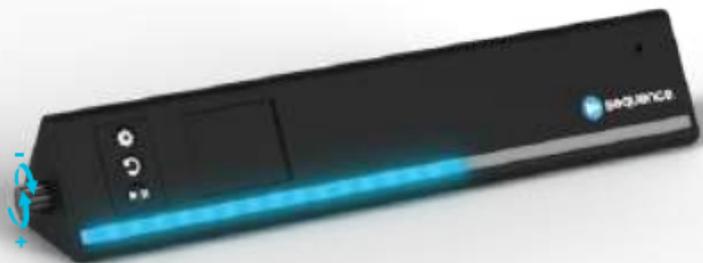
Appuyer 3 secondes pour ON/OFF

Appuyer pour jouer la séquence

LECTURE

Appuyer pour mettre sur pause

Appuyer encore pour continuer



Mise en marche

Appuyer sur **Jouer/Pause**  pendant 3 secondes.



N'hésitez pas à déléguer la manipulation de Sequence™. Le sentiment d'autonomie et de compétence sont essentiels pour des meilleurs niveaux de motivation.



Configuration de la durée

Tourner le **contrôleur rotatif**  pour ajouter ou retirer du temps.



Pourquoi ne pas se servir de Sequence™ pour un 5 minutes d'activation ou même une course contre la montre et votre vaisselle?



Appuyer sur le **contrôleur rotatif**  pour changer d'unité (heures / minutes).



Jouer la séquence

Appuyer sur le bouton **Jouer/Pause**  pour jouer la séquence configurée.

 Dans un plan avec beaucoup d'étapes et de contenu, les acronymes, acrostiches, images ou mots-clés peuvent vous sauver de l'espace!



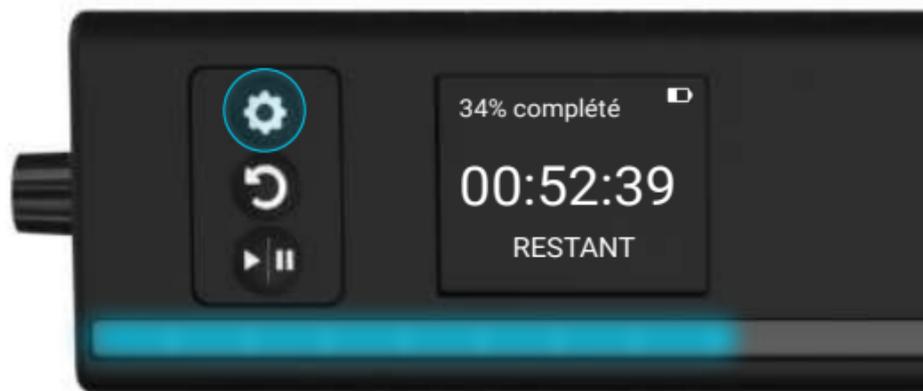
Afficher les données de lecture

Appuyer sur le bouton **Paramètres**  pour afficher les données.

Appuyer une seconde fois  pour les cacher.



Par défaut, elles sont cachées pour concentrer toutes les énergies de l'utilisateur sur la tâche en cours et non sur le temps!



Pause et reprendre

Appuyer sur le bouton **Jouer/Pause**  pour arrêter la séquence.

Appuyer une seconde fois  pour reprendre.

 Si une étape prend plus de temps que prévu, ne pesez pas sur pause. Encochez plutôt la position de la lumière sur papier lorsque vous passez à la suivante et ajustez votre plan pour la prochaine fois.



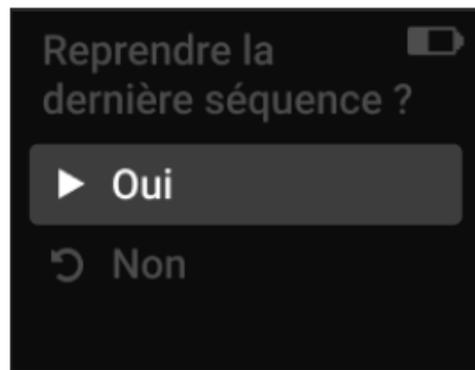
Redémarrer la durée configurée

1. Appuyer sur le bouton **Redémarrer**  pour arrêter la séquence et revenir au menu de configuration d'une durée.
2. Appuyer sur le bouton **Jouer/Pause**  pour reprendre du début.



Reprendre la lecture plus tard

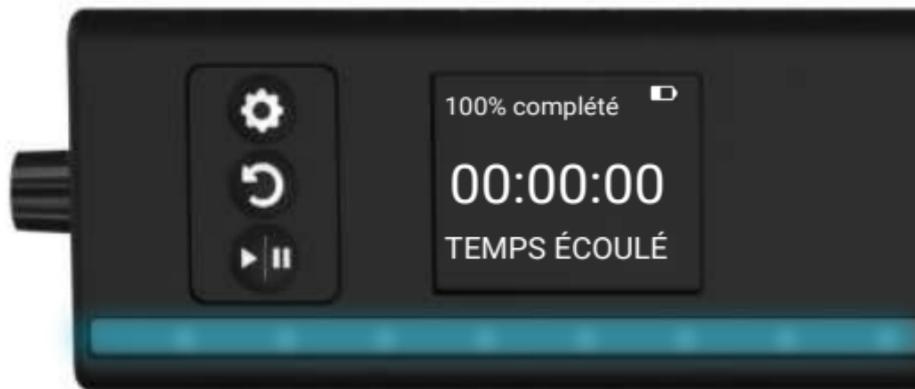
1. Appuyer sur le bouton **Jouer/Pause**  pendant **3 secondes** pour éteindre l'appareil lorsqu'une séquence est en cours de lecture.
2. Appuyer sur le bouton **Jouer/Pause**  pendant **3 secondes** pour allumer l'appareil.
3. Appuyer sur le bouton **Jouer/Pause**  pour reprendre la séquence.



Fin de la séquence

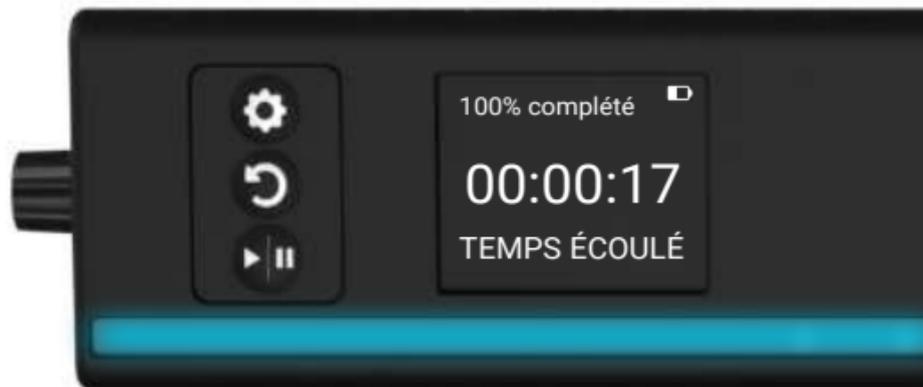
Lorsque la séquence est terminée, les **lumières DEL** clignotent **subtilement** pour vous l'indiquer.

 Les encoches faites durant la lecture sont une belle opportunité pour calculer les proportions réelles durant un exercice de mathématiques !
(Voir astuce page 10)



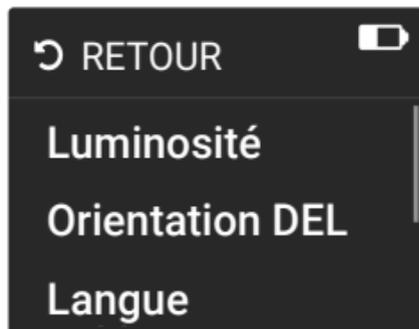
Calcul du temps additionnel

L'écran **affiche le temps supplémentaire** pour vous indiquer combien de temps additionnel vous avez utilisé par rapport à votre objectif initial.



Paramètres et préférences

Appuyer sur le bouton **Paramètres**  pour accéder au menu des paramètres et préférences.

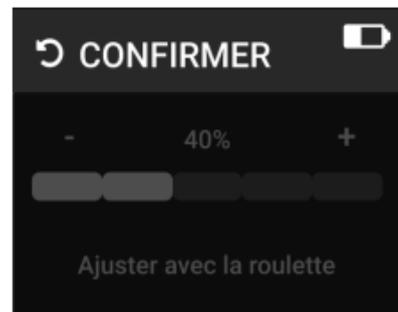
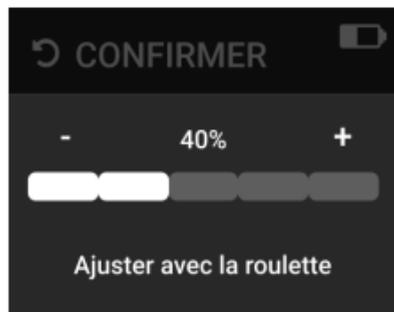
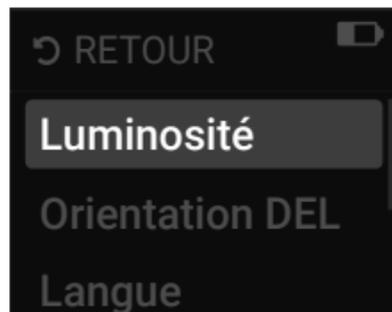


Tourner le **contrôleur rotatif**  pour naviguer parmi les choix.

- Luminosité
- Orientation DEL
- Langue
- Support
- Réinitialisation

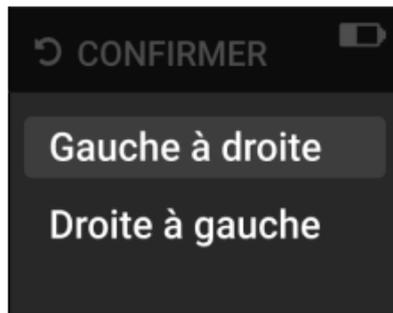
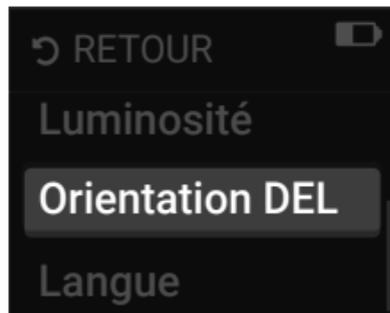
Luminosité

1. Tourner le **contrôleur rotatif**  pour sélectionner Luminosité.
2. Tourner le **contrôleur rotatif**  pour choisir l'intensité désirée.
3. Appuyer sur le bouton **Redémarrer**  pour confirmer.



Orientation des lumières DEL

1. Tourner le **contrôleur rotatif**  pour sélectionner Orientation DEL.
2. Tourner le **contrôleur rotatif**  pour choisir le sens des DEL.
3. Appuyer sur le bouton **Redémarrer**  pour confirmer.

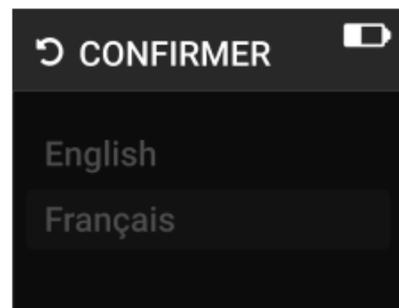
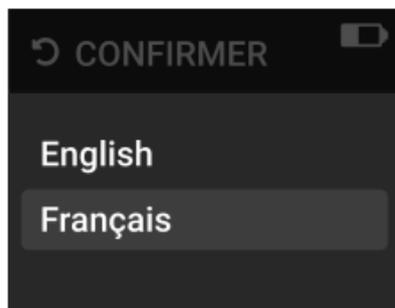
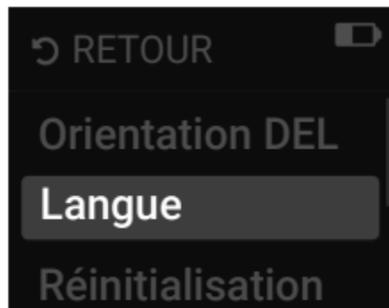


Langue



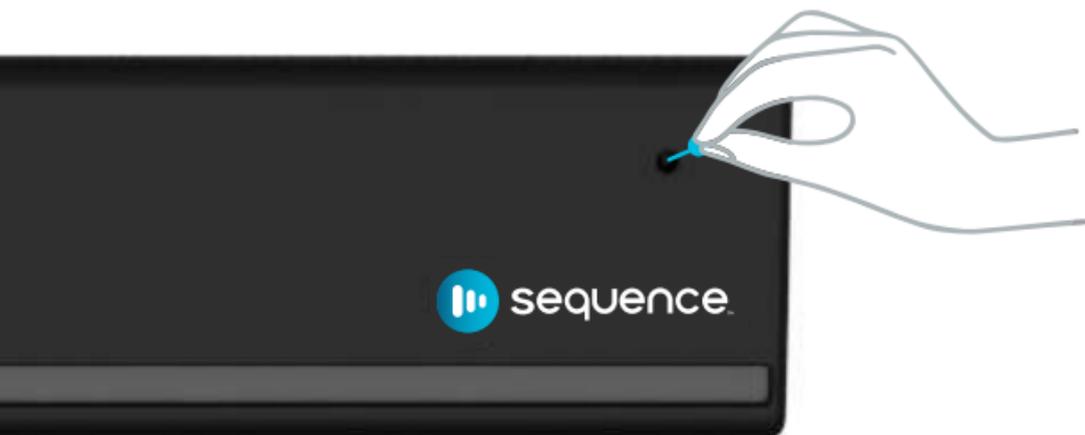
A little practice is never bad!

1. Tourner le **contrôleur rotatif**  pour sélectionner Langue.
2. Tourner le **contrôleur rotatif**  pour changer l'option de langue.
3. Appuyer sur le bouton **Redémarrer**  pour confirmer.



Réinitialisation de l'appareil

À l'aide d'une épingle, appuyer, pendant 10 secondes, sur le bouton **Réinitialisation** situé à l'extrémité droite de la façade de l'appareil.



Ce type de réinitialisation est nécessaire lorsque qu'un bouton ou la lumière des LED ne fonctionne pas bien.

Ressources

Pour en savoir un peu plus sur la recherche scientifique derrière certaines facettes de notre méthodologie : oplan.ca/research-foundation

 Vous avez besoin d'aide pour vos plans ? Envoyez un e-mail à dave.tardif@oplan.ca, notre conseiller pédagogique interne, en indiquant comme sujet « Aide aux plans - Sequence ».

Pour du soutien technique : support@oplan.ca

Toutes autres questions ou commentaires : info@oplan.ca



oplan.ca



oplan.ca



[oplanlearn](https://oplanlearn.com)

Usage guidance

- At all times, keep the device in a dry environment at room temperature.
- To maximize battery life, recharge the unit before draining the battery completely.
- Use the unit on the rectangular side down.
- Do not throw, drop or propel the unit.
- Do not allow the unit to come in contact with magnetized material.
- Do not allow the unit to come in contact with chemicals that may damage the equipment.
- Do not plug the device into a computer for the purpose of modifying the computer system, except for updates available at one of Operam Technologies Inc. webpages.
- Do not unscrew the case of the device.
- Do not press the buttons and the rotary controller with a force of more than 1 kg.
- Do not exert a force of more than 2 lbs. when connecting the micro USB charging cable.
- Do not pull, tug or apply force contrary to conventional use of the device's buttons.
- Charge the device using the charging cable provided in the product box.
- Do not wash the device with liquids.
- Recharge the device using a conventional USB charging pad.
- Do not insert any material into the holes of the device, put the power cable provided in the product box.

Table of contents

Buttons	26
Use Sequence™	27
Time configuration	28
Restart configured time	33
Resume a sequence later	35
Calculates additional time	36
Settings and preferences	37
Resources	42
Version française	1

Before you start

1. We have charged your Sequence™ to save you a step.
2. This user guide is also available at oplan.ca/sequence-user-guide
3. Allow several weeks to see the long-term benefits of using Sequence™.



The information bubbles you will see are recommendations or practical tips for use!

Leave your comments on our website oplan.ca :)

Using Sequence™ with Oplan™

1. Visit www.oplan.app
2. Create a new plan or use the plan template library.
3. Print your plan with the **Landscape** or **portrait**
4. Align your printed plan with your Sequence™ device while making sure you align the **blue arrow** with the beginning of the blue lights.



Involving your students in the creation of the plan can help motivate them and reduce the stress of the task!



What plan
3 hours

ELA
55m



- Read chapters 1-2-3 of your novel.
- Answer the questions in your textbook that has been shared on Microsoft Teams.

Pause
15m



Take a break and go outside for 10 minutes.

Math
50m



- Connect to your Microsoft account and do your geometry problems as seen in class.

Pause
10m



Stretch on the ground for 10 minutes.

History
30m



- Read the 1st chapter of your history book.
- Compare your situation (geographic, political, etc.) with the one described in your book.
- Write 10 lines about it in your textbook.
- On Goodnotes, answer the 10 questions I prepared for you.



Buttons overview



Restart button

Press again to reset to 00:00

PLAYING

Press to reset configured time



Settings button

Press to access the menu

Press to display the reading data

Press again to hide the data



Rotary controller

Turn to navigate the menu

Turn to add or remove time

Press to change the unit



Play/Pause button

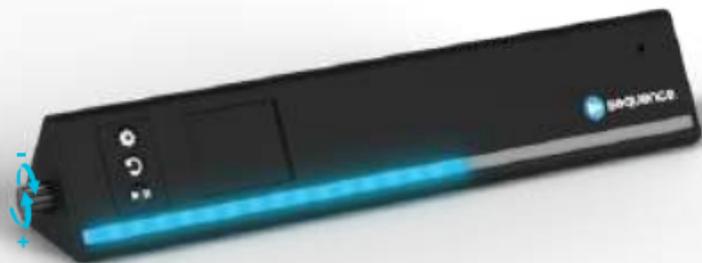
Press 3 seconds for ON/OFF

Press to play the sequence

PLAYING

Press to pause

Press again to continue



Switching ON

Press **Play/Pause**  for 3 seconds



Feel free to delegate the handling of Sequence™. A sense of autonomy and competence are essential for higher levels of motivation.



Time configuration

Turn the **rotary controller**  to add or remove time.



Why not use Sequence™ for a 5-minute activation or even a race against the clock and your dishes?



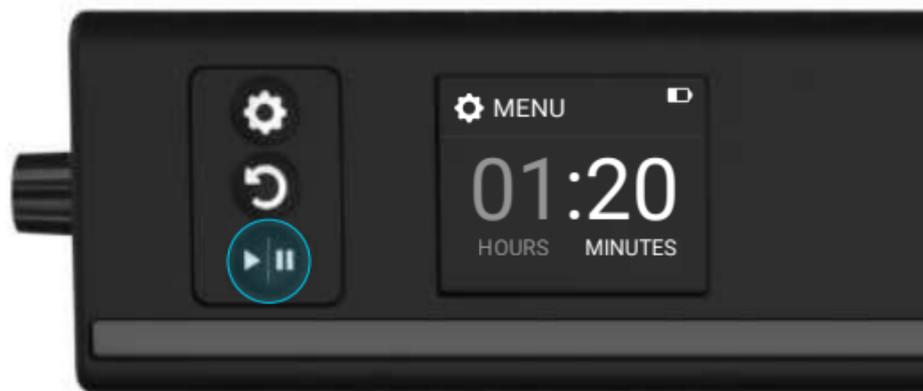
Press the **rotary controller**  to change the unit (hours / minutes).



Play the sequence

Press the **Play/Pause**  button to play the configured sequence.

 In a plan with lots of steps and content, acronyms, acrostics, images or keywords can save you space!



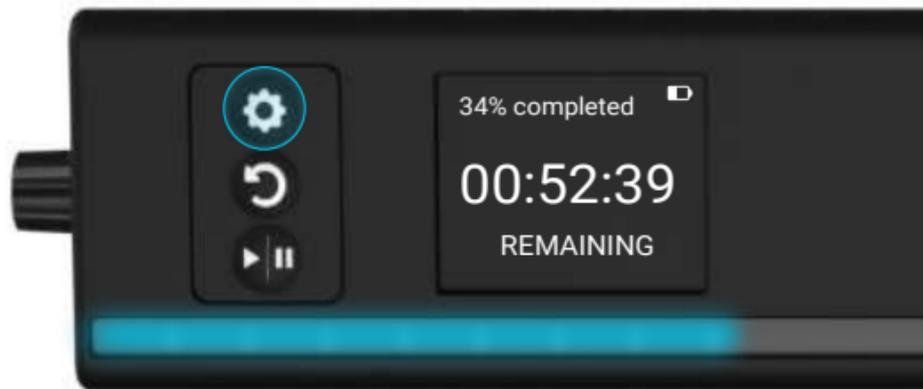
Display reading data

Press the **Settings**  button to display the data.

Press it again  to hide the data.



By default, they are hidden to focus all the user's energies on the current task and not on time!

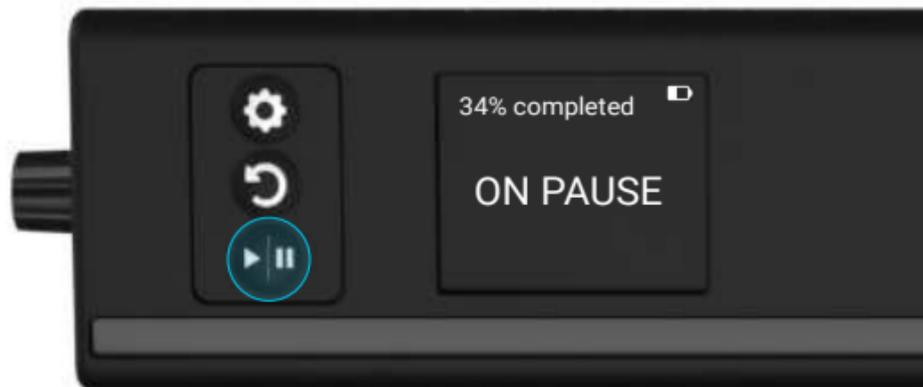


Pause and resume

Press the **Play/Pause**  button to stop the sequence.

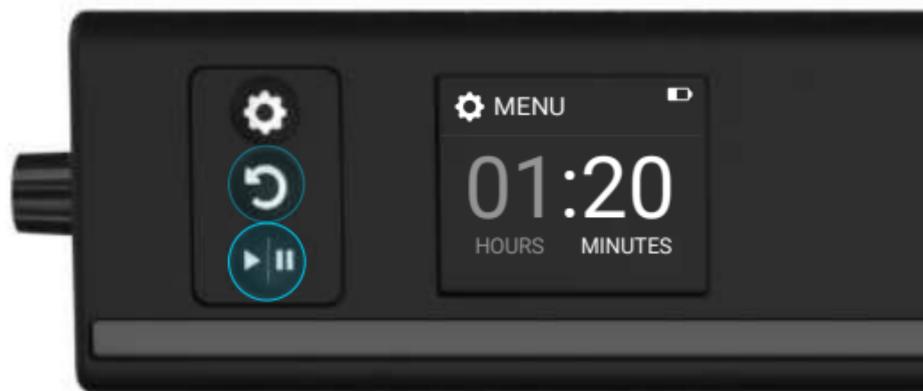
Press it again  to resume.

 If a step takes longer than expected, don't press pause. Instead, mark the position of the light on paper as you move on to the next one and adjust your plan for the next time.



Restart configured time

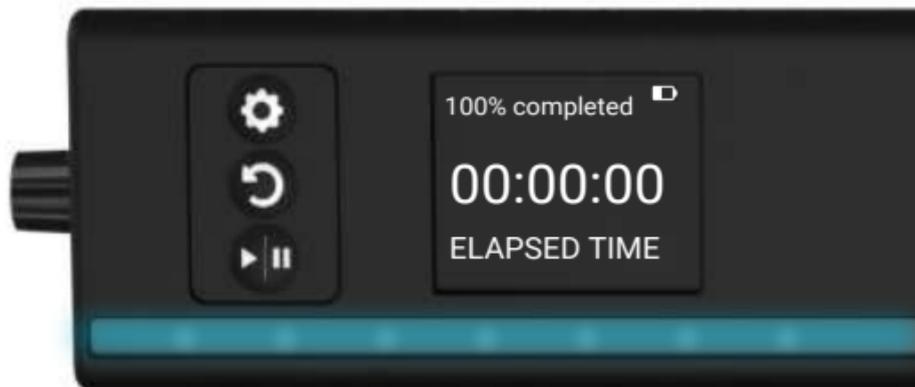
- 1 Press the **Restart**  button to stop the sequence and return to the time setup menu.
- 2 Press the **Play/Pause**  button to start from the beginning.



End of sequence

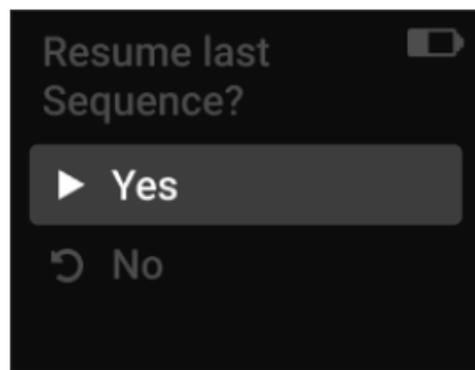
When the time sequence is complete, the **LED lights will flash subtly** to let you know.

 Notches made during reading are a great opportunity to calculate actual proportions during a math exercise!
(See tip on page 34)



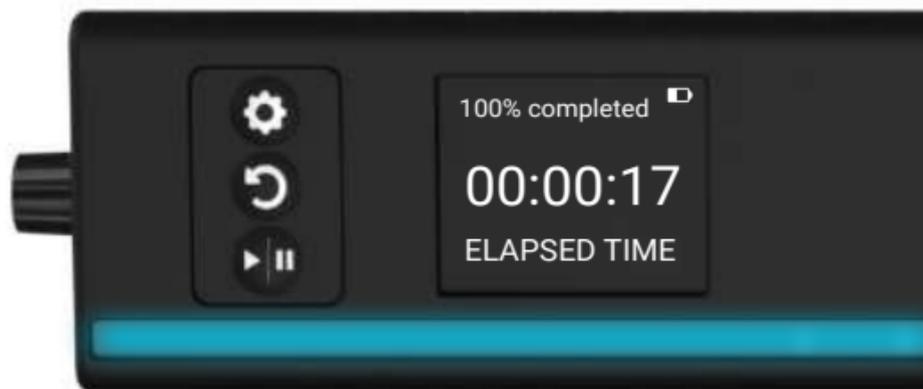
Resume a sequence later

1. Press and hold **Play/Pause**  button for **3 seconds** to turn off the unit when a sequence is playing.
2. Press and hold **Play/Pause**  button for **3 seconds** to turn on the device.
3. Press **Play/Pause**  button to resume sequence.



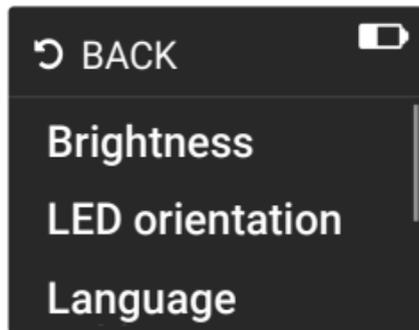
Calculates additional time

The screen will **show you how much extra time** you have used compared to your original goal.



Settings and preferences

Press the **Settings**  button to access the settings and preferences menu.

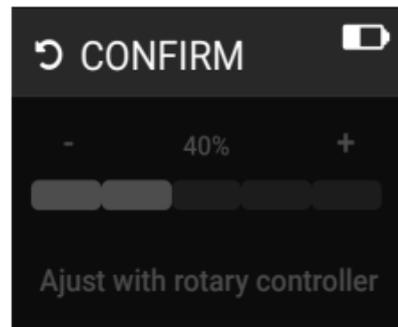
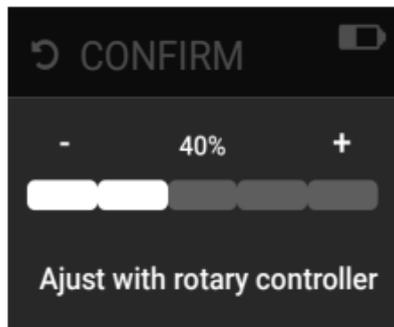
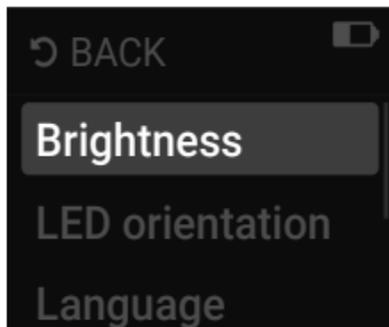


Turn the **rotary controller**  to navigate through the choices.

- **Brightness**
- **LED orientation**
- **Language**
- **Factory reset**
- **Support**

Brightness

1. Turn the **rotary controller**  to select Brightness.
2. Turn the **rotary controller**  to select the desired intensity.
3. Press the **Restart**  button to confirm.

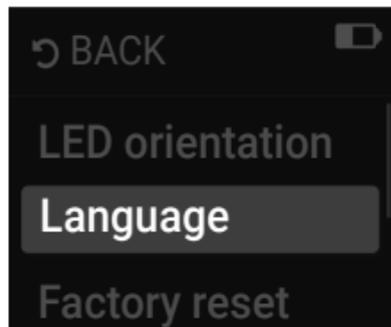


Language

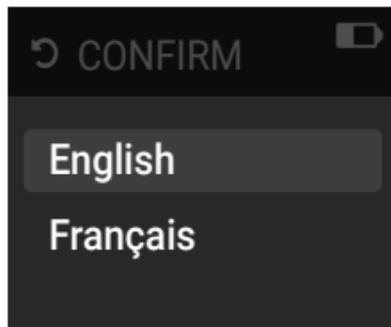


Un peu d'entraînement n'est jamais mauvais !

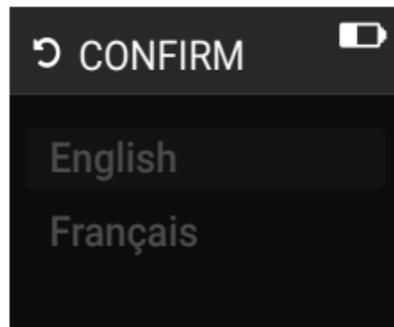
1. Turn the **rotary controller**  to select language.



2. Turn the **rotary controller**  to change the language option

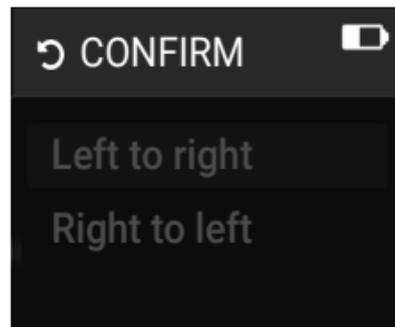
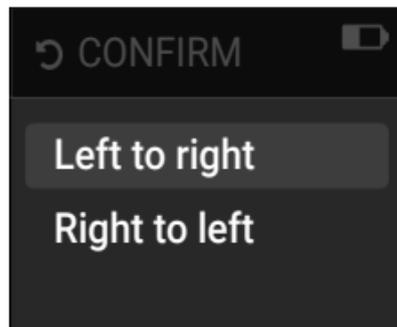
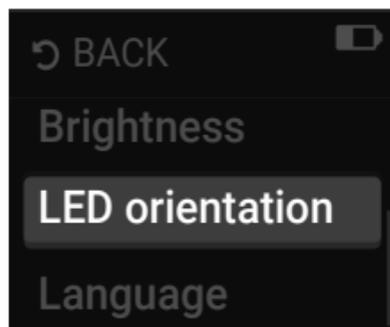


3. Press the **Restart**  button to confirm.



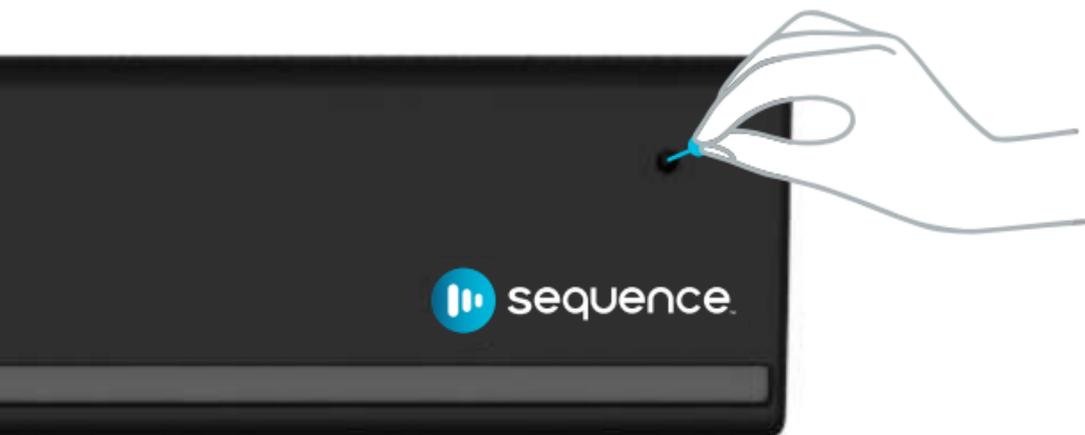
LED orientation

1. Turn the **rotary controller**  to select LED orientation
2. Turn the **rotary controller**  to select the direction of the LEDs.
3. Press the **Restart**  button to confirm.



Hardware reset

Using a pin, press the **Reset button** on the far right side of the unit **for 10 seconds**.



This type of reset is necessary when a button or LED light is not working properly.

Ressources

To learn a little more about the scientific research behind some facets of our methodology : oplan.ca/research-foundation



Need help with your plans? Send an email to dave.tardif@oplan.ca, our in-house faculty advisor, with the subject line "Help with Plans - Sequence".

For technical support : support@oplan.ca

Any other questions or comments : info@oplan.ca



oplan.ca



oplan.ca



[oplanlearn](https://oplanlearn.com)



 [oplan.ca](https://www.facebook.com/oplan.ca)

 [oplan.ca](https://www.oplan.ca)

 [oplan.ca](https://www.instagram.com/oplan.ca)

 [oplanlearn](https://twitter.com/oplanlearn)



APP



WEBSITE