



Move **x20**

Manuel d'instructions

Move x20 Move x20 Move x20

TIMEX® IRONMAN® Move x20 Activity Tracker
Manuel d'instructions

TABLE DES MATIÈRES

1. Vue d'ensemble
2. Mise en marche
3. Charge du TIMEX IRONMAN Move x20
4. Autonomie de la pile
5. Étanchéité
6. Port du TIMEX IRONMAN Move x20
7. Suivi de votre activité quotidienne
8. Téléchargement de l'application TIMEX IRONMAN Move x20
9. Association initiale
10. Notifications par textos et appels téléphoniques
11. Enregistrement d'une séance d'exercice
12. Suivi de votre sommeil
13. Synchronisation de votre smartphone
14. Localisation de votre téléphone
15. Réinitialisation du TIMEX IRONMAN Move x20
 - a. Page d'accueil
 - b. Page d'activité
 - c. Page de sommeil
 - d. Page de séance d'exercice
 - e. Partage de données
 - f. Menu
 - i. Utilisateur
 - ii. Paramètres
 - iii. Étalonnage
 - iv. À propos
 - v. Périphérique
 - vi. Déconnexion
16. Garantie
17. Déclaration de conformité

CE QUI EST INCLUS

1. TIMEX® IRONMAN® Move x20 activity tracker [Suiveur d'activités]
2. Câble de chargement

VUE D'ENSEMBLE

Boutons du TIMEX IRONMAN Move x20

Bouton Home
[Accueil]



Bouton
Select/Scroll
[Sélectionner/
Défiler]

COMMENT DÉMARRER

Le TIMEX IRONMAN Move x20 activity tracker doit être configuré et synchronisé avec un iOS ou un smartphone Android qui prend en charge la technologie Bluetooth® 4.0.

Pour une liste de périphériques, consulter : <http://www.TIMEX.com/movex20>

CHARGE DU TIMEX IRONMAN MOVE x20

Le TIMEX IRONMAN Move x20 doit être chargé avant d'être configuré.

1. Aligner les contacts argent sur le chargeur avec les contacts argent sur l'arrière du TIMEX IRONMAN Move x20.
2. Accrocher le câble de charge sur l'arrière du TIMEX IRONMAN Move x20 et fixer la sangle du Keeper sur le TIMEX IRONMAN Move x20.
3. Brancher le câble de charge dans un port USB ou le boîtier de charge c.a. universel.

Le TIMEX IRONMAN Move x20 affichera le niveau de charge de la pile à l'écran.



La charge initiale peut prendre jusqu'à trois heures.

AUTONOMIE DE LA PILE

Le TIMEX IRONMAN Move x20 est muni d'une pile rechargeable lithium-ion. Avec un fonctionnement normal, le périphérique aura une autonomie de pile de sept jours. Il est possible de vérifier le niveau de pile actuel sur l'écran Heure du jour sur le périphérique  et/ou la page d'Accueil de l'application.

Le TIMEX IRONMAN Move x20 vous enverra une alerte vibration et affichera un avertissement à l'écran lorsque la pile atteint 10 %. Le TIMEX IRONMAN Move x20 se désactivera lorsque la pile atteint 5 %.

ÉTANCHÉITÉ

Le TIMEX IRONMAN Move x20 est résistant aux éclaboussures d'eau (vous pouvez vous laver les mains ou vous faire prendre sous la pluie mais vous ne voulez pas submerger l'appareil).

PORT DU TIMEX IRONMAN MOVE x20

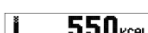
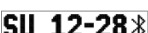
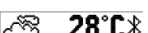
Le TIMEX IRONMAN Move x20 est conçu pour être porté sur votre poignet.

1. Mettez le TIMEX IRONMAN Move x20 sur votre poignet.
2. Positionnez les extrémités du bracelet l'une sur l'autre avec le fermoir par-dessus les deux trous qui offriront le meilleur ajustement sur votre poignet.
3. Serrez le fermoir et le bracelet entre le pouce et l'index jusqu'à ce que le fermoir soit complètement engagé avec le bracelet.

SUIVI DE VOTRE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Votre TIMEX IRONMAN Move x20 utilise un accéléromètre pour enregistrer vos mouvements quotidiens : nombre de pas, distance parcourues et calories brûlées.

Pour afficher vos détails du jour actuels, appuyez sur le bouton  sur votre TIMEX IRONMAN Move x20.

À chaque pression du bouton , vous verrez : Heure du jour , Pas , Distance , Calories brûlées , Jour et date  et Météo  (Si connecté à un smartphone).

Le TIMEX IRONMAN réinitialise automatiquement l'activité quotidienne à 0 h ; les données seront sauvegardées sur le TIMEX IRONMAN Move x20 et peuvent être synchronisées avec l'application à tout moment. Si le TIMEX IRONMAN Move x20 atteint la capacité de mémoire, les données les plus anciennes stockées sur le dispositif seront écrasées.

TÉLÉCHARGEMENT DE L'APPLICATION TIMEX IRONMAN MOVE x20

1. Téléchargez l'application TIMEX IRONMAN Move x20  pour iPhone de l'Apple App Store, ou, pour Android du Google Play App Store.
2. Activez Bluetooth sur votre smartphone.

ASSOCIATION INITIALE

Votre TIMEX IRONMAN Move x20 est configuré par le biais de l'application. N'oubliez pas que le dispositif doit être chargé avant de tenter le processus de configuration.

1. Activez la fonction Bluetooth sur votre smartphone ou tout autre périphérique mobile compatible.
2. Ouvrez l'application TIMEX IRONMAN Move x20
3. Appuyez sur le bouton  sur votre TIMEX IRONMAN Move x20 et maintenez-le enfoncé pendant 2,5 secondes.
4. Le TIMEX IRONMAN Move x20 affichera  PAIR.
5. Dans l'application, tapez sur le bouton I HAVE TIMEX IRONMAN Move x20 et choisissez le périphérique.
 - a. Une fois la connexion établie, votre TIMEX IRONMAN Move x20 va vibrer et afficher **PAIR OK**.
6. Après une connexion réussie, l'application affichera les écrans de configuration :
 - a. Écran d'enregistrement :
 - i. Nom, adresse électronique, code postal
 - ii. Si vous souhaitez recevoir des informations sur votre périphérique ou des informations de marketing de Timex, cochez la case en regard d'E-mail de Timex puis tapez sur le bouton Suivant.
 - b. Écrans de personnalisation du périphérique (ces informations personnalisent votre TIMEX IRONMAN Move x20 et fournit un nombre plus exact des calories brûlées) :
 - i. Unité
 1. Impérial ou métrique
 - ii. Utilisateur
 1. Sexe
 2. Âge
 3. Poids
 4. Taille
 5. BMI (ce champ n'est pas personnalisable, il est calculé automatiquement en fonction de vos informations personnelles)
 - iii. Sommeil
 1. Manuel (vous devez manuellement activer la fonction sommeil et manuellement activer le périphérique le matin)
 2. Auto (le TIMEX IRONMAN Move x20 activera automatiquement la fonction sommeil et s'activera automatiquement en fonction des heures que vous entrez)
 - a. Au lit (uniquement disponible en mode Auto) : L'heure à laquelle vous vous couchez
 - b. Réveil (uniquement disponible en mode Auto) : L'heure à laquelle vous vous réveillez. Cela activera également une alarme à vibration.

- c. Fenêtre : Plage offerte de 0 à 20 minutes. Ce champ représente une période de grâce sur votre heure de sommeil. Par exemple, choisissez 15 minutes si vous vous couchez normalement entre 22 h et 22 h 15.
 - iv. Alerte à vibration : ON [activée] ou OFF [désactivée]
 - 1. Lorsque votre TIMEX IRONMAN Move x20 est associé à un smartphone, les alertes à vibration servent à vous notifier de nouveaux TEXTOS, d'appels téléphoniques entrants, d'objectifs atteints et d'alertes de réveil (lorsque la fonction Sommeil automatique est sélectionnée).
 - v. Les objectifs (le périphérique vous avertira lorsque vous avez atteint ces objectifs **CONGRATS!** et une icône de barre de progression  s'affichera sur le périphérique pour chaque point) :
 - 1. Pas
 - 2. Calories
 - 3. Distance
 - 4. Heures de sommeil (ce champ n'est pas personnalisable, il est calculé automatiquement en fonction de votre âge)
 - 5. Temps de séance d'exercice
 - vi. Format :
 - 1. Date : MM-JJ ou JJ-MM
 - 2. Heure : 12 heures (1 h 00) ou 24 heures (13 h 00)
 - vii. Alerte téléphonique
 - 1. Début (heure du jour à laquelle l'application commencera à autoriser des alertes sur le TIMEX IRONMAN Move x20)
 - 2. Fin (heure du jour à laquelle l'application arrêtera d'autoriser des alertes sur le TIMEX IRONMAN Move x20)
 - viii. Notification téléphonique :
 - 1. Appel entrant : ON [activée] ou OFF [désactivée]
 - 2. Message entrant : ON [activée] ou OFF [désactivée]
7. Une fois tous les écrans de configuration complets, tapez sur le bouton SYN  dans le coin à haut à gauche de la page Paramètres. Votre brassard sera alors mis à jour avec toutes vos données sélectionnées.

NOTIFICATIONS PAR TEXTOS ET APPELS TÉLÉPHONIQUES

Quand associé avec un smartphone compatible Apple ou Android, votre TIMEX IRONMAN Move x20 vous avertira des textos et des appels entrants. La présentation du numéro est limitée à 32 caractères ; le message ou la notification seront suivis de « ... » quand tronqués.

REMARQUE : Les messages MMS ne déclencheront pas d'alertes dans votre TIMEX IRONMAN Move x20, seuls les messages SMS sont compatibles. Notez également que les textos et les notifications par appel téléphonique ne sont disponibles que lorsque votre TIMEX IRONMAN Move x20 est associé à un smartphone compatible. En outre, le smartphone doit se trouver à proximité du TIMEX IRONMAN Move x20 (approximativement 100 m). Si votre smartphone n'est pas à proximité, votre TIMEX IRONMAN Move x20 affichera une icône Bluetooth clignotante sur les pages Heure, Date et Météo.

ENREGISTREMENT D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

Votre TIMEX IRONMAN Move x20 enregistrera votre séance d'activités à l'aide d'une fonction chronomètre, tout en vous permettant de voir un feedback en temps réel du périphérique (Temps écoulé, Distance parcourue, Allure actuelle, Calories brûlées et Pas).

Pour enregistrer votre séance d'exercice :

1. Enfoncez le bouton Home [Accueil] jusqu'à l'affichage de WORKOUT.
2. Maintenez le bouton  enfoncé pendant trois secondes pour commencer la séance d'exercice.
3. Pendant que votre séance est en cours, appuyez sur  pour défiler dans les affichages et accéder à l'information suivante :
 - a. Temps écoulé  0:30:00
 - b. Distance parcourue  2.49 mi
 - c. Allure actuelle  16'37" mi/mi
 - d. Calories brûlées  50 kcal
 - e. Pas  4550 steps
4. Maintenez le bouton  enfoncé pendant trois secondes pour arrêter la séance d'exercice. Après avoir arrêté la séance d'exercice, vous pouvez revoir son sommaire en appuyant sur le bouton  pour faire défiler les données de votre séance d'exercice.
5. Appuyez et maintenez le bouton  enfoncé pendant trois secondes pour sauvegarder la séance d'exercice. Votre séance d'exercice peut maintenant être synchronisée avec l'application TIMEX IRONMAN Move x20.

SUIVI DE VOTRE SOMMEIL

Votre TIMEX IRONMAN Move x20 effectuera un suivi de l'information suivante sur votre sommeil : Temps de sommeil total, Temps de sommeil profond, Temps de sommeil léger et Temps d'éveil. Le sommeil peut être suivi manuellement ou automatiquement.

Pour effectuer un suivi manuel de votre sommeil et l'enregistrer :

1. Assurez-vous de sélectionner Sommeil Manuel.
2. Enfoncez sur le bouton Home jusqu'à affichage de **SLEEP**.
3. Appuyez sur le bouton . Votre brassard vous souhaitera une bonne nuit et l'icône de sommeil  s'affichera pour indiquer que votre brassard est en mode sommeil.
4. Quand vous vous réveillez le matin, appuyez sur le bouton Home lorsque vous voyez SLEEP sur l'affichage.
5. Appuyez sur le bouton  pour terminer la session de sommeil. Votre TIMEX IRONMAN Move x20 affichera votre temps de sommeil total ; vous devez synchroniser votre périphérique avec votre application pour afficher le Temps de sommeil profond, le Temps de sommeil léger et le Temps d'éveil.

SYNCHRONISATION AVEC VOTRE SMARTPHONE

Votre TIMEX IRONMAN Move x20 se synchronisera avec votre périphérique iOS et Android pris en charge via la technologie Bluetooth® Low Energy 4.0 à chaque fois que vous ouvrez l'application TIMEX IRONMAN Move x20. Si l'application reste ouverte et que vous souhaitez synchroniser vos données, vous pouvez appuyer sur le bouton Syn sur l'écran d'accueil de l'application. Lors de la synchronisation, tous les paramètres seront téléchargés de l'application téléphonique sur votre brassard et toutes les activités et séances d'exercice seront téléchargées du brassard sur l'application téléphonique pour votre revue.

LOCALISATION DE VOTRE TÉLÉPHONE

Le TIMEX IRONMAN Move x20 peut localiser votre périphérique mobile (quand connecté via Bluetooth 4.0).

Pour trouver votre périphérique (votre périphérique mobile ne peut pas être en mode silencieux et l'application TIMEX IRONMAN Move x20 doit être ouverte à l'arrière-plan) :

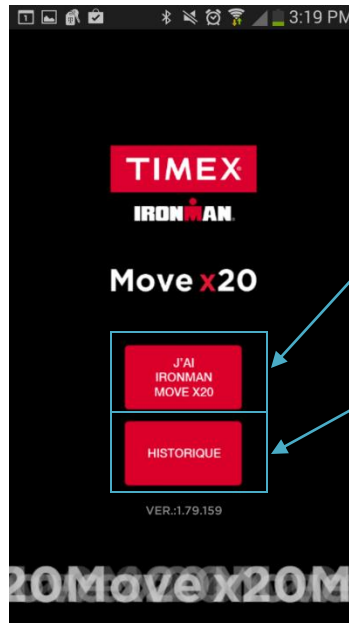
1. Enfoncez sur le bouton Home jusqu'à affichage de **FIND**  .
2. Appuyez sur le bouton  pour activer l'alerte audible sur votre périphérique mobile.
3. Pour arrêter l'alerte audible, appuyez sur le bouton .

RÉINITIALISATION DU TIMEX IRONMAN MOVE x20

1. Appuyez sur les boutons Home et  et maintenez-les enfoncés.
 - a. Pendant la réinitialisation du périphérique, l'affichage clignotera par de multiples écrans de motifs de tests.
2. La réinitialisation effacera toutes les données actuellement stockées sur le périphérique. Il vous faudra synchroniser le TIMEX IRONMAN Move x20 avec votre périphérique mobile pour réinitialiser les paramètres d'heure et d'objectifs.

APPLICATION TIMEX IRONMAN MOVE X20

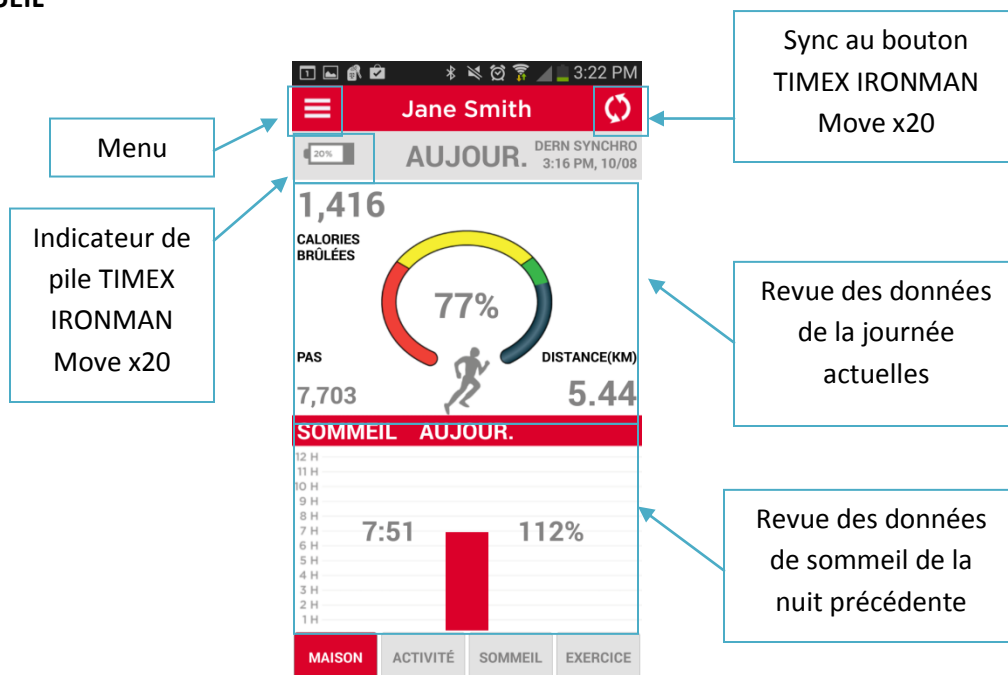
L'application TIMEX IRONMAN Move x20 vous offre une manière de personnaliser les paramètres et revoir les données enregistrées.



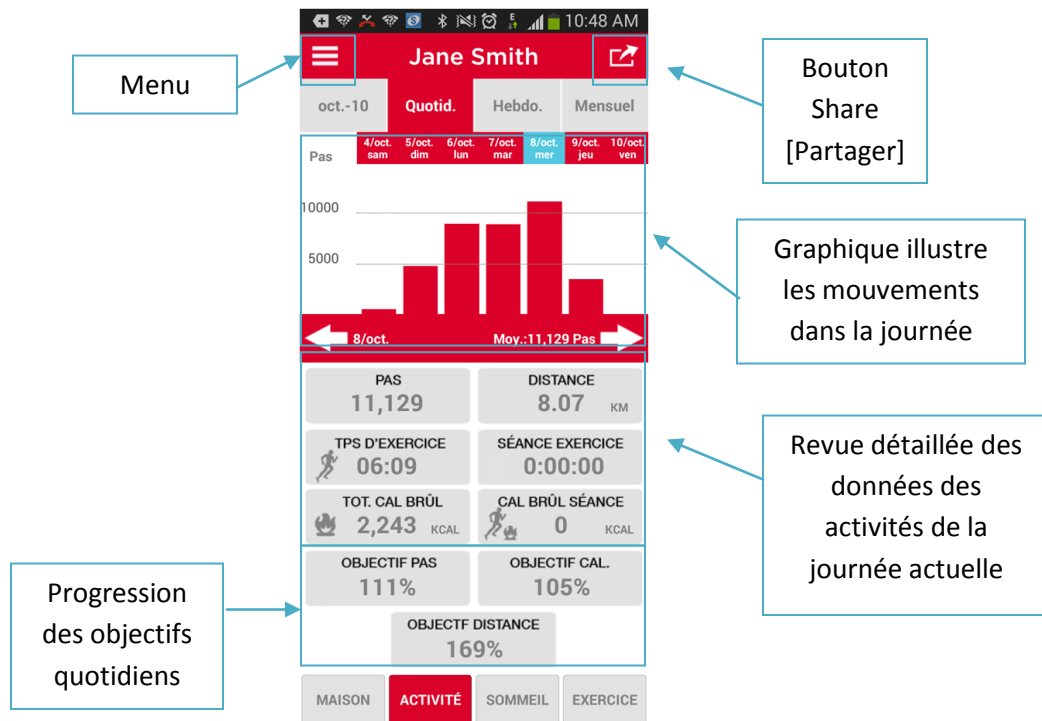
Associez votre
périphérique mobile

Revue des données
enregistrées

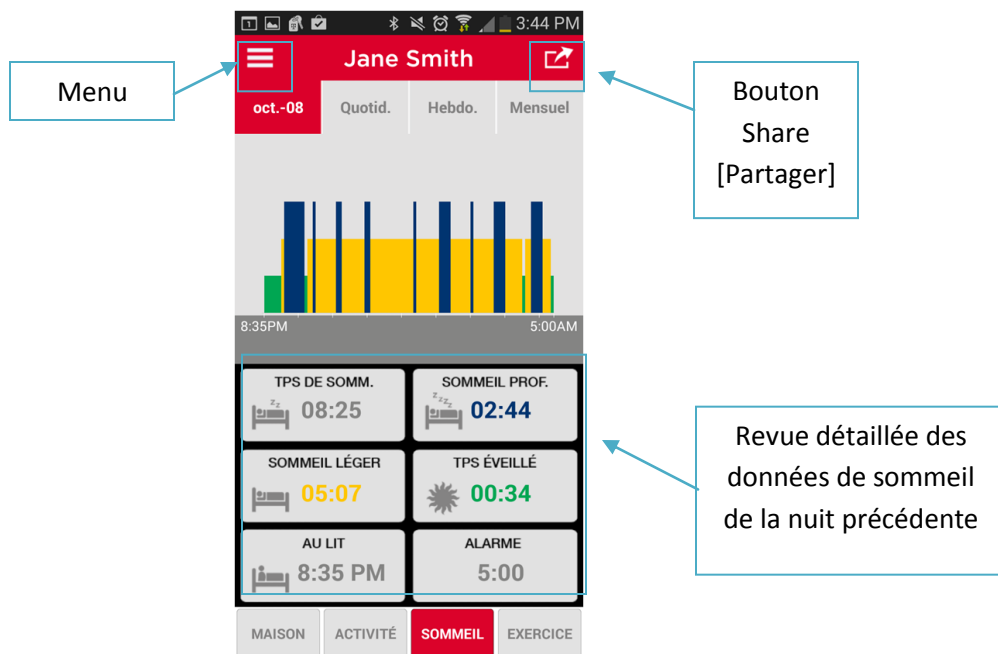
PAGE D'ACCUEIL



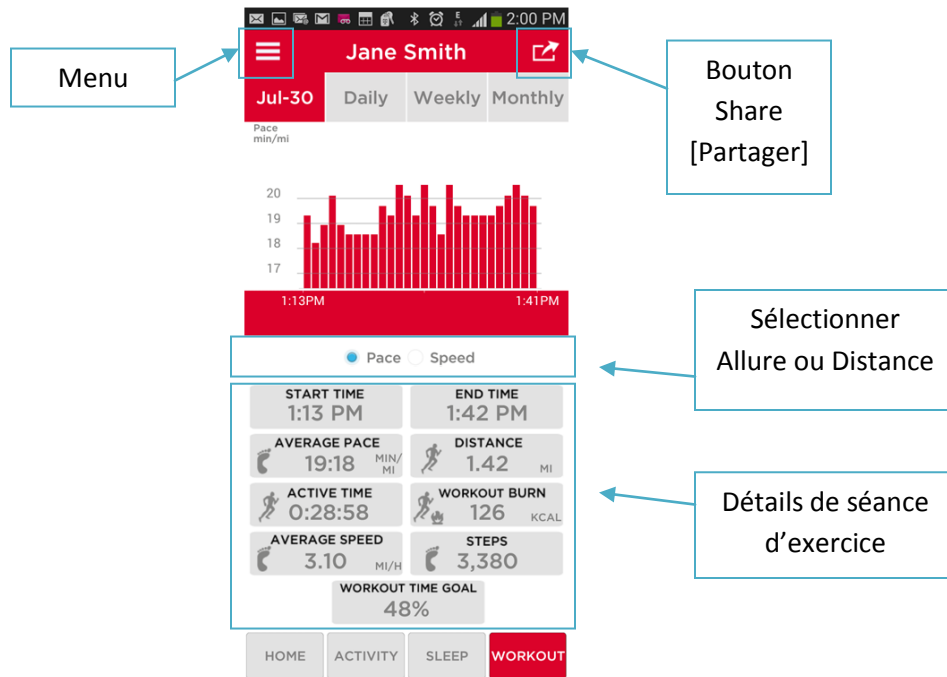
PAGE D'ACTIVITÉ



PAGE DE SOMMEIL

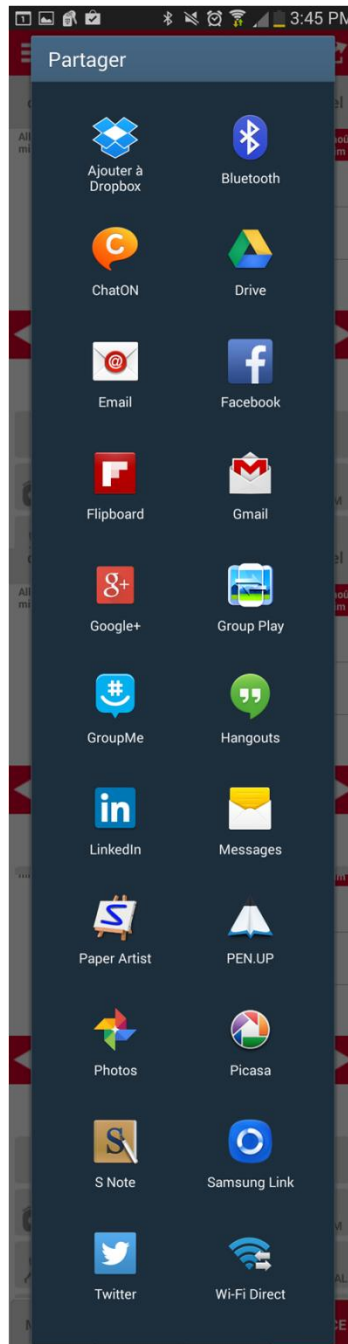


PAGE DE SÉANCE D'ACTIVITÉ

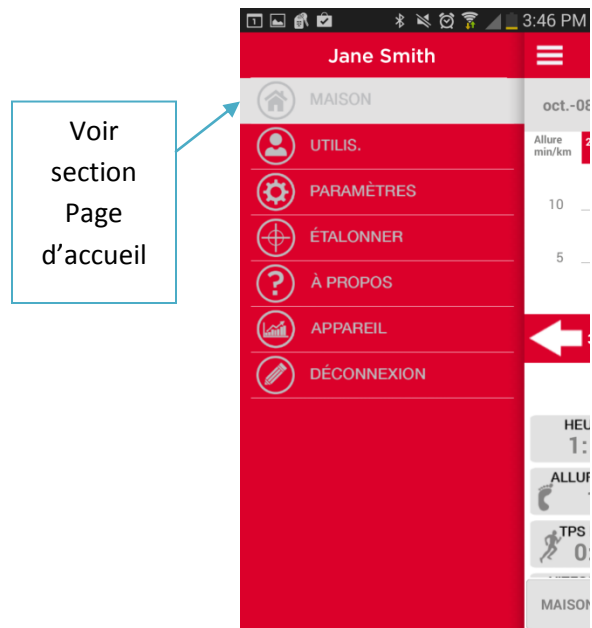


PARTAGE DES DONNÉES

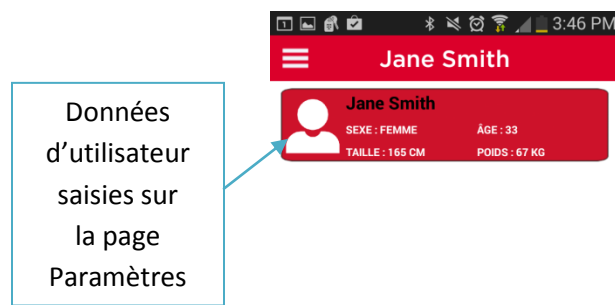
Le TIMEX IRONMAN Move x20 vous permet de partager vos données d'activité, de sommeil et de séance d'exercice. Le bouton Share [Partager] se trouve dans le coin en haut à droite des pages détaillées. Les options de partage disponibles varient.



MENU



UTILISATEUR



PARAMÈTRES

La page Paramètres offre l'information nécessaire pour personnaliser votre TIMEX IRONMAN Move x20. Veuillez consulter la section Association initiale pour tout détail de configuration.

Sync
paramètres
mis à jour
avec le
périphérique



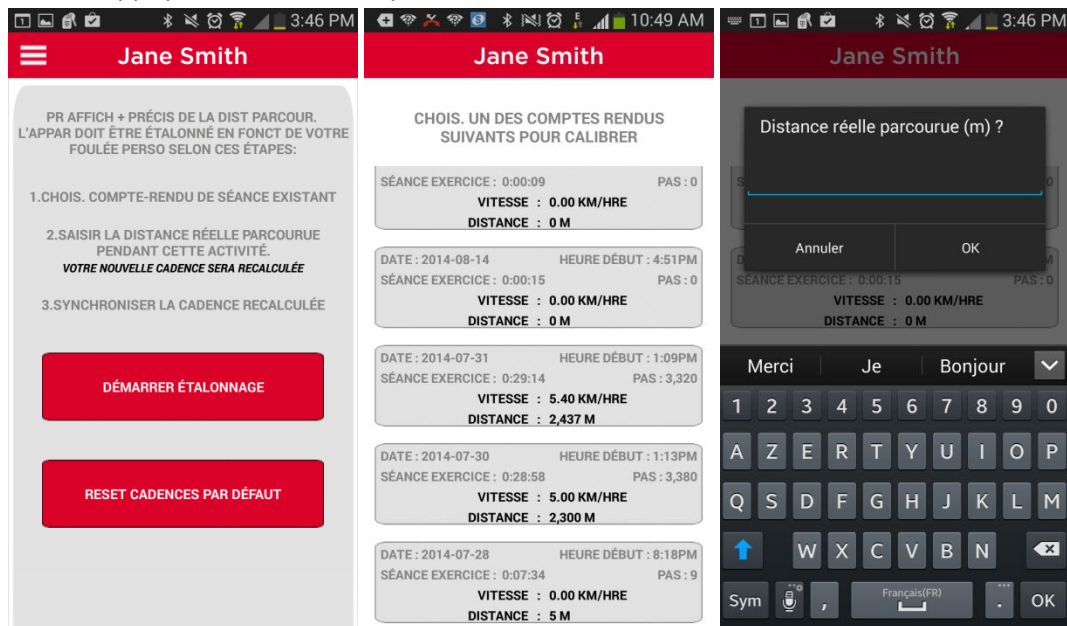
Jane Smith
DERN SYNCHRO
2014-10-08 3:16 PM
DATE HEURE

UNITÉ	KM / KG / CM / °C	
UTILIS.	SEXE	ÂGE
	Femme	33
	POIDS	TAILLE
	67 kg	165 cm
IMC	IMC	
	25	
SOMMEIL	SOMMEIL	AU LIT
	Manuel	--:--
	ALARME	FENÊTRE
	6:00	15 min
ALERTE VIBRATION	VIBRATION	
	Activ	
OBJECTF	PAS	CALORIES
	10000	2999
	DISTANCE	HEURES DE SOMM
	4.76 km	7:00
	SÉANCE EXERCICE	
	1:00:00	
FORMAT	DATE	HEURE
	MM-DD	12HRS
ALERTE TÉLÉPH.	DÉBUT	FIN
	6:00	10:00 PM
NOTIFICATION TÉLÉPH.	APPEL ENTRANT	MESSAGE ENTRANT
	Activ	Activ

ÉTALONNAGE

Le TIMEX IRONMAN Move x20 peut être étalonné pour fournir une information de distance plus précise.

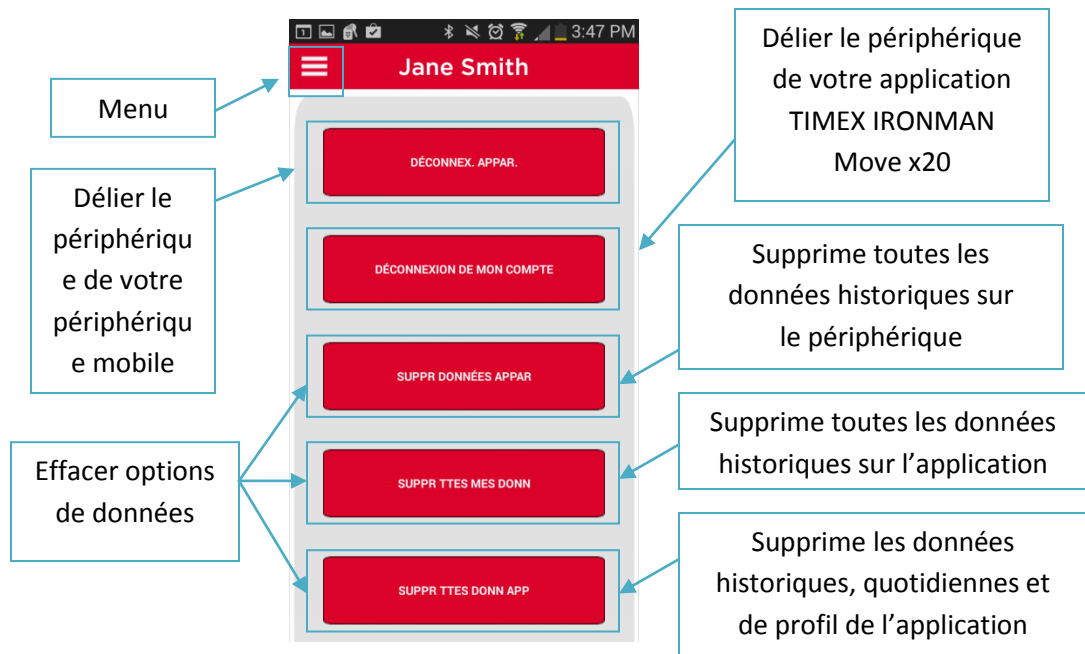
1. Enregistrez une séance d'exercice dans laquelle vous parcourez une distance connue.
2. Accédez à l'option de menu Calibrate [Étalonnage].
3. Appuyez sur le bouton « Start Calibration/Commencer l'étalonnage ».
4. Sélectionnez la séance d'exercice appropriée.
5. L'application vous invitera à saisir la distance connue, entrez cette distance.
6. L'application vous donnera une foulée personnalisée de course/marche (en fonction de l'activité que vous faites).
7. Appuyez sur le bouton Synchroniser.



À PROPOS DE

Fournit une information sur l'application et le périphérique.

PÉRIPHÉRIQUE



DÉCONNEXION

Déconnecte l'utilisateur de l'application TIMEX IRONMAN Move x20.

GARANTIE

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

(GARANTIE LIMITÉE – É.-U. – PRIÈRE DE SE REPORTER À LA COUVERTURE DU LIVRET D'INSTRUCTION POUR LES MODALITÉS DE L'OFFRE DE GARANTIE PROLONGÉE)

Votre dispositif TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale. Timex se réserve le droit de réparer votre appareil en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT -- VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES VICES OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si l'appareil n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
- 4) suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
- 5) s'il s'agit du verre ou crystal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile.

Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT.

Certains pays ou états n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un État à un autre. Pour obtenir le service garanti, retourner le dispositif à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le dispositif a été acheté.

Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre appareil pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 10,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.

Aux États-Unis, veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981.

Au Brésil, appelez le +55 (11) 5572 9733.

Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00.

Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bahamas et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.).

En Asie, appelez le 852-2815-0091.

Au Royaume-Uni, appelez le 44 020 8687 9620.

En France, appelez le 03 81 63 42 51 (de 10 heures à midi).

En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30.

Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850.

Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour des renseignements sur la garantie.

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX est une marque déposée de Timex Group USA, Inc. aux É.-U. et dans d'autres pays. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une autorisation.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Bracelet de suivi d'activité
Numéros de modèle : M019

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 2014/53/EU

Normes : EN 300 328 (Bluetooth)
EN 301 489-1 (EMC)
EN 301 489-17 (Bluetooth)
EN 62479

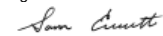
LVD : 2006/95/EC

Normes : EN 60950-1

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes : FCC 47CFR 15B
FCC 47CFR 15C
RSS-210 Numéro 8, Déc. 2010
RS-Gen Numéro 3, Déc. 2010
ICES-003 Numéro 5, Août 2012

Agent :



Sam Everett

Quality Regulatory Engineer

Date : 10.06.14, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

©2014 Timex Group USA, Inc. TIMEX est une marque déposée de Timex Group USA, Inc. aux É.-U. et dans d'autres pays.

IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une autorisation. La marque du mot *Bluetooth* et les logos sont des marques déposées détenues par Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation desdites marques par Timex est sous licence.