

TIMEX

Fitness Tracker

instruction guide



English Page 2
Français Page 24
Español Página 48

INTRODUCTION

Bienvenue !

Merci d'avoir acheté une montre TIMEX® Ironman® Fitness Tracker avec **veilleuse INDIGLO®**. La montre et le podomètre représentent un excellent moyen d'améliorer votre entraînement et de vous aider à rester actif.

La montre enregistre 50 tours et utilise une technologie d'enregistrement de vitesse et de distance de base afin de vous permettre de maintenir votre allure ou simplement de connaître votre activité.

Ainsi, si vous faites de l'exercice pour des raisons de santé, si vous commencez un programme de jogging ou un entraînement pour votre 10ème marathon, cette montre vous sera très utile.

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de cette montre Timex®. Il est possible que ce modèle ne présente pas toutes les fonctions décrites dans le dépliant.

Enregistrer le produit sur www.timex.com

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| FONCTIONS DE LA MONTRE | 24 |
| Heure/Date | 24 |
| Chronographe | 24 |
| Rappel | 24 |
| Minuterie et minuterie par intervalles | 24 |
| Activité (Podomètre) | 25 |
| Étalonner | 25 |
| Alarme | 25 |
| MODES DE LA MONTRE | 26 |
| FONCTIONS DES BOUTONS | 27 |
| DÉMARRER LE FITNESS TRACKER SYSTEM | 27 |
| HEURE/DATE/CARILLON HORAIRE | 28 |
| CHRONOGRAPHE | 30 |
| Chronométrage | 30 |
| Format d'affichage personnalisé | 31 |
| RAPPEL | 32 |
| MINUTERIE | 33 |
| MINUTERIE PAR INTERVALLES | 34 |
| ACTIVITÉ | 35 |
| Afficher les statistiques d'activité | 35 |
| Réglage des fonctions du mode Activité | 36 |
| ÉTALONNER | 36 |
| Sélection Automatique d'Activité | 36 |
| Étalonnage Automatique du Podomètre | 37 |
| Étalonnage Manuel du Podomètre | 38 |
| ALARME | 38 |
| Messages d'information et d'erreur du podomètre | 39 |
| VEILLEUSE INDIGLO® / FONCTION NIGHT-MODE® | 39 |
| ÉTANCHÉITÉ ET RÉSISTANCE AUX CHOCS | 40 |
| PILES | 41 |
| GARANTIE | 43 |

FONCTIONS DE LA MONTRE

HEURE/DATE

- Heures, minutes et secondes affichées au format 12 ou 24 heures
- Affichage du jour de la semaine et de la date dans un format MM-JJ ou JJ.MM
- Deuxième fuseau horaire, avec réglages indépendants des heures, minutes, date et format
- Bouton bip et carillon horaire facultatifs
- Afficher l'heure de la journée depuis tout mode en appuyant sur le bouton **MODE**
- Affichage de la vitesse, distance et allure du podomètre
- Appuyer et tenir **START/SPLIT** brièvement enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire. Continuer à tenir le bouton enfoncé pour conserver le deuxième fuseau horaire affiché. La montre fera un bip pour confirmer ce changement.

CHRONOGRAPHE

- Résolution de 1/100ème de seconde jusqu'à une heure ; résolution d'une seconde jusqu'à 100 heures
- Compteur 99 tours
- Affichage de la vitesse, distance et allure du podomètre

RAPPEL

- Stockage pour 50 tours
- Stockage de plusieurs séances d'exercices avec affichage de la date, du meilleur temps au tour et temps au tour moyen, ainsi que l'affichage de la distance totale, de la vitesse et de l'allure au tour
- Moyenne des calories dépensées pendant une séance d'exercices

MINUTERIE ET MINUTERIE PAR INTERVALLES

- La minuterie peut être réglée jusqu'à 24 heures
- Minuterie à cinq intervalles pouvant être réglée jusqu'à 24 heures

- Compte à rebours avec arrêt ou compte à rebours avec répétition
- Jusqu'à 99 répétitions
- La veilleuse INDIGLO® clignote durant l'alarme
- Les intervalles peuvent être nommés avec un des six messages enregistrés
- Affichage de la vitesse, distance et allure du podomètre

ACTIVITÉ (PODOMÈTRE)

- Compteur de pas de 0 à 999 999
- Distance parcourue soit en milles soit en kilomètres
- Temps écoulé pendant l'activité
- Calories dépensées
- Calcul de la vitesse basé sur le nombre de pas, la durée de l'activité et la longueur de la foulée
- Calcul de la cadence de marche en pas par minute
- Saisie du poids et de la foulée
- Objectif de pas réglable
- Unités de mesure américaines ou métriques

ÉTALONNER

- Étalonnage des réglages pour la marche, la course et le jogging
- Réglage de la longueur de la foulée, du rythme des pas et de l'étalonnage de la distance
- Détection automatique d'activité pour un calcul précis des calories et de la distance

ALARME

- Trois alarmes quotidiennes, jours de semaine, week-ends ou hebdomadaires
- Alerte de rappel de cinq minutes
- La veilleuse INDIGLO® clignote durant l'alarme

VEILLEUSE INDIGLO® À FONCTION NIGHT-MODE®

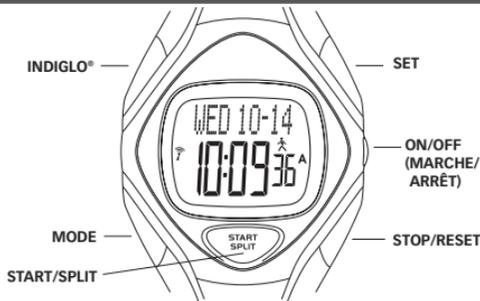
MODES DE LA MONTRE

Les fonctions de la montre sont regroupées en modes qui sont accessibles en appuyant brièvement sur le bouton **MODE** – chaque impulsion sur le bouton **MODE** fait passer au mode suivant de la boucle. Les modes sont organisés dans l'ordre suivant :

TIME (HEURE) > CHRONO > RECALL (RAPPEL) > TIMER (MINUTERIE) > INT TIMER (MINUTERIE PAR INTERVALLES) > ACTIVITY (ACTIVITÉ) > CALIBRATE (ÉTALONNER) > ALARM (ALARME)

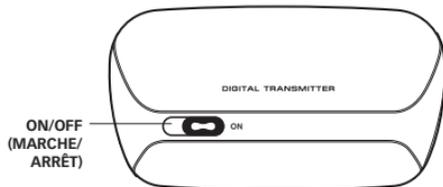
- TIME** Indique l'heure et la date
- CHRONO** Pour la mesure de durées écoulées
- RECALL** Pour revoir le temps des événements précédents
- TIMER** La minuterie permet de chronométrer des événements de durée fixée
- INT TIMER** La minuterie par intervalles permet de chronométrer des intervalles fixes pendant les séances d'exercices
- ACTIVITY** Le mode Activité est utile pour enregistrer les pas effectués, les buts fixés pour votre activité et les calories dépensées
- CALIBRATE** Le mode Étalonner est utile pour programmer le podomètre et le rendre très précis
- ALARM** Trois alarmes sont à votre disposition pour respecter votre emploi du temps

FONCTIONS DES BOUTONS



Lors du réglage, chaque bouton a une fonction différente comme indiqué ci-dessus. L'affichage indique lorsque le bouton change de fonction.

DÉMARRER LE FITNESS TRACKER SYSTEM



1. Pour activer le podomètre, faites glisser le commutateur sur la position ON.
2. Accrocher le podomètre à votre taille ou à votre ceinture. S'assurer qu'il est bien placé sur la hanche, parallèle au sol. Pour de meilleurs résultats, placer le podomètre du même côté que votre montre.
3. Pour allumer le récepteur, appuyer sur le bouton **ON/OFF** de la montre. S'assurer que vous êtes éloigné d'au moins 6 pieds (2 mètres) d'autres utilisateurs de Fitness Tracker.

4. Les ondes de l'icône d'ANTENNE  clignotent pendant que la montre recherche le podomètre.
5. L'icône d'ANTENNE  est immobile lorsque le podomètre et la montre communiquent et que la liaison entre les deux est effectuée.

REMARQUE : Bien que le système Fitness Tracker ait une portée utile d'environ 3 pieds (1 mètre) entre le podomètre et la montre, pour assurer un fonctionnement fiable, maintenir la montre le plus près possible du podomètre lors du démarrage du système.

CONSEILS PRATIQUES :

- Lorsque vous êtes en mode minuterie ou activité, la montre cherche automatiquement le podomètre sans que vous ayez à appuyer sur le bouton **ON/OFF** de la montre.
- Pour éteindre le système, tenir enfoncé **ON/OFF** sur la montre pendant 4 secondes. Faire glisser le commutateur du podomètre sur OFF pour éteindre le podomètre.
- Pour augmenter la durée de vie de la pile, s'assurer que le podomètre et le récepteur de la montre soient éteints lorsqu'ils ne sont pas activés.
- Pour de meilleurs résultats, s'assurer que le podomètre est bien placé sur le côté de votre corps au-dessus de la hanche. Une mise en place trop proche du devant de votre corps ou de votre dos peut diminuer la précision du podomètre.

Depuis les modes Time of Day (Heure de la journée), Chrono, Timer (Minuterie) ou Interval Timer (Minuterie par intervalles), appuyer plusieurs fois sur le bouton **ON/OFF** pour faire défiler les données de distance, vitesse, allure et mode. Chaque mode conserve ses réglages d'affichage.

HEURE/DATE/CARILLON HORAIRE

1. En mode TIME, tenir **SET** enfoncé. Le fuseau horaire clignote.

2. Appuyer sur **+** ou **-** pour sélectionner le fuseau horaire 1 ou 2.
3. Appuyer sur **NEXT** pour régler les heures. Les chiffres clignotent.
4. Appuyer sur **+** ou **-** pour changer l'heure. Faire défiler 12 heures pour alterner entre AM (matin) et PM (après-midi).
5. Appuyer sur **NEXT** et **+** / **-** pour régler les minutes.
6. Appuyer sur **NEXT** et **+** / **-** pour remettre les secondes à zéro.
7. Continuer de la même façon pour régler le jour de la semaine, le mois, la date, le format 12 heures (AM/PM) ou 24 heures, la date avec format MM-JJ ou JJ.MM, pour activer ou désactiver le carillon horaire et pour activer ou désactiver le bouton bip. Si le bouton bip est activé, il y aura un bip chaque fois que vous appuyerez sur un bouton à l'exception du bouton **INDIGLO®**.
8. Appuyer sur **NEXT** pour régler le deuxième fuseau horaire en suivant les étapes décrites ci-dessus.
9. Appuyer sur **DONE** (validé) pour quitter.
10. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et la date.

CONSEILS PRATIQUES :

- Dans le mode heure, appuyer et tenir **START/SPLIT** brièvement enfoncé pour afficher le deuxième fuseau horaire.
- Appuyer et tenir **START/SPLIT** enfoncé pendant 4 secondes pour changer l'affichage du fuseau horaire.
- Dans les autres modes, appuyer et tenir **MODE** enfoncé pour afficher l'heure, puis relâcher pour revenir au mode actuel.

CHRONOGRAPHE

La montre compte jusqu'à 99 tours (maximum 100 heures) et enregistre 50 tours.

Le temps au tour (LAP) est la durée d'une portion (tour) d'un événement. Le temps intermédiaire (SPLIT) est la durée totale depuis le début de l'événement.

| LAP 1 | LAP 2 | LAP 3 | LAP 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 7:11 MIN | 7:50 MIN | 7:08 MIN | 7:30 MIN |
| 7:11 MIN | | | |
| SPLIT 1 | | | |
| | 15:01 MIN | | |
| | SPLIT 2 | | |
| | | 22:09 MIN | |
| | | SPLIT 3 | |
| | | | 29:39 MIN |
| | | | SPLIT 4 |

CHRONOMÉTRAGE :

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyer sur **START/SPLIT** pour faire démarrer le chronographe. Le chronographe reste en marche lorsque vous quittez le mode.
3. Appuyer sur **START/SPLIT** pour afficher un temps intermédiaire. Le numéro du tour est affiché dans le coin supérieur gauche de l'écran.
4. L'affichage se fige pendant 10 secondes. Si le podomètre est en marche, après 5 secondes, l'allure moyenne et la distance totale pour le tour s'affichent. Appuyer sur **MODE** pour faire disparaître l'affichage et faire apparaître le chronographe en marche.
5. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronographe ou marquer une pause. Appuyer sur **START/SPLIT** pour redémarrer.
6. Lorsqu'une séance d'exercices est terminée, vous avez deux options : Tenir **SET** enfoncé pour enregistrer la séance d'exercices ou tenir **STOP/RESET** enfoncé pour effacer la séance d'exercices (les deux fonctions remettent le chronographe à 00:00:00).

7. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et le chronographe.

CONSEILS PRATIQUES :

- Lorsque le chronographe est en marche,  s'affiche en mode Heure.
- Lorsqu'une séance d'exercices est stockée, l'affichage indique la quantité de mémoire disponible (nombre de tours restants à être stockés. Chaque séance d'exercices stockée équivaut au nombre de tours enregistrés plus un tour pour stocker la durée totale d'exercices) ou MEMORY FULL.
- S'il n'y a pas suffisamment de mémoire pour stocker une séance d'exercices entière, la durée totale, la date et les premiers tours seront stockés en fonction de la capacité de la mémoire.
- Pour effacer la dernière séance et remettre le chronographe à zéro, tenir **STOP/RESET** enfoncé. Pour effacer toutes les séances d'exercices, continuer à tenir le bouton **STOP/RESET** enfoncé, jusqu'à ce que CLEAR CHRONO MEM apparaisse et que la montre émette un bip.

FORMAT D'AFFICHAGE PERSONNALISÉ :

Ceci détermine ce qui est indiqué sur la ligne du haut et celle du bas de l'affichage lorsque le chronographe est en marche.

1. Appuyer sur **SET**.
2. Appuyer sur + / - pour sélectionner **LAP/SPLIT** (Affichage des temps au tour en grands chiffres), **SPLIT/LAP** (Affichage des temps intermédiaires en grands chiffres), ou **TOTAL RUN** (total de la course).
3. Appuyer sur **SET** pour quitter.

REMARQUE : Le format **TOTAL RUN** vous permet de consulter le temps total écoulé et la durée totale de l'activité (la durée totale de l'activité=le temps total écoulé – le temps de pause durant une séance d'exercices).

RAPPEL

Le mode rappel vous permet de vérifier les séances enregistrées en mode chronographe. Le mode rappel affiche les temps au tour pris durant une séance, le meilleur temps au tour de la séance et calcule le temps au tour moyen de la séance.

Si le podomètre est en marche, le mode rappel indique aussi la distance totale, la vitesse moyenne, l'allure moyenne et les calories pour la séance, ainsi que le temps, la distance, la vitesse et l'allure au tour.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher **RECALL**.
2. Appuyer sur **+** pour choisir la séance à revoir.
3. Appuyer sur **SET** pour commencer la révision du tour.
4. Appuyer sur **+ / -** pour revoir toutes les statistiques de la séance.
5. Appuyer sur **SET** pour quitter la révision du tour.

Les statistiques qui peuvent être revues sont les suivantes :

Total Time (Temps Total) – Temps total de la séance

Distance (Distance Totale) – Distance totale de la séance

Average Speed (Vitesse Moyenne) – Vitesse moyenne réalisée pendant la séance

Pace (Allure) – Allure moyenne réalisée pendant la séance

Calories – Total des calories dépensées pendant la séance

Lap Time (Temps au Tour) – Temps au tour et intermédiaire pour chaque tour

Lap Distance (Distance au Tour) – Distance totale cumulée pour le tour

Lap Speed (Vitesse au Tour) – Vitesse moyenne pour le tour

Lap Pace (Allure au Tour) – Allure moyenne pour le tour

Best Lap (Meilleur Temps) – Meilleur temps au tour pour la séance

Average Lap (Temps Moyen) – Temps moyen au tour pour la séance

CONSEILS PRATIQUES :

Pour supprimer une séance d'exercices, tenir **STOP/RESET** enfoncé pendant 3 secondes. Maintenir enfoncé 3 secondes de plus pour effacer toutes les séances d'exercices.

MINUTERIE

La minuterie est utilisée si vous avez besoin d'un compte à rebours pour un événement d'une durée fixe. La minuterie peut être réglée pour répéter et compter à rebours de façon continue.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher **TIMER**.
2. Appuyer sur **SET**. Les chiffres des heures clignotent.
3. Appuyer sur **+ / -** pour changer l'heure.
4. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler les minutes.
5. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour régler les secondes.
6. Appuyer sur **NEXT** et **+ / -** pour sélectionner **STOP AT END** (arrêter à la fin) ou **REPEAT AT END** (répéter à la fin).
7. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
8. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer la minuterie. La minuterie se poursuit lorsque vous quittez le mode Timer (minuterie).
9. Une mélodie d'alarme est émise lorsque la minuterie arrive à zéro ou avant que le compte à rebours ne se remette en marche.
10. Appuyer sur **STOP/RESET** pour arrêter la minuterie. Tenir enfoncé **STOP/RESET** pendant 2 secondes pour remettre à zéro.
11. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et la minuterie.

CONSEILS PRATIQUES :

-  s'affiche lorsque la minuterie est en marche.  s'affiche lorsque la minuterie est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Dans la fonction reprise de la minuterie, le nombre de répétitions apparaît en haut de l'écran.
- Le nombre maximum de répétitions est de 99.

MINUTERIE PAR INTERVALLES

Les minuterie par intervalles sont des minuterie utilisées pour le compte à rebours d'événements de durée fixe. Vous pouvez régler jusqu'à 5 minuterie par intervalles et attribuer un nom à chacune.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher INT TIMER.
2. Appuyer sur **SET**. 1 clignote.
3. Appuyer sur + / - pour sélectionner l'intervalle (de 1 à 5).
4. Appuyer sur **NEXT**. Les chiffres des heures clignent.
5. Appuyer sur + / - pour changer l'heure.
6. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les minutes.
7. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les secondes.
8. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour sélectionner le nom de l'intervalle SLOW (LENT), MED (MOYEN), FAST (RAPIDE), WALK (MARCHE), JOG (JOGGING) ou RUN (COURSE).
9. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour sélectionner STOP AT END (arrêter à la fin) ou REPEAT AT END (répéter à la fin).
10. Appuyer sur **DONE** pour valider et quitter.
11. Appuyer sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours. Les autres opérations sont les mêmes que pour la MINUTERIE.
12. Lorsque le podomètre et la montre sont en communication, appuyer sur le bouton **ON** plusieurs fois pour afficher successivement la distance, la vitesse, l'allure et la minuterie par intervalles.

CONSEILS PRATIQUES :

-  s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche.  s'affiche lorsque la minuterie par intervalles est en marche et réglée pour se répéter à la fin.

- Lorsque le premier compte à rebours est terminé, la minuterie passe à l'intervalle pré-réglé non-zéro suivant. La veilleuse **INDIGLO®** clignote et émet un bip entre chaque intervalle.
- Si vous sélectionnez REPEAT AT END (répéter à la fin), la minuterie comptera à rebours tous les intervalles et ensuite répétera la séquence entière.
- L'utilisation de noms pour les intervalles est très utile. Les noms permettent de se rappeler facilement du type d'activité pour l'intervalle.

ACTIVITÉ

Le mode Activité enregistre l'intensité de votre activité et permet de définir des objectifs de pas.

1. S'assurer que le podomètre est activé et que la montre reçoit le signal.
2. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher ACTIVITY.
3. Appuyer sur + pour passer aux différentes statistiques

AFFICHER LES STATISTIQUES D'ACTIVITÉ

Dans le mode Activité, les informations statistiques disponibles sont les suivantes :

Steps (Pas) – Nombre total de pas

Distance – Distance totale parcourue (milles ou kilomètres)

Activity Time (Durée de l'Activité) – Temps total passé à bouger

Calories – Total des calories dépensées

Speed (Vitesse) – Vitesse actuelle (mille/h ou km/h)

Pace (Allure) – Allure actuelle (heures et minutes par mille ou kilomètre)

Steps Left (Pas restant à faire) – Total des pas restant à faire par rapport à l'objectif fixé

Steps per Minute (Pas par minute) – Moyenne des 6 derniers pas

CONSEILS PRATIQUES :

- Tenir enfoncé **STOP/RESET** dans le mode Activité pour remettre les statistiques d'activité à zéro.
- Lorsque votre objectif de pas a été atteint, **GOAL MET** (objectif atteint) s'affiche et une tonalité se fait entendre dans tout mode.

RÉGLAGE DES FONCTIONS DU MODE ACTIVITÉ

Dans le mode Activité, vous pouvez régler un objectif de pas, votre poids et les unités (américaines ou métriques) pour toutes les fonctions de la montre.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher **ACTIVITY**.
2. Tenir **SET** enfoncé. Les chiffres de l'objectif de pas clignotent.
3. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les chiffres de l'objectif de pas suivant.
4. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les chiffres de poids.
5. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour sélectionner les unités américaines ou métriques.
6. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.

ÉTALONNER

Le mode Étalonner est utilisé pour régler le podomètre afin que celui-ci soit plus précis lors de calcul de distance et de calories dépensées, par exemple.

SÉLECTION AUTOMATIQUE D'ACTIVITÉ

Une fois étalonné pour la marche, le jogging et la course, le Fitness Tracker est suffisamment performant pour déterminer l'activité que vous êtes en train de faire. Ceci permet d'obtenir des statistiques plus précises.

REMARQUE : Avant utilisation, étalonner toutes les activités pour s'assurer de la précision de la montre.

Si certaines activités ne sont pas étalonnées, faire un étalonnage manuel et copier le rythme des pas et la longueur de la foulée d'une autre activité déjà étalonnée.

ÉTALONNAGE AUTOMATIQUE DU PODOMÈTRE

L'étalonnage automatique du podomètre permet d'étalonner très facilement le podomètre sans avoir à connaître aucun détail sur la longueur de foulée et le rythme des pas. La distance minimale pour procéder à l'étalonnage est de 100 pieds (ou 30 mètres).

1. S'assurer que le **POD** est activé.
2. Appuyer sur **MODE** jusqu'à l'affichage de **CALIBRATE** (étalonner).
3. Appuyer sur le bouton **ON/OFF** pour allumer le récepteur de la montre s'il n'est pas encore activé. Attendre que l'icône d'**ANTENNE**  soit immobile avant de poursuivre l'étalonnage.
4. Appuyer sur **+** pour sélectionner l'activité à étalonner.
5. Tenir le bouton **ON/OFF** enfoncé pour commencer l'étalonnage. Attendre l'affichage de **START WALK** (COMMENCER À MARCHER), **START JOG** (COMMENCER LE JOGGING) ou **START RUN** (COMMENCER À COURIR) sur la montre.
6. Commencer l'activité. Par exemple, si **RUN** est sélectionné, commencer à courir.
7. Au bout de 100 pieds (ou 30 mètres), appuyer sur **STOP/RESET** pour achever l'étalonnage.
8. Si l'étalonnage est réussi, **CALIBRATE OK** s'affiche.

REMARQUE : **CALIBRATE FAILED** (étalonnage non réussi) s'affiche lorsqu'il n'y a pas assez de pas sur une longue période de temps d'étalonnage ou trop de pas sur une courte période de temps d'étalonnage.

CONSEILS PRATIQUES :

- Vous pouvez étalonner manuellement la longueur de la foulée et les pas par minute pour obtenir une meilleure précision.
- De plus, vous pouvez obtenir une meilleure précision en choisissant une plus longue distance pour procéder à l'étalonnage.

ÉTALONNAGE MANUEL DU PODOMÈTRE

L'étalonnage manuel du podomètre peut être utilisé pour obtenir une très grande précision d'étalonnage. On peut toujours ajuster les valeurs pour obtenir un haut niveau de précision.

1. S'assurer que le POD est activé.
2. Appuyer sur MODE jusqu'à l'affichage de CALIBRATE (étalonner).
3. Tenir enfoncé **SET** pour étalonner l'activité sélectionnée.
4. Appuyer sur + / - pour sélectionner l'activité à étalonner WALK (MARCHE), JOG (JOGGING) ou RUN (COURSE).
5. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les chiffres de pas par minute.
6. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler la longueur de la foulée.
7. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler la longueur de l'étalonnage pour l'étalonnage automatique.

ALARME

Jusqu'à trois alarmes peuvent être réglées pour vous rappeler les événements à venir.

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyer sur **START/SPLIT** pour sélectionner l'alarme 1, 2 ou 3.
3. Appuyer sur **SET** pour régler l'alarme sélectionnée.
4. Les chiffres des heures clignotent. Appuyer sur + / - pour changer l'heure.
5. Appuyer sur **NEXT** et + / - pour régler les minutes, AM (matin) ou PM (soir) (si l'affichage principal de l'heure est au format 12 heures), DAILY (quotidienne), WKDAYS (jours de la semaine), WKENDS (week-ends) ou jour de la semaine (alarme hebdomadaire).
6. Appuyer sur **DONE** pour confirmer et quitter.
7. Appuyer sur **STOP/RESET** pour activer ou désactiver l'alarme (ON ou OFF).

CONSEILS PRATIQUES :

- Lorsque l'alarme est activée,  apparaît dans l'affichage de l'heure.
- Lorsque l'alarme se déclenche, la veilleuse INDIGLO® et l'icône d'alarme clignotent et l'alerte sonne. Appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.
- Si on n'appuie sur aucun bouton, l'alarme cesse après 20 secondes et une alarme de rappel sonne au bout de 5 minutes.

MESSAGES D'INFORMATION ET D'ERREUR DU PODOMÈTRE

L'icône d'antenne clignote  – La montre est en train de chercher le podomètre lorsque les ondes clignotent. S'assurer que le podomètre est activé et qu'il se trouve à proximité de la montre.

L'icône d'antenne est immobile  – La montre et le podomètre sont en communication

L'icône du joggeur est immobile  – Aucun déplacement n'est détecté

L'icône du joggeur bouge  – Un mouvement a été détecté par le podomètre et les données sont transmises à la montre

NO POD DATA – Le signal du podomètre a été perdu. S'assurer que le podomètre est activé et qu'il se trouve à proximité. La montre s'éteint automatiquement après 16 heures d'utilisation continue. À ce moment, il faut de nouveau activer le récepteur de la montre en appuyant sur **ON/OFF**.

VEILLEUSE INDIGLO® / FONCTION NIGHT-MODE®

1. Appuyer sur le bouton de la veilleuse **INDIGLO®** pour activer l'éclairage. La technologie INDIGLO® permet d'illuminer le cadran entier de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.
2. Continuer à appuyer jusqu'à 3 secondes pour maintenir l'éclairage.
3. Tenir le bouton **INDIGLO®** enfoncé pendant

4 secondes pour activer la fonction NIGHT-MODE®

4. Dans la fonction NIGHT-MODE®, appuyer sur n'importe quel bouton pour illuminer la montre pendant 3 secondes.
5. Pour désactiver la fonction NIGHT-MODE®, appuyer sur le bouton **INDIGLO®** pendant 4 secondes. La fonction se désactive automatiquement.

ÉTANCHÉITÉ ET RÉSISTANCE AUX CHOCS

Si la montre est étanche, la profondeur maximale ou le symbole () est indiqué.

| Profondeur d'étanchéité | Pression de l'eau en p.s.i.a.* Sous la surface |
|-------------------------|---|
| 30m / 98pi | 60 |
| 50m/164pi | 86 |
| 100m / 98pi | 160 |

*livres par pouce carré (abs.)

MISE EN GARDE : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.
4. La résistance aux chocs est indiquée sur le cadran de la montre ou le dos du boîtier. Les montres sont conçues pour se conformer à l'essai de choc ISO. Toutefois, prendre garde à éviter d'endommager le verre/cristal.

PILES

CHANGER LA PILE DE LA MONTRE

1. Insérer une pièce de monnaie dans la fente du couvercle de la pile.
2. Dévisser le couvercle de la pile avec la pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
3. Retirer le cadre en plastique recouvrant la pile.
4. Sortir la pile de la montre.
5. Ôter la pellicule adhésive de mylar de la pile usagée et la mettre sur la nouvelle pile.
6. Introduire la nouvelle pile dans le boîtier.
7. Remettre en place le cadre en plastique recouvrant la pile.
8. Remettre en place le couvercle de la pile.
9. Revisser le couvercle à l'aide de la pièce de monnaie en tournant dans le sens horaire.

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

CHANGER LA PILE DU PODOMÈTRE

1. Appuyer sur le bouton du boîtier tout en faisant glisser le couvercle du podomètre.
2. Sortir la pile usagée et insérer une nouvelle pile de type CR2032 dans le logement de la pile.
3. Remettre le couvercle de la pile en place.

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) Ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Attention : Les changements ou modifications non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme ICES-003 du Canada.

GARANTIE ÉTENDUE

Proposée aux États-Unis seulement. La garantie peut être prolongée pour une période supplémentaire de 4 ans à compter de la date d'achat pour la somme de 5 \$. Vous pouvez effectuer ce paiement avec AMEX, Discover, Visa ou MasterCard en composant le 1-800-448-4639 durant les heures normales d'ouverture. Le paiement doit être effectué dans les 30 jours qui suivent l'achat. Indiquer les nom, adresse, numéro de téléphone, date d'achat et numéro de modèle à 5 chiffres. Il est également possible d'envoyer un chèque de 5 \$ US par courrier à : Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation 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 montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE MONTRE :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si la montre n'a pas été achetée chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ;
- 5) s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet, 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 états ou provinces 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. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient selon le pays et la juridiction.

Pour obtenir le service de garantie, veuillez retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. 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 montre 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 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ 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 SENTIMENTALE.

Aux É.-U. composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). Pour l'Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France,

composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

©2008 Timex Corporation. TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. *IRONMAN est une marque de commerce de World Triathlon Corporation.