TIMEX®

HEALTH TOUCH™

HEART RATE MONITOR WATCH USER GUIDE

W265 NA 298-095000

TIMEX GRAPHIC SPECS

DESIGN

Program Name: W265 Health Touch Instruction book

Regions: (pick one) ☐ U.S. ☐ North America ☐ International ■ Global

File Name: W265_NA_HealthTouch Instructions

Designer(s):MSaleeby

Trim Size: 3.75" wide x 2.125" high

Colors used: 4-Color Process for Cover

Black for inside of book

Varnish:
(match previous books for varnish on cover)

Part Numbers:
W265_NA 298-095000
W265_EU 298-To Come
W265_AS 298-To Come

Replaces Part Number: n/a

Dieline Number: n/a

CSR Number: W265

Release To Production Date: 9/5/10

Vendor:

Vendor Contact:

Design Notes: NA

PRODUCTION

Mech Release Date: 10.2010

Final Mechanical File Name: 298-095000_NA

Final Production Size: 3.75" wide x 2.125" high

Final File Format Delivered:

Bleed included: ■ Yes ☐ No

Production Designer: MSaleeby

Production Notes:

SOMMAIRE

AFFICHAGE DE LA MONTRE ET VUE D'ENSEMBLE DES BOUTONS 38
ICÔNES D'AFFICHAGE ET DESCRIPTIONS 39
VUE D'ENSEMBLE DU FONCTIONNEMENT 40
ORDRE DE MODE 41
MESURER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE 41
VÉRROUILLAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 43
FRÉQUENCE CARDIAQUE RELATIVE 44
ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 45
RÉGLAGE DE LA ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 46
ZONE D'ALERTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE 49
ACTIVITÉ 50

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE **51**
ALARME ET CARILLON HORAIRE **52**
CHRONOGRAPHE..... **53**
RÉGLAGE DE LA MINUTERIE COMPTE À REBOURS..... **54**
UTILISATION DE LA MINUTERIE COMPTE À REBOURS..... **55**
RÉGLAGE DU SECOND FUSEAU HORAIRE..... **55**
SOIN ET ENTRETIEN **56**
RÉSOLUTION DE PROBLÈMES - FRÉQUENCE CARDIAQUE..... **58**
SPÉCIFICATIONS..... **60**
PILE..... **63**
GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE..... **65**

Introduction à votre montre Timex® Health Touch™ Montre

Notre technologie mesure les signaux électroniques circulant dans votre corps émis par les battements cardiaques. Cette mesure est obtenue grace aux deux capteurs situés sur l'anneau supérieur et au dos du boîtier. Le dos du boîtier est le capteur principal qui mesure les signaux électroniques depuis votre bras.

En plaçant le doigt de l'autre main sur l'anneau supérieur de la montre, le ECG (électrocardiogramme) effectue la mesure. Cela créé une boucle à travers votre corps permettant alors à la montre de déterminer votre fréquence cardiaque.

Veuillez retirer tout autocollant sur l'avant et au dos du boîtier de la montre pour assurer une mesure optimale de la fréquence cardiaque.

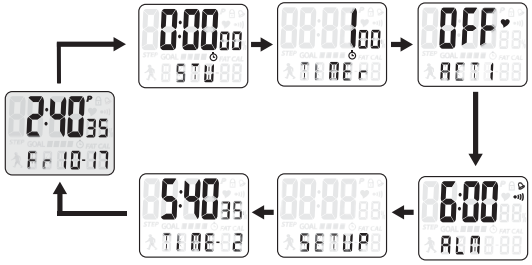
Affichage de la montre et vue d'ensemble des boutons

Les boutons de la montre ne sont pas faits pour une utilisation dans ou sous l'eau, cela pouvant compromettre la résistance à l'eau de la montre.

Icônes d'affichage et descriptions

♥	FRÉQUENCE CARDIAQUE	Indique les valeurs des fréquences cardiaques et mode Configuration, clignote pendant les acquisitions
🔒	VÉRROUILLAGE FRÉQUENCE CARDIAQUE	Indique que la fonction fréquence cardiaque est désactivée
P	PM	Indique l'heure du soir (PM), à moins que l'heure au format 24 heures soit sélectionnée
•))	ALARME	Indique que la fonction alarme est activée
🔔	CARILLON HORAIRE	Indique que la fonction carillon horaire est activée
⏱	CHRONOGRAPHE / MINUTERIE	Indique les modes Chronographe et Minuterie, clignote quand ils sont activés

Vue d'ensemble du fonctionnement



Ordre de mode

1. Heure du jour
2. STW (Chronographe)
3. TIMEr (Minuterie compte à rebours)
4. ACTI (Activité)
5. ALM (Alarme)
6. SETUP (Configuration)
7. TIME 2 (Second fuseau horaire)

Mesurer votre fréquence cardiaque

Pour pouvoir lire votre fréquence cardiaque suivez ces trois étapes :

1. Attachez la montre en la serrant bien autour du poignet.

2. Mettez votre doigt sur le cardiofréquencemètre (l'anneau inoxydable supérieur) et touchez légèrement 5 à 8 secondes (l'icône en forme de cœur clignote).
3. La montre Health Touch™ émet un bip et votre fréquence cardiaque sera affichée en battements par minute (BPM).

La lecture de votre fréquence cardiaque sera affichée pendant 6 secondes après avoir retiré votre doigt du cardiofréquencemètre.

Cette montre est un appareil de contrôle sensible lisant les signaux de votre ECG avec un temps de lecture pouvant varier. Si vous ne parvenez pas à obtenir une lecture, retirez votre doigt de la bague pendant 30 secondes et réessayez. Si vous ne parvenez toujours pas à obtenir une lecture reportez-vous à la section Résolution de problèmes - Fréquence cardiaque.

Vérrouillage de la fréquence cardiaque

La fonction vérrouillage de la fréquence cardiaque évite de déclencher la fonction fréquence cardiaque par contact accidentel et les endroits excessivement humides. Par exemple une piscine où la montre est plongée dans l'eau. L'eau, agissant comme conducteur naturel, pourrait par accident déclencher la fonction fréquence cardiaque.

Pour activer le vérrouillage de la fréquence cardiaque :

1. En mode heure du jour, tenir RESET (REMIS À ZÉRO) enfoncé pendant 3 secondes.
2. L'icône « 🔒 » apparaît et si vous essayez de mesurer votre fréquence cardiaque, le message « Hr OFF » s'affichera.
3. Pour déverrouiller la fonction fréquence cardiaque, répéter l'étape 1.

REMARQUE : Si vous tentez de lire votre fréquence cardiaque quand la montre est « vérouillée », cela peut être annulé. Appuyez sur RESET (REMISE À ZÉRO) et lorsque « 🔒 » clignote, vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque. Une fois la fréquence cardiaque affichée, la fonction de vérouillage est rétablie.

Fréquence cardiaque relative

La fréquence cardiaque relative correspond a votre fréquence cardiaque actuelle divisée par votre fréquence cardiaque maximale, celle-ci peut être une donnée utile pour contrôler l'intensité de votre séance d'exercice.

- La fréquence cardiaque maximale est calculée ainsi : Homme : 220 moins votre age, Femme : 226 moins votre age
- Votre fréquence cardiaque relative sera affichée en pourcentage sous la fréquence cardiaque exprimée en BPM.

Zone cible de fréquence cardiaque

La fonction Zone cible de la fréquence cardiaque compare la fréquence cardiaque mesurée avec votre zone cible de fréquence cardiaque.

Si votre fréquence cardiaque se situe dans la zone ciblée, la montre émettra un bip et votre fréquence cardiaque sera affichée avec le message « ZONE-In ».

Si votre fréquence cardiaque se situe sous la zone ciblée, la montre émettra deux bip et votre fréquence cardiaque sera affichée avec le message « ZONE-Lo ».

Si votre fréquence cardiaque se situe au-dessus de la zone ciblée, la montre émettra deux bips et votre fréquence cardiaque sera affichée avec le message « ZONE-Hi ».

Exemple : La zone cible de Debbie est de 80 BPM (Bas) jusqu'à 120 BPM (Haut). Après 5 minutes de marche, Debbie mesure sa fréquence cardiaque qui est de 72 BPM. Debbie est sous sa zonce cible et peut décider d'accélérer son allure.

Réglage de la Zone de fréquence cardiaque

Vous pouvez personnaliser les réglages de votre montre pour déterminer avec plus de précisions les calories brûlées et choisir une zone cible personnalisée. Le tableau ci-dessous comporte une gamme de fréquences cardiaques pour information.

TYPE :	HAUT (85 % de FC max)	FAIBLE (65 % de FC max)
Homme 20 / Femme 20	170 / 175	130 /134
Homme 30 / Femme 30	162 / 167	124 /127
Homme 40 / Femme 40	153 / 158	117 /121
Homme 50 / Femme 50	145 / 150	111 / 114
Homme 60 / Femme 60	136 / 141	104 /108
Homme 70 / Femme 70	128 / 133	98 / 101
Homme 80 / Femme 80	119 / 124	91 / 95

1. Dans le mode Configuration, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au clignotement de l'affichage.
2. Appuyez sur MODE pour avancer dans les réglages d'âge et de sexe jusqu'à celui des zones cibles.
3. Modifiez les réglages avec START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-).
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes.

L'âge, le sexe et la zone cible apparaîtront pour confirmation, ainsi qu'à chaque entrée dans le mode Configuration si la zone d'alerte est activée.

REMARQUE : Pour changer de réglage rapidement, tenez START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-) enfoncé.

Zone d'alerte de la fréquence cardiaque

Dans le menu Setup (Configuration), appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/STOP) ou RESET (REMISE À ZÉRO) pour activer ou désactiver la zone d'alerte de la fréquence cardiaque.

- Si elle est désactivée (OFF), vos limites supérieures et inférieures seront cachées et votre zone d'alerte de fréquence cardiaque sera désactivée.
- Si elle est activée (ON), vos limites supérieures et inférieures seront affichées et votre zone d'alerte de fréquence cardiaque sera activée.

Activité

Le mode Activité est associé à une minuterie d'exercice et vous indiquera le nombre de calories brûlées. Le nombre de calories est calculé par rapport à la dernière fréquence cardiaque mesurée. Pour avoir des informations plus précises, veillez à contrôler souvent votre fréquence cardiaque durant votre séance d'exercice.

1. En mode Activité, appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/STOP) pour démarrer le minutage.
2. Pendant votre séance d'exercise touchez légèrement et laissez votre doigt sur l'anneau supérieur du cardiofréquencemètre durant 5 à 8 secondes jusqu'à l'affichage de votre fréquence cardiaque.
3. Appuyer à nouveau sur START/STOP (DÉMARRER/STOP) pour arrêter le minutage.

4. Pour réinitialiser le nombre de calories brûlées et la minuterie, appuyez sur RESET (REMISE À ZÉRO) lorsque la minuterie est arrêtée.

REMARQUE : Pour vous assurer de la precison des données, veuillez rentrer votre âge et votre sexe dans le mode Configuration.

Réglage de l'heure et de la date

1. Dans le mode Heure du jour, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au clignotement de l'affichage.
2. Appuyez sur MODE pour faire défiler les réglages :

   Heures / Minutes / Secondes / Mois / Jour / Année / Format 12/24 h / Format Mois/Jour / Bip bouton Marche/Arrêt (bip pour chaque bouton appuyé)
3. Modifiez les réglages avec START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-).

4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes.

REMARQUE : Pour changer de réglage rapidement, tenez START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-) enfoncé.

Alarme et carillon horaire

1. Dans le mode Alarme, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au clignotement de l'affichage.
2. Appuyez sur MODE pour faire défiler les réglages :
   -Heures
   -Minutes
3. Modifiez les réglages avec START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-).
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes.

Appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/STOP) pour activer l'alarme ( ) ou désactiver l'alarme.

Appuyez sur RESET (REMISE À ZÉRO) pour activer le carillon horaire ( ) ou désactiver le carillon horaire.

REMARQUE : Pour changer de réglage rapidement, tenez START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-) enfoncé.

Chronographe

1. En mode chronographe, appuyez sur START/STOP pour démarrer le minutage.
2. Appuyer à nouveau sur START/STOP pour arrêter le minutage.
3. Pour mettre le chronographe à zéro, appuyez sur RESET (REMISE À ZÉRO) lorsque le chronographe est arrêté.

Réglage de la minuterie compte à rebours

1. Dans le mode minuterie compte à rebours, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au clignotement de l'affichage.
2. Appuyez sur MODE pour faire défiler les réglages : Heures / Minutes / Secondes
3. Modifiez les réglages avec START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-).
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes.

REMARQUE : Pour changer de réglage rapidement, tenez START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-) enfoncé.

Utilisation de la minuterie compte à rebours

1 En mode minuterie compte à rebours, appuyez sur START/STOP (DÉMARRER/STOP) pour démarrer le minutage.
2. Appuyez à nouveau sur START/STOP (DÉMARRER/STOP) pour arrêter la minuterie.
3. Pour réinitialiser la minuterie, appuyez sur RESET (REMISE À ZÉRO) lorsque la minuterie est arrêtée.

Réglage du second fuseau horaire

1. Dans le mode Second fuseau horaire, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au clignotement de l'affichage.
2. Appuyez sur MODE pour faire défiler les réglages : Heures / Minutes

3. Modifiez les réglages avec START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-).
4. Pour sauvegarder les nouveaux réglages, tenez MODE enfoncé pendant 3 secondes.

REMARQUE : Pour changer de réglage rapidement, tenez START/STOP (DÉMARRER/STOP) (+) ou RESET (REMISE À ZÉRO) (-) enfoncé.

Soin et entretien

Pour veiller au bon fonctionnement de cette montre à fréquence cardiaque :

- Les boutons de la montre ne sont pas faits pour une utilisation dans ou sous l'eau, cela pouvant compromettre la résistance à l'eau de la montre.
- Éviter les usages rudes ou les impacts sur la montre.

- Tenir l'anneau supérieur du capteur ainsi que la plaque métallique située au dos du boîtier éloignés de la saleté, de l'huile ou d'autres polluants.
- Nettoyer régulièrement la montre à l'aide d'un chiffon doux, un peu de savon et d'eau ou avec un produit détergent.
- Tenir la montre éloignée des températures trop froides ou trop chaudes.
- Ne pas exposer la montre directement aux rayons du soleil pendant une longue durée.
- Ne pas exposer la montre à des produits chimiques tels que essence, alcool, solvants, insecticide ou écran solaire.

Résolution de problèmes - Fréquence cardiaque

Si vous rencontrez des difficultés pour mesurer votre fréquence cardiaque, veuillez suivre les étapes suivantes. Essayez chacune des étapes successivement jusqu'à pouvoir mesurer votre fréquence cardiaque :

1. Veillez à ce que la montre soit bien attachée autour de votre poignet. Un ajustement lâche empêche une bonne mesure de la fréquence cardiaque.
2. En touchant le cardiofréquencemètre, veillez à utiliser la partie plate et lisse du doigt et non pas l'extrémité du doigt.
3. Appuyez avec une légère pression pour activer la fonction de mesure de fréquence cardiaque. En appuyant trop fort, le bruit des contractions musculaires peut empêcher la mesure de votre fréquence cardiaque.

4. Veillez à ce que la plaque métallique située au dos du boîtier soit positionnée de façon plane sur votre peau.
5. Veillez à ce que votre poignet et votre doigt soient propres et sans saleté, huile ou lotion.
6. Restez immobile et relâchez vos bras sur une surface stable pour mesurer votre fréquence cardiaque.
7. Nettoyez le capteur de l'anneau supérieur ainsi que la plaque métallique située au dos du boîtier à l'aide d'un chiffon doux, un peu de savon et d'eau ou avec un produit détergent.
8. Humidifiez votre doigt avec de l'eau pour toucher l'anneau supérieur du capteur situé sur la face de la montre.
9. Humidifiez avec de l'eau la surface entre la plaque métallique située au dos du boîtier et la peau de votre poignet.
10. Si la montre a été surexposée à l'eau ou à l'humidité, comme par

exemple à la piscine ou sous la douche, séchez la montre avant de mesurer la fréquence cardiaque.

SPÉCIFICATIONS

FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Plage de fréquence cardiaque : 30-240 BPM
- Limite supérieure et inférieure des zones/alertes de fréquence cardiaque
- Affichage du pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (% FCM)

Mode Activité

- Plage du nombre de calories : 0-9999
- Plage de la minuterie : 100 heures

Heure de la journée

- AM (matin), PM (après-midi), heure, minute, seconde
- Format 12 ou 24 heures
- Calendrier : mois, date, ajustement automatique pour les années bissextiles
- Bip boutons MARCHE/ARRÊT

Alarme

- Une (1) heure d'alarme
- Carillon horaire
- Durée de l'alarme : 30 secondes

Chronomètre

- Résolution : 1/100 seconde
- Plage de la minuterie : 100 heures

Minuterie compte à rebours

- Résolution : 1 seconde
- Plage de mesure : 100 heures

Autre

- Bouton Indiglo®
- Étanchéité jusqu'à 50 mètres / 164 pieds (86 p.s.i.a)

Pile

Le remplacement de la pile sera nécessaire de temps en temps quand :

- L'affichage s'éfface en partie ou complètement
- La fonction fréquence cardiaque ne s'active pas

La durée de vie de la pile varie selon l'usage de la lumière et des fonctions du cardiofréquencemètre (qui nécessite beaucoup d'energie).

Il est recommandé de faire changer la pile auprès d'un horloger pour veiller à l'étanchéité des joints lors du changement de pile.

La montre nécessite une (1) pile de rechange au lithium standard :
CR2032

Mode Éteindre

Pour conserver une durée de vie plus longue de la pile durant de longues périodes d'inactivité, tenir les boutons MODE, START/STOP (DÉMARRER/STOP) et RESET (REMISE À ZÉRO) enfoncés pendant 3 secondes. La montre s'éteindra et entrera en Mode Éteindre. Pour rallumer la montre, appuyez sur n'importe quel bouton pendant 3 secondes jusqu'à l'allumage de l'écran.

ATTENTION : En entrant en Mode Éteindre tous les réglages et données de la montre seront réinitialisés.

Garantie et service après-vente

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)
Votre cardiofréquencemètre Timex® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat initiale. Timex Group USA, Inc. ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Veuillez noter que Timex peut, à son entière discrétion, réparer votre système Timex® par l'installation de pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou le 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. suite à un accident, une altération ou un emploi abusif ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier de capteur, d'accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU 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 précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, numéro de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US 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 d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. composez 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.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information 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.

Si votre cardiofréquencemètre ou montre Timex® doit être réparé, l'envoyer à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-la à :

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA
Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse.

Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre dans la Garantie internationale Timex®.

Si vous souhaitez remplacer le bracelet, appelez le 1-800-328-2677.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, et HEALTH TOUCH sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales.

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse, numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

_____