

RUN TRAINER™

GPS VITESSE +
DISTANCE

**MODE
D'EMPLOI**



TIMEX **IRONMAN**

V.16

SOMMAIRE

Introduction.....	3
Vue d'ensemble des fonctions.....	3
Charge de la montre Run Trainer™.....	4
Obtention du tout dernier micrologiciel.....	4
Créer un compte en ligne Timex gratuit.....	4
Configuration de la montre.....	5
Association des capteurs ANT+™ avec la montre.....	6
Sélectionner les capteurs GPS et ANT+™ pour la séance d'exercice.....	7
Étalonner le capteur à boîtier pédestre.....	7
Acquérir le signal GPS et connecter aux capteurs ANT+™.....	8
Mode Chrono.....	9
Démarrage d'une séance d'exercice.....	10
Automatisation d'une séance d'exercice.....	11
Naviguer vers le menu Mains libres.....	11
Configurer le Chronographe.....	12
Mode Minuterie par intervalles.....	13
Cadence de pied maximum.....	14
Personnaliser les intervalles.....	15
Mesurer une séance d'exercice à intervalles.....	17
Sélectionner l'affichage de minuterie par intervalles.....	17
Mode Minuterie.....	18
Configurer la Minuterie.....	19
Démarrer le compte à rebours.....	20
Arrêter la minuterie et sauvegarder la séance d'exercice.....	20
Mode Récupération.....	21
Mode Récapitulatif.....	22
Télécharger des données à l'aide du logiciel d'ordinateur.....	24
Mode Alarme.....	24
Activer et désactiver une alarme.....	24
Configurer l'alarme.....	24
Mode Configuration.....	25
Configurer les réglages de zones.....	25
Configurer les paramètres d'objectifs.....	26
Configurer les paramètres d'unités.....	26
Configurer les paramètres d'utilisateur.....	27
Configurer les paramètres de la montre.....	28
Configurer les paramètres d'enregistrement.....	28
Configurer les paramètres de lissage.....	29
Configurer les paramètres de contraste.....	29
Soin et entretien.....	29
Étanchéité.....	29
Garantie et réparation.....	30
Déclaration de conformité.....	31

INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat d'une montre GPS Timex® Ironman® Run Trainer™. Lors de la première utilisation, suivre ces six étapes faciles :

1. Charger la montre
2. Télécharger le tout dernier micrologiciel
3. Configurer les paramètres
4. Acquérir le signal GPS
5. Enregistrer la séance d'exercice
6. Revoir sa performance

Pour simplifier, nous avons mis en ligne le Guide de démarrage rapide Run Trainer™ à : <http://www.timex.com/manuals>

Des vidéos pédagogiques se trouvent à : <http://www.YouTube.com/TimexUSA>

VUE D'ENSEMBLE DES FONCTIONS

- La technologie GPS – SIRFstarIV™ effectue le suivi de l'allure, de la vitesse, de la distance et de l'altitude.
- Wireless ANT+™ Radio – La capacité sans fil permet à la montre Run Trainer™ de se connecter à un cardiofréquencemètre et/ou à un capteur à boîtier pédestre.
- Heart Rate (HR) Sensor [Cardiofréquencemètre] – Quand connecté à un cardiofréquencemètre, surveiller la fréquence cardiaque pour maintenir un niveau d'activité correspondant aux exigences de séance d'exercice personnalisée.
- Foot Pod Sensor [Capteur à boîtier pédestre] – Quand connecté à un capteur à boîtier pédestre, effectuer le suivi de plusieurs valeurs dans la séance d'exercice, notamment l'allure, la vitesse, la distance et la cadence.
- Veilleuse INDIGLO® – Illumine l'affichage à l'appui du bouton INDIGLO®. La fonction Night-Mode® illumine l'affichage sous l'action de n'importe quel bouton. Lorsque l'éclairage continu est activé, l'affichage reste allumé jusqu'à ce que le bouton INDIGLO® soit appuyé à nouveau.

BOUTONS OPÉRATIONNELS



VEILLEUSE INDIGLO®

Appuyer à tout moment sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse INDIGLO® pendant plusieurs secondes. Le tenir enfoncé pour activer la fonction Night-Mode® ou l'éclairage en continu.

Radio/Retour

Appuyer sur RADIO pour commencer à chercher un signal GPS. Dans un menu, appuyer sur BACK pour revenir à l'élément précédent. Lors du réglage des paramètres tels que l'heure, appuyer sur ce bouton pour aller de droite à gauche dans les champs.

Dans tout mode Séance d'exercice ou mode Heure du jour, maintenir RADIO pour ouvrir le menu SENSOR.

Mode/Exit/Done

Quand en mode heure du jour, appuyer sur MODE pour afficher successivement les modes opérationnels.

Une fois la sélection d'une option dans un menu ou un sous-menu terminée, appuyer sur DONE pour revenir au menu contenant l'option.

Start/Split/Down

Dans un menu, appuyer sur DOWN pour sélectionner l'élément sous l'élément en cours.

En modes Chrono, Minuterie par intervalles ou Minuterie, appuyer sur START pour commencer la séance d'exercice. Appuyer sur SPLIT pour marquer un temps intermédiaire pendant qu'une séance d'exercice Chrono fonctionne.

STOP/RESET/UP

Dans un menu, appuyer sur UP pour sélectionner l'élément au-dessus de l'élément actuellement sélectionné.

Lorsque le chronographe fonctionne, appuyer sur STOP pour l'arrêter ou faire une pause.

Si le chronographe est arrêté (ou en pause), maintenir RESET enfoncé pour réinitialiser le chronographe.

Set/Menu/Select/Next

Dans un menu, appuyer sur SET pour sélectionner l'option actuelle. Ceci peut ouvrir un sous-menu ou sélectionner l'élément avec une coche.

Appuyer sur NEXT pour sélectionner l'ensemble d'options suivant ou passer au champ de données suivant.

ICÔNES DE BARRE D'ÉTAT

	icône de pile	Indique la charge approximative de la pile. Plus il y a de segments foncés, plus la pile est chargée. Les segments de pile clignotent pendant la charge jusqu'à ce que la montre soit complètement chargée.
	icône d'alarme	S'affiche en modes Heure du jour et Alarme lorsque l'alarme est réglée.
	icône d'alerte	S'affiche en mode Heure du jour lorsque la montre est réglée pour émettre un bip à toutes les heures.
	icône de cœur	En continu : Le cardiofréquencemètre communique correctement. Clignotante : La montre cherche le cardiofréquencemètre. Rien : Le cardiofréquencemètre n'est pas sélectionné ou la Radio est éteinte.
	icône de chaussure	En continu : Le capteur à boîtier pédestre communique correctement. Clignotante : La montre cherche le capteur à boîtier pédestre. Rien : Le capteur à boîtier pédestre n'est pas sélectionné ou la Radio est éteinte.
	icône de satellite	En continu : GPS est calé sur un satellite et communique correctement. Clignotante : Le point GPS est en cours. Rien : Le GPS ne peut pas obtenir de satellite, n'est pas sélectionné ou la Radio est éteinte.

CHARGE DE LA MONTRE RUN TRAINER™

Avant d'utiliser la montre pour la première fois, charger la pile pendant au moins 4 heures pour s'assurer que la charge soit complète.

Pour maximiser la durée de vie de la pile rechargeable :

- Décharger complètement la pile jusqu'à disparition du dernier segment indicateur de pile et que le voyant vide commence à clignoter. Si l'affichage de la montre devient vierge, on peut toujours continuer tant qu'il est dans cet état pendant moins de 1 ou 2 jours.
- Charger complètement la pile de la montre pendant au moins 4 heures jusqu'à ce que les quatre segments de l'indicateur de niveau de pile ne clignotent plus.
- Recommencer la procédure de décharge/recharge deux fois de plus.

REMARQUE : Il faut recommencer cette procédure tous les deux mois si la montre n'est pas utilisée ou rechargée périodiquement.

⚠ Charger à une température entre 0 °C à 45 °C (32 °F à 113 °F).

Le câble de charge a un clip sur une extrémité et un connecteur USB standard sur l'autre.

1. Attacher le clip à la montre de sorte que les quatre broches sur le clip, aligner avec les quatre contacts en métal sur le dos de la montre. Le clip a deux broches noires qui alignent le clip dans le dos du boîtier de la montre.
2. Insérer l'autre extrémité du câble dans le port USB sous tension sur l'ordinateur. L'icône de niveau de pile clignotante confirme que la montre est en cours de charge.

OBTENTION DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

Utiliser le Device Agent pour connecter la montre Run Trainer™ à l'ordinateur et obtenir les toutes dernières mises à jour.

1. Télécharger le Timex Device Agent à : <http://timexironman.com/deviceagent>
2. Connecter la montre à l'ordinateur à l'aide du câble USB, puis double-cliquer sur l'icône Device Agent sur le bureau de l'ordinateur.
3. Sur invite du Device Agent, suivre les instructions à l'écran pour télécharger le tout dernier micrologiciel de la montre.

CRÉER UN COMPTE EN LIGNE TIMEX GRATUIT

Pour télécharger les données de montre du journal gratuit en ligne réalisé par TrainingPeaks™, aller à : <http://timexironman.com/deviceagent>

CONFIGURATION DE LA MONTRE

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Il est possible de configurer jusqu'à 3 fuseaux horaires — manuellement, par le biais de l'ordinateur Device Agent, ou en utilisant le signal GPS.

REMARQUE : Le GPS règle automatiquement l'heure sur l'heure UTC (Temps universel coordonné). Lorsque l'on règle uniquement les heures sur l'heure locale, la montre rectifiera automatiquement les minutes et secondes. Il faudra régler la date correcte.

1. Appuyer sur SET (RÉGLER). Le menu SET s'affiche.
2. Appuyer sur DOWN [BAS] pour sélectionner TIME 1, TIME 2 ou TIME 3, puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de réglage TIME/DATE.
4. Appuyer sur UP [HAUT] et DOWN [BAS] pour changer la valeur clignotante. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour passer à la valeur suivante.

CHOISIR LE FUSEAU HORAIRE PRIMAIRE

Pour sélectionner le fuseau horaire primaire :

1. Appuyer sur SET (RÉGLER).
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner PRIMARY [PRIMAIRE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP et DOWN pour sélectionner le fuseau horaire que l'on souhaite régler comme fuseau primaire puis sélectionner SELECT.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

VISUALISER LES AUTRES FUSEAUX HORAIRES OU EN PASSER UN SUR PRIMAIRE

À partir de l'affichage Heure du jour :

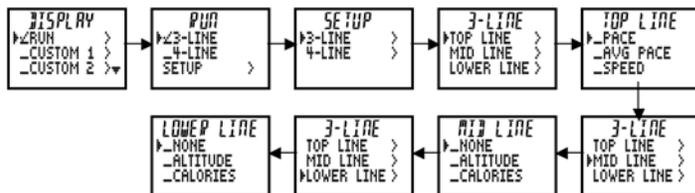
1. Appuyer sur DOWN pour visualiser tous les autres fuseaux horaires. La valeur des secondes change pour identifier le fuseau horaire (T1, T2, or T3) à afficher provisoirement.
2. Appuyer sur DOWN et le maintenir enfoncé pour faire du fuseau horaire le fuseau horaire primaire. Un message invite à maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement du fuseau horaire.

PERSONNALISER LES AFFICHAGES

En modes Heure du jour, Chronomètre, Minuterie des intervalles et Minuterie, il est possible de configurer les affichages RUN, CUSTOM 1 et CUSTOM 2 pour montrer diverses données statistiques lorsque les capteurs GPS ou ANT+™ sont actifs.

REMARQUE : Tandis que ces affichages ont le même nom dans chaque mode, ils sont indépendants d'un mode à l'autre. Dans CHACUN des ces modes :

1. Appuyer sur SET (RÉGLER).
2. Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu DISPLAY.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'affichage à personnaliser (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2) et appuyer ensuite sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour choisir 3 lignes ou 4 lignes. Appuyer sur SELECT pour cocher l'affichage (3 ou 4 lignes) à utiliser pour l'affichage.
5. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
6. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'affichage 3 ou 4 lignes à personnaliser puis appuyer sur SELECT.
7. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la ligne pour laquelle on souhaite choisir un élément d'affichage puis appuyer sur SELECT.
8. Appuyer sur UP ou DOWN pour choisir les données qui seront affichées sur la ligne puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
9. Appuyer sur BACK pour revenir au menu 3 ou 4 LIGNES.
10. Répéter les étapes 7 à 9 jusqu'à ce que l'on ait choisi une valeur d'affichage pour chaque ligne.



REMARQUE : Ces étapes configureront chaque affichage mais, pour sélectionner l'affichage pour chaque mode, il faut être dans ce mode avec au moins le capteur GPS ou un capteur ANT+™ actif.

SÉLECTIONNER LES AFFICHAGES

En modes Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles et Minuterie, il est possible de sélectionner l'affichage DEFAULT ou l'un des trois affichages personnalisables (RUN, CUSTOM 1 et CUSTOM 2).

1. Appuyer sur RADIO pour activer les capteurs GPS et/ou ANT+™ – les icônes clignoteront.
2. Appuyer sur RADIO pour accéder aux différents affichages.

Valeurs pouvant être affichées en mode Heure du jour

Données	Unités
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Date	Format JJ-MM ou MM-JJ
Jour	Jour de semaine
Distance et distance par segment	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de max
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure par segment	Minutes et secondes par mile/kilomètre
Vitesse et vitesse moyenne	Miles ou kilomètres par heure
Heure du jour	Format 12 heures ou 24 heures
Néant	

REMARQUE : Lors de l'affichage de données moyennes, le caractère « A » s'affiche sur la gauche de l'affichage.

ASSOCIATION DES CAPTEURS ANT+™ AVEC LA MONTRE

La montre Run Trainer™ est capable de recevoir des signaux d'un capteur de fréquence cardiaque et/ou à boîtier pédestre ANT+™ pour rehausser l'expérience d'entraînement. Pour assurer une bonne réception, particulièrement dans les milieux comblés, il est recommandé d'associer la montre aux capteurs.

REMARQUE : S'assurer de faire cela au moins à 30 pieds / 10 mètres des autres sources de données de capteurs.

Pour associer avec le cardiofréquencemètre, mouiller les coussinets du capteur et placer le capteur autour de la poitrine avec le logo TIMEX sur l'émetteur dirigé vers le haut. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie :

1. Maintenir le bouton RADIO enfoncé pour aller au menu Capteurs.
2. Appuyer sur DOWN pour mettre en surbrillance SEARCH [RECHERCHE] puis appuyer sur SELECT.
3. Mettre en surbrillance HR et appuyer sur SELECT.
4. La montre affichera SEARCHING FOR HEART RATE [RECHERCHE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE] et l'icône de cœur clignotera.
5. Si la recherche a réussi, la montre affichera FOUND HR [FRÉQUENCE CARDIAQUE TROUVÉE].
6. Si la recherche a échoué, la montre affichera HR SENSOR NOT FOUND [CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NON TROUVÉ]. Refaire la procédure ci-dessus et repositionner le cardiofréquencemètre ou remplacer la pile du capteur si la recherche échoue encore.

Pour associer avec le capteur à boîtier pédestre, secouer légèrement le capteur pour l'activer. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie :

1. Maintenir le bouton RADIO enfoncé pour aller au menu Capteurs.
2. Appuyer sur DOWN pour mettre en surbrillance SEARCH [RECHERCHE] puis appuyer sur SELECT.
3. Mettre en surbrillance FOOT POD et appuyer sur SELECT.
4. La montre affichera SEARCHING FOR FOOT POD [RECHERCHE DE BOITIER PÉDESTRE] et l'icône de chaussure clignotera.
5. Si la recherche a réussi, la montre affichera FOUND FOOT POD [BOITIER PÉDESTRE TROUVÉ].
6. Si la recherche a échoué, la montre affichera FOOT POD SENSOR NOT FOUND [CAPTEUR À BOITIER PÉDESTRE NON TROUVÉ]. Refaire la procédure ci-dessus et remplacer la pile de capteur si la recherche continue à échouer.

REMARQUE : L'association n'est nécessaire que lorsqu'un nouveau cardiofréquencemètre et/ou capteur à boîtier pédestre est ajouté ou lorsqu'une pile est remplacée sur un capteur préalablement associé.

REMARQUE : La montre se souvenant des paramètres d'association, il n'est donc pas nécessaire d'effectuer une nouvelle association lorsque des capteurs préalablement associés ANT+™ sont sélectionnés ou désélectionnés pendant les séances d'exercices ([voir section suivante](#)).

REMARQUE : Le processus de recherche/d'association activera le capteur GPS (si sélectionné dans le menu Capteurs). Désactiver le menu Capteurs pour préserver la pile – Appuyer sur RADIO et maintenir, mettre en surbrillance POWER OFF et appuyer sur SELECT.

SÉLECTIONNER LES CAPTEURS GPS ET ANT+™ POUR LA SÉANCE D'EXERCICE

En fonction de la séance d'exercice particulière, la montre Run Trainer™ fonctionne avec le système GPS, un cardiofréquencemètre ANT+™ (disponible dans certains paquets ou vendu séparément), et/ou un capteur à boîtier pédestre ANT+™ (vendu séparément).

En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie :

1. Maintenir le bouton RADIO enfoncé pour aller au menu Capteurs.
2. Appuyer sur DOWN pour mettre en surbrillance chaque capteur (GPS, HR et/ou à boîtier pédestre)
3. Appuyer sur SELECT (pour le cocher ou le décocher).
4. Appuyer sur BACK pour revenir à l'affichage du mode.

REMARQUE : Toute modification du menu Capteurs affecte l'usage de tous les modes des capteurs GPS et ANT+™.

ÉTALONNER LE CAPTEUR À BOÎTIER PÉDESTRE

Pour garantir des mesures exactes par un boîtier pédestre, il est possible de calibrer le boîtier pédestre (en option) soit automatiquement sur une distance connue soit manuellement en saisissant le facteur d'étalonnage.

ÉTALONNER LE CAPTEUR À BOÎTIER PÉDESTRE AUTOMATIQUEMENT

Courir une distance connue avec le boîtier pédestre activé, tandis que le boîtier pédestre mesure les progrès. Une fois que l'on a progressé de plus de 300 mètres / 0,2 mile, saisir la distance réelle que l'on a parcourue dans la Run Trainer. La montre calcule ensuite le facteur d'étalonnage du boîtier pédestre en comparant la distance mesurée avec la distance réelle que l'on a parcourue.

1. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie, maintenir RADIO enfoncé jusqu'à affichage de HOLD FOR SENSOR MENU [MAINTENIR POUR MENU DE CAPTEURS].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner CALIBRATE [ÉTALONNER] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran d'étalonnage du BOITIER PÉDESTRE.

REMARQUE : Le boîtier pédestre doit être synchronisé avec la montre pour pouvoir l'étalonner. Si NO FOOT POD DATA [AUCUNE DONNÉE DE BOITIER PÉDESTRE] s'affiche, s'assurer que le boîtier pédestre est synchronisé et essayer une nouvelle fois. [Voir les instructions pour sélectionner les capteurs ANT+™](#) pour la séance d'exercice qui précèdent cette section.

4. Commencer à courir une distance connue. La distance doit être au moins de 300 mètres / 0,2 mile pour donner au boîtier pédestre suffisamment de données pour l'étalonner.
5. Lorsque l'on atteint la distance connue, s'arrêter de courir et appuyer sur STOP. L'écran ACTUAL DISTANCE [DISTANCE RÉELLE] s'ouvre.

REMARQUE : Si NEED MORE DATA [BESOIN DE PLUS DE DONNÉES] s'affiche, c'est que le boîtier pédestre n'a pas mesuré au moins 300 mètres / 0,2 mile. Continuer de courir jusqu'à ce que l'on atteigne un minimum de 300 mètres / 0,2 mile.

6. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Continuer de même jusqu'à ce que la distance réelle courue soit entrée.
7. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. La montre compare la distance mesurée avec la distance que l'on a saisie et assigne un facteur d'étalonnage.

REMARQUE : Si des données insuffisantes ou aucune donnée n'ont été recueillies, l'étalonnage est ANNULÉ.

SAISIR UN FACTEUR D'ÉTALONNAGE

Si un boîtier pédestre a préalablement été étalonné et qu'on le resynchronise avec la montre, on peut saisir le facteur d'étalonnage que le boîtier pédestre a utilisé la dernière fois qu'il a été synchronisé avec la montre pour éviter d'effectuer tout le processus d'étalonnage automatique à nouveau.

REMARQUE : Le boîtier pédestre doit être synchronisé avec la montre pour pouvoir modifier le facteur d'étalonnage manuellement.

1. En mode Heure du jour, Chronomètre, Minuterie par intervalles ou Minuterie, maintenir RADIO enfoncé jusqu'à affichage de HOLD FOR SENSOR MENU [MAINTENIR POUR MENU DE CAPTEURS].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner CALIBRATE [ÉTALONNER] puis appuyer sur SELECT.

- Appuyer sur DOWN pour sélectionner FACTOR [FACTEUR] puis appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Continuer à faire ceci jusqu'à ce que le facteur d'étalonnage souhaité soit saisi de 0,1 % à 199,9 %.

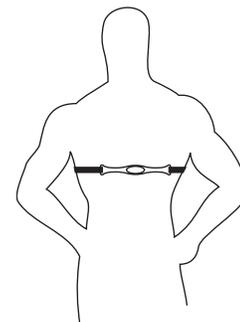
REMARQUE : Le facteur d'étalonnage est déterminé en prenant la distance CONNUE et en la divisant par la distance RAPPORTÉE (par le boîtier pédestre).

- Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ACQUÉRIR LE SIGNAL GPS ET CONNECTER AUX CAPTEURS ANT+™

REMARQUE : S'assurer d'établir l'heure et la date avant d'activer la réception des capteurs GPS, HR ou à boîtier pédestre pour s'assurer la capteur correcte des données de séance d'exercice.

- **GPS** : Aller dehors avec une bonne vue du ciel, loin des immeubles ou des obstructions.
- **Fréquence cardiaque** : S'assurer que les coussinets du cardiofréquencemètre sont mouillés, que la sangle est bien serrée autour de la poitrine et que le logo TIMEX sur l'émetteur est dirigé vers le haut et centré sur le sternum.



REMARQUE : S'assurer de retirer l'émetteur de fréquence cardiaque à pression et de laver à la main la sangle à l'eau froide pour maintenir sa capacité de détection de fréquence cardiaque.

- **Boîtier pédestre** : Installer le capteur sur les lacets ou sous la semelle intérieure, conformément aux instructions fournies.

REMARQUE : Retirer le boîtier pédestre à bicyclette pour permettre au capteur GPS de fournir des données de vitesse et de distance en temps réel.

REMARQUE : Ne pas oublier de retirer le boîtier pédestre entre les séances d'exercice et ce, pour prolonger la durée de vie de la pile.

Appuyer sur RADIO pour activer la réception du capteur de la montre. Elle recherchera les signaux sélectionnés dans le menu Capteurs et les icônes appropriées clignoteront au bas de l'affichage de la montre.

Si on a sélectionné le GPS :

- Un message apparaît indiquant que le GPS est en cours d'activation.
- La montre cherche des satellites et un message WAITING FOR GPS [EN ATTENTE DU GPS] avec une barre d'état apparaît sur l'affichage.
- GPS READY [GPS PRET] s'affiche lorsque la montre obtient un fort signal de satellite.

REMARQUE : Si vous ne parvenez pas à débiter votre séance d'exercice (depuis le mode chrono, la minuterie par intervalles ou le mode minuterie) dans les 30 minutes, la radio GPS s'éteindra. Cela a pour but de préserver la durée de vie de la pile de la montre au cas où la radio GPS serait accidentellement activée.

ASTUCE : Bien que l'acquisition de signal GPS de la montre soit rapide, certains athlètes préfèrent verrouiller le signal GPS avant de commencer une course ou une partie d'un triathlon. Pour cela, démarrez le chronographe et marquez une pause (après une ou deux secondes), et la fonction de désactivation automatique 30 minutes du GPS (décrite plus haut) sera désactivée. Toutes les données, hormis le « temps de repos », transmises en mode Récapitulatif seront exactes.

Si la montre n'obtient pas de fort signal GPS au bout de 5 minutes, un message s'affiche demandant si l'on se trouve à l'intérieur.

- Sélectionner YES [OUI] pour désactiver le GPS.
- Sélectionner NO [NON] pour continuer la recherche de satellites GPS indéfiniment.

REMARQUE : Si on ne répond pas dans les 30 secondes, la montre suppose que l'on se trouve à l'intérieur et désactive la recherche de GPS.

Si on a sélectionné le cardiofréquencemètre et/ou le capteur à boîtier pédestre :

- La montre essaie pendant 10 secondes de détecter un signal de l'un ou des deux capteurs spécifiés ANT+™.
- Si aucun signal n'est détecté, la montre arrête la recherche de capteur et l'icône applicable est désactivée.
- Lorsque le capteur est connecté avec succès, l'icône de fréquence cardiaque ou de chaussure est allumée en continu.

REMARQUE : Les capteurs doivent être dans les 3 pieds de la montre à connecter. Il faut peut-être repositionner le cardiofréquencemètre pour initier un signal. Il faut peut-être légèrement déplacer la chaussure pour initier un signal du capteur à boîtier pédestre.

REMARQUE : Si on ne voit pas que la montre essaie de connecter avec le capteur souhaité GPS et/ou ANT+™, maintenir RADIO enfoncé pour faire venir le menu Capteurs pour confirmer les paramètres de capteur.

MODE CHRONO

Le mode Chrono est utilisé comme un chronomètre pour minuter les segments de séance d'exercice tels que Tours et Intermédiaires, et offre les fonctions suivantes :

- Enregistrer jusqu'à 15 séances d'exercice au total (y compris les séances d'exercice Minuterie par intervalles et Minuterie) et 100 tours par séance d'exercice
- Trois formats d'affichage personnalisables (lorsque le capteur GPS, HR ou à boîtier pédestre est actif)
- Réglages mains libres y compris temps intermédiaire split automatique, démarrage automatique et arrêt automatique
- Minuterie de récupération de fréquence cardiaque en option lorsque le chronographe est arrêté
- Minuterie hydratation et nutrition pour rappeler lorsqu'il faut s'hydrater et consommer des calories

Les données suivantes sont toujours suivies en mode Chrono :

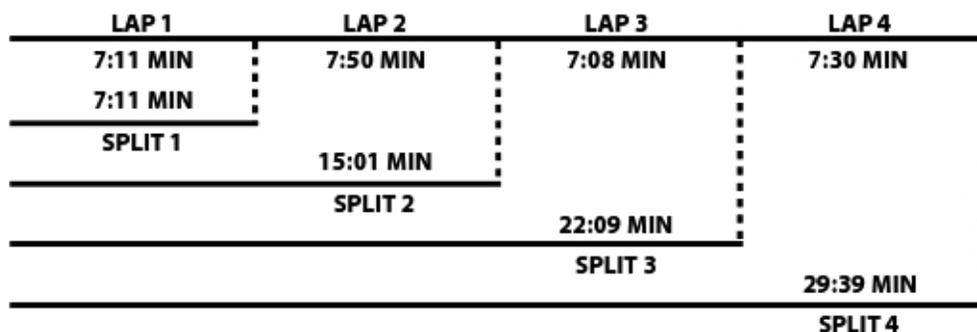
- Durée totale
- Temps par tour
- Temps de repos (lorsque le mode Chrono est en pause, mais la séance d'exercice est active)

QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?

Le temps au tour correspond à la durée d'un segment d'activité de séance d'exercice. Le temps intermédiaire (Split) est la durée écoulée depuis le début de la séance jusqu'au segment actuel.

Lorsque l'on « prend un temps intermédiaire », on a complété de mesurer un segment (tel qu'un tour) de la séance d'exercice et on mesure maintenant le segment suivant.

Le graphique ci-dessous représente les temps au tour et intermédiaires pour une séance où 4 tours ont été enregistrés.



Lorsque les capteurs GPS, cardiofréquence et/ou à boîtier pédestre sont actifs, la montre suit les données suivantes en mode Chrono et les rapporte en mode Récapitulatif :

Données	GPS	Cardiofréquencemètre (HR)	Capteur à boîtier pédestre
Dépenses caloriques	•	•	•
Dépenses caloriques par tour	•	•	•
Vitesse moyenne	•		•
Vitesse moyenne par tour	•		•
Vitesse maximum	•		•
Allure moyenne	•		•
Allure moyenne par tour	•		•
Allure minimum	•		•
Distance	•		•
Distance par tour	•		•
Élévation	•		
Élévation per lap	•		
Altitude maximum	•		
Altitude minimum	•		

Ascension totale	•		
Descente totale	•		
Fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque minimum		•	
Fréquence cardiaque moyenne		•	
Fréquence cardiaque moyenne par tour		•	
Fréquence cardiaque maximum		•	
Fréquence cardiaque de récupération		•	
Fréquence cardiaque dans une zone cible de fréquence cardiaque		•	
Cadence moyenne			•
Cadence moyenne par tour			•
Cadence de pied maximum			•

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur START pour lancer le premier temps Intermédiaire de la séance d'exercice. Par défaut, le temps intermédiaire apparaît sur la ligne inférieure de l'affichage.

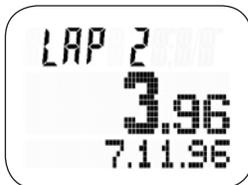
REMARQUE :

- Seuls les 100 premiers temps intermédiaires sont retenus en mémoire.
- Un message de mise en garde de mémoire faible ou de mémoire pleine peut s'afficher si la montre a déjà été connectée au dispositif de suivi Device Agent. Les données doivent être téléchargées sur le Device Agent et effacées de la montre si ces messages se produisent.
- Si la montre est connectée à l'un des capteurs, les icônes de capteurs s'afficheront dans la barre d'état.



PRENDRE TEMPS INTERMÉDIAIRES/TOURS

1. Appuyer sur SPLIT pour lancer le deuxième tour intermédiaire et tout tour intermédiaire successif, de la séance d'exercice. Dans le graphique ci-dessous, le nombre de LAP [TOURS] est Indiqué sur la ligne supérieure, le temps au tour sur la deuxième ligne et le temps intermédiaire sur la troisième. Les données affichées varient en fonction de la configuration de l'affichage.



REMARQUE : Toute donnée en temps réelle de GPS/capteur sera rapportée pour ce tour et Allure/Vitesse, Fréquence cardiaque et/ou Cadence auront leurs données moyennes dans le tour rapportées (comme désignée par un « A » à la gauche des données).

ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE / DÉSACTIVER LES CAPTEURS

1. Appuyer sur STOP pour arrêter/pauser la séance d'exercice.

REMARQUE : Si vous portez un cardiofréquencemètre avec la fonction de récupération de fréquence cardiaque activée, attendez que la récupération soit terminée avant de passer à l'étape 2 pour sauvegarder la séance d'exercice.

2. Appuyer sur RESET et le maintenir enfoncé jusqu'à affichage de SAVE WORKOUT [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE].

3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Le message SAVE WORKOUT YES/NO [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE OUI/NON] ne s'affiche que si une seule séance d'exercice est en cours. Si plusieurs séances d'exercice (sur les modes Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie) sont actives, on ne peut pas réinitialiser sans sauvegarder. La séance d'exercice est automatiquement sauvegardée lorsque le bouton RESET [RÉINITIALISER] est appuyé et maintenu.

4. Pour préserver la durée de vie de la pile, la montre vous demandera de désactiver les capteurs après la remise à zéro de la séance d'exercice. Appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour sélectionner YES [OUI] pour le message TURN OFF SENSORS [DÉSACTIVER LES CAPTEURS] et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER]. Si ni YES [OUI] ni NO [NON] n'est sélectionné, les capteurs seront désactivés après 30 secondes.

REMARQUE : Si une récupération de fréquence cardiaque est en cours, la désactivation des capteurs interrompra les données CFM et « -- » sera par conséquent affiché. Au lieu de cela, sélectionnez NO [NON] et attendez la fin de la récupération. Après la récupération, appuyez et maintenez le bouton RADIO enfoncé pour afficher le menu Capteur. L'indicateur doit apparaître à côté de « POWER OFF » [ÉTEINDRE]. Sinon, appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER] pour désactiver les capteurs de la montre.

AUTOMATISATION D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

Automatiser la séance d'exercice à l'aide de la fonction mains libres de la montre.

Une fois configurés, les paramètres Mains libres activent automatiquement en mode Chrono.

- Temps intermédiaire automatique – Le paramètre AUTO SPLIT peut être activé pour les options de temps ou de distance. La montre marquera automatiquement un temps intermédiaire lorsque vous atteignez le temps ou la distance cibélé(e).

REMARQUE : Le marquage de temps intermédiaire manuel ne remet pas à zéro la distance ou le « compteur » de temps.

- Démarrage automatique – Le paramètre AUTO START démarre/redémarre la séance d'exercice lorsque la vitesse est égale ou supérieure au seuil de vitesse.
- Arrêt automatique – Le paramètre AUTO STOP pause la séance d'exercice lorsque la vitesse est inférieure au seuil de vitesse.
- Seuil de vitesse – Le paramètre THRESHOLD [SEUIL] est la valeur de vitesse qui déclenche les paramètres Auto Start et Auto Stop.

REMARQUE : Si les deux capteurs GPS et à boîtier pédestre fournissent des données de distance et de vitesse, le boîtier pédestre a priorité pour les opérations Mains libres.

NAVIGUER VERS LE MENU MAINS LIBRES

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Si le chrono fonctionne, l'arrêter et le réinitialiser.
3. Appuyer sur MENU.
4. Appuyer sur DOWN pour sélectionner HANDS-FREE [MAINS LIBRES] puis appuyer sur SELECT. Le menu HANDS-FREE s'affiche.

TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO

1. À partir du menu HANDS-FREE [MAINS LIBRES], appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu de paramètres SPLIT [TEMPS INTERMÉDIAIRE].
2. Pour naviguer dans le menu AUTO-SPLIT [TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO] :
 - a. Appuyer sur UP ou DOWN pour passer au type de temps intermédiaire auto suivant (OFF, TIME ou DISTANCE).
 - b. Appuyer sur SELECT pour commencer à modifier les valeurs numériques pour le temps ou la distance.
 - c. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
 - d. Appuyer sur DONE [TERMINÉ] une fois que l'on a fini de paramétrer le temps ou la distance.

DÉMARRAGE AUTO

1. À partir du menu HANDS-FREE, appuyer sur DOWN pour sélectionner START-STOP et appuyer ensuite sur SELECT. Le menu START-STOP s'affiche.
2. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de réglage AUTO START.
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.

ARRÊT AUTO

1. À partir du menu HANDS-FREE, appuyer sur DOWN pour sélectionner START-STOP et appuyer ensuite sur SELECT. Le menu START-STOP s'affiche.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner AUTO STOP [ARRÊT AUTO] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.

SEUIL

1. À partir du menu HANDS-FREE, appuyer sur DOWN pour sélectionner START-STOP et appuyer ensuite sur SELECT. Le menu START-STOP s'affiche.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner THRESHOLD [SEUIL] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LE CHRONOGRAPHE

Il est possible de personnaliser le format d'affichage et de régler la minuterie Hydratation et la minuterie Nutrition.

CHOISIR LE FORMAT D'AFFICHAGE CHRONO SANS CAPTEURS

On peut choisir entre deux formats lorsque les capteurs GPS ou ANT+™ NE SONT PAS utilisés. LAP SPLIT [TEMPS INTERMÉDIAIRE AU TOUR] affiche le temps au tour sur la ligne du haut et le temps intermédiaire sur la ligne du bas SPLIT LAP [TOUR TEMPS INTERMÉDIAIRE] affiche le temps intermédiaire sur la ligne du haut et le temps au tour sur la ligne du bas.

REMARQUE : Il faut arrêter et réinitialiser le chrono avant de pouvoir le configurer.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner FORMAT puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur DOWN pour choisir le format puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Cet affichage devient l'affichage par DÉFAUT.

CHOISIR LE FORMAT D'AFFICHAGE CHRONO AVEC CAPTEURS

On peut sélectionner l'un des quatre affichages (RUN, CUSTOM 1, CUSTOM 2 ou DEFAULT).

1. Appuyer sur RADIO pour activer les capteurs GPS et/ou ANT+™ – les icônes clignoteront.
2. Appuyer sur RADIO pour accéder aux différents affichages.

Valeurs pouvant être affichées en mode Chrono

Données	Unités
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Distance et distance au tour	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de Max
Nombre de tour	Un nombre
Temps au tour	Minutes. Secondes. Centièmes ou Heures : Minute. Secondes
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure au tour (moy.)	Minutes et secondes par Mile/Kilomètre
Vitesse et vitesse moyenne	Kilomètres ou miles par heure
Temps au tour intermédiaire	Minutes. Secondes. Centièmes ou Heures : Minute. Secondes
Heure jour	format de 12 ou 24 heures
Néant	La ligne restera vierge

MINUTERIE D'HYDRATATION

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner DRINK [HYDRATATION] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

Un message DRINK [HYDRATATION] s'affichera à plusieurs reprises à chaque intervalle de temps sélectionné.



REMARQUE : Si les deux minuteriers Hydratation et Nutrition ont été réglées pour s'afficher en même temps, le message Hydratation s'affiche en premier.

7. Appuyer sur n'importe quel bouton pour accuser réception du message et revenir à l'écran précédent.

MINUTERIE NUTRITION

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner EAT [NUTRITION] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. Un message EAT [NUTRITION] s'affichera à plusieurs reprises à chaque intervalle de temps sélectionné.



REMARQUE : Si les deux minuteriers Hydratation et Nutrition ont été réglées pour s'afficher en même temps, le message Hydratation s'affiche en premier.

7. Appuyer sur n'importe quel bouton pour accuser réception du message et revenir à l'écran précédent.

MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES

Un intervalle est une période de séance d'exercice personnalisée pour la zone vitesse/allure, l'intensité de fréquence cardiaque en option ou la zone de cadence en option. Une répétition (rép) est une série d'intervalles qui est répétée pendant une séance d'exercice.

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Minuterie par intervalles :

- Sauvegarder jusqu'à 15 séances d'exercice au total (y compris séances d'exercice Chrono et Minuterie)
- Cinq séances d'exercice à intervalles avec un maximum de cinq intervalles chaque
- Nom d'intervalle personnalisable
- Échauffement et récupération en option au début ou en fin de chaque séance d'exercice
- Configurer jusqu'à 99 répétitions
- Trois formats d'affichage personnalisables (lorsque le capteur GPS, HR ou à boîtier pédestre est actif)

Les données suivantes sont toujours suivies en mode Minuterie par intervalles :

- Durée totale
- Durée pour chaque intervalle complété
- Temps de repos (quand le mode Minuterie par intervalles s'arrête)

Lorsque les capteurs GPS, cardiofréquence et/ou à boîtier pédestre sont actifs, la montre suit les données suivantes en mode Chrono et les rapporte en mode mode Récapitulatif :

	GPS	Cardiofréquencemètre (HR)	Capteur à boîtier pédestre
Dépenses caloriques	•	•	•
Dépenses caloriques par intervalle	•	•	•
Vitesse moyenne	•		•
Vitesse moyenne par intervalle	•		•
Vitesse maximum	•		•
Allure moyenne	•		•
Allure moyenne par intervalle	•		•
Allure minimum (ou meilleure)	•		•
Distance	•		•
Distance par intervalle	•		•
Élévation	•		
Élévation par intervalle	•		
Altitude maximum	•		
Altitude minimum	•		
Ascension totale	•		
Descente totale	•		
Fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque minimum		•	
Fréquence cardiaque moyenne		•	
Fréquence cardiaque moyenne par intervalle		•	
Durée pendant laquelle la fréquence cardiaque de l'utilisateur était dans les limites de zones de fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque maximum		•	
Fréquence cardiaque au sein d'une zone cible de fréquence cardiaque			•
Cadence moyenne			•
Cadence moyenne par intervalle			•

CADENCE DE PIED MAXIMUM

Configurer une séance d'exercice Personnaliser une séance d'exercice en lui donnant un nom jusqu'à 7 caractères (tel que Montées, Constant ou Réps) et établir le nombre de répétitions, la fréquence cardiaque cible, l'allure, la cadence et les zones de vitesse.

REMARQUE : Il faut arrêter et réinitialiser la minuterie par intervalles avant de pouvoir la configurer.

NOMMER LA SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner la séance d'exercice à renommer puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur DOWN pour sélectionner RENAME [RENOMMER] puis appuyer sur SELECT.

- Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la lettre clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la lettre suivante.
- Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : Si le nom de la séance d'exercice est établi sur des caractères vierges, le nom reviendra au nom précédent lorsque l'on quitte l'écran RENAME [RENOMMER].

ÉTABLIR LE NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

- En mode MINUTERIE PAR INTERVALLES, appuyer sur SET.
- Appuyer sur DOWN pour sélectionner la séance d'exercice pour laquelle établir des réps et ensuite appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur DOWN pour sélectionner REP COUNT [COMPTE RÉPS] puis appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur UP ou DOWN pour modifier le REP COUNT.
- Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

PERSONNALISER LES INTERVALLES

- En mode MINUTERIE PAR INTERVALLES, appuyer sur SET.
- Appuyer sur DOWN pour sélectionner la séance d'exercice pour laquelle établir des intervalles et ensuite appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu INTERVALLES.
- Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'intervalle à personnaliser et ensuite appuyer sur SET. Un menu avec une liste d'options de configuration pour l'intervalle sélectionné s'affiche. Par exemple, si on a sélectionné la séance d'exercice intervalle INT 3, les options de configuration pour personnalisation de INT 3 s'affichent.

Les options de configuration sont les suivantes : Heure, Zones et Objectifs. On verra également une option RENAME [RENOMMER] pour tous les intervalles sauf WARM UP [ÉCHAUFFEMENT] et COOL DOWN [RÉCUPÉRATION]. Consulter les sections suivantes pour personnaliser la configuration d'intervalles :

CONFIGURER LE TEMPS D'INTERVALLE

Le temps d'intervalle est la durée totale pendant laquelle l'intervalle durera avant d'être invité à passer à l'activité suivante.

- Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'intervalle à personnaliser et ensuite appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de paramètres TIME.
- Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
- Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ÉTABLIR ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les zones de fréquence cardiaque décrivent les limites supérieures et inférieures pour la fréquence cardiaque pendant cet intervalle. Une alerte retentira si la fréquence cardiaque se déplace en dehors de cette plage.

- Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ZONES puis appuyer sur SET.
- Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de paramètres HR [FRÉQUENCE CARDIAQUE].
- Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la zone de fréquence cardiaque dans laquelle on souhaite être pendant cet intervalle.
- Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

Pour en savoir plus sur la personnalisation des zones de fréquence cardiaque, voir le [mode CONFIGURE](#) [CONFIGURER].

ÉTABLIR ALLURE ET VITESSE

On peut établir l'allure ou la vitesse minimum et maximum que l'on souhaite maintenir pendant l'intervalle. Une alerte retentira si la vitesse ou l'allure tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

- À partir du menu ZONES, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALLURE-VITESSE, puis appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE [ALLURE] ou SPEED [VITESSE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
- Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE [ALLURE] ou SPEED [VITESSE] puis appuyer sur SELECT.
- Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
- Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ÉTABLIR LA CADENCE.

On peut établir les pas minimum et maximum par minute que l'on souhaite maintenir pendant l'intervalle. Une alerte retentira si la cadence tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

- a) À partir du menu ZONES, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CADENCE, puis appuyer sur SELECT.
- b) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
- c) Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT.
- d) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
- e) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

ÉTABLIR OBJECTIFS

On peut établir des objectifs pour la quantité de distance ou d'altitude que l'on souhaite réaliser pendant cet intervalle. Une alerte retentit lorsque l'on atteint cet objectif.

- a) À partir du menu INTERVALS, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner un intervalle, puis appuyer sur SELECT.
- b) Appuyer sur DOWN pour sélectionner GOALS [OBJECTIFS] puis appuyer sur SELECT.
- c) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner DISTANCE ou ALTITUDE puis appuyer sur SELECT.
- d) Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
- e) Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT.
- f) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
- g) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

NOMMER L'INTERVALLE

Il est possible de modifier le nom de tout intervalle au sein de la séance d'exercice sauf pour les intervalles de WARM UP [ÉCHAUFFEMENT] et de COOL DOWN [RÉCUPÉRATION].

- a) À partir du menu INTERVALS, appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner tout intervalle sauf WARM UP ou COOL DOWN, puis appuyer sur SELECT.
- b) Appuyer sur DOWN pour sélectionner RENAME [RENOMMER] puis appuyer sur SELECT.
- c) Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la lettre clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la lettre suivante.
- d) Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : Si le nom de l'intervalle est établi sur des caractères vierges, le nom reviendra au nom précédent lorsque l'on quitte l'écran RENAME [RENOMMER].

5. Répéter les sections ci-dessus pour configurer chaque intervalle que l'on souhaite inclure dans la séance d'exercice.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

SUPPRIMER TOUTES LES DONNÉES D'INTERVALLES

Il est possible de réinitialiser tous les temps d'intervalles à leurs valeurs par défaut.

1. À partir du menu INTERVALS, appuyer sur DOWN pour sélectionner CLEAR ALL [SUPPRIMER TOUT] et appuyer ensuite sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT. Tous les temps d'intervalles de cette séance d'exercice sont supprimés.

MESURER UNE SÉANCE D'EXERCICE À INTERVALLES

Cette section décrit comment démarrer, arrêter et sauvegarder les séances d'exercice en mode MINUTERIE PAR INTERVALLES.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyer sur START pour lancer le premier intervalle de la séance d'exercice. Par défaut, le temps d'intervalle apparaît sur la seconde ligne de l'affichage. Dans le graphique ci-dessous, le temps d'intervalle a été établi pour s'afficher dans le format de temps présélectionné au milieu des trois lignes. Les données affichées varient en fonction de la configuration de l'affichage.



Lorsque le temps est arrivé à échéance lors du premier intervalle, un alerte retentit et l'intervalle suivant commence. Lorsque tous les intervalles sont complets et que plus d'une répétition a été établie, le premier intervalle recommence. Ceci continue jusqu'à ce que toutes les répétitions soient complètes.

REMARQUE : Seules les 100 premières répétitions sont retenues en mémoire.

SAUTER UN INTERVALLE

- Maintenir START enfoncé pour arrêter de mesurer l'intervalle en cours et commencer à mesurer le suivant.

ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur STOP.
2. Appuyer sur RESET et le maintenir enfoncé jusqu'à affichage de SAVE WORKOUT [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE].
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Le message SAVE WORKOUT YES/NO [SAUVEGARDE DE SÉANCE D'EXERCICE OUI/NON] ne s'affiche que si une seule séance d'exercice est en cours. Si plusieurs séances d'exercice (sur les modes Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie) sont actives, on ne peut pas réinitialiser sans sauvegarder. La séance d'exercice est automatiquement sauvegardée lorsque le bouton RESET [RÉINITIALISER] est appuyé et maintenu.

4. Pour préserver la durée de vie de la pile, la montre vous demandera de désactiver les capteurs après la remise à zéro de la séance d'exercice. Appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour sélectionner YES [OUI] pour le message TURN OFF SENSORS [DÉSACTIVER LES CAPTEURS] et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER]. Si ni YES [OUI] ni NO [NON] n'est sélectionné, les capteurs seront désactivés après 30 secondes.

REMARQUE : Si une récupération de fréquence cardiaque est en cours, la désactivation des capteurs interrompra les données CFM et « -- » sera par conséquent affiché. Au lieu de cela, sélectionnez NO [NON] et attendez la fin de la récupération. Après la récupération, appuyez et maintenez le bouton RADIO enfoncé pour afficher le menu Capteur. L'indicateur doit apparaître à côté de « POWER OFF » [ÉTEINDRE]. Sinon, appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER] pour désactiver les capteurs de la montre.

SÉLECTIONNER L'AFFICHAGE DE MINUTERIE PAR INTERVALLES

Il est possible de sélectionner l'affichage par DÉFAUT ou l'un des trois affichages personnalisables (RUN, CUSTOM 1 et CUSTOM 2).

1. Appuyer sur RADIO pour activer les capteurs GPS et/ou ANT+™ – les icônes clignoteront.
2. Appuyer sur RADIO pour accéder aux différents affichages.

PERSONNALISER L’AFFICHAGE 3 LIGNES OU 4 LIGNES

L’affichage 3 lignes ou 4 lignes peut être personnalisé pour afficher les paramètres de son choix.

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de INTERVAL TIMER (minuterie par intervalles).
2. Personnaliser l’affichage tel que décrit dans la section « Configurer la montre » plus haut dans le Manuel d’utilisation.

Valeurs pouvant être affichées en mode Minuterie par intervalles

DONNÉES	UNITÉS
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Distance et distance à intervalles	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque (HR) et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de Max
Nom d’intervalle	Nom donné à l’intervalle dans la configuration
Nombre d’intervalle	Nombre séquentiel de l’intervalle en cours
Temps de réinitialisation d’intervalle	Heures : Minutes. Secondes
Temps d’intervalle	Heures : Minutes. Secondes
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure à intervalles	Minutes et Secondes par mile/kilomètre
Nombre de rép.	Nombre séquentiel de répétition en cours
Vitesse et vitesse moyenne	Miles ou kilomètres par heure
Heure Jour	Format de 12 ou 24 heures
Néant	La ligne restera vierge

REMARQUE : Lors de l’affichage de données moyennes, le caractère « A » s’affiche sur la gauche de l’affichage.

MODE MINUTERIE

La Minuterie est un compte à rebours d’une durée de temps préétablie et peut être utilisée comme rappel pour commencer/finir une tâche ou une séance d’exercice. Une répétition (rép) est un compte du nombre de fois où le compte à rebours a été répété pendant une séance d’exercice.

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Minuterie :

- Sauvegarder jusqu’à 15 séances d’exercice au total (y compris séances d’exercice Chrono et Minuterie par intervalles)
- Temps de comte à rebours jusqu’à 59.59 (Minutes. Secondes)
- Régler minuterie pour arrêter, répéter ou démarrer le chronographe quand le temps arrive à échéance
- Compte jusqu’à 99 répétitions de minuterie
- Alerte de rappel à mi-parcours
- Trois formats d’affichage personnalisables (lorsque le capteur GPS, HR ou à boîtier pédestre est actif)

Les données suivantes sont toujours suivies en mode Timer :

- Durée totale
- Temps pour chaque répétition complétée
- Temps de repos (lorsque la minuterie s’est arrêtée)

Lorsque les capteurs GPS, cardiofréquence et/ou à boîtier pédestre sont actifs, la montre suit les données suivantes en mode Timer et les rapporte en mode mode Récapitulatif :

	GPS	Cardiofréquencemètre	Capteur à boîtier pédestre
Dépenses caloriques	•	•	•
Calories par répétition	•	•	•
Vitesse moyenne	•		•
Vitesse moyenne par répétition	•		•
Vitesse maximum	•		•
Allure moyenne	•		•
Allure moyenne par répétition	•		•
Allure minimum (ou meilleure)	•		•
Distance	•		•
Distance par répétition	•		•
Élévation	•		
Élévation par répétition	•		
Altitude maximum	•		
Altitude minimum	•		
Ascension totale	•		
Descente totale	•		
Durée pendant laquelle la fréquence cardiaque de l'utilisateur était dans les limites des zones de fréquence cardiaque		•	
Fréquence cardiaque minimum		•	
Fréquence cardiaque moyenne		•	
Fréquence cardiaque moyenne par intervalle		•	
Fréquence cardiaque maximum		•	
Fréquence cardiaque dans les limites d'une zone cible de fréquence cardiaque par intervalle		•	
Cadence moyenne			•
Cadence moyenne par intervalle			•
Cadence de pieds maximum			•

CONFIGURER LA MINUTERIE

Régler la longueur de la minuterie, ce qui se passe lorsque le temps vient à échéance et si on souhaite ou non une alerte de rappel à mi-parcours. On peut également personnaliser l'affichage en mode Minuterie.

RÉGLER LA MINUTERIE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de TIMER (minuterie).
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner TIME puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
5. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RÉGLER ACTION DE TEMPORISATION

Il est possible de régler la minuterie pour démarrer le mode CHRONO quand elle arrive à échéance. On peut également la régler sur STOP ou REPEAT jusqu'à ce qu'on l'arrête manuellement.

1. En mode MINUTERIE, appuyer sur SET.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner AT END [À LA FIN] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CHRONO, REPEAT ou STOP puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RÉGLER ALERTE DE MI-PARCOURS

On peut régler la minuterie pour faire retentir une alerte lorsque la moitié du temps s'est écoulé.

1. En mode MINUTERIE, appuyer sur SET.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner HALFWAY [MI-PARCOURS] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALERT ON [ALERTE ACTIVÉE] ou ALERT OFF [ALERTE DÉSACTIVÉE].
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

PERSONNALISER L’AFFICHAGE 3 LIGNES OU 4 LIGNES

L’affichage 3 lignes ou 4 lignes peut être personnalisé pour afficher les paramètres de son choix.

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de TIMER (minuterie).
2. Personnaliser l’affichage tel que décrit dans la section « Configurer la montre » plus haut dans le Manuel d’utilisation.

Valeurs pouvant être affichées en mode Minuterie

Données	Unités
Altitude	Pieds ou mètres
Cadence et cadence moyenne	Pas par minute
Calories	Kilo-calories
Distance et distance rép.	Miles ou kilomètres / Pieds ou mètres
Fréquence cardiaque et fréquence cardiaque moyenne	Battements par minute / % de Max
Odomètre	Miles ou kilomètres
Allure, allure moyenne et allure rép.	Minutes et secondes par Mile/Kilomètre
Nombre de réps	La répétition actuelle de la minuterie
Vitesse et vitesse moyenne	Kilomètres ou miles par heure
Heure Jour	Format de 12 ou 24 heures
Temps de minuterie (actif)	Heures : Minutes. Secondes
Temps de minuterie (réinitialiser)	Heures : Minutes. Secondes
Néant	La ligne restera vierge

REMARQUE : Lors de l’affichage de données moyennes, le caractère « A » s’affiche sur la gauche de l’affichage.

DÉMARRER LE COMPTE À REBOURS

Pour démarrer la minuterie une fois qu’elle est configurée :

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de TIMER (minuterie).
2. Appuyer sur START.

Si sélectionnée, la minuterie émet une alerte au point de mi-parcours.

À la fin du compte à rebours, la minuterie effectue la tâche sélectionnée pour l’option À LA FIN dans le menu MINUTERIE.

ARRÊTER LA MINUTERIE ET SAUVEGARDER LA SÉANCE D’EXERCICE

Pour arrêter la minuterie une fois qu’elle a démarré :

1. Sélectionner sur STOP.
2. Appuyer sur STOP et le maintenir enfoncé jusqu’à affichage de SAVE WORKOUT [SAUVEGARDE DE SÉANCE D’EXERCICE].
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.

REMARQUE : Le message SAVE WORKOUT YES/NO [SAUVEGARDE DE SÉANCE D’EXERCICE OUI/NON] ne s’affiche que si une seule séance d’exercice est en cours. Si plusieurs séances d’exercice (sur les modes Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie) sont actives, on ne peut pas réinitialiser sans sauvegarder. La séance d’exercice est automatiquement sauvegardée lorsque le bouton RESET [RÉINITIALISER] est appuyé et maintenu.

4. Pour préserver la durée de vie de la pile, la montre vous demandera de désactiver les capteurs après la remise à zéro de la séance d’exercice. Appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour sélectionner YES [OUI] pour le message TURN OFF SENSORS [DÉSACTIVER LES CAPTEURS] et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER]. Si ni YES [OUI] ni NO [NON] n’est sélectionné, les capteurs seront désactivés après 30 secondes.

REMARQUE : Si une récupération de fréquence cardiaque est en cours, la désactivation des capteurs interrompra les données CFM et « -- » sera par conséquent affiché. Au lieu de cela, sélectionnez NO [NON] et attendez la fin de la récupération. Après la récupération, appuyez et maintenez le bouton RADIO enfoncé pour afficher le menu Capteur. L'indicateur doit apparaître à côté de « POWER OFF » [ÉTEINDRE]. Sinon, appuyez sur UP [HAUT] ou DOWN [BAS] pour régler et appuyez sur SELECT [SÉLECTIONNER] pour désactiver les capteurs de la montre.

MODE RÉCUPÉRATION

Le mode Récupération permet de suivre le changement dans la fréquence cardiaque sur une période établie par l'utilisateur. Ce changement de fréquence cardiaque ou delta (Δ) peut être comparé entre des séances d'exercice pour voir comme sa forme cardiaque s'améliore au fil du temps.

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Récupération :

- Régler le temps de récupération jusqu'à 59.59 (Minutes. Secondes)
- Commencer la minuterie de récupération automatiquement ou manuellement démarrer la minuterie de récupération en mode récupération
- Afficher fréquences cardiaques initiale et instantanées pendant la période de récupération
- Afficher fréquences cardiaques de récupération et delta (Δ) lorsque la minuterie de récupération arrive à échéance

CONDITIONS DE DÉMARRAGE DE MINUTERIE DE RÉCUPÉRATION

La minuterie est automatiquement réinitialisée et remise en marche lorsque les conditions suivantes sont satisfaites :

- Une séance d'exercice Chrono/Minuterie par intervalles/Minuterie est arrêtée ou est arrivée à sa fin et la montre a été connectée à cardiofréquencemètre.
- Il n'y a pas de compte à rebours en cours de la minuterie de récupération qui a été manuellement remise en marche à partir de la réinitialisation par le biais de ce mode.

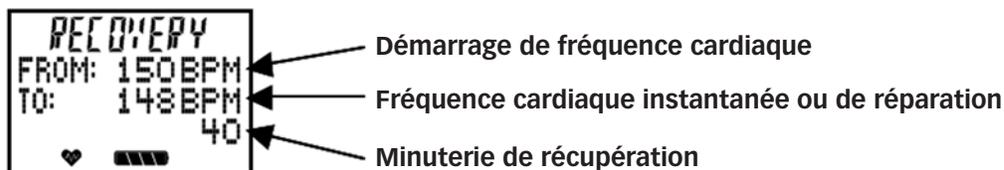
REMARQUE : La minuterie de récupération ne démarre pas automatiquement quand elle est connectée à un ordinateur.

CONFIGURER DURÉE DE RÉCUPÉRATION

Pour configurer la durée de récupération :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de RECOVERY [RÉCUPÉRATION].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur SELECT pour activer la durée de récupération. Une coche apparaît.
4. Appuyer sur DOWN pour sélectionner TIME puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

Une fois réglée, lorsque les conditions de mise en marche ci-dessus sont satisfaites, la minuterie de récupération s'active et un message s'affiche comme indiqué dans le schéma ci-dessous.



La fréquence cardiaque initiale s'affiche dans le champ FROM [DE] et la fréquence cardiaque de récupération s'affiche dans le champ TO [À].

- Appuyer sur START pendant que la minuterie de récupération effectue un compte à rebours pour obtenir une valeur de récupération instantanée indiquée sur la ligne inférieure de l'affichage. Cette valeur de récupération instantanée montre la différence entre la fréquence cardiaque initiale et la fréquence cardiaque instantanée ou de récupération.
- Maintenir le bouton START enfoncé pour arrêter la minuterie de récupération avant sa durée de récupération établie et capturer les données accumulées en mémoire.
- Appuyer sur STOP pour arrêter la minuterie de récupération avant la durée spécifiée.
- Maintenir STOP enfoncé pour réinitialiser la minuterie de récupération.

Lorsque la minuterie arrive à échéance, la fréquence cardiaque initiale, la fréquence cardiaque de récupération et la durée de récupération sont toutes sauvegardées dans les données de séance d'exercice.

REMARQUE : Si la valeur s'affiche en double tirets (--), la fréquence cardiaque de récupération est supérieure à la fréquence cardiaque initiale ou aucun relevé de fréquence cardiaque n'est présent.

ÉTATS DE RÉCUPÉRATION

Les états suivants existent en mode de récupération en fonction des entrées et des connexions sans fil :

- Si la montre n'est pas connectée à cardiofréquencemètre, HR SENSOR OFF s'affiche.
- Si la montre est incapable d'extraire des données de fréquence cardiaque, HR DATA NOT FOUND s'affiche.
- Pour commencer un cycle de minuterie de récupération, maintenir RESET enfoncé pendant 2 secondes pour réinitialiser le mode de récupération et appuyer ensuite sur START pour remettre en marche la minuterie de récupération.

MODE RÉCAPITULATIF

Le mode Récapitulatif permet de visualiser les données de séances d'exercice Chrono, Minuterie par intervalles et/ou Minuterie sauvegardées. Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Récapitulatif :

- Mettre en mémoire jusqu'à 15 séances d'exercice
- Visualiser la distance totale parcourue (odomètre)
- Sauvegarder toutes les séances d'exercice par date, arrangées dans un ordre chronologique inverse
- Verrouiller ou déverrouiller les séances d'exercice
- Rappeler les données pendant que la séance d'exercice est en cours
- Afficher les données récapitulatives pour chaque séance d'exercice
- Récapituler les tours, les intervalles et les répétitions pour séances d'exercice Chrono, Minuterie par intervalles et Minuterie

CHOISIR LA SÉANCE D'EXERCICE À REVOIR

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [Récapitulatif].

La montre affiche le nombre de séances d'exercice sauvegardées disponibles pour revue. Si aucune séance d'exercice n'a été sauvegardée, NO WORKOUT s'affiche.



2. Si l'odomètre s'affiche, appuyer sur UP ou DOWN.

3. Appuyer sur MENU. Le menu WORKOUTS [SÉANCES D'EXERCICE] s'affiche avec une liste de dates auxquelles les séances d'exercice ont été sauvegardées.

4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la date, puis appuyer sur SELECT. Une liste de séance d'exercice avec la durée et le type de séance (CHR pour Chrono, INT pour Minuterie par intervalles et TMR pour Minuterie) pour les affichages de date sélectionnés. Le schéma ci-dessous affiche la liste des séances d'exercice pour AUJOURD'HUI.



5. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la séance d'exercice, puis appuyer sur SELECT.

CHOISIR LA DATE À REVOIR

Une fois que la séance d'exercice spécifique a été sélectionnée pour revue, on peut revoir soit un récapitulatif de toute la séance d'exercice soit les données pour tours individuels, intervalles ou réps.

Récapitulatif :

1. Appuyer sur UP pour sélectionner SUMMARY [RÉCAPITULATIF] puis appuyer sur SELECT.

2. Appuyer sur UP ou DOWN pour faire défiler les données de séance d'exercice.

L'affichage du meilleur tour bascule toutes les 2 secondes entre le meilleur temps au tour et le numéro du meilleur tour correspondant.

Tours/Intervalles/Réps :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner :

- LAPS [TOURS] pour visualiser les données de tours dans une séance d'exercice Chrono
- INTERVALS pour visualiser les intervalles dans une séance d'exercice Minuterie par intervalles
- REPS pour visualiser des réps dans une séance d'exercice Minuterie

REMARQUE : Si aucun tour n'a été encore pris ou qu'aucun intervalle ou aucune rép ne sont venus à échéance, un message s'affiche indiquant qu'aucune donnée de tour n'a été sauvegardée.

2. Appuyer sur UP ou DOWN pour faire défiler les données de tour/intervalle/rép.

3. Appuyer sur BACK ou NEXT pour visualiser les données pour un autre tour, intervalle ou une autre rép.

REVOIR, MODIFIER ET RÉINITIALISER LES VALEURS D'ODOMÈTRE

L'odomètre affiche la distance totale parcourue depuis la réinitialisation de l'odomètre

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [Récapitulatif].

2. Appuyer sur UP ou DOWN jusqu'à affichage de ODOMETER [ODOMÈTRE].

3. Appuyer sur MENU. Le sous-menu ODOMETER s'affiche.

4. Pour modifier l'odomètre :

a. Appuyer sur UP pour sélectionner EDIT [MODIFIER] puis appuyer sur SELECT.

b. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.

c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

5. Pour réinitialiser l'odomètre :

a. Sur le sous-menu ODOMETER, appuyer sur DOWN pour sélectionner RESET, puis appuyer sur SELECT.

b. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES puis appuyer sur SELECT.

c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

VERROUILLER ET DÉVERROUILLER LES SÉANCES D'EXERCICE

Une fois que l'on a sélectionné la séance d'exercice spécifique à revoir, on peut la verrouiller ou la déverrouiller.

Verrouiller les séances d'exercice pour les empêcher d'être écrasées par de nouvelles séances d'exercice.

Si la séance d'exercice est déverrouillée, on voit une option LOCK [VERROUILLER] sur le menu récapitulatif pour la séance d'exercice. Si la séance d'exercice est verrouillée, cette option sera UNLOCK [DÉVERROUILLER].

REMARQUE : On ne peut pas supprimer de séances d'exercice individuelles manuellement. Les séances d'exercice ne sont supprimées que lorsqu'elles sont remplacées par une séance plus récente. Toutes les séances d'exercice sont supprimées si la montre est réinitialisée.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de REVIEW [Récapitulatif].

La montre affiche le nombre de séances d'exercice sauvegardées disponibles pour revue. Si aucune séance d'exercice n'a été sauvegardée, NO WORKOUT s'affiche.

2. Si l'odomètre s'affiche, appuyer sur UP ou DOWN.

3. Appuyer sur MENU. Le menu WORKOUTS [SÉANCES D'EXERCICE] s'affiche avec une liste de dates auxquelles les séances d'exercice ont été sauvegardées.

4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la date, puis appuyer sur SELECT. Une liste de séance d'exercice avec la durée et le type de séance (CHR pour Chrono, INT pour Minuterie par intervalles et TMR pour Minuterie) pour les affichages de date sélectionnés. Le schéma ci-dessous affiche la liste des séances d'exercice pour AUJOURD'HUI.

5. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la séance d'exercice, puis appuyer sur SELECT.

6. Appuyer sur DOWN pour sélectionner LOCK ou UNLOCK puis appuyer sur SELECT.

7. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner YES [OUI] puis appuyer sur SELECT.

8. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : On ne peut pas verrouiller une séance d'exercice en cours. L'option LOCK apparaît seulement si la séance d'exercice a été sauvegardée et réinitialisée.

TÉLÉCHARGER DES DONNÉES À L'AIDE DU LOGICIEL D'ORDINATEUR

La communication bidirectionnelle à fil entre la montre et l'ordinateur permet de télécharger les données de la montre à l'ordinateur.

1. Connecter la montre à l'ordinateur à l'aide du câble USB, puis ouvrir l'application Device Agent sur le bureau de l'ordinateur.
 - PC SYNC READY s'affiche lorsque l'ordinateur commence à communiquer avec la montre. un message d'erreur s'affiche en cas d'erreur.
 - PC SYNC IN PROGRESS s'affiche pendant le processus de synchronisation.
2. Si une séance d'exercice est en cours, l'application informatique demande confirmation que l'on souhaite continuer le processus de synchronisation. Sélectionner NO pour arrêter le processus de synchronisation et retourner en mode Heure du jour, ou sélectionner YES pour continuer.
3. Si on sélectionne l'option YES clignotante pour continuer la synchronisation avec l'ordinateur :
 - a. Un autre message s'affiche demandant si on souhaite sauvegarder les séances d'exercice.
 - b. Sélectionner YES pour sauvegarder la session de séance d'exercice (Chrono/Minuterie/Minuterie par intervalles) avec informations de capteurs. La montre arrête les séances d'exercice en cours, désactive la Radio GPS et ANT+™ et continue le processus de synchronisation d'ordinateur.
 - c. Sélectionner NO pour arrêter la séance d'exercice sans sauvegarder. La montre continue le processus de synchronisation d'ordinateur.
4. Lorsque le téléchargement sur l'ordinateur est terminé, le message PC SYNC TRANSFER COMPLETE s'affiche et la montre retourne au mode Heure du jour.

REMARQUE : Appuyer sur RADIO/BACK à n'importe quel moment pour annuler le téléchargement sur ordinateur et retourner à l'écran Heure du jour.

MODE ALARME

Les fonctions suivantes sont offertes dans le mode Alarme :

- Cinq alarmes indépendantes avec fréquence sélectionnable : quotidienne, jours de la semaine, week-ends, une fois, et du dimanche au samedi
- Personnalisation des noms d'alarmes
- Alarme de rappel de cinq minutes
- La veilleuse INDIGLO® clignote lorsque l'alerte d'alarme retentit

ACTIVER ET DÉSACTIVER UNE ALARME

On peut activer ou désactiver une alarme à partir de l'écran ALARME.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de ALARM [Alarme].
2. Appuyer sur UP pour choisir l'alarme à activer ou désactiver. Le nom d'alarme s'affiche en haut.
3. Appuyer sur DOWN pour choisir l'alarme à activer ou désactiver. Lorsque l'alarme est activée, sa fréquence s'affiche sous l'heure.

REMARQUE : Les alarmes actives retentissent à leurs heures réglées. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

CONFIGURER L'ALARME

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de ALARM [Alarme].
2. Appuyer sur SET (RÉGLER).
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner l'alarme à régler et ensuite appuyer sur SELECT.

RÉGLER L'HEURE DE L'ALARME

Avec une alarme sélectionnée, régler l'heure de l'alarme en effectuant les étapes suivantes :

1. Appuyer sur UP pour sélectionner TIME [HEURE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE DE L'ALARME

Avec une alarme sélectionnée, régler la fréquence de l'alarme en effectuant les étapes suivantes :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner FREQUENCY [FRÉQUENCE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner une fréquence puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

RENOMMER L'ALARME

Avec une alarme sélectionnée, renommer l'alarme en effectuant les étapes suivantes :

1. Appuyer sur DOWN pour sélectionner RENAME [RENOMMER] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

MODE CONFIGURATION

Le mode Configuration est le mode où tous les réglages internationaux de la montre sont configurés. On peut configurer les données pour les Zones, Objectifs, Unités et autres paramètres.

La montre Run Trainer™ offre les caractéristiques suivantes en mode Configuration qui peuvent être personnalisées :

- Choisir les unités pour la fréquence cardiaque (BPM, % de Max), vitesse/allure (M/h, Km/h), Distance (Miles, Km), Altitude (Pieds, Mètres), Poids (Lb, Kg), Hauteur (po, cm) et international (anglais, métrique)
- Régler les zones cibles pour la fréquence cardiaque, l'allure, la vitesse et la cadence
- Personnaliser les infos d'utilisateur et les calories brûlées en ajoutant le sexe, le poids, la taille, le niveau et le type d'activité et la date de naissance
- Régler les alertes d'objectifs de distance et d'altitude
- Régler les options de montre pour bips de boutons, sonneries horaires, alertes de zones mondiales et synchronisation d'heure GPS
- Personnaliser son expérience pour fréquence de sauvegarde, lissage (Altitude, Allure, Vitesse) et contraste LCD

CONFIGURER LES RÉGLAGES DE ZONES

Les zones incluent les valeurs minimum et maximum pour la fréquence cardiaque, l'allure/la vitesse et la cadence entre lesquelles on souhaite rester pendant les séances d'exercice.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur UP pour sélectionner ZONES [ZONES] puis appuyer sur SELECT.

CONFIGURER LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

À partir du menu ZONES :

1. Appuyer sur UP pour sélectionner HEART RATE [FRÉQUENCE CARDIAQUE] puis appuyer sur SELECT.
2. Régler la zone de fréquence cardiaque cible :
 - a. Appuyer sur SELECT pour ouvrir l'écran de paramètres TARGET [CIBLE].
 - b. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner la zone que l'on souhaite comme zone de fréquence cardiaque cible.
 - c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].
3. Configurer manuellement les zones de fréquence cardiaque :
 - a. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
 - b. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Continuer à faire ceci pour les cinq zones.
 - c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].
4. Choisir d'utiliser les zones de fréquence cardiaque personnalisées ou celles préconfigurées : Choisir ZONE [ZONE] pour choisir les zones préconfigurées ou CUSTOM [PERSONNALISER] pour utiliser les valeurs de zones que l'on saisit manuellement.
 - a. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner BASED ON [EN FONCTION DE] puis appuyer sur SELECT.
 - b. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ZONE ou CUSTOM, puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
 - c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].
5. Régler la fréquence cardiaque maximum :
 - a. Appuyer sur DOWN pour sélectionner MAXIMUM puis appuyer sur SELECT.
 - b. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
 - c. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES ZONES D'ALLURE ET DE VITESSE

On peut établir l'allure ou la vitesse minimum et maximum que l'on souhaite maintenir pendant toutes les séances d'exercice. Une alerte retentira si la vitesse ou l'allure tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

Ces paramètres sont remplacés dans le mode Minuterie par intervalles si on règle les zones d'allure ou de vitesse pour des intervalles individuels.

À partir du menu ZONES :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE-SPEED [ALLURE-VITESSE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE ou SPEED [ALLURE ou VITESSE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner PACE ou SPEED [ALLURE ou VITESSE] puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
6. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES ZONES DE CADENCE

On peut établir les pas minimum et maximum par minute que l'on souhaite maintenir pendant toutes les séances d'exercice. Une alerte retentira si la cadence tombe en dessous du minimum ou s'élève au-dessus du maximum.

Ces paramètres sont remplacés dans le mode Minuterie par intervalles si on règle une zone de cadence pour des intervalles individuels.

À partir du menu ZONES :

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CADENCE puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'OBJECTIFS

On peut établir des objectifs pour la quantité de distance ou d'altitude que l'on souhaite réaliser pendant toutes les séances d'exercice. Une alerte retentit lorsque l'on atteint cet objectif.

Ces paramètres sont remplacés dans le mode Minuterie par intervalles si on règle des objectifs pour des intervalles individuels.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner GOALS [OBJECTIFS] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner DISTANCE ou ALTITUDE puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON puis appuyer sur SELECT.
5. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SETUP [CONFIGURER] puis appuyer sur SELECT.
6. Appuyer sur UP ou DOWN pour changer la valeur clignotante, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante.
7. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'UNITÉS

Choisir le type d'unités à utiliser globalement et pour des fonctions de montre spécifiques.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner UNITS [UNITÉS] puis appuyer sur SELECT.

CONFIGURER LES UNITÉS INTERNATIONALES

La sélection d'unités internationales anglaise ou métrique change toutes les unités individuelles aux valeurs par défaut pour système anglais ou métrique, respectivement.

À partir du menu UNITS :

1. Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu GLOBAL [MONDIAL].
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ENGLISH ou METRIC [ANGLAIS ou MÉTRIQUE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les unités de fréquence cardiaque déterminent si la fréquence cardiaque s'affiche en battements par minute (BPM) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximum.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner HEART RATE [FRÉQUENCE CARDIAQUE], puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner BPM ou % OF MAX, puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

REMARQUE : L'allure s'affiche en minutes (') et secondes (")

CONFIGURER UNITÉS DE VITESSE ET D'ALLURE

Choisir si les unités de vitesse et d'allure s'affichent en miles/heure (MPH)/minutes/mile (MI) ou en kilomètres/heure (Km/h)/minutes/kilomètre (KM).

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner SPEED-PACE [VITESSE-ALLURE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner MPH-MI ou Km/h-KM puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE DISTANCE

Les unités de distance déterminent si les distances sont mesurées en miles ou en kilomètres.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner DISTANCE puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner MILES ou KM puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS D'ALTITUDE

Les unités d'altitude déterminent si l'altitude est mesurée en pieds ou en mètre.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALTITUDE, puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner FEET ou METERS [PIEDS ou MÈTRES] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE POIDS

Les unités de poids déterminent si le poids est mesuré en livres (lb) ou en kilogrammes (kg).

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner WEIGHT [POIDS] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner LB ou KG puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES UNITÉS DE TAILLE

Les unités de taille déterminent si la hauteur est mesurée en pouces (IN) ou en centimètres (CM).

1. Appuyer sur DOWN pour sélectionner HEIGHT [TAILLE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner IN ou CM puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'UTILISATEUR

CONFIGURATION DES INFORMATIONS PERSONNELLES

Saisir ses informations personnelles pour s'assurer de calculs exacts lors des séances d'exercice.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner USER [UTILISATEUR] puis appuyer sur SELECT. Le menu USER s'ouvre.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner le paramètre à modifier, puis appuyer sur SELECT. Le menu SETTING s'ouvre.
4. Changer les valeurs pour les adapter aux données personnelles.
 - Appuyer sur UP ou DOWN pour changer une valeur numérique, puis appuyer sur NEXT pour passer à la valeur suivante. Appuyer sur DONE [TERMINÉ] pour revenir au menu USER.
 - Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner une valeur non numérique, puis appuyer sur SELECT pour appliquer la coche. Appuyer sur BACK [RETOUR] pour revenir au menu USER.
5. Recommencer pour l'anniversaire, le sexe, le poids, la taille et l'activité.

ANNIVERSAIRE	Régler le mois, le jour et l'année de votre naissance.
SEXE	Sélectionner MALE [MASCULIN] ou FEMALE [FÉMININ].
POIDS	Saisir son poids (en LB ou KG, en fonction des paramètres des UNITÉS)
TAILLE	Saisir sa taille (en IN ou CM, en fonction des paramètres des UNITÉS)
ACTIVITÉ	Sélectionner un niveau et un type pour l'activité à laquelle on participe le plus.

REMARQUE : Une séance d'exercice Brick comporte deux ou plusieurs disciplines sportives (généralement du vélo suivi par une course) et effectuées dos-à-dos quant utilisées pour entraîner des athlètes multisports.

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LA MONTRE

La configuration de la montre offre l'option de régler le bip des boutons, la sonnerie horaire, l'alerte de zone et la synchronisation d'heure GPS.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner WATCH [MONTRE] puis appuyer sur SELECT.

CONFIGURER LE BIP DES BOUTONS

Régler si la montre retentit lorsqu'un bouton est appuyé. Appuyer sur le bouton INDIGLO® ne fera pas retentir la montre.

1. Appuyer sur SELECT pour ouvrir le menu BUTTON [BOUTONS].
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner BEEP OFF ou BEEP ON [BIP DÉSACTIVÉ ou BIP ACTIVÉ] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LA SONNERIE HORAIRE

Régler si la montre sonne au début de chaque heure.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner HOURLY [TOUTES LES HEURES] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner CHIME OFF ou CHIME ON [SONNERIE DÉSACTIVÉE ou SONNERIE ACTIVÉE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. L'icône N s'affiche dans la barre d'état en mode Heure du jour.

CONFIGURER L'ALERTE DE ZONE

Régler si la montre doit alerter lorsque la fréquence cardiaque, l'allure/la vitesse ou les autres valeurs sont hors des limites spécifiées et si l'alerte sera silencieuse ou audible.

1. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ZONE ALERT [ALERTE DE ZONE] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner NONE, AUDIBLE ou SILENT [AUCUNE, AUDIBLE ou SILENCIEUSE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER SYNC GPS

Régler si la montre va mettre à jour l'heure actuelle conformément aux données reçues d'un satellite via GPS.

1. Appuyer sur DOWN pour sélectionner GPS TIME [HEURE GPS] puis appuyer sur SELECT.
2. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner SYNC OFF ou SYNC ON [SYNC DÉSACTIVÉE ou SYNC ACTIVÉE] puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
3. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES D'ENREGISTREMENT

La configuration Enregistrement offre l'option de modifier la vitesse d'enregistrement des données de capteurs comme suit : 1 seconde, 2 secondes, 4 secondes ou 8 secondes. La valeur par défaut est de 2 secondes.

Plus le paramètre d'enregistrement est bas, plus le suivi sera exact. Des vitesses d'enregistrement plus élevées perdent une certaine exactitude mais permettent de sauvegarder davantage de données dans la montre.

Pour configurer les paramètres d'enregistrement :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner RECORDING [ENREGISTREMENT] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner 1 SEC, 2 SEC, 4 SEC ou 8 SEC, et appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.

4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ]. Les modifications d'enregistrement prendront effet la prochaine fois que les modes Chrono, Minuterie par intervalles ou Minuterie sont réinitialisés.

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE LISSAGE

Régler si la montre enregistre des valeurs pour l'altitude, l'allure ou la vitesse pour une collection de données plus réactive ou moins variable.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner SMOOTHING [LISSAGE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ALTITUDE, PACE ou SPEED [ALTITUDE, ALLURE ou VITESSE] puis appuyer sur SELECT.
4. Appuyer sur UP ou DOWN pour sélectionner ON ou OFF puis appuyer sur SELECT. Une coche apparaît.
5. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DE CONTRASTE

Régler la luminosité de l'affichage de montre qui soit le plus facile à lire. Les numéros inférieurs indiquent un affichage plus clair tandis des numéros supérieurs indiquent un affichage plus sombre.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CONFIGURE [CONFIGURATION].
2. Appuyer sur DOWN pour sélectionner CONTRAST [CONTRASTE] puis appuyer sur SELECT.
3. Appuyer sur UP ou DOWN pour augmenter ou diminuer le contraste.
4. Appuyer sur DONE [TERMINÉ].

SOIN ET ENTRETIEN ÉTANCHÉITÉ

La montre Run Trainer™ GPS est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression d'eau sous la surface en p.s.i.a. *
50 m /160 pi	86

*livres par pouce carré (abs.)

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
- Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

GARANTIE ET RÉPARATION

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre montre TIMEX® GPS est garantie contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale. Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre produit Timex® en y installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le produit 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 cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier des capteurs, 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. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez votre montre GPS à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre GPS a été achetée avec 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 GPS pour couvrir les frais de port 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. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, composez 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 États-Unis et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et préaffranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION	
Date d'achat initiale : (si possible, joindre une copie du reçu)	_____
Acheté par : (nom, adresse et numéro de téléphone)	_____
Lieu d'achat : (nom et adresse)	_____
Raison du renvoi :	_____

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 : Timex® Run Trainer™ GPS System

Numéros de modèle : M878, M503

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes :

EETSI EN 300 440-1 - V1.4.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 (M503)
ETSI EN 300 400-1 - V1.5.1:2008 (M878)
ETSI EN 300 440-2 - V1.3.1:2008 (M878)
ETSI EN 301 489-1 V1.8.1:2008 (M503)
ETSI EN 301 489-3 V1.4.1:2002 (M503)
UL 60950-1 (878)
CSA C22.2 #60950-1 (878)
IEC 60950-1 (878)

Émissions d'appareils numériques :

Normes :

FCC Partie 15 Sous-partie B/EN 55022/AZ/NZS Cispr 22 (878)
FCC 47CFR 15B c1B (878)
CENELEC EN 55022 (878)
SAI AS/NZS CISPR 22 (878)

Immunité- Référence EN 55024

Normes : CENELEC EN 55024

LVD : 2006/95/EC

Normes : CENELEC EN 60950-1/A11:2009 (M503)
CENELEC EN 60950-1:2006 ED:2(M878)

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus est conforme aux exigences de la Directive de l'équipement Radio et Télécommunications 1999/05/CE et de la Directive basse tension 2006/95/CE, et porte en conséquence le marquage CE.

Agent :



David Wimer
Ingénieur Qualité

Date : le 9 septembre 2011, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consultez votre médecin avant d'entamer tout programme d'exercice physique.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, RUN TRAINER, NIGHT-MODE et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. SiRF et le logo SiRF sont des marques déposées de CSR. SiRFstarIV est une marque de CSR. ANT+ et le Logo ANT+ sont des marques déposées par Dynastream Innovations, Inc.