

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS QUICK START GUIDE



NA/EU W280 242-095004

Sommaire

Commencer à utiliser votre Cycle Trainer™	28
Charger le Cycle Trainer	29
Fonctionnement de base	30
Fonctions des boutons.....	31
Description des icônes.....	32
Installer l'ordinateur Cycle Trainer™	34
Mise en marche et mise à l'arrêt.....	35
Régler les unités d'affichage.....	35
Régler votre profil d'utilisateur	36

Connecter le cardiofréquencemètre au Cycle Trainer™	37
À propos des zones de fréquence cardiaque.....	38
Connecter d'autres capteurs ANT+	38
Caler le GPS sur un satellite.....	39
Faire un tour.....	40
Consulter les données des tours	41
Choisir les tours et consulter les données	41
Consultation de séances d'exercice en ligne.....	42
Installer le dispositif de suivi Timex® Device Agent.....	43
Garantie et réparation.....	44
Déclaration de conformité	48

COMMENCER À UTILISER VOTRE CYCLE TRAINER™

L'ordinateur GPS de vélo Cycle Trainer™ 2.0 ajoute un tableau de bord à votre guidon. Cinq écrans de données de cyclisme en temps réel fournies par le GPS, le cardiofréquencemètre inclus et les capteurs ANT+™ en option vous permettent de suivre vos performances et d'ajuster plus précisément vos séances de cyclisme.

Ce guide contient tout ce que vous devez savoir pour commencer à utiliser votre ordinateur Cycle Trainer™ y compris les fonctions de base de chaque bouton et comment configurer les réglages nécessaires. Vous apprendrez également comment enregistrer votre premier tour et comment créer et suivre un itinéraire.

Pour une liste complète des caractéristiques et des instructions plus détaillées, vous pouvez obtenir le mode d'emploi détaillé sur : www.timex.com/manuals

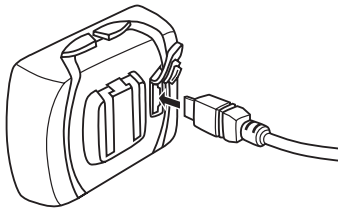
Pour des vidéos d'entraînement visitez : www.youtube.com/timexusa

CHARGER LE CYCLE TRAINER

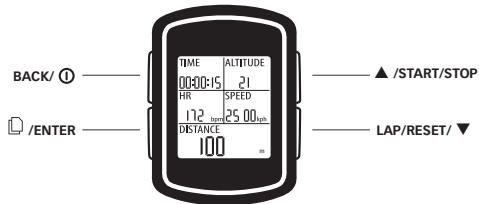
Avant d'utiliser votre Cycle Trainer™ pour la première fois, chargez la batterie pendant au moins 4 heures.

Branchez la grande fiche du câble USB dans un port USB sous tension sur l'ordinateur et branchez la petite fiche dans le port à l'arrière de votre appareil protégé par un capuchon en caoutchouc.

Une batterie complètement chargée fonctionnera pendant 18 heures en plein mode GPS.



FONCTIONNEMENT DE BASE



FONCTIONS DES BOUTONS

BACK/ Ⓜ

Tenez enfoncé pendant 2 secondes pour mettre en marche ou éteindre votre ordinateur Cycle Trainer™. Appuyez pour activer ou désactiver la veilleuse. Dans les menus, appuyez pour revenir à la page précédente.

/ENTER

Appuyez pour afficher successivement les écrans en mode Speedometer (Indicateur de vitesse). Tenez enfoncé pour accéder aux menus principaux. Dans les menus, appuyez sur /ENTER pour sélectionner un choix.

▲ /START/STOP

Appuyez pour sélectionner l'élément précédent dans une liste. Appuyez pour démarrer ou arrêter la minuterie en mode Speedometer (Indicateur de vitesse). Appuyez pour faire un zoom arrière en mode Map (Carte).

LAP/RESET/ ▼

Appuyez pour sélectionner l'élément suivant dans une liste. Durant la marche du mode Speedometer (Indicateur de vitesse), appuyez pour enregistrer un tour et commencer à mesurer un nouveau tour. Pendant l'arrêt de la minuterie en mode Speedometer (Indicateur de vitesse), appuyez pour enregistrer le tour et effacer la minuterie.

DESCRIPTION DES ICÔNES

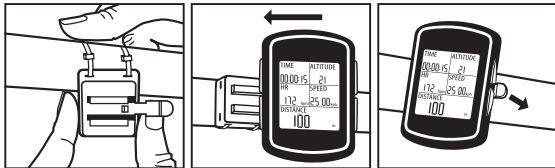
Ces icônes peuvent apparaître dans les écrans de temps et de menu.

	État GPS	Continue : Le GPS est calé sur un satellite. Un nombre de barres plus élevé indique un signal plus fort. Clignotante : Le point GPS est en cours.
	Minuterie	Continue : Minuterie en marche Clignotante : La minuterie est à l'arrêt, mais n'a pas été remise à zéro.

	Capteur de cadence	Continue : L'appareil reçoit des données du capteur de cadence. Clignotante : L'appareil recherche un capteur de cadence.
	Alarme	Une alarme est réglée et sonnera à l'heure choisie.
	Cardiofré- quencemètre	Continue : L'appareil reçoit des données du cardiofréquencemètre. Clignotante : L'appareil recherche un cardiofréquencemètre.
	Batterie	Indique le niveau de batterie restant. Plus il y a de segments allumés, plus la batterie est chargée.

INSTALLER L'ORDINATEUR CYCLE TRAINER™

Utilisez les deux attaches autobloquantes pour attacher le support de montage à votre vélo puis faites glisser l'appareil dans le support de montage. Les quatre trous dans le support et la base réglable permettent de monter votre ordinateur à votre guidon dans n'importe quelle position.



Appuyez sur le loquet de dégagement pour dégager l'appareil du support.

MISE EN MARCHÉ ET MISE À L'ARRÊT

Tenir enfoncé ① pendant environ 2 secondes pour mettre l'appareil en marche ou à l'arrêt.

RÉGLER LES UNITÉS D'AFFICHAGE

Remarque : tous les réglages suivant peuvent aussi être faits sur votre ordinateur avec le dispositif de suivi Timex® Device Agent. Consultez « Installer le dispositif de suivi » dans le mode d'emploi en ligne.

Choisissez le système de mesure dans lequel vos données d'utilisateur, au tour et de navigation seront affichées.

Vous pouvez afficher les unités de mesure de distance et de poids ANGLAISES, MÉTRIQUES ou MARINES.

Vous pouvez afficher les coordonnées cartographiques par DEFAULT/DÉFAUT (degrés et minutes), GOOGLE (degrés, minutes et secondes) ou UTM (valeurs x- et y- du système de projection de Mercator transverse).

1. Appuyez et tenir ENTER enfoncé pour ouvrir le menu principal. Sélectionnez CONFIGURATION puis appuyez sur ENTER.
2. Sélectionnez SET SYSTEM puis appuyez sur ENTER.
3. Sélectionnez DISPLAY puis appuyez sur ENTER.
4. Sélectionnez UNITS puis appuyez sur ENTER.
5. Sélectionnez le champ UNIT ou COORDINATION, puis appuyez sur ENTER.
6. Sélectionnez les unités à afficher puis appuyez sur ENTER.

RÉGLER VOTRE PROFIL D'UTILISATEUR

Saisissez votre nom, sexe, date de naissance, taille et poids pour assurer un calcul précis de la zone de fréquence cardiaque et des calories.

1. Appuyez et tenir ENTER enfoncé pour ouvrir le menu principal. Sélectionnez CONFIGURATION puis appuyez sur ENTER.
2. Sélectionnez USER PROFILE puis appuyez sur ENTER.
3. Sélectionnez le paramètre à modifier puis appuyez sur ENTER.
4. Sélectionnez une lettre, nombre, sexe ou mois puis appuyez sur ENTER.

CONNECTER LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE AU CYCLE TRAINER™

1. Assurez-vous d'être à au moins 30 pieds d'autres cardiofréquencemètres.
2. Humectez les coussinets du cardiofréquencemètre et attachez-le fermement sur la poitrine, juste sous le sternum.
3. Appuyez et tenir ENTER enfoncé pour ouvrir le menu principal. Sélectionnez CONFIGURATION puis appuyez sur ENTER.
4. Sélectionnez ACCESSORIES puis appuyez sur ENTER.
5. Sélectionnez SENSORS puis appuyez sur ENTER.
6. Sélectionnez HEART RATE puis appuyez sur ENTER.
7. Sélectionnez SCAN puis appuyez sur ENTER.

Remarque : Lorsque SCAN passe à ON, l'ordinateur est connecté au capteur.



À PROPOS DES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Une bonne fréquence cardiaque pour accroître votre capacité aérobique correspond à 70-80 % de votre fréquence cardiaque maximale. Des valeurs plus élevées ou inférieures vous aideront à atteindre différents objectifs.

Le Cycle Trainer™ calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre sexe et votre âge. Cependant, vous pouvez régler des zones de fréquence cardiaque personnalisées si vous le désirez. Consultez Régler les zones de fréquence cardiaque dans le mode d'emploi disponible sur : www.timex.com/manuals

CONNECTER D'AUTRES CAPTEURS ANT+

Vous pouvez associer aux mesureurs de puissance ANT+, aux capteurs de vitesse de cadence et à une combinaison capteurs vitesse/cadence. Veuillez consulter le mode d'emploi en ligne pour cela.

CALER LE GPS SUR UN SATELLITE

Pour profiter au mieux de votre ordinateur Cycle Trainer™ vous devrez caler correctement le GPS à un satellite.

L'icône  sur l'écran d'heure indique l'intensité à laquelle le GPS est calé au satellite. Lorsque l'icône clignote, le GPS recherche toujours un satellite à caler. Lorsque l'icône est continue, le GPS est calé à un satellite. Un nombre de barre élevé indique un signal plus fort.

Pour caler le GPS à un satellite :

1. Sortez dehors.
2. Tenez-vous à l'écart des immeubles et des grands arbres.
3. Assurez-vous que l'avant de l'ordinateur Cycle Trainer™ pointe vers le ciel.
4. Restez immobile jusqu'à ce que le GPS soit calé au satellite.

FAIRE UN TOUR

Démarrez la minuterie en mode Speedometer (Indicateur de vitesse) pour commencer le minutage d'un tour. Lorsque la minuterie est en marche, l'ordinateur Cycle Trainer™ enregistre la vitesse, distance, itinéraire, fréquence cardiaque et autres données.

1. Appuyez sur START pour démarrer le minutage.
2. Lorsque la minuterie est en marche, appuyez  sur pour faire défiler les écrans d'affichage et voir les données du tour.
3. Appuyez sur STOP pour suspendre la minuterie et arrêter l'enregistrement.
4. Pendant que la minuterie est à l'arrêt, appuyez sur RESET, sélectionnez YES puis appuyez sur ENTER pour remettre la minuterie à zéro et enregistrer le tour.
5. Sélectionnez CONFIRM? puis appuyez sur ENTER.

CONSULTER LES DONNÉES DES TOURS

Chaque fois que vous remettez la minuterie à zéro en mode Speedometer (Indicateur de vitesse) (et dans la fonction entraînement, si vous choisissez d'enregistrer les données), le tour est enregistré. Vous pouvez le consulter à partir des écrans ACTIVITY INFO. Comparer les tours enregistrés entre eux pour suivre vos progrès ou pour suivre l'itinéraire de vos tours préférés sur la carte.

CHOISIR LES TOURS ET CONSULTER LES DONNÉES

Consultez la liste des tours dans l'écran ACTIVITY INFO, et sélectionnez un tour à consulter plus en détail.

1. Appuyez et tenir ENTER enfoncé pour ouvrir le menu principal. Sélectionnez ACTIVITY puis appuyez sur ENTER.
2. Sélectionnez ACTIVITY INFO puis appuyez sur ENTER.
3. Sélectionnez TRAINING INFO puis appuyez sur ENTER.

Les tours enregistrés sont classés par date et heure. L'heure, la distance, la vitesse moyenne, l'allure moyenne, les calories brûlées et la fréquence cardiaque moyenne du tour sont affichées au bas de l'écran.

4. Pour consulter les détails du tour, appuyez sur ▲ ou sur ▼ pour choisir un tour puis appuyez sur ENTER.

L'écran de détails du tour s'affiche. Vous pouvez consulter toutes les données sauvegardées dans le mode Speedometer (Indicateur de vitesse).

CONSULTATION DE SÉANCES D'EXERCICE EN LIGNE

Un compte gratuit Timex® Trainer géré par Training Peaks™ propose un outil utile pour enregistrer et consulter vos données de tour et organiser votre calendrier de séances d'exercices selon vos objectifs.

1. Dans un navigateur Web, rendez-vous sur **timexironman.com/deviceagent**
2. Cliquer sur le lien **Create Account (Créer un compte)** en haut.
3. Saisissez vos renseignements et cliquez sur Submit (Soumettre).

INSTALLER LE DISPOSITIF DE SUIVI TIMEX® DEVICE AGENT

Le dispositif de suivi est un logiciel qui fonctionne sur votre ordinateur. Il vous permet de connecter l'appareil Cycle Trainer™ à votre ordinateur afin de mettre à jour le micrologiciel, personnaliser vos réglages et télécharger des séances d'entraînement.

1. Dans un navigateur Web, rendez-vous sur **www.timexironman.com/deviceagent**
2. Cliquez sur le lien de téléchargement Cycle Trainer™ 2.0.
3. Suivez les instructions d'installation du dispositif de suivi.

Consultez Uploading Rides to Training Peaks (Télécharger des tours vers Training Peaks) dans le mode d'emploi en ligne pour de plus amples informations.

GARANTIE ET RÉPARATION

Garantie internationale Timex (États-Unis – garantie limitée)

Votre montre GPS Timex® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée d'UN AN à compter de la date d'achat originale. Timex Group USA, Inc. ainsi que 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 support de montage, du boîtier du capteur, 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 de garantie, retournez votre produit GPS à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le produit GPS a été acheté 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 : Ordinateur GPS Timex Cycle Trainer 2.0 avec
Cardiofréquencemètre

Numéro de modèle : M242, M503

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08) - M242
EN 300 440-2 V1. 4,1 (2010-08) - M242
EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04) - M242
EN 301 489-3 V1. 4,1 (2002-08) - M242
EN 55022 : 2006+A1 : 2007, Class B - M242

EN 61000-4-2 : 2009 - M242

EN 61000-4-3 : 2006+A1 : 2008+A2 : 2010 - M242

EN 300 440-1 – V1.4.1 : 2008 – M503

EN 300 440-2 – V1.2.1 : 2008 – M503

EN 301 489-1 V1.8.1 : 2008 – M503

EN 301 489-3 V1.4.1 : 2002 – M503

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes : FCC Partie 15, Sous-partie B, Classe B - M242
CISPR 22 : 1997, Classe B - M242
ANSI C63.4 : 2003 - M242

Immunité

Normes : EN 55022 : 2006+A1 : 2007, Classe B - M242
EN 55024 : 1998+A1 : 2001+A2 : 2003 - M242 & M503
IEC 61000-4-2 : 2008 ED. 2.0 - M242
IEC 61000-4-3 : 2006+A1 : 2007 ED. 3,0 - M242
IEC 61000-4-8 : 2009 ED. 2.0 - M242

LVD : 2006/95/EC

Normes : EN 60950-1 : 2006 + A11 : 2009 + A1 : 2010 - M242
EN 60950-1/A11 : 2009 – M503

Information supplémentaire : Le produit ci-dessus porte un marquage
CE conforme.

Agent:



Ramon Bayona, Director of QA & Regulatory
Date: 12 Dec. 2011 Middlebury, CT. USA

©2011 Timex Group USA, Inc., TIMEX et CYCLE TRAINER sont des marques
déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. ANT+ et le Logo ANT+ sont des
marques déposées par Dynastream Innovations, Inc.