

TIMEX®

Cycle Trainer™ 2.0



GPS

**MANUEL
D'UTILISATEUR**

SOMMAIRE

Présentation du Cycle Trainer 2.0.....	4
Fonctions.....	4
Charge du Cycle Trainer.....	4
Fonctionnement de base.....	5
Descriptions des icônes.....	5
Mise en marche.....	6
Installation du Cycle Trainer.....	6
Activation ou désactivation du Cycle Trainer.....	6
Réglage de l'heure.....	6
Configuration des unités d'affichage.....	6
Configuration du profil d'utilisateur.....	6
Configuration le cardiofréquencemètre.....	7
Configurer les paramètres du vélo.....	9
Configuration des paramètres de calories.....	10
Étalonner la boussole.....	10
Utilisation du compteur de vitesse.....	11
Démarrage, arrêt et sauvegarde d'un parcours.....	11
Prendre des temps intermédiaires.....	11
Visualisation des données pendant un parcours.....	12
Utilisation du Trainer.....	12
Mise en marche du Trainer.....	13
Répondre aux alertes du Trainer.....	13
Arrêter le Trainer.....	13
Revoir les parcours.....	14
Contrôle de la capacité de mémoire.....	14
Choisir des parcours et visualiser des données.....	14
Utilisation de l'écran Details.....	15
Suppression de tous les parcours de la mémoire.....	15
Naviguer avec le Cycle Trainer.....	15
Naviguer avec la carte.....	16
Naviguer avec la boussole.....	18
Réglage de l'alarme.....	18
Configuration des paramètres.....	18
Configuration des Fonctions mains libres.....	18
Configuration des alertes.....	19
Configuration des options d'enregistrement de données.....	21
Configuration des pages personnalisées.....	22
Réglage des préférences du système.....	24
Données.....	25
Configuration du GPS.....	26
Configuration de la carte.....	27
Réinitialisation du Cycle Trainer.....	27

Connexion à un ordinateur.....	27
Créer un compte Timex Trainer	27
Installer le dispositif Device Agent.	27
Mettre à niveau le micrologiciel	27
Téléchargement des paramètres sur le Cycle Trainer.....	28
Téléchargement des parcours sur Training Peaks	28
Dépannage	29
Problèmes relatifs au cardiofréquencemètre.....	29
Problèmes relatifs à la connexion à un ordinateur	29
Étanchéité	29
Garantie et service après-vente	29
Déclaration de conformité	30

PRÉSENTATION DU CYCLE TRAINER 2.0

Félicitations de votre achat de l'ordinateur de bicyclette GPS Timex® Cycle Trainer 2.0™. Ce puissant outil pour l'entraînement au vélo peut permettre de réaliser vos objectifs à tout niveau. Si vous êtes un cycliste compétitif, vous pouvez utiliser les capteurs de fréquence cardiaque, de vitesse, de cadence et de puissance pour vous concentrer sur les attributs spécifiques que vous souhaitez améliorer, que se soit la vitesse, le seuil ou l'endurance. Si vous faites du vélo pour votre santé ou pour récréation, vous apprécierez la rapidité et la facilité de configuration de votre cardiofréquencemètre et du lancement de l'enregistrement de vos randonnées.

Le Cycle Trainer 2.0™ utilise la technologie WAAS/EGNOS pour trouver votre position où que vous soyez sur la planète avec une haute précision. Vous pouvez suivre et sauvegarder vos parcours de manière à pouvoir suivre vos routes préférées à plusieurs reprises et compare vos statistiques entre chaque parcours pour voir la manière dont vous vous améliorez. Vous pouvez même courir contre vos temps préalables avec la fonction Trainer [Entraîneur] pour réaliser un nouveau meilleur temps personnel.

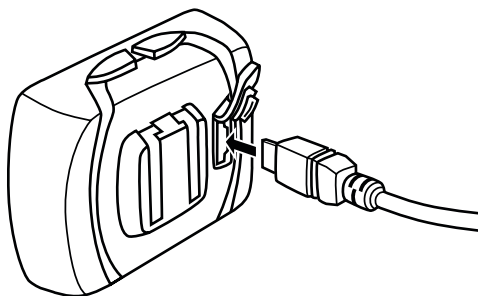
FONCTIONS

- La technologie GPS – WAAS/EGNOS assure la précision dans la navigation. Créez des points de passage et développez des routes à suivre à partir de ceux-ci. Revenez à votre point de départ depuis la fin d'une route.
- Cardiofréquencemètre – Associez facilement au Cycle Trainer 2.0™. Configurez les zones de fréquence cardiaque avec des alertes sonores de manière à toujours connaître votre intensité.
- Trainer – Réglez les objectifs de distance, de temps et d'allure sur lesquels vous vous entraînez ou faites du vélo sur une route sauvegardée pour améliorer votre temps.
- Carte – Choisissez l'orientation de la carte et zoomez sur les caractéristiques qui vous conviennent.
- Boussole – Trouvez la direction vers votre prochain point de passage et établissez un pointage à suivre. Ajustez pour déclinaison automatiquement.
- Baromètre – Obtenez des mesures d'altitude exactes de la pression d'air.
- Capteurs – Cardiofréquencemètre inclus. Connectez les capteurs en option de vitesse, de cadence, de vitesse/cadence et d'alimentation.
- Caractéristiques mains libres – Arrêtez automatiquement la minuterie lorsque la vitesse tombe sous un certain seuil et prenez automatiquement un temps intermédiaire à un moment ou une distance que vous spécifiez.

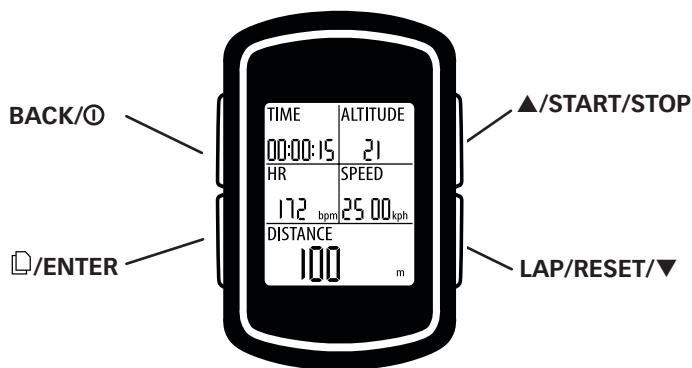
CHARGE DU CYCLE TRAINER

Avant d'utiliser le Cycle Trainer pour la première fois, chargez la pile pendant au moins 4 heures.

Branchez l'extrémité large du câble USB dans un port USB sous tension sur l'ordinateur et branchez la petite extrémité dans le port sur le dos du dispositif.



FONCTIONNEMENT DE BASE



BACK/⌂

Maintenez pendant 2 secondes pour activer ou désactiver le Cycle Trainer 2.0™. Appuyez pour allumer la veilleuse. Dans les menus, appuyez pour revenir à la page précédente.

⌂/ENTER

Appuyez pour faire défiler les écrans en mode Speedometer [Compteur de vitesse]. Maintenez pour saisir les menus principaux. Dans menus, appuyez pour sélectionner le choix mis en surbrillance.

▲/START/STOP

Appuyez pour sélectionner l'élément précédent dans une liste. Appuyez pour mettre en marche ou arrêter la minuterie en mode Speedometer. Appuyez sur Zoom out en mode Map.

LAP/RESET/▼

Appuyez pour mettre l'élément suivant en surbrillance dans une liste. Pendant que la minuterie fonctionne en mode Speedometer, appuyez pour démarrer un nouveau tour. Lorsque la minuterie est arrêtée en mode Speedometer, appuyez pour sauvegarder le parcours et effacer la minuterie.

DESCRIPTIONS DES ICÔNES

Ces icônes peuvent s'afficher sur les écrans Heure et Menus.

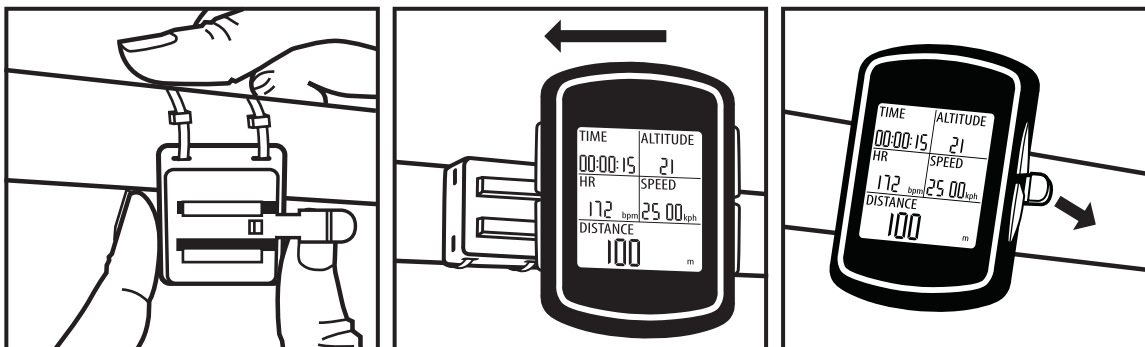
	Recherche de GPS	En continu : Le GPS est calé sur un satellite. Un nombre plus important de barres indique un signal plus fort. Clignotante : —Le point GPS est en cours.
	Minuterie	En continu : Minuterie en marche. Clignotante : La minuterie est arrêtée mais n'a pas été réinitialisée.
	Capteur de cadence	En continu : Le dispositif reçoit des données d'un capteur de cadence. Clignotante : Le dispositif recherche un capteur de cadence.
	Alarme	Une alarme est réglée et retentira à l'heure spécifiée.
	Cardiofréquencemètre	En continu : Le dispositif reçoit des données d'un cardiofréquencemètre. Clignotante : Le dispositif cherche un cardiofréquencemètre.
	Pile	Indique l'alimentation en pile restante. Plus il y a de segments allumés, plus la pile est chargée.

MISE EN MARCHÉ

INSTALLATION DU CYCLE TRAINER

Utilisez les deux attaches pour attacher le support de fixation à votre vélo, puis faites glisser le dispositif dans le support de fixation.

Rappuyez sur la languette de dégagement pour retirer le dispositif du support.



ACTIVATION OU DÉSACTIVATION DU CYCLE TRAINER

Maintenez **ⓘ** pendant environ 2 secondes pour activer ou désactiver le dispositif.

RÉGLAGE DE L'HEURE

L'heure est réglée par le GPS, mais vous choisissez le format d'heure, le fuseau horaire et l'activation ou la désactivation de l'heure d'été.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TIME SETTINGS [PARAMÈTRES HEURE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le paramètre à changer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un format d'heure, un fuseau horaire ou un paramètre d'heure d'été en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES UNITÉS D'AFFICHAGE

Choisissez le système de mesure dans lequel les données d'utilisateur, de parcours et navigation s'afficheront.

Vous pouvez afficher les unités de distance et de poids en mesures ANGLAISES, MÉTRIQUES ou NAUTIQUES.

Vous pouvez afficher les coordonnées de carte comme DÉFAUT (degrés et minutes), GOOGLE (degrés, minutes et secondes) ou UTM (valeurs x et y du système Universal Transverse Mercator).

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY [AFFICHAGE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez UNITS [UNITÉS] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez le champ UNIT ou COORDINATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez les unités à afficher en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DU PROFIL D'UTILISATEUR

Configurez vos informations personnelles pour assurer des calculs de zones de fréquence cardiaque et de calories.

Saisissez vos nom, sexe, date de naissance, taille et poids.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez USER PROFILE [PROFIL UTILISATEUR] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le paramètre à changer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez une lettre, un nombre, le sexe ou un mois en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

FIXATION DE LA SANGLE DE POITRINE

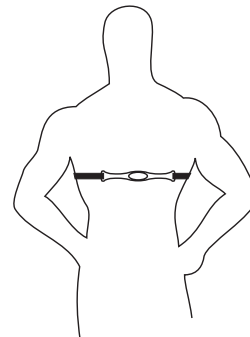
- Humectez les coussinets du cardiofréquencemètre et posez-le fermement sur la poitrine, juste sous le sternum.

ASSOCIATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Invitez le Cycle Trainer 2.0™ à chercher un cardiofréquencemètre et commencer à recevoir des données.

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance des autres cardiofréquencemètres.
2. Activez le cardiofréquencemètre.
3. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SENSORS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez HEART RATE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez SCAN en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

Un message SEARCHING [RECHERCHE EN COURS]... s'affiche et le  clignote. Lorsque le  arrête de clignoter, le dispositif reçoit des données du capteur.



CONFIGURER LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

L'obtention des données de fréquence cardiaque est essentielle pour un entraînement efficace. Des fréquences cardiaques différentes donnent des avantages de santé différents et, connaître votre fréquence cardiaque à un moment donné vous permet de savoir quand intensifier ou relâcher vos efforts pour vous concentrer sur votre entraînement.

QUELLE EST VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIMALE ?

Vos objectifs de condition physique déterminent ce que doit être votre fréquence cardiaque ; la zone de fréquence cardiaque que vous souhaitez cibler pour brûler des graisses est différente de la zone que vous devriez cibler pour un entraînement d'endurance.

Utilisez les tableaux ci-dessous pour estimer votre zone de fréquence cardiaque optimale en fonction de votre sexe, de votre âge et de vos objectifs. Monter au niveau de base cardiorespiratoire d'intensité (au milieu des tableaux) vous permettra de brûler des graisses et de développer une capacité aérobique. Néanmoins, vous pouvez également utiliser le Cycle Trainer pour personnaliser votre zone de fréquence cardiaque cible pour des valeurs plus spécifiques à votre niveau actuel de condition physique et à vos objectifs.

REMARQUE : Les valeurs dans ces tableaux sont basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (MHR). Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et pour confirmer la zone de fréquence cardiaque vous convenant.

HOMMES

Âge	Exercice modéré Maintenir le cœur en bonne santé et être en forme 50-60 % MHR	Gestion de poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % MHR	Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobie 70-80 % MHR	État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % MHR	Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % MHR
15	103—123	123—144	144—164	164—185	185—205
20	100—120	120—140	140—160	160—180	180—200
25	98—117	117—137	137—156	156—176	176—195
30	95—114	114—133	133—152	152—171	171—190
35	93—111	111—130	130—148	148—167	167—185
40	90—108	108—126	126—144	144—162	162—180
45	88—105	105—123	123—140	140—158	158—175
50	85—102	102—119	119—136	136—153	153—170
55	83—99	99—116	116—132	132—149	149—165
60	80—96	96—112	112—128	128—144	144—160
65	78—93	93—109	109—124	124—140	140—155
70	75—90	90—105	105—120	120—135	135—150
75	73—87	87—102	102—116	116—131	131—145
80	70—84	84—98	98—112	112—126	126—140
REMARQUE : La MHR [fréquence cardiaque maximale] est calculée ainsi (220-Âge) en battements par minute (BPM), pour les hommes.					

FEMMES

Age	Exercice modéré Maintenir le cœur en bonne santé et être en forme 50-60 % MHR	Gestion de poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % MHR	Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobie 70-80 % MHR	État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % MHR	Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % MHR
15	106—127	127—148	148—169	169—190	190—211
20	103—124	124—144	144—165	165—185	185—206
25	101—121	121—141	141—161	161—181	181—201
30	98—118	118—137	137—157	157—176	176—196
35	96—115	115—134	134—153	153—172	172—191
40	93—112	112—130	130—149	149—167	167—186
45	91—109	109—127	127—145	145—163	163—181
50	88—106	106—123	123—141	141—158	158—176
55	86—103	103—120	120—137	137—154	154—171
60	83—100	100—116	116—133	133—149	149—166
65	81—97	97—113	113—129	129—145	145—161
70	78—94	94—109	109—125	125—140	140—156
75	76—91	91—106	106—121	121—136	136—151
80	73—88	88—102	102—117	117—131	131—146
REMARQUE : La MHR [fréquence cardiaque maximale] est calculée ainsi (226-Âge) en battements par minute (BPM), pour les femmes.					

CONFIGURATION DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM

Vous pouvez configurer le Cycle Trainer pour calculer votre fréquence cardiaque maximum en fonction de votre âge ou vous pouvez saisir un paramètre personnalisé.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez CARDIO SET [CONF CRDIO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER pour ouvrir l'écran HEART RT SETING [PARAMÈTRE FRÉQ CARD].

4. Mettez le champ HR MAX [FRÉQ. CAR. MAX] maximum, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez BY AGE ou CUSTOM [PAR AGE ou PERSO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Si vous avez sélectionné CUSTOM [PERSO], mettez les numéros à droite de CUSTOM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

SÉLECTION DE VOTRE VUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Vous pouvez choisir d'afficher les données de fréquence cardiaque en Battements par minute (bpm) ou comme pourcentage de votre maximum (%).

1. À partir de l'écran HEART RT SETING, mettez le champ VIEW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez bpm ou % en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les valeurs pour chacune des 5 zones de fréquence cardiaque sont calculées automatiquement en fonction de votre fréquence cardiaque maximum mais vous pouvez à la place saisir vos propres valeurs dans chaque zone.

1. À partir de l'écran HEART RT SETING, mettez le champ ZONES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez CUSTOM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez une valeur en surbrillance dans la zone, puis appuyez sur ENTER.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour chaque zone.

CONFIGURER LES PARAMÈTRES DU VÉLO

Les paramètres de vélo assurent des calculs exacts de vitesse, de cadence et de puissance lors de l'utilisation de capteurs en option, et sont également utilisés pour calculer les calories brûlées.

Vous pouvez configurer le poids et la taille de roue pour un maximum de 5 vélos.

DÉTERMINATION DE LA TAILLE DE ROUE

Il existe deux méthodes pour déterminer votre paramètre de taille de roue.

Si vous connaissez la taille de pneus de votre vélo, vous pouvez consulter le tableau ci-dessous pour voir la taille de roue appropriée. Ceci est la méthode la plus facile mais peut être moins exacte.

Taille de pneu	Circonférence approximative (mm)	Taille de pneu	Circonférence approximative (mm)
700 X 56	2325	27 X 1 1/4	2161
700 X 50	2293	27 X 1 1/8	2155
700 X 44	2224	27 X 1	2145
700 X 38	2224	26 X 2.125	2070
700 X 35	2168	26 X 1.9	2055
700 X 32	2155	26 X 1.5	1985
700 X 28	2136	26 X 1.25	1953
700 X 25	2105	26 X 1.0	1913
700 X 23	2097	26 X 1/650 C	1952
700 X 20	2086	26 X 1 3/8	2068
27 X 1 3/8	2169		

Il est également possible de mesurer plus exactement la circonférence de la roue en faisant rouler le vélo.

1. Placez la roue avant sur le sol, la valve de gonflage indiquant 6 heures.
2. Marquez l'emplacement de la valve de gonflage sur le sol.
3. Faites avancer le vélo d'un tour de roue complet, en exerçant une pression sur le guidon, jusqu'à ce que la valve de gonflage indique à nouveau 6 heures.
4. Marquez l'emplacement de la valve de gonflage sur le sol.
5. Mesurez la distance entre les deux marques.

SAISIE DE LA TAILLE DE ROUE ET DU POIDS DU VÉLO

Une fois que vous avez déterminé la taille de roue de votre vélo, vous pouvez saisir les paramètres de taille et de poids dans le Cycle Trainer.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez BIKE SETTINGS [PARAMÈTRES VÉLO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ BIKE [VÉLO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un numéro de vélo en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ WEIGHT [POIDS] ou WHEEL SIZE [TAILLE DE ROUE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES PARAMÈTRES DE CALORIES

Pour effectuer des calculs exacts de calories brûlées, configurez votre activité (telle que vélo ou randonnée), votre niveau de formation (un niveau relatif d'intensité) et tout poids supplémentaire que vous portez (tel que sac à dos). Des niveaux d'entraînement supérieurs et des valeurs de poids supplémentaire entraînent des calculs de calories supérieurs.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY [ACTIVITÉ] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez CALORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ SPORT TYPE [TYPE DE SPORT], TRAINING LEVEL [NIVEAU D'ENTRAÎNEMENT] ou EXTRA WEIGHT [POIDS SUPPLÉMENTAIRE], puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer l'activité, l'intensité et le numéro puis appuyez sur ENTER.

ÉTALONNER LA BOUSSOLE

Pour vous assurer d'avoir des données de navigation les plus précises du GPS, vous devez étalonner la boussole avant d'utiliser le dispositif.

Il vous faut obtenir un satellite pour étalonner la boussole.

1. Sortez le Cycle Trainer, à l'écart des immeubles et de grands arbres.
2. Attendez que le GPS obtienne un satellite.
3. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SET COMPASS [CONFIGURER BOUSSOLE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez CALIBRATION [ÉTALONNAGE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Faites lentement pivoter le Cycle Trainer.

Lorsque l'étalonnage est terminé, la boussole s'affiche.

RÉGLAGE DE LA DÉCLINAISON DE LA BOUSSOLE

En fonction de votre latitude, la position du Nord magnétique se déplace par rapport au Nord géographique. Cette différence de position s'appelle la déclinaison.

Il est fortement recommandé de régler le Cycle Trainer pour tenir automatiquement compte de la déclinaison à l'aide de la GPS. Il est toutefois possible de régler une valeur de déclinaison manuellement.

1. À partir de l'écran SET COMPASS, mettez DECLINATION [DÉCLINAISON] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez le champ DECLINATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer AUTO ou MANUAL puis appuyez sur ENTER.
4. Si vous sélectionnez MANUAL, appuyez sur ▼ pour mettre le champ Deg en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

REMARQUE : Pour assurer l'exactitude de la navigation, utilisez uniquement une déclinaison manuelle si vous pouvez obtenir des informations de déclinaison à jour d'une source fiable telle qu'une agence géographique gouvernementale.

UTILISATION DU COMPTEUR DE VITESSE

Utiliser le compteur de vitesse pour chronométrer les parcours, afficher des données en temps réel d'un parcours en cours ou sauvegarder les données de parcours pour les revoir ultérieurement.

Lorsque la minuterie du compteur de vitesse fonctionne, plusieurs types d'informations sont enregistrés et vous pouvez visualiser ces données enregistrées après avoir réinitialiser la minuterie et sauvegarder un parcours y compris :

- Date de parcours
- Heure de départ
- Distance totale
- Calories brûlées
- Temps de parcours
- Vitesse moyenne
- Allure moyenne
- Fréquence cardiaque moyenne
- Cadence moyenne (si un capteur de cadence est associé)
- Meilleure vitesse
- Meilleure allure
- Fréquence cardiaque la plus rapide
- Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour
- Temps pour chaque tour
- Distance pour chaque tour
- Vitesse moyenne pour chaque tour
- Allure moyenne pour chaque tour
- Calories brûlées pour chaque tour
- Cadence la plus rapide (si un capteur de cadence est associé)
- Trajet de parcours

REMARQUE : Davantage de données peuvent être visualisées lorsque le parcours est en cours mais n'est pas sauvegardé pour revue. Voir les [Pages Configuration personnalisée](#) pour une liste.

Une fois que vous avez sauvegardé un parcours, vous pouvez suivre la route à nouveau et comparer vos nouvelles données avec les données précédentes. Voir la section [S'entraîner par rapport à un parcours précédent](#) pour de plus amples informations.

DÉMARRAGE, ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UN PARCOURS

DÉMARRER UN PARCOURS

- À partir du mode Speedometer, appuyez sur START.

Si le GPS n'a pas de satellite, un message indique ceci et demande si vous voulez commencer la minuterie de tout façon. Pour ce faire, appuyez sur ▲ pour mettre YES en surbrillance et appuyez sur ENTER. La minuterie commence mais seulement les données d'heure et les données des capteurs associés sont enregistrées.

ARRÊTER UN PARCOURS

1. Lorsque la minuterie fonctionne, arrêtez sur STOP pour arrêter la minuterie.
2. Si la minuterie est arrêtée mais qu'elle n'a pas été réinitialisée, appuyez sur START pour reprendre le chronométrage.

SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION D'UN PARCOURS

1. Lorsque la minuterie est arrêtée, appuyez sur RESET pour sauvegarder le parcours et réinitialiser la minuterie.
2. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Toutes les données recueillies sont sauvegardées. Voir [Revoir Parcours](#) pour instructions sur l'affichage de ces données sauvegardées.

PRENDRE DES TEMPS INTERMÉDIAIRES

QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?

Le temps au tour correspond à la durée d'un segment individuel du parcours. Le temps intermédiaire (Split) est la durée écoulée depuis le début du parcours jusqu'au segment actuel.

Lorsque l'on « prend un temps intermédiaire », on a fini de mesurer un segment (tel qu'un tour) du parcours et on mesure maintenant le segment suivant.

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

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

PRENDRE UN TEMPS INTERMÉDIAIRE

- Lorsque la minuterie est en marche, appuyez sur LAP pour prendre un temps intermédiaire.
Les données du tour que vous venez de terminer s'affichent et le Cycle Trainer commence à chronométrer le nouveau tour.
Une fois que vous vous arrêtez et que vous sauvegardez le parcours, vous pouvez revoir les données de route et de parcours pour chaque tour ainsi que pour le parcours comme un tout.

VISUALISATION DES DONNÉES PENDANT UN PARCOURS

Il y a plusieurs écrans que vous pouvez afficher pendant un parcours pour voir les données en temps réel.

- Appuyez sur  pour faire défiler les écrans d'affichage.

Les écrans s'affichent dans cet ordre :

- Time of Day (Heure du jour)
- Carte (si activée)
- Boussole (si activée)
- Personnalisation Page 1
- Personnalisation Page 2
- Personnalisation Page 3
- Personnalisation Page 4

Les quatre écrans personnalisés peuvent être configurés pour montrer de nombreux différents types de données. Voir les [Pages Configuration de personnalisation](#) pour les données qui peuvent apparaître dans les écrans personnalisés et les instructions de configuration.

UTILISATION DU TRAINER

La fonction Trainer sur le Cycle Trainer vous permet d'établir des objectifs pour vos parcours et compare vos résultats réels aux objectifs que vous avez établis pour vous permettre d'évaluer votre performance.

Lors de l'utilisation du Trainer, une alarme retentira pour vous faire savoir que vous êtes en avance ou en retard sur les objectifs que vous avez établis et indiquera la différence de manière à pouvoir jauger combien accélérer ou ralentir.

Vous pouvez établir des objectifs pour 5 mesures différentes :

- DIST/TIME – Établissez une distance que vous souhaitez couvrir et la durée de temps dans laquelle vous souhaitez finir
- DIST/SPEED – Établissez une distance que vous souhaitez couvrir et la vitesse que vous souhaitez maintenir sur cette distance
- SPEED/TIME – Établir une vitesse que vous souhaitez maintenir et la durée de temps pendant laquelle vous souhaitez la maintenir
- PACE/DIST – Établissez une allure que vous souhaitez maintenir et la distance sur laquelle vous souhaitez la maintenir
- YOURSELF – Sélectionnez un parcours que vous avez sauvegardé et comptez à rebours la distance et le temps pour la terminer

MISE EN MARCHÉ DU TRAINER

ENTRAÎNEMENT PAR RAPPORT AUX OBJECTIFS ÉTABLIS

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez TRAINER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le type de trainer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez un champ à changer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un numéro en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Répétez les étapes 4 et 5 jusqu'à ce que les deux champs soient réglés.
7. Mettez START en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. L'écran ENABLE ALERT? s'affiche. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir OUI ou NON puis appuyez sur ENTER.
9. L'écran DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? [VOULEZ-VOUS ENREGISTRER LES DONNÉES DE COURSE] s'affiche. Mettez en surbrillance YES (si vous souhaitez sauvegarder le parcours quand vous avez fini) ou NO (si vous ne voulez pas sauvegarder), puis appuyez sur ENTER.

Le Trainer commence à chronométrer votre parcours.

S'ENTRAÎNER PAR RAPPORT À UN PARCOURS PRÉCÉDENT

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez TRAINER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez YOURSELF en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez un parcours par rapport auquel s'entraîner en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La distance et le temps du parcours précédent s'affichent.

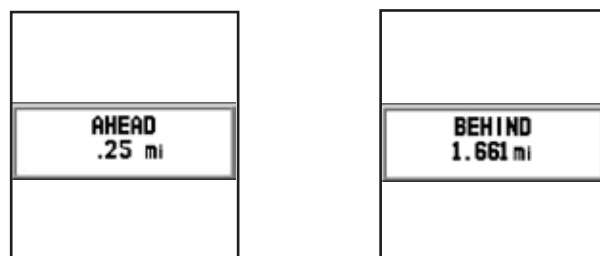
5. Mettez START en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. L'écran ENABLE ALERT? s'affiche. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir OUI ou NON puis appuyez sur ENTER.
7. L'écran DO YOU WANT TO RECORD RUNNING DATA? [VOULEZ-VOUS ENREGISTRER LES DONNÉES DE COURSE] s'affiche. Mettez en surbrillance YES (si vous souhaitez sauvegarder le parcours quand vous avez fini) ou NO (si vous ne voulez pas sauvegarder), puis appuyez sur ENTER.

Le Trainer commence à chronométrer votre parcours.

RÉPONDRE AUX ALERTES DU TRAINER

Lorsque vous avez activé les alertes et que le Trainer est en marche, un alerte sonore retentit périodiquement avec un message vous indiquant si vous êtes en avance ou en retard sur votre objectif.

Utilisez la distance dans le message comme guide pour savoir de combien vous devriez accélérer ou ralentir. Changez votre vitesse d'une marge plus large pour les distances supérieures.



ARRÊTER LE TRAINER

Lorsque vous avez atteint le temps et la distance de l'objectif que vous avez configuré lorsque vous avez mis le Trainer en marche, le Trainer s'arrête. Un message s'affiche indiquant si vous avez réalisé votre objectif ou si vous devez accélérer pour le réaliser la prochaine fois.

Vous pouvez également arrêter le Trainer avant d'avoir réalisé les objectifs.

1. Maintenez STOP pendant quelques secondes.
2. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

REVOIR LES PARCOURS

À chaque fois que vous réinitialisez la minuterie en mode Speedometer (et dans le Trainer, si vous choisissez de sauvegarder les données), le parcours est sauvegardé. Vous pouvez le visualiser à partir des écrans ACTIVITY INFO. Comparez ces parcours sauvegardés les uns par rapport aux autres pour suivre vos progrès ou suivez les routes de vos parcours préférés sur la carte.

CONTRÔLE DE LA CAPACITÉ DE MÉMOIRE

À partir de l'écran ACTIVITY, vous pouvez trouver combien de mémoire reste sur le dispositif et obtenir une estimation du nombre d'heures de parcours pouvant encore être sauvegardées.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez MEMORY STATUS [ÉTAT MÉMOIRE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

Un message s'affiche indiquant le nombre de points de mémoire restants et le temps de sauvegarde estimé disponible.

Si vous êtes sur le point de faire un parcours qui est plus long que le temps de sauvegarde disponible estimé, supprimez un ou plusieurs parcours pour libérer de la mémoire. Voir la section [Suppression d'un parcours](#) ou [Suppression de tous les parcours de la mémoire](#) pour de plus amples instructions.

CHOISIR DES PARCOURS ET VISUALISER DES DONNÉES

Visualisez la liste de parcours à partir de l'écran ACTIVITY INFO et sélectionnez un parcours à visualiser en plus amples détails.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACTIVITY INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TRAINING INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La liste des parcours sauvegardés par date et heure s'affiche. Le temps, la distance, la vitesse moyenne, les calories brûlées et une fréquence cardiaque moyenne pour le parcours s'affichent au bas de l'écran.

DAYS	LAPS
03-MAR 11:58:59PM	1
03-MAR 11:41:29PM	1
03-MAR 11:24:38PM	1
03-MAR 05:59:25AM	3
19-FEB 05:52:05AM	1
00:00:54 160 m	
10.63k/h 05:38/km	
0Cal 0bpm	
I 02:09AM	

4. Pour afficher les détails, appuyez ▲ ou ▼ pour choisir un parcours puis appuyez sur ENTER.

L'écran de détails de parcours s'affiche. Vous pouvez afficher toutes les données sauvegardées du mode Speedometer.

11-NOV-11 14:53:06	
TOTAL:	13.36km
234Cal	00:20:19
AVERAGE:	FASTEST:
39.56kph	50.26kph
01:31/km	01:11/km
150 bpm	150 bpm
60 rpm	60 rpm
VIEW?	TRACK BACK
LAPS?	DELETE?
* 11:59	

Pour visualiser d'autres données qui ont été sauvegardées mais non visibles sur cet écran, téléchargez les données sur Training Peaks. Voir la section [Téléchargement des parcours sur Training Peaks](#) pour de plus amples informations.

UTILISATION DE L'ÉCRAN DETAILS

En outre de visualiser les données de parcours, il y a plusieurs autres tâches que vous pouvez effectuer sur l'écran de détails.

VISUALISER LA ROUTE DU PARCOURS

Vous pouvez afficher le trajet du parcours sur la carte.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez VIEW? en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

La carte s'affiche indiquant le trajet.

Appuyez ▲ pour Zoom out ou ▼ Zoom in.

Maintenez ENTER pour revenir à la liste des trajets.

VISUALISATION DES TOURS

Visualisez le temps, la distance, la vitesse moyenne, l'allure moyenne, la fréquence cardiaque moyenne et le trajet pour les tours individuels.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez LAPS? [TOURS ?] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

Une liste de tours dans le parcours s'affiche. Les données de tours s'affichent au bas de l'écran.

2. Pour visualiser le trajet de tour, mettez le tour en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La carte s'affiche indiquant le trajet.

Appuyez ▲ pour Zoom out ou ▼ Zoom in.

Maintenez ENTER pour revenir à la liste des tours.

SUIVRE LE TRAJET DU PARCOURS

Vous pouvez suivre le trajet à nouveau soit du début à la fin et de la fin au début.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez TRACK BACK en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

2. Mettez BACKWARD en surbrillance (à suivre du point final au point de départ) ou FORWARD en surbrillance (à suivre du point de départ au point final), puis appuyez sur ENTER.

La carte s'affiche indiquant le trajet. La flèche de la boussole indique le sens à prendre pour suivre le trajet.

Voir [Suivre les trajets](#) pour de plus amples informations.

SUPPRESSION UN PARCOURS

Supprimer un parcours de la mémoire si vous n'en avez plus besoin ou si vous voulez libérer de l'espace de mémoire.

1. À partir de l'écran Détails du parcours, mettez DELETE? [SUPPRIMER ?] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

SUPPRESSION DE TOUS LES PARCOURS DE LA MÉMOIRE

Au lieu de supprimer les parcours individuellement, vous pouvez supprimer tous les parcours en même temps.

1. À partir du menu principal, mettez ACTIVITY en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACTIVITY INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DELETE ALL [SUPPRIMER TOUT] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

NAVIGUER AVEC LE CYCLE TRAINER

Le GPS sur le Cycle Trainer alimente à la fois les fonctions de carte et de boussole pour vous aider à naviguer durant les parcours. Vous pouvez suivre les trajets que vous avez enregistrés en mode Speedometer ou vous pouvez créer des points de passage et de développer vos propres trajets à partir de ceux-ci. Vous pouvez suivre les trajets du début ou de la fin pour revenir à votre point de départ.

NAVIGUER AVEC LA CARTE

La carte marque votre position actuelle, les points de passage dans un trajet, une ligne indiquant le trajet, une boussole indiquant la direction vers le point de passage suivant et la distance au point de passage suivant.

La carte sert à suivre le trajet d'un parcours précédent. Vous pouvez également développer des trajets personnalisés.

ACTIVATION OU DÉSACTIVATION DE LA CARTE

Lorsque la carte est activée, elle s'affiche en mode Speedometer entre l'écran Time et l'écran Custom 1.

1. À partir du menu principal, mettez NAVIGATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ADD MAP MODE [AJOUTER MODE CARTE] (pour activer) ou REMOVE MAP [SUPPRIMER CARTE] (pour désactiver) en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

EMPLOI DES POINTS DE PASSAGE

Les points de passage sont des points spécifiques sur la carte avec des coordonnées uniques. Lorsque vous construisez un trajet, vous indiquez une série de points de passage vers lesquels vous allez naviguer.

CRÉATION D'UN POINT DE PASSAGE

1. Allez à l'emplacement physique du point de passage.
2. À partir du menu NAVIGATION, mettez SAVE WAYPOINT [SAUVEGARDER POINT DE PASSAGE] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
Vos coordonnées actuelles s'affichent.
3. Mettez un champ à modifier en surbrillance, puis appuyez sur ENTER. Vous pouvez modifier le nom, les coordonnées et l'élévation.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les lettres ou les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez CONFIRM? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage s'affiche dans la liste des points de passage.

NAVIGUER VERS UN POINT DE PASSAGE

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez FIND WAYPOINT [TROUVER POINT DE PASSAGE] en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez en surbrillance le point de passage vers lequel vous souhaitez naviguer puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez GOTO? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
La carte s'affiche indiquant le trajet vers le point de passage indiqué. La flèche de la boussole indique le sens à prendre pour atteindre le point de passage.

SUPPRESSION DE POINTS DE PASSAGE

Vous pouvez supprimer tous vos points de passage sauvegardés ou les supprimer un à la fois.

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez FIND WAYPOINT en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Pour supprimer tous les points de passage, mettez DELETE ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Pour supprimer un point de passage, mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le point de passage à supprimer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez DELETE? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage est immédiatement supprimé.

CRÉATION ET SUPPRESSION DE TRAJETS PERSONNALISÉS

Un trajet personnalisé est une série de points de passage. Vous choisissez vers lequel de vos points de passage sauvegardés vous allez naviguer et dans quel ordre.

CRÉATION D'UN TRAJET PERSONNALISÉ

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez ROUTES en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez CREATE NEW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez une fente de point de passage en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

4. Mettez le point de passage à inclure en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage s'affiche dans la liste.
5. Répétez les étapes 3 et 4 jusqu'à ce que tous les points de passage soient inclus.

SUPPRESSION DE TRAJETS PERSONNALISÉS

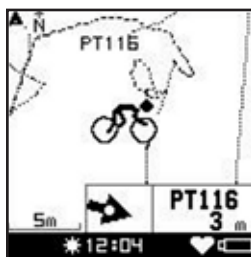
Vous pouvez supprimer tous vos trajets personnalisés ou les supprimer un à la fois.

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez ROUTES en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Pour supprimer tous les trajets personnalisés, mettez DELETE ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Pour supprimer un trajet personnalisé, mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le trajet personnalisé à supprimer en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez DELETE? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
Le point de passage est immédiatement supprimé.

SUIVRE LES TRAJETS

Vous pouvez suivre tout trajet personnalisé sur la carte. Vous pouvez suivre le trajet du point de départ au point final ou du point final au point de départ.

Lorsque vous visualisez la carte, des lignes apparaissent entre chaque point de passage et la boussole pointe dans la direction du point de passage suivant dans la série. La distance au point de passage suivant apparaît dans le coin en bas à droite de la carte.



DÉMARRER UN TRAJET

1. À partir du menu NAVIGATION, mettez ROUTES en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez LIST ALL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le trajet à suivre en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez FOLLOW? en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance le point vers lequel vous voulez naviguer (le premier ou le dernier point de passage dans le trajet), puis appuyez sur ENTER.
La carte s'affiche indiquant le trajet sélectionné.

CHANGER LA VUE DE LA CARTE

Vous pouvez visualiser la carte à des résolutions entre 20 pieds et 100 miles.

- Appuyez sur ▲ pour Zoom out.
- Appuyez sur ▼ pour Zoom in.

REMARQUE : Si vous avez activé l'auto-zoom (voir [Configuration de la carte](#)), vous pouvez toujours zoomer manuellement. Toutefois, la résolution changera automatiquement en fonction de votre proximité à un point de passage.

ARRÊTER UN TRAJET

Vous pouvez supprimer le trajet de la carte avant de l'avoir terminé.

1. À partir de l'écran MAP, maintenez  pour entrer dans le menu principal.
2. Mettez NAVIGATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez STOP ROUTE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

NAVIGUER AVEC LA BOUSSOLE

La boussole du Cycle Trainer est semblable à une boussole magnétique mais plutôt que d'utiliser le magnétisme pour vous aider à naviguer, elle trouve plutôt la direction en fonction d'un satellite GPS. La boussole pointera toujours vers le Nord et vous pouvez également établir un pointage à suivre.

ACTIVATION ET DÉSACTIVATION DE LA BOUSSOLE

Lorsque la boussole est activée, elle s'affiche en mode Speedometer entre l'écran Time et l'écran Custom 1.

1. À partir du menu principal, mettez NAVIGATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ADD E-COMPASS [AJOUTER E-BOUSSOLE] (pour activer) ou REMOVE COMPASS [SUPPRIMER BOUSSOLE] (pour désactiver) en surbrillance puis appuyez sur ENTER.

SUIVRE UN POINTAGE

Lorsque vous établissez un pointage, vous indiquez une ligne de voyage à suivre qui dévie du Nord. Les degrés étant comptés dans le sens des aiguilles d'une montre, un pointage de 90 degrés vous dirige donc vers l'Est tandis qu'un pointage de 270 degrés vous dirige vers l'Ouest.

Quand vous établissez un pointage, la boussole dirige toujours vers le Nord mais une flèche est superposée sur la boussole pour indiquer le pointage que vous souhaitez suivre.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SET COMPASS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez FOLLOW BEARING [SUIVRE POINT DE PASSAGE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez le champ numérique en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer le pointage puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez le champ BEAR en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La boussole s'affiche avec la flèche de pointage par-dessus. Suivez la direction de la flèche pour suivre le pointage.

RÉGLAGE DE L'ALARME

Le Cycle Trainer a une alarme qui retentira à l'heure spécifiée à une fréquence que vous choisissez.

L'alarme peut être réglée pour retentir à une heure spécifiée d'un jour spécifique de la semaine, uniquement les jours ouvrables, uniquement le week-end ou tous les jours.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez ALARM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ FREQUENCY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer la fréquence de l'alarme, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ des heures en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour modifier le réglage de l'heure, puis appuyez sur ENTER.
8. Répétez l'étape 7 pour les minutes et le champ AM/PM.

CONFIGURATION DES PARAMÈTRES

Les modifications de paramètres décrites dans cette section ne sont pas obligatoires mais vous pouvez utiliser ces paramètres pour tirer profit au maximum du Cycle Trainer.

CONFIGURATION DES FONCTIONS MAINS LIBRES

Activez Auto-Hold pour automatiquement pauser la minuterie lorsque votre vitesse tombe en-dessous d'un seuil spécifié. Activez Auto-Lap pour automatiquement prendre un temps intermédiaire à une heure ou une distance spécifiée.

AUTO-HOLD

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez AUTO HOLD [MAINTIEN AUTO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur ENTER, puis mettez en surbrillance WHEN STOPPED [QUAND ARRÊTÉ] (pour pauser la minuterie lorsque vous ne bougez pas) ou CUSTOM SPEED [VITESSE PERSONNALISÉE] (pour pauser la minuterie lorsque votre vitesse devient trop basse) et appuyez sur ENTER.

4. Si vous choisissez CUSTOM SPEED [VITESSE PERSONNALISÉE], mettez en surbrillance le champ PAUSE WHEN BELOW [PAUSE QUAND INFÉRIEURE], puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

AUTO-LAP

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez LAP SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur ENTER, puis mettez en surbrillance DISTANCE (pour prendre un temps intermédiaire après la distance spécifiée) ou BY TIME (pour prendre un temps intermédiaire lorsque le temps spécifié s'est écoulé) et appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ DISTANCE ou TIME en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES ALERTES

Configurez les alertes pour vous indiquer lorsque vos statistiques de parcours tombent en dehors de la plage spécifiée. Par exemple, pour vous entraîner pour endurance à 15 mph, réglez l'alerte Vitesse pour retentir lorsque vous allez à plus de 17 ou à moins de 13 mph.

ALERTES TEMPS

Réglez l'Alerte Time pour vous notifier quand une période de temps s'est écoulée.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TIME/DIST en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ TIME ALERT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance ONCE [UNE FOIS] (pour vous alerter lorsque la période de temps s'écoule pour la première fois) ou REPEAT [RÉPÉTITION] (pour vous alerter à chaque fois que la période passe), puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ ALERT AT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

ALERTES DE DISTANCE

Réglez l'Alerte Distance pour vous indiquer lorsque vous avez parcouru la distance spécifiée.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TIME/DIST en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ DISTANCE ALERT [ALERTE DISTANCE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance ONCE (pour vous alerter lorsque vous atteignez la distance pour la première fois) ou REPEAT (pour vous alerter à chaque fois que vous parcourez cette distance), puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ ALERT AT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

ALERTES VITESSE

Réglez l'alerte Speed pour vous aider à vous entraîner pour une vitesse spécifique. L'Alerte retentit lorsque vous excédez le paramètre FAST [RAPIDE] ou n'arrivez pas au paramètre SLOW [LENT].

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SPEED/PACE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SPEED en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ FAST SPEED ALERT [ALERTE VITESSE RAPIDE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
9. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
10. Répétez les étapes 6-9 pour les champs SLOW SPEED ALERT [ALERTE VITESSE LENTE] et BELOW [INFÉRIEURE].

ALERTES ALLURE

Mettez l'Alerte Pace pour vous aider à vous entraîner pendant un nombre spécifique de minutes par mile. L'Alerte retentit lorsque votre allure est inférieure au paramètre FAST ou supérieure au paramètre SLOW.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SPEED/PACE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez PACE [ALLURE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ FAST PACE ALERT [ALERTE ALLURE RAPIDE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
8. Mettez le champ BELOW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
9. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
10. Répétez les étapes 6-9 pour les champs SLOW PACE ALERT [ALERTE ALLURE LENTE] et ABOVE [SUPÉRIEURE].

ALERTES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Réglez l'alerte de fréquence cardiaque pour aider à maintenir l'intensité de votre parcours dans les limites d'une plage spécifique (forme physique générale ou établissement de base cardiorespiratoire). L'Alerte retentit lorsque votre fréquence cardiaque tombe en-dehors de la zone que vous spécifiez.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez HEART RATE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance CUSTOM (pour saisir les valeurs de zone personnalisées) ou HR ZONE (pour utiliser une zone déjà configurée pour le cardiofréquencemètre), puis appuyez sur ENTER.
6. Procédez à la tâche ci-dessous qui correspond au paramètre que vous avez choisi à l'étape 5.

CONFIGURATION D'UNE ZONE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi CUSTOM à l'étape 5, vous devez établir les valeurs maximum et minimum pour un relevé de fréquence cardiaque acceptable.

1. Mettez le champ MAX HR ALERT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 1-4 pour les champs MIN HR ALERT et BELOW.

CHOIX D'UNE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Si vous avez choisi HR ZONE à l'étape 5, vous devez sélectionner la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous souhaitez rester.

1. Mettez le champ ZONE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez en surbrillance la zone dans laquelle vous voulez rester, puis appuyez sur ENTER.
Les valeurs maximum et minimum correspondent maintenant à celles créées lorsque vous avez configuré le cardiofréquencemètre.

ALERTS CADENCE

Réglez l'Alerte de Cadence pour vous aider à maintenir un nombre constant de révolutions de pédale par minute. L'Alerte retentit lorsque votre cadence est supérieure au paramètre HIGH ou inférieure au paramètre LOW.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez CADENCE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ HIGH CAD ALERT [ALERTE CAD ÉLEVÉE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
8. Répétez les étapes 4-7 pour les champs LOW CAD ALERT [ALERTE CAD BASSE] et BELOW [INFÉRIEURE].

ALERTES POWER

Réglez l'alerte Power pour vous aider à maintenir une sortie d'alimentation constante. L'Alerte retentit lorsque votre sortie d'alimentation tombe en-dehors de la zone que vous spécifiez.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez POWER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez en surbrillance CUSTOM (pour saisir les valeurs de zone personnalisées) ou POWER ZONE (pour utiliser une zone déjà configurée pour le cardiofréquencemètre), puis appuyez sur ENTER.
6. Procédez à la tâche ci-dessous qui correspond au paramètre que vous avez choisi à l'étape 5.

CONFIGURATION D'UNE ZONE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi CUSTOM à l'étape 5, vous devez établir les valeurs maximum et minimum pour un relevé d'alimentation acceptable.

1. Mettez le champ HIGH POWER ALERT [ALERTE PUISSANCE ÉLEVÉE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ON en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ ABOVE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 1-4 pour les champs LOW POWER ALERT [ALERTE PUISSANCE BASSE] et BELOW.

CHOIX D'UNE ZONE DE PUISSANCE

Si vous avez choisi POWER ZONE à l'étape 5, vous devez sélectionner la zone de puissance dans laquelle vous souhaitez rester.

1. Mettez le champ ZONE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez en surbrillance la zone dans laquelle vous voulez rester, puis appuyez sur ENTER.
Les valeurs maximum et minimum correspondent maintenant à celles configurées pour le capteur de puissance.

MESSAGES D'ALERTE

Choisissez d'afficher les messages d'alerte comme symboles ou texte complet.

Si vous choisissez MESSAGE/BEEPER, le texte complet du message s'affiche. Par exemple, si votre vitesse est trop basse, un message GO FASTER! [ALLEZ PLUS VITE !] s'affiche.

Si vous choisissez SYMBOL/BEEPER, un point d'exclamation s'affiche lorsque l'alerte retentit mais aucune autre information additionnelle n'est donnée.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ALERTS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir MESSAGE/BEEPER ou SYMBOL/BEEPER, puis appuyez sur ENTER.

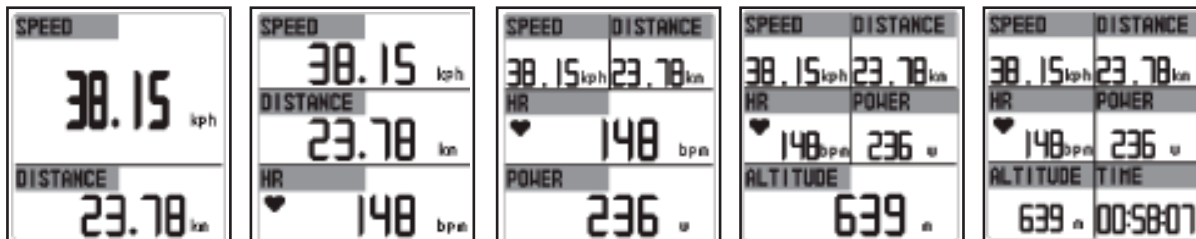
CONFIGURATION DES OPTIONS D'ENREGISTREMENT DE DONNÉES

Choisissez la fréquence d'enregistrement des données à partir du GPS et d'autres capteurs pendant un parcours. Des enregistrements plus fréquents donnent des relevés plus précis mais prennent plus de mémoire dans le Cycle Trainer.

Choisissez également si le Cycle Trainer utilise le GPS ou le baromètre pour trouver l'altitude.

1. À partir du menu ACTIVITY, mettez SETTING en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez DATA RECORD [ENREGISTRER DONNÉES] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ RECORD DATA POINTS [ENREGISTRER POINTS DONNÉES] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour choisir EVERY SECOND [TOUTES LES SECONDES] ou CUSTOM TIME [HEURE PERSONNALISÉE], puis appuyez sur ENTER.
- Si vous choisissez CUSTOM TIME [HEURE PERSONNALISÉE], mettez en surbrillance le champ RECORD EVERY [ENREGISTRER TOUT], puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner le nombre de secondes entre chaque enregistrement, puis appuyez sur ENTER.
- Mettez ALTITUDE SET [CONFIG ALTITUDE] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
- Mettez en surbrillance FROM GPS [DEPUIS GPS] ou BAROMETER [BAROMÈTRE], puis appuyez sur ENTER.



CONFIGURATION DES PAGES PERSONNALISÉES

Il y a 4 pages personnalisées qui peuvent être affichées en mode Speedometer. Chacun de ces écrans personnalisés peut avoir entre 2 et 6 champs qui affichent chacun des données différentes. Certaines de ces données sont enregistrées lorsque vous réinitialisez et sauvegardez un parcours mais certaines ne sont visibles qu'en mode Speedometer ou si vous téléchargez votre parcours sur Training Peaks.

Pour configurer les pages personnalisées :

- À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
- Mettez PAGE SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
- Mettez en surbrillance la page personnalisée que vous voulez configurer, puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ or ▼ pour sélectionner le nombre de champs à afficher sur la page personnalisée, puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre en surbrillance un champ, puis appuyez sur ENTER.
- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre en surbrillance les données à afficher dans ce champ, puis appuyez sur ENTER.
- Répétez les étapes 5 et 6 pour chaque champ.

Cette table décrit les données qui peuvent s'afficher sur les écrans personnalisés.

Données	Description	Données	Description
ALTI MAX	la plus haute altitude atteinte pendant ce parcours	LAPS	nombre de tours dans ce parcours
ALTI MIN	la plus basse altitude atteinte pendant ce parcours	PACE	temps actuel par mile
ALTITUDE	votre altitude actuelle au-dessus du niveau de la mer	PACE AVG	temps moyen par mile sur tout le parcours
Asc SPEED	vitesse à laquelle vous gagnez de l'altitude	PACE BEST	allure la plus rapide atteinte pendant ce parcours
CAD AVG	tr/min moyen de manivelle de vélo	PACE INZN	durée passée dans votre zone d'allure
CAD INZN	durée passée dans votre zone de cadence	PACER	durée en avance ou en retard de votre cible
CADENCE	tr/min actuel de la manivelle de vélo	PACER E	temps en avance ou en retard de la distance du Trainer
CAL RATE	nombre de calories brûlées par heure	PACER T	temps en avance ou en retard du temps du Trainer
CALORIES	calories brûlées	POWER	sortie de puissance actuelle
CUMULATE+	gain total en altitude	POWER AVG	puissance moyenne en watts sur tout le parcours
CUMULATE-	perte totale en altitude	POWER MAX	puissance la plus haute en watts atteinte pendant ce parcours
DISTANCE	distance totale parcourue	PWR ZONE	durée passée dans votre zone de puissance
HR	fréquence cardiaque actuelle	PRESSURE	pression barométrique à votre emplacement actuelle
HR%	fréquence cardiaque actuelle comme pourcentage de maximum	REST DIST	distance à parcourir pour réaliser votre objectif
HR AVG	fréquence cardiaque moyenne sur tout le parcours	SLOPE	inclinaison du chemin actuel (positif indique en amont, négatif indique en aval)
HR INZN	durée passée dans votre zone de fréquence cardiaque	SPD INZN	durée passée dans votre zone de vitesse définie
HR MAX	fréquence cardiaque la plus élevée pendant ce parcours	SPEED	vitesse actuelle
LAP DIST	distance que vous avez parcourue pendant ce tour	SPEED AVG	vitesse moyenne sur tout le parcours
LAP PACE	allure moyenne pour ce tour	SPEED MAX	vitesse la plus rapide réalisée pendant ce parcours
LAP SPEED	vitesse moyenne pour ce tour	TEMP	température actuelle
LAP TIME	temps de ce tour	TIME	heure du jour

CONFIGURATION DE L'ÉCRAN TOUR

Vous pouvez également configurer les données qui s'affichent dans l'écran de messages qui s'affiche lorsque vous prenez un temps intermédiaire. Il y a toujours deux champs de données dans l'écran Tour mais vous configurez les données qui s'affichent dans ces champs.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez PAGE SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SET LAP PAGE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez l'un des champs en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour mettre en surbrillance les données à afficher dans ce champ, puis appuyez sur ENTER.
6. Répétez les étapes 4 et 5 pour le second champ.

Cette table décrit les données qui peuvent s'afficher sur l'écran Tour.

Données	Description	Données	Description
TEMPS DE TOUR	temps de ce tour	ALLURE DE TOUR	temps moyen par mile pour ce tour
TEMPS INTERMÉDIAIRE DE TOUR	temps total de tous les tours dans ce parcours	LP AVG HR	fréquence cardiaque moyenne pour ce tour
DIST TOUR	distance que vous avez parcourue pendant ce tour	PUISSANCE MOYENNE	puissance moyenne en watts pour le tour
VITESSE DE TOUR	vitesse moyenne pour ce tour		

RÉGLAGE DES PRÉFÉRENCES DU SYSTÈME

Réglez les sons, stand-by de temps, paramètres d'affichage du Cycle Trainer.

CONFIGURATION DES SONS

Configurez les paramètres pour les moments où le Cycle Trainer émet des sons. Vous pouvez désactiver les sons, choisir MESSAGE ONLY [MESSAGE UNIQUEMENT] (le dispositif n'émettra un bip que lorsqu'un message s'affiche), ou KEY AND MESSAGE [TOUCHE ET MESSAGE] (le dispositif émettra un bip lorsque les messages s'affichent et lorsque vous appuyez sur un bouton).

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ BEEPER en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez un paramètre de son en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

RÉGLAGE DU STAND-BY D'HEURE DE LA JOURNÉE

Le stand-by d'heure de la journée est la période de temps pendant laquelle le Cycle Trainer est au ralenti avant de retourner automatiquement à l'écran Heure. Vous pouvez désactiver cette fonction ou régler le temps de stand-by à 5 ou 10 minutes.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez TOD MODE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER à deux reprises.
4. Mettez un paramètre de stand-by en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DE L'AFFICHAGE

Configurez combien de temps vous souhaitez que la veilleuse reste allumée lorsqu'elle est activée, la langue dans laquelle l'écran s'affiche et que l'écran soit lu verticalement ou horizontalement.

VEILLEUSE

Vous pouvez régler la veilleuse sur STAYS ON [RESTE ALLUMÉE] (vous devez appuyer sur BACK pour éteindre la veilleuse une fois qu'elle a été activée), ou régler la période pendant laquelle elle reste allumée pendant 15 secondes, 30 secondes, 1 minute ou 2 minutes.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ BACKLIGHT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez un paramètre de veilleuse en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

LANGUE

Les écrans peuvent s'afficher en anglais, espagnol, italien, français, allemand ou chinois simplifié.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ LANGUAGE en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez une langue en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

ORIENTATION

Réglez les écrans à afficher avec une orientation soit VERTICALE (portrait) ou HORIZONTALE (paysage).

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez SET SYSTEM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez DISPLAY en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ ORIENTATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez une orientation en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

DONNÉES

Outre le cardiofréquencemètre inclus avec le Cycle Trainer, vous pouvez connecter la vitesse, la cadence, la vitesse et cadence mixtes et les capteurs de puissance en option au dispositif pour vous aider à vous entraîner. Vous pouvez également étalonner le baromètre intégral.

CONNEXION DE CAPTEURS

Si vous connectez un capteur de vitesse ou de vitesse/cadence, ce capteur sera utilisé pour collecter les données de vitesse au lieu du GPS.

Connecter un capteur de cadence ou de vitesse/cadence est le seul moyen de collecter les données de cadence pendant votre parcours.

Installez les capteurs physiques conformément aux instructions du fabricant, puis suivez ces étapes pour connecter le capteur au Cycle Trainer.

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance des autres capteurs.
2. Activez le capteur.
3. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez SENSORS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez en surbrillance le champ pour le capteur que vous souhaitez connecter, puis appuyez sur ENTER.
7. Mettez SCAN en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

Un message SEARCHING [RECHERCHE EN COURS]... s'affiche. Lorsque le champ passe de SCAN à ON, le Cycle Trainer reçoit des données du capteur.

CONFIGURATION D'UN WATTMÈTRE

Un wattmètre est un dispositif, généralement attaché à la manivelle du vélo ou sur une partie de la roue arrière, qui mesure la quantité de force ou « le travail » que vos pieds appliquent sur les pédales lorsque vous êtes à vélo. Ce travail se mesure en watts.

Un terme important utilisé lors de l'entraînement avec des wattmètres est « seuil ». Le seuil est la sortie de puissance maximum que vous supportez pendant une heure et est utilisé comme indicateur d'endurance musculaire générale ; plus le seuil est haut, plus vos muscles pendant travailler longtemps sans fatigue.

Pour de plus amples informations sur le seuil et comment s'entraîner, consultez le site [Training Peaks](#).

Lorsque vous connectez un wattmètre, vous pouvez configurer le seuil et les 6 zones de puissance pour vous aider à vous entraîner pour un niveau spécifique de puissance.

CONFIGURATION DU SEUIL

Saisissez votre seuil comme un point de départ pour calculer les zones de puissance.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez en surbrillance POWER SETTING [PARAMÈTRE PUISSANCE], puis appuyez sur ENTER pour ouvrir l'écran POWER SETTING.
4. Mettez le champ THRESHOLD en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

SÉLECTION DE VOTRE VUE DE PUISSANCE

Vous pouvez choisir de visualiser les données de puissance en Watts (W) ou comme pourcentage de votre seuil (%).

1. À partir de l'écran POWER SETTING, mettez le champ VIEW en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez W ou % en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DES ZONES DE PUISSANCE

Les valeurs pour chacune des 6 zones de puissance sont calculées automatiquement en fonction de votre seuil mais vous pouvez à la place saisir vos propres valeurs dans chaque zone.

1. À partir de l'écran POWER SETTING, mettez le champ ZONES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez CUSTOM en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez une valeur en surbrillance dans la zone, puis appuyez sur ENTER.

4. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour chaque zone.

ÉTALONNER LE BAROMÈTRE

Le baromètre peut être utilisé au lieu du GPS pour calculer votre élévation en fonction de la pression d'air.

Par défaut, le baromètre étalonne automatiquement mais vous pouvez l'étalonner manuellement en saisissant la pression du niveau de mer de votre emplacement. Obtenez la pression du niveau de mer auprès votre bureau météorologique gouvernemental ou de toute autre source fiable.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ACCESSORIES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez BARO SETTING [PARAMÈTRE BARO] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez le champ CALIBRATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez MANUAL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez le champ S.L. PRESSURE [PRESSION NIVEAU MER] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
7. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les numéros puis appuyez sur ENTER.

Votre altitude actuelle, basée sur la pression du niveau de mer que vous avez saisie, s'affiche.

CONFIGURATION DU GPS

WAAS/EGNOS est un réseau des stations terrestres qui contrôlent les données de satellite pour augmenter la précision des données de navigation. Le GPS sur le Cycle Trainer utilise la technologie WAAS/EGNOS pour fournir une identification navigationnelle dans les limites de 3 mètres, tandis qu'un satellite standard (sans WAAS/EGNOS) est précis dans des limites d'environ de 15 mètres.

L'obtention d'un satellite peut prendre plus longtemps lorsque la fonction WAAS/EGNOS est activée. Vous pouvez désactiver la fonction WAAS/EGNOS pour raccourcir le temps requis pour acquérir des satellites mais l'exactitude sera potentiellement moindre.

Vous pouvez également désactiver complètement le GPS. Vous pouvez faire cela pour conserver la durée de vie de la pile lorsque vous n'enregistrez pas de parcours.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez GPS SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ WAAS/EGNOS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez ON ou OFF en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez le champ GPS en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez ON ou OFF en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

VISUALISATION DE L'INFORMATION DU GPS

Vous pouvez visualiser la force du satellite du GPS. Plus il y a de barres continues sur la gauche, plus le satellite est fort.

Il y a également un message en haut de l'écran qui résume la force du satellite :

- 3D FIXED : Le GPS peut exactement signaler les coordonnées et l'élévation de la carte.
- 2D FIXED : Le GPS peut exactement signaler les coordonnées mais pas l'élévation de la carte.
- WEAK SIGNAL : Le GPS a un satellite mais l'exactitude n'est pas fiable.
- RECEIVING : Le GPS tente d'acquérir un satellite.

Pour afficher l'information du signal de GPS :

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez GPS SETTING en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez GPS INFO en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONFIGURATION DE LA CARTE

Réglez les options de vue et de zoom pour la carte.

Il y a deux options de vues : Si vous sélectionnez DIRECT TO NORTH, le haut de la carte pointe toujours vers le Nord. Si vous sélectionnez BIRD EYE VIEW, la carte tourne de manière que le haut de la carte pointe dans la direction où vous vous déplacez.

Il y a également deux options de zoom. AUTO zoom change la concentration de la carte en fonction de votre proximité à un point de passage. MANUAL zoom vous permet de changer la concentration de la carte librement en appuyant sur ▲ pour zoom out et ▼ pour zoom in.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez MAP MODE SET en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez le champ vue en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Mettez en surbrillance BIRD EYE VIEW [VUE AÉRIENNE] ou DIRECT TO NORTH [DIRECT VERS NORD], puis appuyez sur ENTER.
5. Mettez ZOOM IN/OUT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
6. Mettez AUTO ou MANUAL en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

RÉINITIALISATION DU CYCLE TRAINER

Vous pouvez réinitialiser le Cycle Trainer aux paramètres d'usine. Tous les parcours, points de passage, trajets et données de profils d'utilisateur sauvegardés sont supprimés.

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez FACTORY RESET en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez YES en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

CONNEXION À UN ORDINATEUR

Vous pouvez connecter le Cycle Trainer à un ordinateur pour mettre à niveau le logiciel, modifier les paramètres sur le Cycle Trainer de l'ordinateur et télécharger les données de parcours dans un compte Timex Trainer.

Avant de connecter à un ordinateur, créez un compte Timex Trainer et téléchargez le logiciel Device Agent pour le Cycle Trainer.

CRÉER UN COMPTE TIMEX TRAINER

Un Timex Trainer fournit des outils utiles pour sauvegarder et visualiser les données de parcours et organiser votre horaire d'entraînement en fonction de vos objectifs.

1. Dans un navigateur Web, naviguez vers <https://timextrainer.trainingpeaks.com>.
2. Cliquez sur **Create a new account** [Créer un nouveau compte].
3. Saisissez vos informations et cliquez sur **Submit** [Envoyer].

INSTALLER LE DISPOSITIF DEVICE AGENT.

Le Device Agent est le logiciel qui fonctionne sur votre ordinateur. Il vous permet de connecter le Cycle Trainer à votre ordinateur de manière à pouvoir mettre à niveau le logiciel et transférer des données et paramètres entre l'ordinateur et le dispositif.

1. Dans un navigateur Web, naviguez vers www.timexironman.com/deviceagent.
2. Cliquez sur le lien de téléchargement pour le Cycle Trainer 2.0™.
3. Suivez les messages pour installer le Device Agent.

METTRE À NIVEAU LE MICROLOGICIEL

Un nouveau micrologiciel pour le Cycle Trainer est publié périodiquement pour améliorer la fonctionnalité du dispositif.

Le tout nouveau micrologiciel est disponible en ligne ; obtenez-le avec le logiciel Device Agent.

DÉTERMINER LA VERSION ACTUELLE DU LOGICIEL

1. À partir du menu principal, mettez CONFIGURATION en surbrillance puis appuyez sur ENTER.
2. Mettez ABOUT PRODUCT en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.

La version actuelle du logiciel s'affiche.

CONNEXION DU CYCLE TRAINER

1. Insérez la grande fiche USB dans un port USB sur l'ordinateur.
2. Insérez la petite fiche USB dans le port sur le dos du Cycle Trainer.
3. Activez le Cycle Trainer.
4. Lorsque le message CONNECT TO PC? s'affiche, mettez en surbrillance YES, puis appuyez sur ENTER.
5. Ouvrez le Device Agent.

TÉLÉCHARGEMENT DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

1. Dans le Device Agent, cliquez sur Settings [Paramètres].
Le Device Agent recherche de nouvelles versions de micrologiciel.
2. Si un nouveau micrologiciel est disponible, cliquez sur **Download Now** [Télécharger maintenant].
Le lien de téléchargement du nouveau micrologiciel s'affiche.
3. Cliquez sur le lien de téléchargement et sauvegardez le fichier sur votre ordinateur.

SAUVEGARDE DES PARAMÈTRES DU CYCLE TRAINER

Lorsque vous mettez à niveau le micrologiciel, les paramètres de votre configuration sont effacés du dispositif. Pour les préserver, sauvegardez les paramètres de manière à pouvoir les restaurer une fois que le micrologiciel est mis à niveau.

1. Dans le Device Agent, cliquez sur **Configure**, puis cliquez sur **GPS**.
2. Cliquez sur **Export**.
3. Nommez le fichier de paramètres et sauvegardez-le sur votre ordinateur.

APPLICATION DU NOUVEAU MICROLOGICIEL AU CYCLE TRAINER

1. Sur le Cycle Trainer, maintenez  pour entrer dans le menu principal.
2. Mettez CONFIGURATION en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
3. Mettez SYSTEM UPGRAD [MISE À NIVEAU SYSTÈME] en surbrillance, puis appuyez sur ENTER.
4. Dans le Device Agent, cliquez sur **File**, puis cliquez sur **Update Device**.
5. À l'invite, sélectionnez le fichier de micrologiciel que vous avez sauvegardé sur votre ordinateur.
Une barre de progrès s'affiche sur le Cycle Trainer.

IMPORTANT : Ne déconnectez pas le Cycle Trainer de l'ordinateur ni n'interrompez le processus de mise à niveau avant qu'il ne soit terminé.

Le Cycle Trainer s'arrêtera lorsque la mise à niveau est terminée.

RESTAURATION DES PARAMÈTRES SAUVEGARDÉS

1. Activez le Cycle Trainer.
2. Lorsque le message CONNECT TO PC? [CONNECTER À PC ?] s'affiche, mettez en surbrillance YES, puis appuyez sur ENTER.
3. Dans le Device Agent, cliquez sur Settings [Paramètres].
4. Cliquez sur **Configure**, puis cliquez sur **GPS**.
5. Cliquez sur **Import**.
6. Sélectionnez le fichier des paramètres que vous avez sauvegardé à votre ordinateur, puis cliquez sur **Save**.

TÉLÉCHARGEMENT DES PARAMÈTRES SUR LE CYCLE TRAINER

Modifiez les paramètres du Cycle Trainer à partir du Device Agent et téléchargez ces paramètres sur le dispositif.

1. Connectez le Cycle Trainer à l'ordinateur tel que décrit dans la section [Connexion du Cycle Trainer](#).
2. Dans le Device Agent, cliquez sur **Configure**.
3. Dans le Device Agent, modifiez les paramètres puis cliquez sur **Save**.
4. Lorsque le transfert de paramètres est terminé, fermez le Device Agent et débranchez le Cycle Trainer de l'ordinateur.

TÉLÉCHARGEMENT DES PARCOURS SUR TRAINING PEAKS

Téléchargez les données de parcours sur Training Peaks pour vous aider à analyser et à planifier votre régime d'exercice.

1. Connectez le Cycle Trainer à l'ordinateur tel que décrit dans la section [Connexion du Cycle Trainer](#).
2. Dans le Device Agent, cliquez sur **Download from Device** [Télécharger du dispositif].
3. Lorsque le transfert des données de parcours est terminé, fermez le Device Agent et débranchez le Cycle Trainer de l'ordinateur.

DÉPANNAGE

Suivez ces étapes pour résoudre les problèmes susceptibles de se produire lors de l'utilisation du Cycle Trainer.

PROBLÈMES RELATIFS AU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Si le Cycle Trainer ne reçoit pas de signal du cardiofréquencemètre ou que le relevé est irrégulier :

1. Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est bien fixé. Voir la section [Fixation de la sangle de poitrine](#) pour de plus amples informations.
2. Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est associé au Cycle Trainer. Voir la section [Association du cardiofréquencemètre](#) pour de plus amples informations.
3. Inspectez la pile du cardiofréquencemètre.

PROBLÈMES RELATIFS À LA CONNEXION À UN ORDINATEUR

Si vous ne pouvez pas télécharger les paramètres ni télécharger les données de parcours :

1. Assurez-vous que le câble USB est connecté à la fois à l'ordinateur et au Cycle Trainer.
2. Assurez-vous que le Cycle Trainer est activé.
3. Assurez-vous que le Device Agent est ouvert sur l'ordinateur.
4. Assurez-vous que vous avez sélectionné CONNECT TO PC sur le Cycle Trainer.
5. Dans le Device Agent, assurez-vous que vous avez sélectionné le Cycle Trainer à partir du menu déroulant **Device**.

ÉTANCHÉITÉ

Le Cycle Trainer est résistant à la pluie, aux éclaboussures et autre contact ordinaire avec l'eau mais ne doit jamais être submergé dans un liquide quelconque.

GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

Garantie Internationale Timex (États-Unis – Garantie Limitée) Votre montre

GPS TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat originale. 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 Cycle Trainer 2.0 GPS

Numéro de modèle : M242

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : EN 300 440-1 V1. 6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1. 4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1. 8.1 (2008-04)
EN 301 489-3 V1. 4.1 (2002-08)
EN 55022 : 2006+A1 : 2007, Classe B
EN 61000-4-2 : 2009
EN 61000-4-3 : 2006+A1 : 2008+A2 : 2010

d'émissions d'appareils numériques :

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

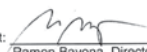
Normes d'immunité

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

LVD : 2006/05/EC

Normes : EN 60950-1 : 2006 + A11 : 2009 + A1 : 2010

Information supplémentaire : Le produit ci-joint porte en conséquence le marquage CE.

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

©2011 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 M-DOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. SiRF et le logo SiRF sont des marques déposées de CSR. SiRF starIV est une marque de CSR. ANT+ et le Logo ANT+ sont des marques déposées par Dynastream Innovations, Inc.