

RUN TRAINER™ 2.0

GPS VITESSE+
DISTANCE

**MODE
D'EMPLOI**



TIMEX IRONMAN

V. 29

SOMMAIRE

Introduction	4
Fonctions.....	4
Mise en marche	5
Charger la montre GPS Run Trainer™ 2.0	5
Fonctionnement de base	6
Naviguer dans le menu de la montre	6
Descriptions des icônes	7
Configuration de première utilisation	7
Connexion à un ordinateur	8
Configuration du cardiofréquencemètre facultatif.....	8
Réglage du capteur de cadence facultatif	9
Minutage des séances d'exercice.....	10
Démarrage d'une séance d'exercice.....	10
Pause et sauvegarde d'une séance d'exercice	11
Marquer un tour/temps intermédiaire	11
Paramètres mains libres	12
Utilisation des alertes de nutrition	13
Utilisation de la minuterie de récupération	13
Entraînement par intervalles	14
Avantage de l'entraînement par intervalles	14
Commencer une séance d'exercice par intervalles.....	14
Pause et sauvegarde d'une séance d'exercice par intervalles	16
Récapitulatif des séances d'exercice	16
Revue du récapitulatif de la séance d'exercice.....	16
Récapitulatif des tours individuels ou intervalles	17
Suppression de séances d'exercice	18

Configuration de paramètres.....	18
Réglage de l'heure et de la date	18
Unités d'affichage	19
Réglage des infos d'utilisateur	19
Configurer les zones de séance d'exercice.....	19
Réglage de l'alarme.....	22
Régler les préférences de la montre	22
Changer la langue affichée	22
Veilleuse INDIGLO®.....	23
Réinitialisation de la montre.....	23
Paramètres/Menu à propos	23
Téléchargement des données de séance d'exercice et consultation sur votre ordinateur	23
Dépannage.....	24
Problèmes de connexion au GPS.....	24
Problèmes de connexion au cardiofréquencemètre.....	24
Problèmes de connexion au capteur de cadence.....	24
Problèmes relatifs à la connexion à un ordinateur	24
Étanchéité.....	24
Garantie et service après-vente.....	25
Déclaration de conformité	27

INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat d'une montre GPS Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0. Pour les instructions les plus récentes, veuillez consulter la liste de Guide de démarrage du Run Trainer 2.0™ sur <http://www.Timex.com/Manuals>. Lors de la première utilisation, suivre ces six étapes faciles :

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

Pour simplifier, nous avons mis en ligne le Guide de démarrage rapide du Timex® Ironman® Run Trainer™ 2.0 sur : <http://www.Timex.com/Manuals>

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

FONCTIONS

- Utilisation facile – La configuration automatique de première utilisation rassemble les données d'utilisateur dont la montre a besoin pour vous aider à vous entraîner. Les menus intuitifs simplifient la navigation et l'utilisation.
- Alertes – Les alertes sonores audibles et à vibration vous indiquent les événements importants de votre séance d'exercice tels que les temps intermédiaires automatiques et les alertes de zones.
- La technologie GPS – SiRFstarIV™ effectue le suivi de l'allure, de la vitesse, de la distance et de l'altitude.
- Technologie ANT+™ Radio – La capacité sans fil permet à la montre Run Trainer™ de se connecter à un cardiofréquencemètre et/ou à un capteur de cadence.
- Cardiofréquencemètre – Quand la montre est connectée à un cardiofréquencemètre, surveillez votre fréquence cardiaque pour maintenir un niveau d'activité correspondant à vos exigences de séance d'exercice personnalisée.
- Capteur de cadence – Quand la montre est connectée à un capteur de cadence, effectuez le suivi de plusieurs valeurs dans votre séance d'exercice, notamment l'allure, la vitesse, la distance et la cadence, ou la cadence seulement.
- Veilleuse INDIGLO® – Illumine l'affichage à l'appui du bouton INDIGLO®. La fonction Night-Mode® illumine l'affichage sous l'action de n'importe quel bouton. Lorsque l'éclairage continu est activé, l'affichage reste allumé jusqu'à ce que le bouton INDIGLO® soit appuyé à nouveau.

MISE EN MARCHÉ

CHARGER LA MONTRE GPS RUN TRAINER™ 2.0

Avant d'utiliser la montre pour la première fois, chargez la pile pendant au moins 4 heures pour s'assurer que la charge soit complète. Cela est confirmé par une icône de pile clignotante.

Pour maximiser la durée de vie de la pile rechargeable :

- Déchargez complètement la pile jusqu'à disparition du dernier segment indicateur de pile et que le voyant vide commence à clignoter. Si la grande icône de pile s'affiche, vous pouvez toujours continuer tant qu'il est dans cet état pendant moins de 1 ou 2 jours.
- Chargez complètement la pile de la montre pendant au moins 4 heures jusqu'à ce que les quatre segments de l'indicateur de niveau de pile ne clignotent plus.
- Recommencez la procédure de décharge/recharge deux fois de plus.

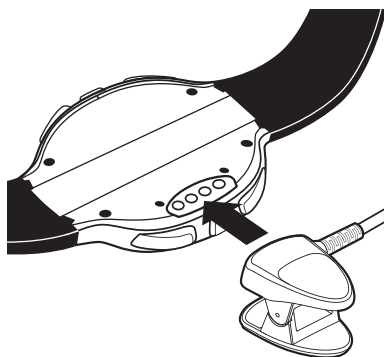
REMARQUE : Vous devez refaire cette procédure tous les deux mois si la montre n'est pas utilisée ou rechargée périodiquement.



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

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

1. Attachez le clip à la montre de sorte que les quatre broches sur le clip s'alignent avec les quatre contacts en métal sur le dos de la montre. Le clip a deux broches noires qui l'alignent au clip dans le dos du boîtier de la montre.



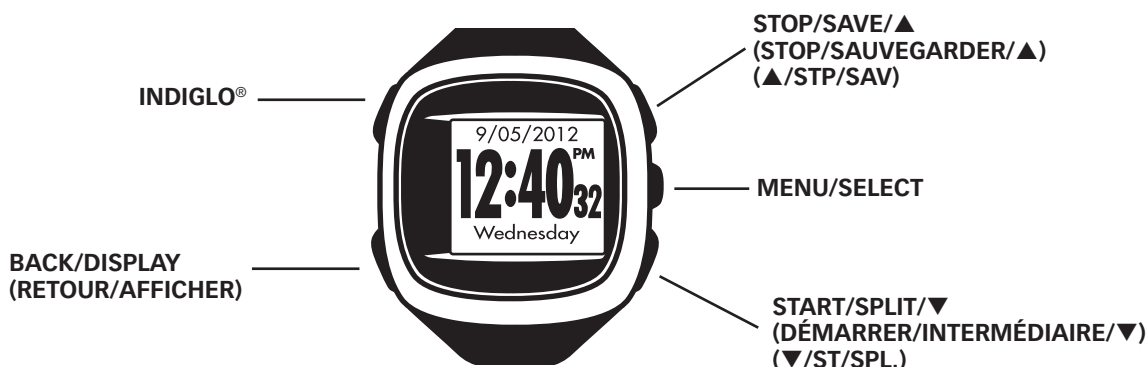
2. Insérez l'autre extrémité du câble dans le port USB sous tension sur l'ordinateur. Assurez-vous que le port USB est bien alimenté en désactivant les fonctions d'économie d'énergie de votre ordinateur.

L'icône de pile  clignote pendant la charge. Les quatre segments de l'icône indiquent le niveau de charge de la batterie, plus il y a de segments continus, plus la batterie est chargée.



Afin de préserver la batterie rechargeable, déconnectez le câble USB du port de l'ordinateur avant de déconnecter la montre de la pince.

FONCTIONNEMENT DE BASE



STOP/SAVE/▲

Sélectionner l'élément précédent dans le menu. Arrêter une séance d'exercice. Sauvegarder une séance d'exercice arrêtée. Augmenter la valeur dans un écran de réglage. Passer au prochain écran récapitulatif.

MENU/SELECT

Ouvrir le menu principal. Ouvrir une option de menu sélectionnée. Passer au champ suivant dans un écran de réglage. Passer au tour suivant lors de la consultation des détails d'un tour.

START/SPLIT/▼

Sélectionner l'élément suivant dans le menu. Démarrer une séance d'exercice. Marquer un temps intermédiaire. Diminuer la valeur dans un écran de réglage. Retourner à l'écran récapitulatif précédent.

BACK/DISPLAY

Retourner au menu précédent. Passer à l'affichage suivant lors d'une séance d'exercice.

INDIGLO®

Appuyez pour utiliser la veilleuse pendant quelques secondes. Tenez enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un bip (environ quatre secondes) pour activer la fonction Night-Mode®. Tenez enfoncé jusqu'à ce que la montre émette deux bips (environ six secondes) pour activer l'éclairage continu.

NAVIGUER DANS LE MENU DE LA MONTRE

Vous pouvez accéder à toutes les fonctions de la montre en appuyant sur les boutons MENU, ▲, ▼, SELECT et BACK (RETOUR).

Appuyez sur MENU pour ouvrir le menu principal. Le menu principal contient cinq applications :

Applications

Heure
Chrono

Interv Program

Recap

Reglages

- Time (Heure) – Afficher la date et l'heure actuelle.
- Chrono – Utilisez le chronographe pour le temps écoulé lors des séances d'exercice.
- Interv Program – Utilisez pour chronométrer vos intervalles personnalisés ou comme simple minuterie de séance d'exercice. Voir [Entraînement par intervalles](#) pour plus d'informations.
- Review (Récap) – Afficher la liste des séances d'exercice sauvegardées.
- Settings (Réglages) – Personnaliser la montre et les réglages de séance d'exercice selon vos besoins.

Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un élément du menu, puis appuyez sur SELECT pour ouvrir l'élément.

Appuyez sur BACK (RETOUR) pour retourner au menu précédent.

Reglages

Heure	▼
Main libre	▼
Interv Program	▼
Unites	▼
Capteurs	▼
Info Util	▼

Si le menu contient une barre de défilement, plus d'options que celles affichées sont contenues dans le menu. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour voir le reste des options.

Dans les écrans de réglage, appuyez sur ▲ ou ▼ pour changer les valeurs et appuyez sur SELECT pour passer au champ suivant.

DESCRIPTIONS DES ICÔNES

Ces icônes peuvent apparaître dans les écrans de la montre.

	Recherche de GPS	En continu : Un signal GPS a été trouvé. Clignotant : La montre recherche un signal GPS.
	État Cardiofréquencemètre	En continu : Le cardiofréquencemètre est activé et transmet des données. Clignotant : La montre recherche un cardiofréquencemètre.
	État capteur de cadence	En continu : Le capteur de cadence est activé et transmet des données. Clignotant : La montre recherche le capteur de cadence.
	Récapitulatif de séance	Dans un écran récapitulatif, indique une entrée récapitulative disponible.
	Détails de séance	Dans un écran récapitulatif, indique les données récapitulatives de tour ou par intervalles disponibles
	Chrono	Dans un écran récapitulatif, indique une séance d'exercice minutée.
	Minuterie par intervalles	Dans un écran récapitulatif, indique une séance d'exercice par intervalles.
	Connexion PC	Indique que la montre est connectée à un ordinateur.
	Déconnexion PC	Indique que la montre est déconnectée de l'ordinateur.
	Alarme	Indique que l'alarme est activée et sonnera à l'heure programmée.

CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

La configuration de première utilisation vous accompagne dans les réglages requis par la montre afin de rendre compte des données de la séance d'exercice. Appuyez sur ▲, ▼, et SELECT pour la saisie de vos choix.

La configuration de première utilisation commence lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton (hormis le bouton INDIGLO®) une fois la montre sortie de sa boîte. Si la configuration de première utilisation ne commence pas, réinitialisez la montre comme décrit dans [Réinitialisation de la montre](#). Une fois la réinitialisation terminée, la configuration de première utilisation commencera lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton, hormis le bouton INDIGLO®.

EN PLUS DE LA CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION, VOUS POUVEZ CHANGER LA COULEUR DU TEXTE DE L'AFFICHAGE HAUTE-RÉSOLUTION RÉVERSIBLE. Voir [Régler les préférences de la montre](#) pour plus d'informations.

RÉGLAGES CONFIGURÉS LORS DE LA CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

- Langue affichée – Choisir la langue dans laquelle les menus et messages seront affichés.
- Unités d'affichage – Choisir l'affichage des données de séance d'exercice en unités de mesure anglaises (pieds, miles, livres, etc.) ou métriques (mètres, kilomètres, kilogrammes, etc.)
- Sexe – Choisir entre homme ou femme.
- Heure du jour – Régler l'heure locale en heures, minutes et secondes.

REMARQUE : Appuyez sur ▲ lorsque vous vous trouvez sur 11 am (11 h du matin) pour continuer le réglage des heures de l'après-midi.

- Date – Régler l'année, le mois et le jour en cours.
- Poids – Réglez votre poids pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- Taille – Réglez votre taille pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- Date de naissance – Réglez votre date de naissance pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- Format de l'heure – Choisissez entre le format 12 ou 24 heures
- Format de la date – Choisissez entre le format MM-JJ-AA ou JJ.MM.AA.

CONNEXION À UN ORDINATEUR

Vous pouvez connecter la montre à un ordinateur pour la mise à jour du micrologiciel de la montre, modifier les paramètres de la montre et télécharger des données de séances d'exercice (voir [Téléchargement des données de séance d'exercice et Consultation sur votre ordinateur](#)) dans un compte en ligne.

Avant de connecter à un ordinateur, créez un compte TrainingPeaks™ et téléchargez le logiciel Device Agent pour la montre.

OBTENTION DU TOUT DERNIER MICROLOGICIEL

Alors que vous pouvez utiliser la montre une fois sortie de sa boîte, le micrologiciel en ligne possède les dernières perfectionnements et améliorations. Utilisez le Device Agent pour connecter la montre à votre ordinateur et obtenir les toutes dernières mise à jour.

1. Téléchargez le Timex Device Agent pour **dispositifs USB** sur : <http://Timexironman.com/DeviceAgent>
2. Connectez le clip de charge à la montre, puis branchez le câble USB dans l'ordinateur. La photo d'un ordinateur connecté apparaît sur l'écran de la montre.
3. Ouvrez le Device Agent sur votre ordinateur, cliquez sur **File (Fichier)**, puis cliquez sur **Update Device (Mise à jour Dispositif)**.
4. Suivez les consignes sur l'écran pour télécharger le tout dernier micrologiciel. Laissez la montre connectée à l'ordinateur jusqu'à la fin de la mise à jour (comme l'indique ce symbole sur l'écran de la montre) et le redémarrage de la montre. 
5. Une fois la mise à jour du micrologiciel terminée, déconnectez la montre de l'ordinateur et reconnectez-la.

REMARQUE : La connexion peut être établie avec le clip de charge ou le port USB.

PARAMÈTRES DE CONFIGURATION SUR VOTRE ORDINATEUR

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

1. Connectez le clip de charge à la montre, puis branchez le câble USB dans l'ordinateur. L'image d'un ordinateur connecté apparaît sur l'écran de la montre.
2. Ouvrez le Device Agent sur l'ordinateur.
3. Sélectionnez Run Trainer 2.0 dans le menu **Device (Dispositif)**.
4. Cliquez sur **Settings (Paramètres)**.
5. Modifiez les paramètres, puis cliquez sur **Save (Sauvegarder)**.

Lorsque le transfert de paramètres est terminé, fermez le Device Agent et débranchez la montre de l'ordinateur.

CONFIGURATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE FACULTATIF

PORT DE LA SANGLE DE POITRINE

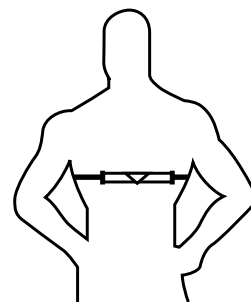
1. Ajustez la sangle de poitrine pour l'avoir suffisamment serrée contre votre poitrine, juste sous le sternum.
2. Attachez le cardiofréquencemètre à la sangle.
3. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre à l'arrière de la sangle, puis mettez la sangle.

ASSOCIATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Invite la montre à chercher le cardiofréquencemètre et commencer à recevoir des données.

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance des autres cardiofréquencemètres.
2. Portez le cardiofréquencemètre comme décrit plus haut.
3. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
4. Assurez-vous que CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE soit réglé sur OUI.
5. Sélectionnez CHERCHER puis sélectionnez CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE.

La montre recherche le capteur. Un message s'affiche lorsque le capteur est trouvé et qu'il est associé à la montre.



RÉGLAGE DU CAPTEUR DE CADENCE FACULTATIF

POSITIONNEMENT DU CAPTEUR DE CADENCE

- Positionnez le capteur de cadence comme décrit dans les consignes accompagnant le capteur de cadence.

ASSOCIATION DU CAPTEUR DE CADENCE

1. Assurez-vous d'être au moins à 30 pieds de distance d'autres capteur de cadence.
2. Allumez le capteur de cadence.
3. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
4. Réglez CAPTEUR DE CADENCE sur OUI ou CADENCE.

REMARQUE : Si vous réglez CAPTEUR DE CADENCE sur OUI, le capteur de cadence recueille les données de vitesse, distance et cadence. Si vous réglez CAPTEUR DE CADENCE sur CADENCE, le capteur de cadence recueille seulement les données de cadence (le GPS recueille les données de vitesse et distance).

5. Ouvrez CHERCHER et sélectionnez CAPTEUR DE CADENCE.

La montre recherche le capteur de cadence. Un message s'affiche une fois le capteur de cadence trouvé et associé à la montre.

ÉTALONNER LE CAPTEUR DE CADENCE

Étalonnez le capteur de cadence avant de l'utiliser pour des mesures plus exactes.

Il existe deux façons d'étalonner le capteur de cadence. Lors de l'étalonnage automatique, vous devez courir une distance donnée et le capteur de cadence mesurera la distance. À la fin de la course, vous devrez saisir la distance réelle et la montre calculera le facteur d'étalonnage d'après la différence entre les deux valeurs.

Vous pouvez aussi saisir le facteur d'étalonnage manuellement.

La méthode d'étalonnage automatique est conseillé car celle-ci est généralement plus exacte.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
2. À partir du menu ÉTALONNER, sélectionnez CAPTEUR DE CADENCE.
3. Une fois le capteur de cadence connecté, courez une distance donnée sur une piste ou un itinéraire déjà mesurée.

REMARQUE : Vous devez courir au moins 300 m pour l'étalonnage.

4. Une fois que la distance désirée est atteinte, sélectionnez STOP.
5. Saisissez la distance réelle parcourue.

Le facteur d'étalonnage (le ratio appliqué aux mesures du capteur de cadence pour garantir des calculs exacts) est automatiquement calculé.

RÉGLER LE FACTEUR D'ÉTALONNAGE MANUELLEMENT

Vous pouvez aussi régler le facteur d'étalonnage manuellement. Ne faites cela que si vous avez déjà étalonné ce capteur de cadence dans le passé et connaissez le facteur d'étalonnage qui garantit des calculs de distance exacts.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez CAPTEURS.
2. À partir du menu ÉTALONNER, sélectionnez FACTEUR ÉTALONNAGE.
3. Saisissez le facteur d'étalonnage.

REMARQUE : Le facteur d'étalonnage est déterminé en prenant la distance CONNUE et en la divisant par la distance RAPPORTÉE par le capteur de cadence.

MINUTAGE DES SÉANCES D'EXERCICE

Utilisez le chronographe pour chronométrer les séances d'exercice, afficher des données en temps réel d'une séance d'exercice en cours ou sauvegarder les données d'une séance d'exercice pour les revoir ultérieurement. Les séances d'exercice peuvent aussi être enregistrées avec la minuterie par intervalles – voir [Entraînement par intervalles](#).

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez CHRONO.
2. Sélectionnez OUI pour connecter tous les capteurs affichés – ceux marqués OUI dans le menu CAPTEURS.
3. Appuyez sur START (DÉMARRER). Le chronographe commence le minutage.

REMARQUE : Si la mémoire est presque pleine, un message affichera le nombre de séances d'exercice pouvant être sauvegardé dans la mémoire. Si la mémoire est pleine, vous devez supprimer une séance d'exercice avant de pouvoir en sauvegarder une nouvelle. Voir [Suppression de séances d'exercice](#).

CHANGER D'AFFICHAGE EN COURS DE SÉANCE D'EXERCICE

Le chronographe possède trois écrans pour afficher les données de séance d'exercice en temps réel. Chaque écran affiche deux ou trois champs. Configurez les données à afficher dans chaque écran à partir du menu PARAMÈTRES.

- Pendant une séance d'exercice, appuyez sur DISPLAY (AFFICHER) pour faire défiler les écrans.
- Pour retourner au menu principal, appuyez sur MENU.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER), la montre affiche le nom de la séance d'exercice qui apparaît dans chaque champ. Si un temps au tour est affiché, le numéro du tour est aussi affiché.

REMARQUE : Chaque écran est désigné par « • » afin de marquer un des trois écrans disponibles, et ces numéros correspondent aux écrans Chrono qui se trouvent dans RÉGLAGES – AFFICHAGE.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER) la recherche de fréquence cardiaque et/ou capteur pédestre sera également lancée si ces capteurs sont sélectionnés mais non connectés.

Ces données peuvent s'afficher dans les écrans du chronographe :

Données	Description
TEMPS INTERMÉDIAIRE	durée d'exercice écoulée
TEMPS TOUR	temps écoulé pour le tour actuel
TEMPS TOUR PRÉC.	temps écoulé pour le tour précédent
TPS TOTAL	temps total écoulé dans la séance d'exercice plus tout temps d'arrêt (lorsque le chronographe a été mis en pause)
N DE TOUR	identifie le tour/tour intermédiaire actuellement couru
ALLURE	minutes actuelles par mille/km
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km durant l'exercice
ALLURE TOUR	minutes moyennes par mille/km pour le tour actuel
ALLURE TOUR PRÉC.	minutes moyennes par mille/km pour le tour précédent
VITESSE	vitesse actuelle
VITESSE MOY.	vitesse moyenne durant l'exercice
VITESSE TOUR	vitesse moyenne pour le tour actuel
VITESSE TOUR PRÉC.	vitesse moyenne pour le tour précédent
FRÉQUENCE CARDIAQUE	fréquence cardiaque actuelle

Données	Description
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne durant l'exercice
FC TOUR	fréquence cardiaque moyenne du tour actuel
FC TOUR PRÉC.	fréquence cardiaque moyenne du tour précédent
CADENCE	nombre de pas actuel par minute
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute durant l'exercice
CADENCE TOUR	nombre de pas moyen par minute pour le tour actuel
CADENCE TOUR PRÉC.	nombre de pas moyen par minute pour le tour précédent
DISTANCE	distance totale parcourue durant l'exercice
DISTANCE TOUR	distance parcourue durant le tour actuel
DISTANCE TOUR PRÉC.	distance parcourue durant le tour précédent
ALTITUDE	altitude actuelle
ASCENSION TOTALE	augmentation totale de l'altitude durant l'exercice
DESCENTE TOTALE	diminution totale de l'altitude durant l'exercice
HEURE DU JOUR	heure courante pour vous tenir informé pendant votre séance d'exercice

REMARQUE : pour expliquer le type de donnée affiché, nous utilisons une lettre de désignation unique sur le côté gauche de chaque ligne : A = moyen, L = tour, P = précédent.

CONFIGURATION DE L’AFFICHAGE

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez AFFICHAGE.
2. Ouvrez l’écran CHRONO numéroté à modifier.
3. Réglez les LIGNES pour le nombre de données de séance d’exercice à afficher.
4. Ouvrez une ligne (HAUT, MILIEU, ou BAS).
5. Sélectionnez les données à afficher sur cette ligne.
6. Répétez les étapes 4 et 5 pour chaque ligne.

PAUSE ET SAUVEGARDE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

PAUSE ET REDÉMARRAGE

- Appuyez sur STOP pour marquer une pause.
- Appuyez sur START (DÉMARRER) lorsque le chronographe est arrêté pour reprendre le minutage.

SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

Une fois votre séance d’exercice terminée, vous pouvez la sauvegarder pour la revoir plus tard.

1. Le chronographe étant à l’arrêt, appuyez sur SAVE (SAUVEGARDER).
2. Choisissez une des options suivantes :
 - Sélectionnez OUI pour sauvegarder la séance d’exercice et remettre le chronographe à zéro.
 - Sélectionnez NON pour supprimer la séance d’exercice et remettre le chronographe à zéro.
 - Sélectionnez ANNULER pour retourner au CHRONO sans sauvegarder ou sans remettre à zéro le chronographe.

MARQUER UN TOUR/TEMPS INTERMÉDIAIRE

QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?

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

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

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

TOUR 1	TOUR 2	TOUR 3	TOUR 4
7:11 MIN	7:50 MIN	7:08 MIN	7:30 MIN
7:11 MIN			
TEMPS INTERMÉDIAIRE 1			
	15:01 MIN		
TEMPS INTERMÉDIAIRE 2			
		22:09 MIN	
TEMPS INTERMÉDIAIRE 3			
			29:39 MIN
TEMPS INTERMÉDIAIRE 4			

MARQUER UN TOUR/TEMPS INTERMÉDIAIRE

- Lorsque le chronographe est en marche, appuyez sur SPLIT (TEMPS INTERMÉDIAIRE) pour marquer un tour/temps intermédiaire.

Le temps du tour que vous venez de terminer et le temps intermédiaire sont affichés, et la montre commence le minutage d’un nouveau tour en arrière-plan.

Une fois que vous vous arrêtez et que vous sauvegardez la séance d’exercice, vous pouvez revoir toutes les données de la séance d’exercice ainsi que les données de chaque tour.

PARAMÈTRES MAINS LIBRES

Vous pouvez configurer le chronographe pour marquer automatiquement un temps au tour/intermédiaire lorsque vous avez atteint une distance ou un temps de tour donné. Vous pouvez aussi configurer le chronographe pour reprendre ou arrêter automatiquement le minutage lorsque vous avez atteint une vitesse donnée.

TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO

Activez le temps intermédiaire auto pour marquer automatiquement un temps au tour/intermédiaire lorsque vous avez atteint une distance ou un temps au tour donné.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez MAINS LIBRES.
2. Réglez TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO sur DIST pour marquer un tour/temps intermédiaire en fonction de la distance au tour, ou réglez sur TEMPS pour marquer un tour/temps intermédiaire en fonction du temps au tour.
3. Régler les données qui déclenchent un temps intermédiaire automatique :
 - Si vous réglez TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO sur DIST, réglez le champ DIST à la distance à laquelle vous désirez marquer un temps au tour/intermédiaire.
 - Si vous réglez TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO sur TEMPS, réglez le champ TEMPS au temps auquel vous désirez marquer un temps au tour/intermédiaire.

Pour utiliser le temps intermédiaire auto une fois réglé, ouvrez le CHRONO, connectez aux capteurs et démarrez le minutage de la séance d'exercice. Chaque fois que vous atteignez la distance ou le temps spécifié, le chronographe marquera un temps au tour/intermédiaire.

CONFIGURATION ARRÊT ET REDÉMARRAGE AUTO

Activez la reprise auto et l'arrêt auto et réglez le seuil (la vitesse qui active la reprise auto et l'arrêt auto).

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez MAINS LIBRES.
2. Faites basculer STOP/RESUME sur ON.
3. Sélectionnez SEUIL.
4. Réglez la vitesse à laquelle REPRISE AUTO et ARRÊT AUTO seront activés.

Pour utiliser l'arrêt automatique et le redémarrage une fois réglés, ouvrez le Chrono, connectez les capteurs, appuyez sur START et commencez à courir. Si vous allez plus lentement que le seuil, le chronographe arrêtera le minutage. Si vous recommencez à aller plus vite que le seuil, le chronographe se remet à minuter la séance d'exercice.

REMARQUE : Si vous appuyez sur STOP pour mettre le CHRONO en pause, vous devrez appuyer sur START (DÉMARRER) pour continuer à minuter la séance d'exercice.

UTILISATION DES ALERTES DE NUTRITION

S'hydrater et bien manger vous aidera à réussir vos séances d'exercice. Si vous êtes déshydraté ou avez faim, votre performance en souffrira et vous serez prompt aux blessures. Les minuteries de nutrition vous rappellent quand boire et manger.

RÉGLER LA MINUTERIE D'HYDRATATION

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez NUTRITION.
2. Réglez ALERTE D'HYDRATATION sur ACTIVÉ.
3. Réglez HEURE D'HYDRATATION sur l'intervalle auquel vous désirez recevoir des alertes d'hydratation.
4. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉ pour recevoir des vibrations lorsque l'HEURE D'HYDRATATION arrive.
5. Réglez ALERTE sur TONALITÉ 1 ou TONALITÉ 2 pour recevoir une alerte audible lorsque l'HEURE D'HYDRATATION arrive.

Lorsque vous minutez votre séance d'exercice avec le chronographe, la vibration et l'alerte audible retentit à l'HEURE D'HYDRATATION, et un message apparaît pour vous rappeler de boire.

RÉGLER LA MINUTERIE DE NUTRITION

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez NUTRITION.
2. Réglez ALERTE DE NUTRITION sur ACTIVÉ.
3. Réglez HEURE DE NUTRITION sur l'intervalle auquel vous désirez recevoir des alertes de nutrition.
4. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉ pour recevoir des vibrations lorsque l'HEURE DE NUTRITION arrive.
5. Réglez ALERTE sur TONALITÉ 1 ou TONALITÉ 2 pour recevoir une alerte audible lorsque l'HEURE DE NUTRITION arrive.

Lorsque vous minutez votre séance d'exercice avec le chronographe, la vibration et l'alerte audible retentissent à l'HEURE DE NUTRITION, et un message apparaît pour vous rappeler de manger.

UTILISATION DE LA MINUTERIE DE RÉCUPÉRATION

La fréquence cardiaque de récupération est la différence entre votre fréquence cardiaque lors de votre séance d'exercice et votre fréquence cardiaque après une courte période de repos. Une différence plus importante entre votre fréquence cardiaque durant une séance d'exercice et votre fréquence cardiaque après une période de repos indique une récupération rapide et donc une meilleure condition physique.

La minuterie de récupération calcule cette différence et indique le résultat dans un message qui vous aide à évaluer votre santé cardiovasculaire.

Lorsqu'elle est sélectionnée, la minuterie de récupération s'activera quand vous arrêtez ou mettez le chronographe en pause pendant que le cardiofréquencemètre recueille des données.

CONFIGURATION DE LA MINUTERIE DE RÉCUPÉRATION

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez RÉCUPÉRATION.
2. Régler le TEMPS (durée de la minuterie de récupération) à 30 SECONDES, 1 MINUTE ou 2 MINUTES.
3. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉ pour recevoir des vibrations lorsque la minuterie de récupération démarre ou se termine.
4. Réglez ALERTE sur TONALITÉ 1 ou TONALITÉ 2 pour recevoir une alerte audible lorsque la minuterie de récupération démarre ou se termine.

LECTURE DU MESSAGE DE RÉCUPÉRATION

Recovery	START HR (CF DÉPART) correspond à votre fréquence cardiaque à la fin de la séance d'exercice.
Start HR: 155 BPM End HR: 95 BPM	END HR (CF FIN) correspond à votre fréquence cardiaque à la fin de la minuterie de récupération.
Change: 60 BPM	CHANGE (CHANGEMENT) correspond à la différence entre ces valeurs. Une valeur de CHANGEMENT plus importante indique une meilleure condition physique.

ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

AVANTAGE DE L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Les entraînements par intervalles sont des outils puissants qui vous permettent de cibler et de vous entraîner pour des compétences spécifiques (telles que vitesse, endurance et seuil). Le mode intervalle vous aide à suivre les temps et distances pour six intervalles et 99 répétitions.

Des périodes d'activité intense alternées de périodes de récupération d'activité moins importantes vous aident à vous entraîner plus intensément et pour des périodes plus longues. Combiner une activité aérobique et anaérobique de cette façon vous aide à :

- Cibler les séances d'exercice pour améliorer la vitesse, l'endurance cardiovasculaire et musculaire et autres compétences
- Accélérer l'assimilation de l'acide lactique de votre corps
- Réduire les risques de blessures

Ces séances d'exercice par intervalles doivent être utilisées pour vous entraîner pour une compétence spécifique. Deux exemples sont décrits ci-dessous, mais vous pouvez créer vos propres séances d'exercice par intervalles pour vous entraîner virtuellement pour n'importe quelle compétence en utilisant les six intervalles et 99 répétitions.

EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN ENDURANCE

Pour vous entraîner en endurance, par exemple, vous pouvez configurer une séance d'exercice classique d'1 mille (1 Km) : 3 à 6 répétitions avec 1 mille (1 Km) d'intervalle et une allure de semi-marathon, suivi d'une période de récupération d'1 minute

EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN VITESSE

Pour vous entraîner en vitesse, vous pouvez courir 4 x 400 m : courez un 400 m à intervalle rapide à une allure légèrement plus rapide que votre allure de course, suivi d'une période de récupération de 2 minutes et répétez 4 fois.

RÉGLAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Dans le menu RÉGLAGES, ouvrez MINUTERIE INT.
2. Réglez un ÉCHAUFFEMENT unique en fonction de la Distance ou du Temps auquel débute votre séance d'exercice avec Minuterie par intervalle.
3. Ouvrez RÉGLER INTERVALLES pour configurer jusqu'à 6 segments liés.
4. Ouvrez l'intervalle à configurer.
5. Choisissez de terminer l'intervalle après une Distance donnée ou un Temps donné.

REMARQUE: Après l'échauffement, votre séance d'exercice progresse et se répète en fonction des réglages d'Intervalle.

6. Répétez les étapes 4 et 5 pour chaque intervalle de la séance d'exercice.
7. Appuyez sur BACK pour retourner à la Minuterie INT et régler RÉCUPÉRATION selon la Distance ou le Temps auquel se termine votre séance d'exercice.
8. Réglez Reps sur le nombre de fois à répéter les intervalles.
9. Réglez VIBRATION sur ON pour recevoir des vibrations lorsqu'un intervalle se termine.
10. Réglez ALERTE sur TYPE 1 ou TYPE 2 pour recevoir une alerte audible lorsqu'un intervalle se termine.

SUGGESTION : Réglez des zones par intervalles pour vous Échauffer, Entraîner ou Récupérer à une vitesse, allure ou fréquence cardiaque spécifique pour chaque réglage. Voir [Configurer les zones de séance d'exercice](#) pour des instructions.

COMMENCER UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

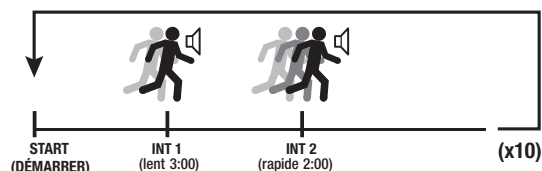
1. Appuyez sur MENU et ouvrez MINUTERIE INT.
2. Sélectionnez OUI pour connecter tous les capteurs marqués ACTIVÉ dans le menu CAPTEURS.
3. Appuyez sur START (DÉMARRER).

La minuterie par intervalles démarre.

REMARQUE : Si la mémoire est presque pleine, un message affichera le nombre de séances d'exercice pouvant être sauvegardées dans la mémoire. Si la mémoire est pleine, vous devez supprimer une séance d'exercice and de pouvoir en sauvegarder une nouvelle. Voir [Suppression de séances d'exercice](#).

Lorsque ce qu'il reste 15 secondes pour un intervalle minuté ou 0,1 mile (ou kilomètre) pour une distance par intervalle, vous serez alerté du réglage du prochain intervalle.

L'alerte sonne et l'écran s'illumine lorsque l'intervalle est terminé. Les données récapitulatives de l'intervalle achevé apparaissent à l'écran suivies des réglages de l'intervalle actuel—pendant que cet intervalle se poursuit en arrière-plan.



CHANGER D’AFFICHAGE PENDANT UNE SÉANCE D’EXERCICE PAR INTERVALLES

La minuterie par intervalles possède trois écrans pour afficher les données de séance d'exercice en temps réel. Chaque écran affiche deux ou trois champs. Configurez les données à afficher dans chaque écran à partir du menu PARAMÈTRES.

- Lorsque la minuterie par intervalles est en marche, appuyez sur DISPLAY (AFFICHER) pour faire défiler les écrans.
- Pour retourner au menu principal, appuyez sur MENU.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER), la montre affiche le nom de la séance d'exercice qui apparaît dans chaque champ.

REMARQUE: Chaque écran est désigné par « • » afin de marquer un des trois écrans disponibles, et ces numéros correspondent aux écrans Minuterie Int qui se trouvent dans RÉGLAGES – AFFICHAGE.

REMARQUE : En appuyant sur DISPLAY (AFFICHER) la recherche de fréquence cardiaque et/ou capteur pédestre sera également lancée si ces capteurs sont sélectionnés mais non connectés.

Ces données peuvent s'afficher dans les écrans d'intervalle :

Données	Description
ALLURE	minutes actuelles par mille/km
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km durant l'exercice
ALLURE INT	minutes moyennes par mille/km pour l'intervalle actuel
ALLURE INT. PRÉC.	minutes moyennes par mille/km pour l'intervalle précédent
VITESSE	vitesse actuelle
VITESSE MOY.	vitesse moyenne durant l'exercice
VITESSE INT.	vitesse moyenne pour l'intervalle actuel
VITESSE INT. PRÉC.	vitesse moyenne pour l'intervalle précédent
FRÉQUENCE CARDIAQUE	fréquence cardiaque actuelle
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne durant l'exercice
FC INT.	fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle actuel
FC INT. PRÉC.	fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle précédent
CADENCE	pas actuels par minute
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute durant l'exercice

Données	Description
CADENCE INT	nombre de pas moyen par minute pour l'intervalle actuel
CADENCE INT. PRÉC.	nombre de pas moyen par minute pour l'intervalle précédent
DISTANCE	distance totale parcourue durant l'exercice
DISTANCE INT.	distance parcourue durant l'intervalle actuel
DISTANCE INT. PRÉC.	distance parcourue durant l'intervalle précédent
ALTITUDE	altitude actuelle
ASCENSION TOTALE	augmentation totale de l'altitude durant l'exercice
DESCENTE TOTALE	diminution totale de l'altitude durant l'exercice
HEURE DU JOUR	heure courante pour vous tenir informé pendant votre séance d'exercice
TEMPS/DIST. INT.	temps ou distance restant pour l'intervalle actuel
TEMPS/DIST. INT. PRÉC.	longueur de l'intervalle précédent
TPS TOTAL	temps total écoulé dans la séance d'exercice plus tout temps d'arrêt (lorsque la minuterie par intervalles a été mis en pause)
N DE INTERVALLE	identifie l'intervalle ou la répétition actuellement couru

REMARQUE : pour expliquer le type de donnée affiché, nous utilisons une lettre de désignation unique sur le côté gauche de chaque ligne : A = moyen, I = intervalle, P= précédent.

CONFIGURATION DE L’AFFICHAGE

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez AFFICHAGE.
2. Ouvrez l’écran INTERVAL numéroté à modifier.
3. Réglez les LIGNES pour le nombre de données de séance d’exercice à afficher.
4. Ouvrez une ligne (HAUT, MILIEU ou BAS).
5. Sélectionnez les données à afficher sur cette ligne.
6. Répétez les étapes 4 et 5 pour chaque ligne.

SAUTER UN INTERVALLE

- Pour sauter un intervalle, tenez le bouton SPLIT (TEMPS INTERMÉDIAIRE) enfoncé.

PAUSE ET SAUVEGARDE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE PAR INTERVALLES

- Appuyez sur STOP pour marquer une pause.
- Appuyez sur START (DÉMARRER) lorsque la minuterie par intervalles est en pause pour reprendre le minutage.

SAUVEGARDE ET REMISE À ZÉRO D’UNE SÉANCE D’EXERCICE PAR INTERVALLES

Une fois votre séance d’exercice terminée, vous pouvez la sauvegarder pour la revoir plus tard.

1. La minuterie par intervalles étant à l’arrêt, appuyez sur SAVE (SAUVEGARDER).

REMARQUE : La séance d’exercice par intervalles s’arrête automatiquement quand le nombre de répétitions réglé est atteint.

2. Choisissez une des options suivantes :

- Sélectionnez OUI pour sauvegarder la séance d’exercice et remettre la minuterie à zéro.
- Sélectionnez NON pour supprimer la séance d’exercice et remettre la minuterie à zéro.
- Sélectionnez ANNULER pour retourner à INTERVALLE sans sauvegarder ou sans remettre à zéro la minuterie.

RÉCAPITULATIF DES SÉANCES D’EXERCICE

Lorsque vous remettez le chronographe ou la minuterie par intervalles à zéro, les données de séance d’exercice sont sauvegardées. Vous pouvez les visualiser à partir des écrans RÉCAPITULATIFS. Comparez ces données de séance d’exercice entre elles pour suivre vos progrès.

REVUE DU RÉCAPITULATIF DE LA SÉANCE D’EXERCICE

Le récapitulatif de séance d’exercice contient des données sur la séance d’exercice dans son ensemble.

OUVRIR LA SÉANCE D’EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.

La séance d’exercice la plus récente se trouve en tête de liste et la plus ancienne en fin de liste.

Les séances d’exercice sauvegardées dans CHRONO sont indiquées par .

Les séances d’exercice sauvegardées dans INTERVALLE sont indiquées par .

2. Ouvrez la séance d’exercice à revoir.
3. Sélectionnez  RÉCAPITULATIF.
4. Appuyez sur ▲ et ▼ (comme indiqué sur l’affichage de la montre) pour faire défiler les données de séance d’exercice disponibles.

DONNÉES AFFICHÉES DANS LE RÉCAPITULATIF

Données	Description
TPS INT	temps écoulé de la séance d'exercice en mode Chrono
TPS TTAL ENT	temps écoulé de la séance d'exercice par intervalle
DISTANCE	distance parcourue lors de l'exercice
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km
MEILLEURE ALLURE	moindre minutes par mille/km
VITESSE MOY.	vitesse moyenne de l'exercice
VITESSE MAX.	vitesse la plus élevée lors de l'exercice
TEMPS ZONE – ALLURE	temps passé dans votre zone d'allure
TEMPS ZONE – VIT.	temps passé dans votre zone de vitesse
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne de l'exercice

Données	Description
FC MAX	fréquence cardiaque de pointe atteinte lors de l'exercice
TEMPS ZONE – FC	temps passé dans votre zone de fréquence cardiaque
RÉCUPÉRATION	différence entre votre FC finale et votre FC de récupération
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute
CADENCE MAX.	nombre de pas maximum par minute
TEMPS ZONE – CAD	temps passé dans votre zone de cadence
ASCENSION TTLE	augmentation totale de l'altitude en po/m
DESCENTE TTLE	diminution totale de l'altitude en po/m
CALORIES	total de calories brûlées

REMARQUE : Si un cardiofréquencemètre n'est pas connecté, aucune fréquence cardiaque ne sera affichée. Si un capteur de cadence n'est pas connecté, aucune donnée de cadence ne sera affichée.

RÉCAPITULATIF DES TOURS INDIVIDUELS OU INTERVALLES

Vous pouvez visualiser les données spécifiques à chaque tour ou intervalle pour comparer les segments de votre séance d'exercice entre eux.

VISUALISER LES DÉTAILS DE TOUR/INTERVALLES

- Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.
- Ouvrez la séance d'exercice à revoir.
- Sélectionnez  DÉTAIL TOUR pour une séance d'exercice Chrono ou DÉTAIL INT pour une séance d'exercice par intervalle

Pour les séances d'exercice CHRONO, le premier écran affiche le temps au tour moyen et le meilleur tour au temps, et la durée d'exercice totale s'affiche en haut à droite.

Pour les séances d'exercice par INTERVALLES, les nombres d'intervalles et de répétitions s'affichent en haut à droite.

- Appuyez sur ▲ et ▼ pour faire défiler les données recueillies pour le tour ou intervalle, ou appuyez sur SELECT pour afficher successivement les tours ou intervalles.

DONNÉES AFFICHÉES DANS LES ÉCRANS DÉTAILS

Data	Description
TOUR MOY.	temps moyen de tous les tours de l'exercice (Chrono seulement)
MEILLEUR	le nombre et la durée du tour le plus rapide (Chrono seulement)
TOUR	durée du tour (Chrono seulement)
INT	durée de l'intervalle (Intervalle seulement)
FC MOY.	fréquence cardiaque moyenne de l'exercice
FC MAX.	fréquence cardiaque de pointe atteinte pendant un tour/intervalle
DISTANCE	distance parcourue pendant un tour/intervalle
ALLURE MOY.	minutes moyennes par mille/km pour un tour/intervalle
MEILLEURE ALLURE	moins de minutes par mille/km pour un tour/intervalle
VIT. MOY.	vitesse moyenne du tour/intervalle

Data	Description
VIT. MAX.	vitesse la plus élevée pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – ALLURE	temps passé dans votre zone d'allure pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – VIT.	temps passé dans votre zone de vitesse pendant un tour/intervalle
CADENCE MOY.	nombre de pas moyen par minute pendant un tour/intervalle
CADENCE MAX.	nombre de pas maximum par minute pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – FC	temps passé dans votre zone de fréquence cardiaque pendant un tour/intervalle
TEMPS ZONE – CAD.	temps passé dans votre zone de cadence pendant un tour/intervalle
ASCENSION TTLE	augmentation totale de l'altitude en pi/m pendant un tour/intervalle
DESCENTE TTLE	diminution totale de l'altitude en pi/m pendant un tour/intervalle
CALORIES	total de calories brûlées pendant un tour/intervalle

REMARQUE : Si un cardiofréquencemètre n'est pas connecté, aucune fréquence cardiaque ne sera affichée. Si un capteur de cadence n'est pas connecté, aucune donnée de cadence ne sera affichée.

SUPPRESSION DE SÉANCES D'EXERCICE

Vous pouvez stocker jusqu'à 15 séances d'exercice. Si vous n'avez plus besoin de revoir une séance d'exercice, vous pouvez la supprimer afin de libérer de l'espace dans la mémoire. Vous pouvez aussi effacer toutes vos séances d'exercice en une seule fois.

SUPPRESSION D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.
2. Ouvrez une séance d'exercice.
3. Sélectionnez EFFACER SÉANCE D'EXERCICE.
4. Sélectionnez OUI.

SUPPRESSION DE TOUTES LES SÉANCES D'EXERCICE

1. Appuyez sur MENU et ouvrez RÉCAPITULATIF.
2. Sélectionnez TOUT EFFACER.
3. Sélectionnez OUI.

CONFIGURATION DE PARAMÈTRES

Modifiez les paramètres de votre montre pour améliorer vos séances d'exercice et personnaliser votre expérience.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

L'heure et la date sont réglées lors de la configuration de première utilisation, mais elles peuvent être réglées à nouveau plus tard.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DU FORMAT DE L'HEURE

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez HEURE.
2. Sélectionnez RÉGLER HEURE, et régler la nouvelle heure.

REMARQUE : Appuyez sur ▲ lorsque vous vous trouvez sur 11 am (11 h du matin) pour continuer le réglage des heures de l'après-midi.

3. Alternez le champ de l'HEURE entre le format 12 heures et 24 heures.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DU FORMAT DE LA DATE

1. Sélectionnez RÉGLER DATE, et régler la nouvelle date.
2. Alternez le champ de la DATE entre le format MM-JJ-AA et JJ.MM.AA.

HEURE GPS

- Activez l'HEURE GPS pour permettre au GPS de mettre l'heure à jour automatiquement lors de la synchronisation GPS. La montre prendra en compte tout écart dans les heures et minutes fait lors du réglage dans le menu RÉGLER HEURE.

UNITÉS D’AFFICHAGE

Lors de la configuration de première utilisation, vous avez sélectionné la mesure dans laquelle vos données seront affichées. Vous pouvez modifier cela, ou choisir des données spécifiques à afficher dans une unité différente.

- Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez UNITÉS.

GÉNÉRAL

Sélectionnez les unités pour la taille et le poids de l'utilisateur.

- ANGLAISES : Les unités apparaissent en pieds, pouces et livres.
- MÉTRIQUES : Les unités apparaissent en centimètres et kilogrammes.

DISTANCE

Les données de distance peuvent être exprimées en MI (milles) ou KM (kilomètres).

ALLURE

L'allure peut être exprimée en MIN/MI (minutes par mille) or MIN/KM (minutes par kilomètre).

VITESSE

La vitesse peut être exprimée en MPH (Milles par heure) ou en KPH (kilomètres par heure).

FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque peut être exprimée en BPM (battements par minute) ou en % MAX (pourcentage de la fréquence cardiaque maximale).

ALTITUDE

L'altitude peut être exprimée en PIEDS ou en MÈTRES.

CHOIX DES CAPTEURS

Une fois le cardiofréquencemètre associé et le capteur de cadence associé et étalonné, utilisez ce réglage pour sélectionner les capteurs actifs pour vos séances d'exercice — GPS, cardiofréquencemètre et/ou capteur de cadence.

RÉGLAGE DES INFOS D'UTILISATEUR

Vos données personnelles sont réglées lors de la configuration de première utilisation, pourtant elles peuvent être modifiées plus tard.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez INFOS UTILISATEUR.
2. Réglez les valeurs aussi précisément que possible afin de profiter d'un calcul de donnée précis de votre séance d'exercice.

FC MAX est automatiquement calculée par la montre selon votre âge, mais vous pouvez la régler manuellement sur une valeur différente.

CONFIGURER LES ZONES DE SÉANCE D'EXERCICE

Vous pouvez configurer des zones de fréquence cardiaque, vitesse, allure et cadence. Pour cela, saisissez les limites supérieures et inférieures pour ces données de séance d'exercice, et la montre émettra une alerte lorsque vous vous trouvez en dehors de cette plage vous invitant à changer votre manière d'entraînement pour retourner dans la zone.

Les zones vous aident à vous entraîner à une intensité spécifique, ce qui peut vous aider à cibler vos séances d'exercice pour une compétence physique particulière.

Vous pouvez configurer un ensemble de zones de fréquence cardiaque, vitesse, allure et cadence pour le chronographe, l'échauffement par intervalle, la récupération par intervalle et un ensemble de zones pour chacun des six intervalles. En combinant plusieurs paramètres de zone avec la minuterie par intervalles, vous pouvez concevoir des séances d'exercice pour vous aider à obtenir des résultats précis.

LES AVANTAGES DE CONNAÎTRE VOTRE ALLURE

L'allure est le nombre de minutes nécessaire pour courir une mille ou un kilomètre.

Il est important de connaître votre allure lorsque vous vous entraînez et lors d'une course. Lors d'un entraînement, vous pouvez régler une allure légèrement plus importante que votre allure de course pour gagner en vitesse. Pendant une course, vous pouvez ajuster votre allure pour rattraper les milles/kilomètres plus lent(e)s ou éviter l'épuisement pour avoir commencé trop rapidement.

Ce tableau vous montre l'allure à adopter pour atteindre votre temps de course désiré.

Allure cible		Temps de fin de l'évènement						
MIN/MI	MIN/KM	5K	10K	20K	Semi-Marathon	25K	30K	Marathon
5:00	3:06	0:15:32	0:31:04	1:02:08	1:05:33	1:17:40	1:33:12	2:11:05
5:30	3:25	0:17:05	0:34:10	1:08:20	1:12:06	1:25:25	1:42:30	2:24:11
6:00	3:43	0:18:38	0:37:17	1:14:32	1:18:39	1:33:10	1:51:48	2:37:17
6:30	4:02	0:20:11	0:40:24	1:20:44	1:25:12	1:40:55	2:01:06	2:50:23
7:00	4:20	0:21:44	0:43:30	1:26:56	1:31:45	1:48:40	2:10:24	3:03:29
7:30	4:39	0:23:17	0:46:36	1:33:08	1:38:18	1:56:25	2:19:42	3:16:35
8:00	4:58	0:24:50	0:49:42	1:39:20	1:44:51	2:04:10	2:29:00	3:29:41
8:30	5:16	0:26:23	0:52:48	1:45:32	1:51:24	2:11:55	2:38:18	3:42:47
9:00	5:35	0:27:56	0:55:54	1:51:44	1:57:57	2:19:40	2:47:36	3:55:53
9:30	5:54	0:29:29	0:59:00	1:57:56	2:04:30	2:27:25	2:56:54	4:08:59
10:00	6:12	0:31:02	1:02:06	2:04:08	2:11:03	2:35:10	3:06:12	4:22:05
10:30	6:31	0:32:35	1:05:12	2:10:20	2:17:36	2:42:55	3:15:30	4:35:11
11:00	6:50	0:34:08	1:08:18	2:16:32	2:24:09	2:50:40	3:24:48	4:48:17
11:30	7:08	0:35:41	1:11:24	2:22:44	2:30:42	2:58:25	3:34:06	5:01:23
12:00	7:27	0:37:14	1:14:30	2:28:56	2:37:15	3:06:10	3:43:24	5:14:29
12:30	7:46	0:38:47	1:17:36	2:35:08	2:43:48	3:13:55	3:52:42	5:27:35
13:00	8:04	0:40:20	1:20:42	2:41:20	2:50:21	3:21:40	4:02:00	5:40:41
13:30	8:23	0:41:53	1:23:48	2:47:32	2:56:54	3:29:25	4:11:18	5:53:47
14:00	8:41	0:43:26	1:26:54	2:53:44	3:03:27	3:37:10	4:20:36	6:06:53

QUELLE EST VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIMALE ?

Vos objectifs de condition physique déterminent ce que doit être votre zone 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. Faire des exercices 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 la montre 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 (FCM). Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et pour confirmer la zone de fréquence cardiaque vous convenant.

HOMMES

Âge	Exercice léger Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme 50-60 % FCM		Contrôle du poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % FCM		Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobique 70-80 % FCM		État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % FCM		Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % FCM	
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 FCM (fréquence cardiaque maximale) est calculée ainsi $(220 - \text{Âge})$ en battements par minute (BPM), pour les hommes.

FEMMES

Âge	Exercice léger Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme 50-60 % FCM		Contrôle du poids Perdre du poids et brûler les graisses 60-70 % FCM		Base cardiorespiratoire Accroître l'endurance et la capacité aérobique 70-80 % FCM		État de santé optimal Maintenir une excellente condition physique 80-90 % FCM		Entraînement athlétique de haut niveau Obtenir une superbe condition physique 90-100 % FCM	
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 FCM (fréquence cardiaque maximale) est calculée ainsi $(226 - \text{Âge})$ en battements par minute (BPM), pour les femmes.

LES AVANTAGES DE CONNAÎTRE VOTRE CADENCE

La cadence est le nombre de tours complets que vos jambes font en une minute. Une autre manière de calculer la cadence est de diviser le nombre de pas effectués en une minute par deux.

Privilégiez une cadence plus rapide à une plus lente car elle améliore la vitesse, utilise moins d'énergie pour parcourir une distance donnée, et aide à éviter les blessures, tout cela parce que vos pieds entrent moins en contact avec le sol.

Les coureurs professionnels ont une cadence moyenne de 90-94 (180-188 pas par minute). Pour atteindre cet objectif, vous pouvez faire des pas plus courts, utiliser des chaussures de course plus légères et vous assurer que chaque pas atterrit sous le genou et non à l'avant de celui-ci.

RÉGLER LES ZONES

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez ZONES.
2. Ouvrez CHRONO pour régler les zones du chronographe, ou INTERVALLE pour régler les zones de la minuterie par intervalles.
3. Si vous avez sélectionné MINUTERIE INT, ouvrez un intervalle.
4. Ouvrez la zone à régler (FC, ALLURE, VITESSE, ou CADENCE) et faites basculer le champs ACTIVE sur OUI.
5. Ouvrez RÉGLER et réglez BASSE (limite inférieure) et HAUTE (limite supérieure) de la zone sélectionnée.

RÉGLER L'ALERTE DE ZONE

1. Dans le menu ZONES CHRONO, ZONES ÉCHAUFFEMENT, No DE ZONES PAR INT, ou ZONES DE RÉCUPÉRATION, ouvrez ALERTE.
2. Sélectionnez la zone qui déclenchera l'alerte dans le champ TYPE.
3. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉE ou DÉSACTIVÉE.
4. Sélectionnez l'ALERTE sonore lorsque vous êtes hors zone.

REMARQUE: Pendant le réglage de la zone active et de ses alertes sonores et/ou notification à vibration pour les alertes de zones, vous recevrez une notification visuelle pour TOUTES les données affichées possédant une zone réglée (FC, ALLURE, VITESSE ou CADENCE) en modes Chrono et Minuterie par intervalle. La montre affichera ↑ lorsque les données sont au dessus de votre zone et ↓ lorsque vous êtes en dessous de votre zone.

RÉGLAGE DE L'ALARME

Réglez l'alarme pour recevoir une alerte (sonore et/ou vibration) à une heure précise autant de fois que vous le désirez.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez ALARME.
2. Ouvrez HEURE et réglez l'heure à laquelle l'alarme se déclenche.
3. Réglez ACTIVÉE sur OUI.
4. Réglez la FRÉQUENCE. Vous pouvez régler l'alarme pour se déclencher une seule fois, tous les jours, un jour spécifique de la semaine, seulement les jours de la semaine ou seulement les weekends.
5. Réglez VIBRATION sur ACTIVÉE ou DÉSACTIVÉE.
6. Réglez l'ALERTE sonore sur l'un des deux sons ou AUCUN.

Lorsque l'alarme est activée, l'icône  s'affiche dans l'écran HEURE, et l'alarme se déclenchera à l'heure et à la fréquence spécifiées.

RÉGLER LES PRÉFÉRENCES DE LA MONTRE

Les préférences de la montre correspondent à l'activité de la montre en général tels que les carillons, bips sonores et couleur du texte.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez MONTRE.
2. Activez CARILLON HORAIRE pour entendre un bip sonore à chaque heure.
3. Activez le BIP BOUTON pour entendre un bip sonore à chaque fois que l'on appuie sur un bouton.
4. Réglez COULEUR DU TEXTE sur BLANC ou NOIR pour changer la couleur du texte en arrière-plan et à l'écran.

CHANGER LA LANGUE AFFICHÉE

La langue affichée est réglée lors de la configuration de première utilisation, elle peut être modifiée plus tard.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez LANGUE.
2. Dans le champ de RÉGLAGE changez la langue dans laquelle vous désirez afficher les écrans de la montre.

VEILLEUSE INDIGLO®

- Enfoncez le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant quelques secondes.
- Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un bip (environ quatre secondes) pour activer Night-Mode™ pendant environ huit heures. Dans le mode Night-Mode™, appuyez sur n'importe quel bouton pour activer la veilleuse pendant quelques secondes.
- Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un double bip sonore (environ six secondes) pour activer l'éclairage continu. La veilleuse reste allumée entre sept et huit heures. Appuyez à nouveau sur le bouton INDIGLO® pour éteindre la veilleuse.

RÉINITIALISATION DE LA MONTRE

Si les boutons de votre montre deviennent inutilisables, vous pouvez réinitialiser votre montre dans son état opérationnel tout en maintenant tous vos paramètres et données de séance d'exercice.

- Appuyez simultanément sur les quatre boutons de « coins » (▲, ▼, BACK et INDIGLO) pendant trois secondes jusqu'à afficher TIMEX. La montre se réinitialise, la date et l'heure devront être réglées.

REMARQUE : Toutes les données sauvegardées et les paramètres restants de la montre ne seront pas affectés.

PARAMÈTRES/MENU À PROPOS

Vous pouvez réinitialiser la montre dans son état par défaut. Les paramètres de la montre seront remis aux paramètres défaut pour la version de micrologiciel indiquée sur la montre. Toutes les séances d'exercice sauvegardées seront effacées.

1. Dans le menu PARAMÈTRES, ouvrez À PROPOS.
2. Sélectionnez PARAMÈTRES D'USINE.
3. Sélectionnez OUI.

La prochaine fois qu'un bouton est appuyé après la réinitialisation de la montre, la configuration de première utilisation démarrera.

TÉLÉCHARGEMENT DES DONNÉES DE SÉANCE D'EXERCICE ET CONSULTATION SUR VOTRE ORDINATEUR

Téléchargez les données de séance d'exercice sur le journal gratuit en ligne réalisé par TrainingPeaks™ pour vous aider à analyser et à planifier votre régime d'exercice.

1. Créez un compte TrainingPeaks™ sur :
<http://TimexIronman.com/DeviceAgent>
2. Connectez le clip de charge à la montre, puis branchez le câble USB dans l'ordinateur.
3. Ouvrez le Device Agent sur l'ordinateur.
4. Sélectionnez le Run Trainer™ 2.0 dans le champ **Device (Dispositif)**, et assurez-vous que votre compte est sélectionné dans le champ **Username (Utilisateur)**.

REMARQUE : Ajoutez votre nouveau compte au Device Agent en cliquant sur **File (Fichier)**, puis sur **Edit Login Accounts (Modification compte utilisateur)**. Cliquez sur le « + » dans la fenêtre **Manage User Accounts (Gestion des comptes utilisateur)** pour ajouter les informations de votre nouveau compte.

5. Cliquez sur Open Files [Ouvrir fichiers] pour afficher les séances d'exercice dans la liste d'activité.
6. Tenez la touche SHIFT enfoncée et cliquez pour sélectionner les fichiers de la montre que vous souhaitez. Cliquez OK.
7. Laissez les boîtes cochées pour les séances d'exercice que vous souhaitez envoyer sur votre compte en ligne et cliquez sur Save [Sauvegarder].
8. Lorsque le transfert de séance d'exercice est terminé, cliquez sur **Login** [Se connecter] pour accéder au journal en ligne, ou fermez Device Agent et débranchez la montre de l'ordinateur.

DÉPANNAGE

PROBLÈMES DE CONNEXION AU GPS

Si vous ne parvenez pas à obtenir un signal GPS, essayez ces étapes :

- Assurez-vous de vous trouver à l'extérieur. L'obtention d'un signal peut être très difficile si vous vous trouvez à l'intérieur.
- Tenez-vous à l'écart des immeubles et des grands arbres. Les grandes infrastructures peuvent bloquer les signaux satellites.
- Tenez-vous immobile. Les mouvements peuvent augmenter le temps nécessaire au GPS pour obtenir un signal satellite.

REMARQUE : Bien que l'obtention du premier signal GPS peut prendre du temps, l'obtention de signaux GPS ultérieurs est généralement plus rapide car le GPS recherche les satellites récemment captés dans un premier temps.

PROBLÈMES DE CONNEXION AU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Si vous ne parvenez pas à obtenir la fréquence cardiaque à partir des capteurs, essayez ces étapes :

- Assurez-vous que le cardiofréquencemètre est allumé et bien fixé. Un mauvais positionnement peut empêcher le cardiofréquencemètre d'obtenir une lecture. Voir [Configuration du cardiofréquencemètre facultatif](#).
- Utilisez le menu CAPTEURS pour rechercher le cardiofréquencemètre. Un problème avec le processus d'association précédent peut avoir eu lieu. Voir [Configuration du cardiofréquencemètre facultatif](#).
- Installez une nouvelle pile dans le cardiofréquencemètre. Une pile faible peut rendre le signal du cardiofréquencemètre faible ou inexistant.

PROBLÈMES DE CONNEXION AU CAPTEUR DE CADENCE

- Utilisez le menu CAPTEURS pour rechercher le capteur de cadence. Un problème avec le processus d'association précédent peut avoir eu lieu. Voir [Réglage du capteur de cadence facultatif](#).
- Installez une nouvelle pile dans le capteur de cadence. Une pile faible peut rendre le signal du capteur de cadence faible ou inexistant.

PROBLÈMES RELATIFS À LA CONNEXION À UN ORDINATEUR

- Assurez-vous que les accroches en métal sur le clip de recharge s'alignent au disque de métal au dos de la montre, et que le câble de chargement est branché au port USB de l'ordinateur. Des connexions stables sont nécessaires pour assurer la communication entre la montre et l'ordinateur.
- Assurez-vous que le Device Agent est ouvert sur l'ordinateur. Toutes les communications entre la montre et l'ordinateur sont gérées par le Device Agent.
- Assurez-vous d'avoir sélectionné le Run Trainer™ 2.0 dans le Device Agent. Le Device Agent doit être configuré afin d'établir une connexion avec un type d'appareil particulier.
- Si toutes ces conditions sont rassemblées, mais que le Device Agent n'indique pas que la montre est connectée, laissez le clip de recharge attaché à la montre et débranchez l'extrémité USB du câble de recharge de l'ordinateur. Puis, reconnectez le câble de recharge au port USB de l'ordinateur.

ÉTANCHÉITÉ

La montre GPS Run Trainer™ 2.0 est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression d'eau sous la surface en p.s.i.a. *
50 m /164 pi	86

*livres par pouce carré (abs.)

AVERTISSEMENT : Afin de préserver l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton lorsque la montre est immergée.

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

GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre appareil TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre appareil en y installant des composants neufs ou révisés, 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 APPAREIL :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si l'appareil 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 accessoires ou de la pile de l'appareil. 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, veuillez retourner votre appareil à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où l'appareil a été acheté. Veuillez inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada seulement, le coupon original dûment complété 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 appareil 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 3,50 £ 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 03 81 63 42 51 (de 10h à 12h). En Allemagne/Autriche : composez le +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 concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

RÉPARATION

Si votre appareil Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

TG SERVICECENTER, P.O. BOX 2740, LITTLE ROCK, AR 72203 USA

POUR TOUTE QUESTION CONCERNANT LES RÉPARATIONS, APPELEZ LE 1-800-328-2677

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

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

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

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

COUPON DE RÉPARATION DE GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX	
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 :	_____

AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA) :

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

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

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

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

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

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempté(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas causer de brouillage, et
- (2) Cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.

Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Run Trainer™ 2.0

Numéro de modèle : M503/M255/M012

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes :

CENELEC EN 55024 : Émis :2010/11/01 (M255)
CENELEC EN 55022 : Émis :2010/12/01 (M255)
ETSI EN 301 489-1 : Émis :2008/04/01 V1.8.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-3 : Émis :2002/08/01 V1.4.1 (M012/M503)
ETSI EN 301 489-17 (M255)
EN 61000-3-2 : 2009 (M012)
EN 61000-3-3 : 2008 (M012)
EN 61000-4-2 : 2008 (M012)
EN 61000-4-3 : 2010 (M012)
EN 61000-4-4 : 2010 (M012)
EN 61000-4-5 : 2005 (M012)
EN 61000-4-6 : 2008 (M012)
EN 61000-4-8 : 2009 (M012)
EN 61000-4-11 : 2004 (M012)
ETSI EN 300 440-1 - V1.4.1 :2008 (M503)
ETSI EN 300 440-2 - V1.2.1:2008 /V1.4.1 :2002 (M012/M503)
ETSI EN 300 328 (M255)

LVD : 2006/95/EC

Normes :

EN 60601-1-2 : 2007 (EN 55011/A2 : 2007) (M012)
IEC/EN 60950-1 : Émis : 2005/12/08 Ed : 2 (M255/M503)

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes :

FCC 47CFR 15C : Émis :2007/10/01 (M012/M255/M503)
IC RSS 210 : Émis :2010/12/01 Émis :8 (M012/M255/M503)
SAI AS/NZS 4268: Émis : 2008/09/26 (M012/M503)
SAI AS/NZS Cspr 22:2009 (M012/M255)
IC ICES-003 Émis :2020/08/01 Émis :5 (M255)

Agent :



Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date : 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, TRIATHLON, INDIGLO, RUN TRAINER et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission. SiRF et le logo SiRF sont des marques déposées de CSR. SiRFstarIV est une marque de CSR. ANT+ et le Logo ANT+ sont des marques déposées par Dynastream Innovations, Inc.