



Run **x20** GPS

Manuel d'instructions

GPS Run x20 GPS

SOMMAIRE

Instructions de sécurité et mises en garde	2
Contenu	2
Mise en marche	2
Présentation de la montre	3
Charge de la montre.....	4
Optimisation de la durée de vie de la batterie.....	4
Naviguer dans le menu de la montre	5
Configuration de première utilisation	5
Paramètres configurés lors de la Configuration de première utilisation	5
Effectuer une course	6
Démarrage d'une séance d'exercice.....	6
Arrêt et enregistrement d'une séance d'exercice.....	7
Marquer des temps au tour et temps intermédiaires	7
Que sont les temps au tour et temps intermédiaires ?.....	7
Entraînement Course/Marche par intervalles.....	8
Avantage de l'entraînement par intervalles.....	8
Réglage d'une séance d'exercice par intervalles	8
Commencer une séance d'exercice par intervalles.....	9
Récapitulatif des séances d'exercice.....	9
Revue des récapitulatifs de séance d'exercice	9
Consultation des Tours individuels	10
Suppression de séances d'exercice.....	11
Configuration de paramètres.....	11
Réglage de l'alarme.....	11
Réglage de l'heure et de la date.....	11
Réglage des unités.....	12
Réglage sons.....	12
Réglage du mode Veille	12
Configurer les zones de séance d'exercice.....	12
Réglage des infos d'utilisateur	13
Dépannage.....	14
Problèmes de connexion au GPS	14
Étanchéité	14
Garantie Internationale Timex	14
Déclaration de conformité	16

Nous vous remercions d'avoir acheté la montre IRONMAN® Run x20 GPS de TIMEX® ! Consultez ce Mode d'emploi pour en savoir plus sur ce nouveau produit.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE

1. Pour écarter les risques d'incendie, de brûlure chimique, de fuite d'électrolyte et de blessures causées par la batterie lithium-polymère interne :
 - a. Ne pas tenter d'enlever le dos du boîtier ou l'enveloppe extérieure de la montre ni sortir la batterie, qui ne peut pas être changée par l'utilisateur.
 - b. Ne pas laisser la montre exposée à une source de chaleur ou dans un endroit très chaud (au soleil ou dans un véhicule en stationnement, par exemple). Pour éviter les dommages, rangez la montre à l'abri du soleil.
 - c. Ne pas percer ni incinérer la montre.
 - d. En cas d'inutilisation prolongée, garder la montre à une température comprise entre 0 et 25°C (32 et 77°F).
 - e. La charge de la montre ne doit s'effectuer qu'à une température comprise entre 0 et 45°C (32 et 113°F).
 - f. Ne pas utiliser la montre en dehors de la plage de température comprise entre -20 et 55°C (-4 et 131°F).
 - g. Consulter le service des ordures ménagères local concernant le recyclage ou l'élimination du produit ou de la batterie.
2. Utilisez uniquement le câble de charge fourni.
3. Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.
4. Tenter de lire l'information sur l'affichage durant le déplacement constitue une distraction et un danger et peut entraîner un accident ou une collision. Lisez l'affichage une fois que vous pouvez le faire sans risque.

CONTENU

- Montre IRONMAN® Run x20 GPS de Timex®
- Câble de charge

MISE EN MARCHÉ

Pour la première utilisation, veuillez suivre les étapes de démarrage suivantes :

1. Familiarisez-vous avec votre montre
2. Chargez votre montre
3. Apprenez à naviguer dans le menu de votre montre
4. Configurez votre montre
5. Enregistrez votre première séance d'exercice
6. Vérifiez vos performances

PRÉSENTATION DE LA MONTRE



STOP/HAUT (■ / ▲)

- Se déplacer vers le haut dans un écran.
- Augmenter une valeur.
- Mettre en pause une séance d'exercice.
- Pendant une séance d'exercice : Arrêter la montre et afficher les options de Sauvegarde/Redémarrage/Suppression.
- Sélectionner l'élément précédent dans un menu.
- Afficher les secondes dans l'affichage de l'Heure du jour.

MENU/ENTRER (↵)

- Ouvrir le menu principal.
- Dans un écran de paramètres : Passer au champ suivant. Dans le dernier champ, sauvegarder les paramètres et retourner dans le menu/écran précédent.
- Pendant une séance d'exercice : Afficher l'Heure du jour brièvement. Fermer l'affichage d'un temps intermédiaire.
- Ouvrir un élément de menu sélectionné.

DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/BAS (▶ / ▼)

- Se déplacer vers le bas dans un écran.
- Diminuer une valeur.
- Pendant une séance d'exercice chronométrée : Démarrer une séance d'exercice. Marquer un temps intermédiaire.
- Pendant séance d'exercice par intervalles : Pour sauter un intervalle, tenez le bouton enfoncé.
- Sélectionner l'élément suivant dans un menu.
- Afficher les secondes dans l'affichage de l'Heure du jour.

RETOUR / AFFICHAGE (↶)

- Retourner au menu précédent.
- Afficher les secondes dans l'affichage de l'Heure du jour.
- Sauvegarder les changements.
- Arrêter la recherche GPS.
- Pendant une séance d'exercice chronométrée : Parcourir les affichages. Fermer l'affichage d'un temps intermédiaire.
- Pendant séance d'exercice par intervalles : Afficher la durée/distance totale brièvement.

MARCHE/VEILLEUSE INDIGLO®

- Appuyez et maintenez enfoncer pour allumer ou éteindre la montre.
- Appuyez pour utiliser la veilleuse pendant quelques secondes.

REMARQUE : Tout changement effectué dans les paramètres de la montre (hormis les sélections Oui/Non) sera sauvegardé *lorsque vous appuyez sur le bouton RETOUR/AFFICHAGE (↶)*.

ICONES

	Recherche GPS	Continue : Le signal GPS est acquis. Clignotant : Recherche du signal GPS
	Pile	Continue : Charge de la batterie indiquée en paliers de 25 %. Clignotant : La montre est en marche et en train de se charger.
	Alarme	L'alarme est activée et sonnera à l'heure programmée.

CHARGE DE LA MONTRE

Avant la première utilisation de la montre, chargez complètement la batterie en utilisant comme source d'alimentation votre ordinateur ou une prise murale.

1. Attachez le clip de charge à la montre de manière à ce que les broches du clip s'alignent avec les contacts au dos de la montre.
2. Sélectionnez une source d'alimentation :
 - **Ordinateur :** Insérez l'extrémité libre du câble dans un port USB sous tension sur l'ordinateur.
 - **Prise murale :** Insérez l'extrémité libre du câble dans l'adaptateur secteur USB, puis insérez l'adaptateur dans une prise murale.
3. Chargez la batterie pendant au moins trois heures. L'icône de pile  clignote pendant la charge.



OPTIMISATION DE LA DURÉE DE VIE DE LA BATTERIE

Suivez cette procédure pour optimiser la durée de la batterie rechargeable de votre montre :

1. Utilisez votre montre *sans recharger* la batterie jusqu'à la disparition du dernier segment indicateur de batterie et que le voyant vide commence à clignoter. Si l'affichage de la montre disparaît complètement, vous pouvez toujours continuer tant que l'affichage ne reste pas dans cet état pendant plus d'un ou deux jours.
2. Chargez complètement la batterie de la montre pendant au moins trois heures jusqu'à ce que les quatre segments de l'indicateur de niveau de batterie ne clignotent plus.

3. Répétez cette procédure encore deux fois.

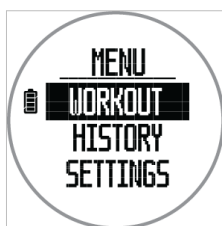
REMARQUE : Vous devez recommencer cette procédure tous les deux mois si la montre n'est pas utilisée ou rechargée périodiquement.

NAVIGUER DANS LE MENU DE LA MONTRE

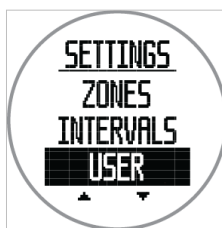
Utilisez les boutons ▲, ▼, ↵, et ↶ pour accéder aux fonctions de la montre :

- Appuyez sur ▲ ou ▼ pour sélectionner un élément de menu.
- Appuyez sur ↵ pour sélectionner l'élément.
- Appuyez sur ↶ pour retourner au menu précédent.

Lorsque la montre en mode initial (Heure du jour), appuyez ↵ pour ouvrir le menu principal.



- **Workout (Séance d'exercice)** – Choisissez une séance d'exercice : chronographe (chronométrage) ou intervalle (intensité variable).
- **History (Histoire)** – Affichez vos séances d'exercice sauvegardées.
- **Settings (Paramètres)** – Personnalisez vos paramètres de montre et de séance d'exercice.



Si les symboles ▲ ou ▼ sont affichés en bas de l'écran, appuyez sur ▲ ou ▼ pour faire défiler d'autres éléments de menu.

CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

Lors de la première mise en marche de la montre, vous devrez choisir la langue, les unités, le profil d'utilisateur, et indiquer d'autres renseignements.

1. Appuyez et tenez **MARCHE** enfoncé pour allumer la montre. La montre commence alors le processus de configuration de première utilisation.

Si la configuration de première utilisation ne commence pas, appuyez sur ↵ pour aller au menu principal, puis sélectionnez RÉGLAGES > À PROPOS DE > PARAMÈTRES D'USINE (OUI). La montre s'éteint alors. Appuyez et tenez **MARCHE** enfoncé pour continuer.

2. Suivez les instructions affichées sur l'écran de la montre, en utilisant les boutons ▲, ▼, ↵, et ↶.

PARAMÈTRES CONFIGURÉS LORS DE LA CONFIGURATION DE PREMIÈRE UTILISATION

REMARQUE : Réglez les valeurs aussi précisément que possible afin de profiter d'un calcul de données précis de votre séance d'exercice.

- **Langue** – Choisissez la langue dans laquelle les menus et messages seront affichés.
- **Unités** – Choisissez les unités des données de séance d'exercice : Anglaises (pieds, milles, livres) ou métriques (mètres, kilomètres, kilogrammes).
- **Date** – Réglez l'année, le mois et le jour en cours.
- **Format de l'heure** – Choisissez entre le format 12 ou 24 heures
- **Heure de la journée** – Réglez l'heure locale en heures, minutes et secondes.

REMARQUE : Lors de l'utilisation du format 12 heures, faites défiler les heures au-delà de 11 heures du matin (11 AM) pour continuer avec les heures de l'après-midi (PM).

- **Sexe** – Choisissez votre sexe pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- **Date de naissance** – Choisissez votre date de naissance pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- **Taille** – Choisissez votre taille pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.
- **Poids** – Choisissez votre poids pour faciliter le calcul du nombre de calories brûlées.

EFFECTUER UNE COURSE

Utilisez le chronographe pour chronométrer les séances d'exercice, afficher des données en temps réel d'une séance d'exercice en cours ou sauvegarder des séances d'exercice pour les revoir ultérieurement. Vous pouvez aussi enregistrer des séances d'exercice dans le mode Intervalles, tel que décrit dans le présent manuel.

DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur  pour ouvrir le menu principal.
2. Sélectionnez SÉANCE D'EXERCICE > CHRONOGRAPHE.

REMARQUE : Si la mémoire est presque pleine, un message s'affichera pour le signaler, choisissez REMPLACER pour remplacer l'ancienne séance d'exercice par la nouvelle séance d'exercice dans la mémoire, ou TOUT SUPPRIMER pour supprimer toutes les séances d'exercice dans la mémoire.

3. Ensuite, la montre recherchera automatiquement un signal GPS et affichera GPS PRÊT une fois un signal capté.

Si la montre indique qu'aucun signal GPS n'a été capté, éloignez-vous des grands arbres et des immeubles, et tenez-vous immobile, puis sélectionnez REESSAYER pour lancer une nouvelle recherche.

4. Sélectionnez DÉMARRER pour commencer à chronométrer la séance d'exercice.

VISUALISER LES ÉCRANS DE SÉANCE D'EXERCICE

Le chronographe possède trois écrans pour visualiser les données de séance d'exercice en temps réel. Chaque écran possède un ou deux champs, et une «mini-page» en bas de l'écran qui affiche l'heure du jour ou le nombre de tour.

- Pendant une séance d'exercice, appuyez sur  pour faire défiler les écrans.

PERSONNALISER LES ÉCRANS D'EXERCICE

Vous pouvez personnaliser les trois écrans de séances d'exercice afin d'afficher les données suivantes.

Données	Description
TEMPS INTERMÉDIAIRE	Temps écoulé lors de la séance d'exercice
TEMPS AU TOUR	Temps au tour actuel écoulé
DISTANCE	Distance totale parcourue lors de la séance d'exercice
ALLURE	Minutes par mille/km actuelles
ALLURE MOY.	Minutes par mille/km moyennes pour la totalité de la séance d'exercice
VITESSE	Vitesse actuelle
VITESSE MOY.	Vitesse moyenne pour la totalité de la séance d'exercice
CALORIES	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice

REMARQUE : Si aucun signal GPS n'a pu être capté, la montre ne peut seulement enregistrer les temps intermédiaires et temps au tour.

Personnalisez les écrans de séance d'exercice de la façon suivante :

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES> AFFICHAGE.
2. Sélectionnez une page/écran à modifier.
3. Sélectionnez les données à afficher sur chaque ligne. Pour laisser cette ligne vide, sélectionnez DÉSACTIVÉ.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour chaque page.
5. Réglez les données à afficher dans la mini page. (La mini page reste telle quel peu importe la page/écran sélectionné).

ARRÊT ET ENREGISTREMENT D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyez sur ■ pour arrêter le chronométrage.
2. Sélectionnez REPRISE pour continuer à chronométrer, SAUVEGARDER pour terminer la séance d'exercice et sauvegardez les données, ou SUPPRIMER pour terminer la séance d'exercice et remettre à zéro le chronographe.

MARQUER DES TEMPS AU TOUR ET TEMPS INTERMÉDIAIRES

QUE SONT LES TEMPS AU TOUR ET TEMPS INTERMÉDIAIRES ?

Le *temps au tour* correspond à la durée d'un segment d'activité dans votre séance d'exercice (en général un segment répétitif, tel qu'un tour de piste). Le *temps intermédiaire* (*Split*) correspond à la durée écoulée entre le début de la séance d'exercice et le segment actuel.

Lorsque l'on « marque 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*.

Cette illustration représente les temps au tour et intermédiaires pour une séance où quatre tours/temps intermédiaires ont été marqués :

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 ► pour marquer un tour/temps intermédiaire.

La montre affichera ensuite l'allure moyenne de la séance d'exercice, la distance du tour que vous venez de terminer, le temps au tour et le temps intermédiaire puis commencera le chronométrage d'un nouveau tour.

La montre peut enregistrer jusqu'à 99 temps au tour par séance d'exercice.

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 celles de chaque tour.

ENREGISTREMENT MAINS LIBRES

À chaque mille ou kilomètre (les unités sont choisies lors la configuration de première utilisation), la montre enregistrera automatiquement un tour. Vous pouvez mettre à jour la fonction mains libres automatique au tour de la manière suivante :

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > TOUR AUTO.
2. Sélectionnez DISTANCE ou TEMPS lorsque le tour automatique se déclenche.
3. Réglez la distance ou le temps auquel (à laquelle) la montre devra marquer un tour automatique.

Pour utiliser le tour automatique, vous n'avez juste qu'à chronométrer une séance d'exercice. Chaque fois que vous atteignez la distance ou le temps spécifié, le chronographe marquera un temps au tour/intermédiaire.

ENTRAÎNEMENT COURSE/MARCHE PAR INTERVALLES

AVANTAGE DE L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES

Votre montre possède un mode Chronographe par intervalles qui peut enregistrer les temps et les distances avec un maximum de 99 répétitions d'un ou deux intervalles.

Les séances d'exercice par intervalles sont des outils puissants qui permettent de cibler et de s'entraîner afin d'améliorer la vitesse de course, l'endurance et le seuil. Les périodes d'activité importante telle qu'une course entrecoupée de périodes de récupération d'activité moindre telle que la marche, vous aidera à vous entraîner plus longtemps et plus intensément. 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.

Pour de meilleurs résultats, configurez vos séances d'exercice par intervalles pour vous entraîner à une compétence particulière, tels que les exemples suivants.

EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN ENDURANCE

Pour vous entraîner en endurance, vous pouvez configurer une séance d'exercice classique d'1 mille : trois ou quatre répétitions avec 1 mille d'intervalle et une allure de semi-marathon, suivi d'une période de récupération d'1 minute de marche.

EXEMPLE DE SÉANCE D'EXERCICE EN VITESSE

Pour vous entraîner en vitesse, vous pouvez courir 4 x 400m : courez un intervalle de 400 m à une allure légèrement plus élevée qu'une allure de course, suivi d'une période de récupération 2 minutes de course lente, puis répétez les deux intervalles quatre fois.

RÉGLAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > INTERV.
2. Sélectionnez INT 1.
3. Sélectionnez le nom de l'intervalle : COURSE, MARCHE, DIFFICILE, FACILE, RAPIDE, ou LENT.
4. Choisissez de terminer l'intervalle après une DISTANCE donnée ou un TEMPS donné.

REMARQUE : *Tous les intervalles de distance nécessitent le GPS.* Vous pouvez combiner des intervalles de distance et de temps dans la même séance d'exercice.

5. Répétez les étapes 2 à 4 pour INT 2.

COMMENCER UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

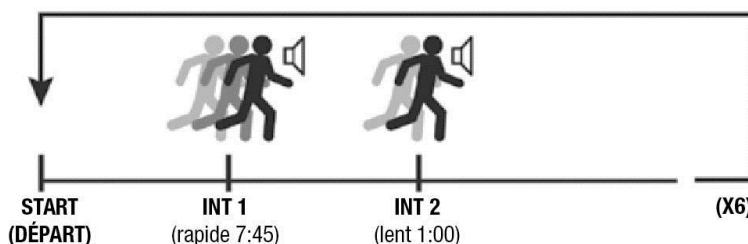
1. Dans le menu principal, sélectionnez SÉANCE > INTERV.

REMARQUE : Si un message indique que la mémoire est pleine, choisissez REMPLACER pour remplacer l'ancienne séance d'exercice par la nouvelle séance d'exercice dans la mémoire, ou TOUT SUPPRIMER pour supprimer toutes les séances d'exercice dans la mémoire.

2. Appuyez sur  pour confirmer les paramètres affichés. Ensuite, la montre recherchera automatiquement un signal GPS et affichera GPS PRÊT une fois un signal capté.

SUGGESTION : Pour acquérir le signal GPS plus rapidement, éloignez-vous des grands arbres et des immeubles, et tenez-vous immobile.

3. À partir de GPS PRÊT, sélectionnez DÉMARRER pour commencer à chronométrer la séance d'exercice.
4. Durant votre séance d'exercice, appuyez sur  pour voir le temps écoulé et la distance parcourue.
5. À la fin de chaque intervalle, la montre émet un bip et affiche le nom de l'intervalle suivant ainsi que le temps restant.



6. Une fois les deux intervalles terminés, la séance d'exercice se répète et le comptage de répétition augmente. Les intervalles continuent de se répéter jusqu'à ce que s'arrête la séance d'exercice.
7. Pour sauter un intervalle, tenez  enfoncé.

ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE PAR INTERVALLES

1. Appuyez sur  pour arrêter le chronométrage.
2. Sélectionnez REPRISE pour continuer à chronométrer la séance d'exercice, SAUVEGARDER pour terminer la séance d'exercice et sauvegarder les données, ou SUPPRIMER pour terminer la séance d'exercice et remettre à zéro le chronographe par intervalles.

RÉCAPITULATIF DES SÉANCES D'EXERCICE

La montre peut enregistrer jusqu'à 10 séances d'exercice. Vous pouvez utiliser les écrans HISTOIRE pour revoir les séances d'exercice enregistrées et suivre vos progrès.

REVUE DES RÉCAPITULATIFS DE SÉANCE D'EXERCICE

Le récapitulatif de séance d'exercice contient les données des séances d'exercice achevées.

OUVRIR LA SÉANCE D'EXERCICE

1. Dans le menu principal, sélectionnez HISTOIRE, puis sélectionnez CHRONOGRAPHE ou INTERVALLE.
2. Choisissez la séance d'exercice à revoir, puis sélectionnez RECAPITULATIF.
3. Utilisez  et  pour faire défiler les données de séance d'exercice.

Le tableau qui suit indique le type de données affichées pour les séances d'exercice par chronographe ou par intervalles.

RÉCAPITULATIF DONNÉES : SÉANCES D'EXERCICE PAR CHRONOGRAPHE

Données	Description
JOUR SÉANCE*	Date à laquelle la séance d'exercice a été sauvegardée
TEMPS TOTAL*	Temps écoulé lors de la séance d'exercice
DISTANCE	Distance totale parcourue lors de la séance d'exercice (requiert le GPS)
ALLURE MOY	Minutes par mille/km moyennes pour la totalité de la séance d'exercice (requiert le GPS)
VITESSE MOY	Vitesse moyenne pour la totalité de la séance d'exercice (requiert le GPS)
TOUR n°*	Nombre de tour dans une séance (jusqu'à 99)
KCAL	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice (requiert le GPS)

*Ces éléments sont les seules données disponibles dans une séance d'exercice par chronographe *sans* GPS.

RÉCAPITULATIF DONNÉES : INTERVALLES (L'UN OU L'AUTRE OU LES DEUX) PAR DISTANCE **AVEC** GPS

Données	Description
JOUR SÉANCE*	Date à laquelle la séance d'exercice a été sauvegardée
TEMPS TOTAL*	Temps écoulé lors de la séance d'exercice
DISTANCE*	Distance totale parcourue lors de la séance d'exercice
ALL MOYEN	Minutes par mille/km moyennes pour la totalité de la séance d'exercice
VIT MOYENN	Vitesse moyenne pour la totalité de la séance d'exercice
KCAL	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice

* Ces éléments sont les seules données disponibles dans une séance d'exercice lorsque les *deux* intervalles sont en temps.

RÉCAPITULATIF DONNÉES : INTERVALLES **SANS** GPS

Données	Description
JOUR SÉANCE	Date à laquelle la séance d'exercice a été sauvegardée
TEMPS TOTAL	Temps écoulé lors de la séance d'exercice

CONSULTATION DES TOURS INDIVIDUELS

Vous pouvez aussi consultez les données de tours individuels pour une séance d'exercice par chronographe.

VISUALISER LES DÉTAILS DE TOUR

1. Dans le menu principal, sélectionnez HISTOIRE.
2. Sélectionnez CHRONOGRAPHE.
3. Ouvrez la séance d'exercice à revoir.
4. Sélectionner DÉTAIL TOUR.
5. Les données propres au premier tour s'affichent à l'écran.
6. Appuyez sur ▲ et ▼ pour faire défiler les tours individuels.

DONNÉES AFFICHÉES DANS LES ÉCRANS DÉTAILS

Données	Description
NUMERO DE TOUR*	Numéro de tour : T1,T2, etc.
TEMPS AU TOUR :	Temps au tour écoulé
DISTANCE	Distance totale parcourue au tour (requiert le GPS)
ALLURE	Minutes par mille/km au tour (requiert le GPS)
VITESSE MOY.	Vitesse moyenne au tour (requiert le GPS)
KCAL	Nombre approximatif de calories brûlées pendant une séance d'exercice (requiert le GPS)

*Ces éléments sont les seules données disponibles dans une séance d'exercice par chronographe *sans* GPS.

SUPPRESSION DE SÉANCES D'EXERCICE

Vous pouvez supprimer des séances d'exercices individuelles ou toutes les séances d'exercice pour libérer de la mémoire sur la montre.

1. Dans le menu principal, sélectionnez HISTOIRE.
2. Sélectionnez le type de séance d'exercice à supprimer : CHRONOGRAPHE ou INTERVALLE.
3. Supprimer une ou toutes les séances d'exercice :
 - Pour supprimer une séance d'exercice : sélectionnez la séance d'exercice puis sélectionnez SUPPRIMER.
 - Pour supprimer toutes les séances d'exercice : sélectionnez TOUT SUPPRIMER.
4. Sélectionnez OUI.

CONFIGURATION DE PARAMÈTRES

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

RÉGLAGE DE L'ALARME

Régalez l'alarme pour recevoir une alerte sonore quotidienne.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES.
2. Sélectionnez MONTRE > ALARME.
3. Régalez l'heure à laquelle l'alarme sonnera : utilisez ⬅ et ➡ pour sélectionner les heures/minutes, et ▲ et ▼ pour modifier les paramètres.
4. Régalez ALARME sur ACTIVER.

Lorsque l'alarme est activée, l'icône  s'affiche dans l'écran heure du jour, et l'alarme se déclenchera à l'heure spécifiée.

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 principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > TEMPS.
2. Régalez l'heure au format 12 heures ou 24 heures.
3. Régalez les heures.

REMARQUE : Lors de l'utilisation du format 12 heures, faites défiler les heures au-delà de 11 heures du matin (11 AM) pour continuer avec les heures de l'après-midi (PM).

4. Réglez les minutes.

RÉGLAGE DE LA DATE

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > DATE.
2. Réglez l'année.
3. Réglez le mois.
4. Réglez le jour.

RÉGLAGE DES UNITÉS

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

RÉGLAGE DES UNITÉS GÉNÉRALES

La montre peut utiliser les unités anglaises ou métriques.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > UNITÉS.
2. Sélectionnez ANGLAIS ou MÉTRIQUE.

RÉGLAGE DES UNITÉS DE DISTANCE

Les distances affichées durant les séances d'exercice peuvent être exprimées en des unités différentes que celles des paramètres généraux.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > DISTANCE.
2. Sélectionnez ANGLAIS ou MÉTRIQUE.

RÉGLAGE SONS

Vous pouvez régler la montre pour émettre un son à chaque fois qu'un bouton est appuyé, et pour émettre des alertes sonores durant les séances d'exercice lors de la fin d'un intervalle ou lors d'autres événements de la séance d'exercice.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > SON.
2. Ouvrez SON BOUTON ou SON SÉANCE D'EXERCICE.
3. Sélectionnez ACTIVER ou DÉACTIVER.

RÉGLAGE DU MODE VEILLE

Réglez une période durant laquelle la montre se mettra en mode veille-basse consommation pour économiser la durée de vie de la batterie.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > MONTRE > MODE VEILLE.
2. Sélectionnez ACTIVER.
3. Réglez le MODE VEILLE à l'heure à laquelle la montre doit se mettre en mode veille.
4. Réglez le MODE VEILLE à l'heure à laquelle la montre doit se sortir du mode veille.

Une fois le mode veille activé, appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer la montre. La montre retourne ensuite en mode veille 1 minute après qu'aucun bouton n'est appuyé.

CONFIGURER LES ZONES DE SÉANCE D'EXERCICE

Vous pouvez configurer des zones d'allure et de vitesse. 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 donnée, ce qui peut vous aider à cibler vos séances d'exercice pour une compétence physique particulière.

LES AVANTAGES DE CONNAÎTRE VOTRE ALLURE

L'allure est le nombre de minutes nécessaire pour courir 1 mille ou 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 d'arrivée événement						
MIN/MI	MIN/KM	5 000	10 000	20 000	Semi-marathon	25 000	30 000	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

RÉGLER LES ZONES

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > ZONES.
2. Sélectionnez la zone à régler : ALLURE ou VITESSE.
3. Réglez les limites de la zone.
 - Pour l'allure, réglez ALLURE RAPIDE (l'allure maximum à laquelle vous devez courir) et ALLURE LENTE (l'allure minimum à laquelle vous devez courir).
 - Pour la vitesse, réglez VITESSE MIN (la vitesse minimum à laquelle vous devez courir) et VITESSE MAX (la vitesse maximum à laquelle vous devez courir).
4. Sélectionnez ALERTE.
5. Choisissez d'utiliser ou non les alertes de zone sonores : ALLURE ou VITESSE émet une alerte sonore lorsque vous sortez de la zone spécifiée pendant plus de 10 secondes.

RÉGLAGE DES INFOS D'UTILISATEUR

Vous pouvez mettre à jour vos données personnelles à tout moment.

1. Dans le menu principal, sélectionnez PARAMÈTRES > UTILISAT.
2. Au besoin, réglez votre LANGUE, POIDS, TAILLE, SEXE, et ANNIVERSAIRE.

REMARQUE : Réglez les valeurs aussi précisément que possible afin de profiter d'un calcul de donnée précis de votre séance d'exercice.

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 puisse 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.

ÉTANCHÉITÉ

La montre Run x20 GPS est étanche à 50 mètres.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la surface
50m / 164pi	86 psia*

* Livres par pouce carré (abs.)

ATTENTION : 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.
- Ne pas utiliser la montre pour la plongée.
- Rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer, y compris avec la transpiration.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

GARANTIE LIMITÉE AUX ÉTATS-UNIS

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que 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 MONTRE :

- 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 crystal, du bracelet ou brassard, du boîtier, 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. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux particuliers et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un pays ou d'un État à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre a été achetée. Incluez 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. Merci de joindre à votre montre un chèque ou un mandat de 8,00 \$ américains pour couvrir les frais d'expédition (il ne s'agit pas de frais de réparations) si vous habitez aux États-Unis, de 10,00 \$ canadiens si vous habitez au Canada, ou de 3,50 £ si vous habitez dans le Royaume-Uni. Pour les autres pays, Timex vous facturera les frais d'expédition. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU TOUT AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR PERSONNELLE.

Aux États-Unis, veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, appelez le 18 19 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, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 020 8687 9620. En France, appelez le 03 81 63 42 51 (de 10 heures à midi). En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour des renseignements sur la garantie.

©2014 Timex Group USA, Inc., TIMEX et INDIGLO sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN® et MDOT sont des marques déposées de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission.

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) Motif 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 : Montre IRONMAN® Run x20 GPS de Timex®

Numéros de modèle : M062

sont conformes aux spécifications suivantes :

R&TTE : 2014/53/EU

Normes : EN 300 440-1 V1.6.1 (2010-08)
EN 300 440-2 V1.4.1 (2010-08)
EN 301 489-1 V1.9.2 (2011-09)
EN 301 489-3 V1.4.1 (2002-08)
IC RSS-310 Issue 3, December 2010

LVD : 2006/95/EC

Normes : EN 60950-1 : 2006/A2:2013

Normes d'émissions d'appareils numériques

Normes : FCC CFR 47 PART 15 B : 2013
EN 55022:2010+AC:2011
EN 55024:2010

Agent : 

Sam Everett, Quality Regulatory Engineer

Date : 10 juin 2014, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique