

**WARNING:**

It is your responsibility to use the Bodylink® Performance Monitor in a safe manner and to maintain full awareness of conditions and surroundings at all times. Consulting the Bodylink® Performance Monitor while moving is unsafe and could result in collision or other accident causing damage and personal injury to yourself and others. The watch contains memory functions that should be used to record your speed and distance data for later review.

117-095000 W-125 NA

performance monitor user guide



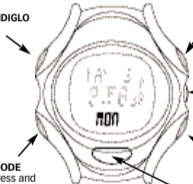
**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Monitor User Guide

**English** page 1-i  
**Français** page 2-i  
**Español** página 3-i  
**Português** página 4-i

### Button Functions

**INDIGLO**



**MODE**  
Press and release to go to the next MODE.

**DISPLAY**

Press to view performance data.

**SET/FORMAT**

Hold to set. Press to change display format in Chrono.

**STOP/RESET**

Press and HOLD to RESET

**START/SPLIT**

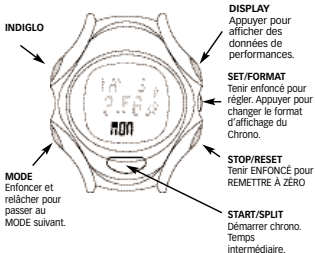
Start Chrono. Take a split.

<b>INTRODUCTION</b> .....	2-1
COMMENT CE MANUEL EST ORGANISÉ .....	2-1
BIENVENUE .....	2-2
RESSOURCES SUR INTERNET .....	2-8
<b>VOTRE PARTENAIRE POUR L'ENTRAÎNEMENT</b> .....	2-9
LES MODES .....	2-9
L’AFFICHAGE .....	2-11
FONCTIONS DES BOUTONS .....	2-12
DÉMARRER LE SYSTÈME BODYLINK® .....	2-14
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES .....	2-15
MESSAGES D’INFORMATION ET D’ERREUR BODYLINK® .....	2-16
<b>CONFIGURER LA MONTRE POUR LA PREMIÈRE FOIS</b> .....	2-19
RÉGLAGES DE BASE .....	2-19
RÉGLAGES DE ZONES CIBLES .....	2-20
RÉGLAGES AVANCÉS .....	2-20
<b>MODE HEURE DE LA JOURNÉE</b> .....	2-21
FUSEAUX HORAIRES .....	2-22

RÉGLER L'HEURE DE LA JOURNÉE .....	2-22
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES .....	2-25
<b>MODE CHRONOMÈTRE</b> .....	2-26
NOTE SUR LES TEMPS AU TOUR ET INTERMÉDIAIRES ..	2-27
FONCTIONNEMENT DU CHRONOMÈTRE .....	2-27
FONCTIONNEMENT MAINS LIBRES .....	2-29
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES .....	2-29
<b>MODE DONNÉES AU TOUR</b> .....	2-30
FONCTIONNEMENT DU MODE .....	2-30
DONNÉES EN MÉMOIRE POUR CHAQUE TOUR .....	2-31
<b>MODE RÉCAPITULATIF</b> .....	2-32
FONCTIONNEMENT DU MODE .....	2-33
QUELLES SONT LES DONNÉES EN MÉMOIRE ? .....	2-33
<b>MODE MINUTERIE</b> .....	2-36
FONCTIONNEMENT DE LA MINUTERIE .....	2-37
RÉGLER LA MINUTERIE .....	2-38
AFFICHER LES DONNÉES DE PERFORMANCES .....	2-39
<b>MODE ALARME</b> .....	2-40
SÉLECTIONNER UNE ALARME .....	2-41
ACTIVER/DÉSACTIVER UNE ALARME .....	2-41
RÉGLER UNE ALARME .....	2-41

<b>MODE CONFIGURATION</b> .....	2-43
NAVIGUER À TRAVERS LES OPTIONS .....	2-43
RÉGLAGES D'OPTIONS " QUICK-SET " .....	2-44
CHANGER LES PARAMÈTRES D'OPTIONS .....	2-45
DESCRIPTION DES OPTIONS .....	2-46
Paramètres de CFM .....	2-46
<i>Zone cible de fréquence cardiaque</i> .....	2-46
<i>Fréquence cardiaque maxi (HR<sub>MAX</sub>)</i> .....	2-48
Paramètres de V + D .....	2-48
<i>Zone de vitesse/allure</i> .....	2-49
<i>Alerte de distance</i> .....	2-51
<i>Lissage de la vitesse et de l'allure</i> .....	2-52
PARAMÈTRES MAINS LIBRES .....	2-52
Démarrage et arrêt auto .....	2-52
Temps intermédiaire auto .....	2-53
PARAMÈTRES DE LA MONTRE .....	2-54
Night Mode .....	2-54
Carillon horaire .....	2-54
Bip des boutons .....	2-54
Unités de longueur .....	2-54
<b>CHANGER LA PILE</b> .....	2-55
<b>QUESTIONS COURANTES</b> .....	2-57

## Fonctions des boutons



## Introduction

### Comment ce manuel est organisé

Nous avons divisé ce manuel en cinq sections principales :

1. Cette section d'introduction.
2. « Votre nouveau partenaire pour l'entraînement » (page 9), où vous trouverez une introduction générale à la montre, ses modes et certaines procédures d'utilisation courantes, comme la configuration et l'utilisation des données des capteurs Bodylink®.
3. « Configurer la montre pour la première fois » (page 19) est la section décrivant comment configurer les options les plus importantes de la montre afin d'en tirer le plus grand parti avant d'entamer la première séance d'exercice.
4. Vous trouverez ensuite une section explicative pour chacun des modes de la montre. Ces sections présentent des renseignements détaillés sur tous les aspects de chaque mode.
5. Enfin, nous avons inclus une liste de Questions courantes (page 57) pour vous aider à résoudre tout problème potentiel avec le système Bodylink®.

## Bienvenue

Le système Timex® Bodylink® offre aux athlètes et aux amateurs d'exercice physique la capacité sans précédent de suivre, enregistrer et analyser plusieurs indicateurs essentiels de vos performances personnelles. Basé sur la technologie numérique la plus récente, le système Bodylink® comporte un réseau réunissant jusqu'à quatre appareils† portés sur le corps et agissant ensemble dans le cadre d'un système unique d'information et de surveillance sportive.

### Contrôleur de performances Bodylink®†

#### Cardiofréquencemètre numérique†

#### Capteur de vitesse + distance†

#### Enregistreur de données†

† Appareil inclus ou disponible séparément à [www.timex.com](http://www.timex.com).

### **Contrôleur de performances Bodylink®**

Cette montre de sport est le lien essentiel avec le système Bodylink®, fournissant des données d'exercice en temps réel. Elle fonctionne en association avec le cardiofréquencemètre numérique ou le capteur de vitesse + distance ou peut fonctionner simultanément avec les deux appareils pour fournir une image plus complète des performances.

### **Cardiofréquencemètre numérique**

Leader mondial de l'horlogerie sportive, Timex a créé un cardiofréquencemètre (CFM) offrant la précision de la transmission

numérique requise par les athlètes de niveau international avec des fonctions utilisables par tous pour « rester en forme ».

*Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.*

### **Capteur de vitesse + distance**

Utilisant les signaux du réseau de 24 satellites GPS, le capteur de vitesse + distance Timex® envoie des données précises à la montre permettant de calculer en continu votre vitesse, allure et distance. Dans le cadre du système Bodylink®, vous avez à présent vos données de performances sous la main pour répondre aux questions essentielles, « Quelle distance ? À quelle vitesse ? »

### **Enregistreur de données**

L'enregistreur de données Timex® est le registre d'activité suprême, recueillant des données précises depuis votre cardiofréquencemètre, votre capteur de vitesse + distance ou les deux en même temps. Les données peuvent ultérieurement être téléchargées sur votre ordinateur, via un simple raccordement USB, et être traitées par le logiciel Timex® Trainer pour assurer le suivi de vos progrès.

### **Avec Timex, la forme sans incertitude**

Pour améliorer ses performances physiques et athlétiques, il peut suffire de se fixer un objectif de forme réaliste et d'utiliser le cardiofréquencemètre numérique de Timex® en guise d'entraîneur personnel.

Voici comment cela marche.

**D'abord, choisissez un objectif de forme qui vous convient**

- Améliorer votre forme
- Perdre du poids et brûler des graisses
- Accroître l'endurance et la capacité cardiorespiratoire
- Améliorer votre condition physique
- Réaliser des performances athlétiques maximales

**Ensuite, choisissez une zone de fréquence cardiaque d'effort qui vous convient**

L'entraînement par zones de fréquence cardiaque est une méthodologie largement utilisée par les professionnels de l'entraînement physique et sportif pour atteindre les objectifs de forme ci-dessus. Une fois réglé, ce moniteur de fréquence cardiaque numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il fonctionne comme un entraîneur personnel qui vous aide à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité requis pour vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

**Comment choisir votre zone de fréquence cardiaque d'effort**

Il y a essentiellement cinq zones de fréquence cardiaque d'effort. Il vous suffit de choisir la zone correspondant à l'objectif de forme visé pour l'exercice considéré. Avant de commencer l'exercice, démarrez toujours dans une zone inférieure pour permettre à votre corps de s'échauffer et vous préparer à travailler dans vos zones cibles de travail. Par exemple,

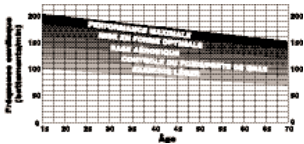
vous pouvez vous « échauffer » dans la zone Exercice léger, exécuter l'essentiel de la séance d'exercice dans la zone Contrôle du poids, voire même passer un peu de temps dans la zone d'Établissement de base cardio-respiratoire. L'intensité des zones 4 et 5 est éprouvante si bien que l'effort dans ces zones se restreint à des intervalles d'exercice limités, sous la surveillance d'un médecin ou entraîneur professionnel.

#### LES CINQ ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE D'EFFORT

Zone	Idéal pour	Résultat souhaité	Niveau d'intensité (% fréq. card. maximale)
1	Exercice léger	Cœur sain / remise en forme	50%-60%
2	Contrôle du poids	Perdre du poids/ brûler la graisse	60%-70%
3	Établissement de base cardiorespir.	Accroître l'endurance Capacité cardiorespiratoire	70%-80%
4	Forme physique optimale	Maintenir une excellente condition physique	80%-90%
5	Athlète de ht niveau	Maintenir une condition athlétique de pointe	90%-100%

Par exemple, si vous souhaitez perdre du poids/brûler de la graisse : effectuez votre exercice préféré à 60%-70% de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 30 minutes par jour, trois fois par semaine. La table Zones cibles de fréquence cardiaque (page suivante) présente les différentes valeurs de zones cibles suivant une méthode basée sur l'âge (220 moins votre âge).

Choisissez le niveau de forme représentant votre condition physique actuelle et retrouvez dans la table Zones cibles de fréquence cardiaque les zones de fréquence cardiaque inférieure et supérieure pour votre âge. Pour sélectionner la zone cible souhaitée sur votre contrôleur de performances Timex®, reportez-vous à Réglages de la zone cible.



Les dernières recherches sur la forme montrent que tout le monde, à tout âge, peut se remettre/reste en forme sans être fanatique. Pour l'amateur « modéré », rester en forme peut simplement se ramener à :

- S'entraîner 3 fois par semaine
- S'entraîner 30 à 45 minutes chaque fois
- S'entraîner dans la zone cible de fréquence cardiaque correcte

Vous êtes prêt à passer à des niveaux d'activité physique supérieurs lorsque vous parvenez à maintenir l'effort pendant cette durée et à cette fréquence cardiaque sans difficulté respiratoire ni douleur excessive.

### **Pourquoi l'exercice par zone cardiaque est largement utilisé par les spécialistes de l'entraînement physique et sportif.**

Un effort régulier permet de maintenir le cœur, les poumons et les muscles « en forme ». Le cœur fournit aux poumons et aux muscles le sang oxygéné nécessaire pour l'effort. La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme. L'exercice par zone cardiaque entraîne systématiquement le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux élevés afin que l'organisme maintienne sa forme.

### **Le conditionnement optimal est simplement une habitude d'entraînement supérieure**

Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour atteindre une forme optimale. Tout le monde, à tout âge, peut y parvenir par la pratique de divers exercices jusqu'à la condition optimale. Suivez ces conseils :

- Choisissez les exercices que vous aimez ou dont vous avez besoin pour votre programme d'entraînement.
- Entraînez-vous à la fréquence cardiaque cible appropriée pendant 30 à 60 minutes, 3 à 4 fois par semaine.
- Vous serez proche de votre condition physique optimale lorsque vous parvenez à réaliser une séance d'exercice complète sans épuisement total ni fatigue ou douleur excessive.

**Votre cardiofréquencemètre numérique Timex® est votre entraîneur électronique.**

Avec le cardiofréquencemètre numérique Timex®, vous pouvez marcher, courir, pédaler, utiliser des appareils d'exercice ou pratiquer tout exercice d'aérobic. Le secret pour atteindre et maintenir l'objectif de forme souhaité est de vous entraîner dans votre zone de fréquence cardiaque idéale.

## Ressources sur Internet

Le site Web de Timex ([www.timex.com](http://www.timex.com)) est une excellente source de renseignements pour tirer le plus grand parti de votre système Timex® Bodylink®. D'autres ressources à consulter sur le site Timex sont notamment :

[www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/)

Pour de plus amples renseignements sur le système Timex® Bodylink®, notamment la liste de fonctions du produit et des simulations.

[www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/)

Pour obtenir les nouvelles versions et mises à jour des logiciels fonctionnant avec les produits Timex®.

[www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/)

Des conseils concernant la forme et l'entraînement lors de l'utilisation du système Timex® Bodylink® et de ses cardiofréquencemètre et capteur de vitesse + distance.

## Votre partenaire pour l'entraînement

### Les modes

Dans un premier temps, il peut être utile de faire un tour des modes pour vous familiariser avec les différentes fonctions de la montre. Enfoncez et relâchez le bouton **MODE** pour faire défiler les modes de la montre dans l'ordre suivant :

**HEURE DE LA JOURNÉE** – Ce mode indique l'heure courante et la date dans l'un des deux fuseaux horaires. Vous pouvez également afficher un ensemble limité de données de performances sur la ligne inférieure lors de l'utilisation des capteurs Bodylink®.

**CHRONO** – Il s'agit du mode « exercice » principal de la montre. Ici vous pouvez utiliser le chronomètre et observer un ensemble complet de données de performances lors de l'utilisation des capteurs Bodylink®.

**DONNÉES AU TOUR** – Ce mode vous permet d'examiner les tours (ou longueurs) enregistrés avec le chronomètre. Vous pouvez y afficher les statistiques de vitesse, allure, distance et fréquence cardiaque au tour.

**RÉCAPITULATIF** – Ce mode vous permet d'afficher des données de performances globales et combinées, telles que votre fréquence cardiaque moyenne globale, la durée d'un événement ou l'allure moyenne globale. Vous y trouverez aussi un « compteur de distance » permettant de mesurer la distance parcourue sur de longues durées ou sur plusieurs séances.



**MINUTERIE** – Utilisez ce mode si vous avez besoin d'un compte à rebours pour un événement de durée fixée, comme une séance de pédalage. Les données de performances affichées sont plus limitées dans ce mode qu'en mode Chronomètre.

**ALARME** – Timex a prévu cinq alarmes pouvant être configurées pour se déclencher tous les jours, les jours de semaine seulement, les week-ends seulement ou une seule fois (rappel de rendez-vous, par ex.).

**CONFIGURATION** – L'endroit où régler les paramètres de traitement des données de fréquence cardiaque et de vitesse + distance par la montre. Vous pouvez notamment y régler les zones cibles de fréquence cardiaque, les paramètres d'alerte de vitesse/allure et les fonctions de chronométrage mains libres.

*CONSEIL PRATIQUE : Tenez le bouton **MODE** enfoncé pendant 1,5 secondes pour revenir à l'Heure de la journée depuis tout autre mode.*

## L'affichage

Votre contrôleur de performances Timex® est capable de fournir beaucoup d'informations consultables d'un coup d'œil tout en n'occupant qu'un espace restreint sur votre poignet. Les symboles affichés par la montre et leur signification sont les suivants :



**MINUTERIE EN MARCHÉ**  
(LA FLÈCHE INDIQUE QUE LA MINUTERIE EST RÉGLÉE POUR SE RÉPÉTER)



**CHRONO EN MARCHÉ**



**NIGHT-MODE ACTIVÉ**



**TENSION DE LA PILE GPS BASSE**



**SYSTÈME BODYLINK® ACTIVÉ, CLIGNOTE DURANT LES INTERRUPTIONS DE DONNÉES**



**AU MOINS UNE ALARME ACTIVÉE, CLIGNOTE DURANT LA PÉRIODE DE RAPPEL**



**CARILLON HORAIRE ACTIVÉ**



## Fonctions des boutons

La plupart du temps, les fonctions des boutons correspondent aux marquages sur le boîtier. Toutefois, dans certains cas, les fonctions des boutons sont différentes, pour régler l'heure de la journée ou configurer la zone cible de fréquence cardiaque, par exemple. Dans ces situations, la nouvelle fonction du bouton est indiquée par un icône ou un texte visible sur l'écran de la montre.

Par exemple, voici comment fonctionnent les boutons pour le réglage de l'heure de la journée. Notez comment les fonctions des boutons correspondent aux symboles visibles sur l'écran :



Voici un second exemple de fonctions des boutons en mode Données au tour. Ici, les fonctions des boutons sont modifiées pour vous permettre de naviguer à travers les données au tour enregistrées. La nouvelle fonction de chaque bouton est également indiquée sur l'écran de la montre.



Il n'est pas nécessaire de vous souvenir de la fonction exacte des boutons dans chaque mode ; sachez seulement que : **Lorsque la fonction d'un bouton change de son emploi normal, la montre vous le signale en affichant la nouvelle fonction du bouton.**

## Démarrer le système Bodylink®

Lorsque vous utilisez le contrôleur de performances, vous pouvez afficher en temps réel les données d'un cardiofréquencemètre ou d'un capteur de vitesse + distance, ou les deux, dans les modes Heure de la journée, Chrono et Minuterie. La procédure est la même dans tous les modes, bien que les données pouvant être affichées et leur position à l'écran varient d'un mode à l'autre.

1. Veillez à porter votre cardiofréquencemètre ou votre capteur de vitesse + distance, ou les deux, et à ce qu'ils soient en marche et opérationnels.
2. Tenez-vous à au moins 2 mètres de tout autre utilisateur de systèmes de contrôle de forme et de toute source de brouillage radio, notamment les appareils électriques, lignes de haute tension, etc.

*REMARQUE : Bien que le système Bodylink® ait une portée utile de 1 mètre environ entre les capteurs et la montre, pour assurer un fonctionnement fiable, maintenez la montre le plus près possible des capteurs lors du démarrage du système.*

3. Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY**. Ceci commande à la montre de détecter tout capteur Bodylink® proche ; elle cherche pendant une minute. L'icône d'antenne s'affiche sur l'écran de la montre, indiquant que le système Bodylink® est activé.

*REMARQUE : En pratique, la montre recherche automatiquement d'éventuels capteurs Bodylink® pendant quinze secondes lors de l'accès aux modes Chrono et Minuterie.*

4. Lorsque la montre a détecté des émissions en provenance de capteurs, l'affichage passe à un nouveau format incluant une partie ou l'ensemble des données de capteurs en fonction du mode. Heure de la journée et Minuterie affichent les données sur la ligne inférieure uniquement, alors que Chrono comporte jusqu'à trois lignes pour les données de performances.

## Afficher les données de performances

Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY** pour sélectionner les données ou la combinaison de données que vous souhaitez afficher durant la séance. Pour simplifier, une « bannière » indiquant le nom des données et leur position sur l'écran s'affiche brièvement avant les données elles-mêmes.

Ce qu'il faut également savoir pour utiliser la montre de façon efficace :

- En mode Chrono, enfoncez et relâchez **SET/FORMAT** pour inverser les positions des données des lignes du haut et du milieu. Ceci permet d'afficher les données qui vous importent le plus au milieu, dans la ligne la plus grande.

- Si vous souhaitez interrompre le contrôle des données des capteurs Bodylink®, tenez le bouton **DISPLAY** enfoncé jusqu'à l'affichage du message HOLD TO SHUT OFF RCVR. Continuez à tenir le bouton **DISPLAY** pendant quelques secondes supplémentaires ; la montre émet un bip pour indiquer que la liaison radio entre la montre et les capteurs a été coupée.

*CONSEIL PRATIQUE : Si vous affichez déjà les données d'un capteur, le cardiofréquencemètre par exemple, et souhaitez afficher les données du capteur de vitesse + distance, il vous suffit de tenir le bouton **DISPLAY** enfoncé jusqu'à ce que la montre émette un court bip et que l'icône d'antenne commence à clignoter. La montre recherche alors un second capteur Bodylink®. Lorsqu'elle détecte ce second appareil, l'icône d'antenne arrête de clignoter et le format de l'affichage peut changer pour inclure les nouvelles données. Enfoncez et relâchez le bouton **DISPLAY** (comme expliqué plus haut) pour afficher diverses combinaisons des données des deux capteurs.*

## Messages d'information et d'erreur Bodylink®

Lors du contrôle de données du cardiofréquencemètre ou du capteur de vitesse + distance, la montre affiche des messages d'information pour communiquer l'état du capteur ou de la liaison radio entre la montre et les capteurs.

**SEARCHING** (Speed + Distance) – Le capteur de vitesse + distance n'a pas encore détecté suffisamment de satellites GPS pour calculer votre position, vitesse et distance. Vous ne pourrez afficher les données de vitesse, allure ou distance que si le capteur de vitesse + distance a accroché un nombre suffisant de satellites GPS.

**WEAK GPS SIGNAL** (Speed + Distance) – Le capteur de vitesse + distance a perdu sa liaison avec les satellites GPS. Ce message s'affiche lorsque le capteur n'a plus de vue dégagée du ciel, sous une couverture forestière dense ou à l'intérieur d'un bâtiment ; placez-vous dans une zone plus dégagée dès que possible.

*REMARQUE : Le capteur et la montre utilisent tous deux des techniques pour conserver une précision raisonnable sur la distance durant les périodes d'interruption temporaire du suivi GPS ou de la liaison radio.*

**NO DATA FROM HRM (GPS)** – La montre ne reçoit pas de données du capteur indiqué. Vérifiez que le capteur n'est pas à plus de 1 m de la montre et qu'il est en marche et opérationnel.

La montre tente de « trouver » le capteur après avoir affiché ce message. Il est possible que la montre accroche par accident un autre capteur voisin qui n'est pas nécessairement le vôtre ; si possible, éloignez-vous donc des autres utilisateurs de capteurs Timex® si cette

erreur se produit. La montre recherche l'appareil « manquant » pendant une minute après l'affichage de ce message sur l'écran. Reportez-vous à « Afficher les données de performances » à la page 14 pour savoir comment rétablir la liaison avec ce capteur si la montre ne le trouve pas automatiquement dans cette période d'une minute.

**NOISY DATA FROM HRM (GPS)** – La montre a des difficultés à recevoir les données du capteur indiqué en raison d'un brouillage radio. Si possible, éloignez-vous de toute source potentielle de brouillage, notamment téléviseurs, moniteurs ou appareils à moteur.

La montre continue à suivre le capteur pendant trente secondes environ après l'affichage de ce message ; si le brouillage persiste, la montre arrête de suivre les données émises par le capteur. Reportez-vous à « Afficher les données de performances » à la page 14 pour savoir comment rétablir la liaison avec ce capteur si le problème de brouillage n'a pas été éliminé durant cette période de trente secondes.

**FATAL GPS ERROR (Speed + Distance)** – Le capteur de vitesse + distance a connu une erreur interne grave. Contactez le Service clientèle de Timex.

## Configurer la montre pour la première fois

Une fois familiarisé avec l'arrangement et les fonctions des boutons, ainsi qu'avec la manière dont les modes de la montre sont organisés, il est temps de la régler pour pouvoir l'utiliser. Plusieurs réglages essentiels doivent être effectués, notamment l'heure et la fréquence cardiaque maximale. Vous pourrez ensuite fixer vos zones cibles. Enfin, vous pourrez explorer les fonctions les plus évoluées de la montre.

### Réglages de base

Avant d'utiliser votre contrôleur de performances pour une séance d'exercice, les paramètres suivants doivent être correctement réglés :

1. **Réglez l'heure de la journée.** Reportez-vous aux instructions de réglage détaillées à la page 22 de ce manuel. Si vous utilisez la montre avec le capteur de vitesse + distance, les réglages de l'heure seront corrigés pour suivre l'heure UTC et éviter toute dérive dans le temps.
2. **Entrez votre fréquence cardiaque maximale (HRMAX).** En mode Configuration, sélectionnez « HRM Settings » puis « Max HR ». Ce réglage sert à déterminer vos cinq zones de fréquence cardiaque préétablies. Au besoin, reportez-vous aux instructions de navigation à travers le mode Configuration à la page 43. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de votre fréquence cardiaque maximale. **L'une des formules basées sur l'âge les plus utilisées est  $220 - \text{âge}$  ; à employer si vous ignorez votre fréquence cardiaque maximale.**
3. **Sélectionnez les unités de longueur.** En mode Configuration, sélectionnez « Watch Settings » puis « Length Units ». Ce réglage

détermine comment les valeurs et réglages de distance et d'allure sont affichés par la montre.

## Réglages de zones cibles

Les zones cibles permettent de maintenir la fréquence cardiaque et la vitesse entre des limites fixées durant l'entraînement.

- Zone cible de fréquence cardiaque. Passez en mode Configuration et sélectionnez « HRM Settings ». Vous verrez alors les réglages de zones cibles et d'alerte courants. Pour sélectionner rapidement une zone cible, appuyez sur le bouton **START/SPLIT (+)** (voir « Réglages d'options Quick-Set » à la page 19). Appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour accéder à la procédure de réglage et fixer les limites MANUELLEMENT (le cas échéant) et changer les réglages d'alerte de sortie de zone.
- Zone de vitesse/allure. Passez en mode Configuration et sélectionnez « S + D Settings ». Comme pour les réglages de fréquence cardiaque, la montre affiche vos réglages de zones de vitesse/allure courants. Appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour débuter la procédure de réglage ou sur **START/SPLIT (+)** pour modifier rapidement le réglage de l'alerte de sortie de zone.

## Réglages avancés

Reportez-vous aux explications sur ces fonctions avancées du contrôleur de performances dans la section « Mode Configuration » à la page 43 :

- Fonctions mains libres
- Alerte de distance
- Lissage de la vitesse et de l'allure

## Mode Heure de la journée

Votre montre Timex® affiche l'heure, la date et le jour de la semaine dans deux fuseaux horaires. Chaque fuseau horaire est synchronisé sur le temps hautement précis UTC (ou temps moyen de Greenwich) lorsque vous utilisez le capteur de vitesse + distance et peut être affiché au format sur 12 ou 24 heures.



## Fuseaux horaires

Cette montre présente deux réglages indépendants de l'heure, appelés « fuseaux ». Le fuseau affiché par la montre est le **fuseau principal** ; celui que vous ne voyez pas est appelé fuseau secondaire. Pour voir le **fuseau secondaire**, tenez brièvement le bouton **START/SPLIT** enfoncé depuis le mode Heure de la journée. En relâchant le bouton, vous revenez au fuseau principal ; si vous maintenez le bouton enfoncé, les réglages s'échangent, le fuseau secondaire devenant le fuseau primaire et vice versa.

Les deux fuseaux horaires de la montre sont identifiés par **T1** et **T2** durant l'affichage de courte durée.

## Régler l'heure de la journée

### RÉGLER L'HEURE DE LA JOURNÉE MANUELLEMENT

*REMARQUE : Pour régler le fuseau horaire secondaire, vous devez d'abord en faire le fuseau principal en tenant le bouton **START/SPLIT** enfoncé jusqu'à l'échange des deux zones. Le cas échéant, répétez cette opération après le réglage pour revenir au fuseau initial.*

1. Tenez **SET/FORMAT** enfoncé jusqu'à ce que SET TIME s'affiche et que les chiffres des heures clignotent.

2. Appuyez sur **DISPLAY (+)** pour augmenter ou sur **STOP/RESET (-)** pour diminuer cette valeur. Si l'affichage est au format sur 12 heures, veillez à ce que l'indication AM/PM soit correcte.
3. Appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour sélectionner (dans l'ordre) les minutes, l'année, le mois, la date et le format sur 12 ou 24 heures. Dans chaque cas, appuyez sur **DISPLAY (+)** pour augmenter ou sur **STOP/RESET (-)** pour diminuer la valeur.
4. Appuyez sur **MODE (DONE)** pour valider les changements et revenir à l'affichage Heure de la journée.  
*Notez que les secondes ne sont pas réglables et que le jour de la semaine est calculé automatiquement en fonction de la date.*

### SYNCHRONISATION SUR L'HEURE UTC

Lors de la réception de données GPS depuis le capteur de vitesse + distance, la montre corrige automatiquement l'heure des deux fuseaux horaires sur la base de l'heure fournie par les satellites GPS.

- Lors de la première utilisation du capteur de vitesse + distance, les deux fuseaux horaires sont synchronisés sur l'heure UTC. Vous pouvez ensuite régler l'heure pour votre fuseau local.
- Si la montre a été réglée avant la première utilisation du capteur de vitesse + distance, vos réglages de l'heure et de la date sont conservés et seules les minutes et les secondes sont réglées sur l'heure UTC.

- Chaque fois que vous utilisez le capteur de vitesse + distance, la montre corrige automatiquement toute dérive par rapport à l'heure UTC depuis la dernière utilisation du capteur.

#### Voici quelques conseils concernant la synchronisation de l'heure :

- Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance, l'heure de la montre est actualisée lorsque le capteur accroche les satellites, puis toutes les quinze minutes par la suite aussi longtemps que la montre reçoit des données du capteur de vitesse + distance.
- Le principal objet de la synchronisation de l'heure est de corriger toute dérive dans la mesure du temps – elle ne fera pas passer la montre à l'heure d'été, si celle-ci est observée dans votre région.
- Une fois que la montre est synchronisée sur l'heure UTC, vous pouvez l'« avancer » ou la « retarder » par rapport à l'heure correcte tout en conservant les avantages de la correction de dérive. Par exemple, vous pouvez souhaiter avancer votre montre de 10 minutes par rapport à l'heure locale réelle. Aucun problème – avancez l'heure manuellement de 10 minutes et la montre conservera exactement 10 minutes d'avance sur l'heure locale correcte.

## Afficher les données de performances

Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance ou du cardiofréquencemètre, vous pouvez observer vos données de performances sur la ligne inférieure de l'écran. Pour cela, il suffit d'enfoncer et de relâcher le bouton **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données qui vous intéressent :

- Vitesse courante
- Allure courante
- Distance totale couverte durant la séance en cours. Ces données dépendent dans une certaine mesure de l'état du chronomètre. Reportez-vous à la description complète de la « Distance totale » dans la section Mode Récapitulatif de ce manuel.
- Fréquence cardiaque courante

*CONSEIL PRATIQUE : Si vous ne souhaitez voir aucune donnée de performances, vous pouvez choisir de les masquer (« hide ») et afficher le jour de la semaine à la place ; cette option est toujours proposée parmi le choix de données de performances à afficher. Ce réglage sera conservé lors de la prochaine utilisation du système Bodylink®, ce qui peut donner l'impression qu'aucune donnée n'est reçue des capteurs car le jour de la semaine reste visible. Gardez cela à l'esprit si vous optez pour l'affichage du jour de la semaine.*

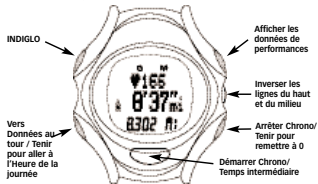


## Mode Chronomètre

Le mode Chronomètre (Chrono) vous permet d'enregistrer la durée écoulée et autres informations concernant un événement, jusqu'à un maximum de 100 heures. Vous pouvez stocker jusqu'à 100 tours, chacun avec les données suivantes :

- Numéro du tour, durée du tour et temps intermédiaire
- Vitesse moyenne, allure moyenne et distance pour chaque tour (si le capteur de vitesse + distance est utilisé)
- Fréquence cardiaque moyenne (si le cardiofréquencemètre est utilisé)

Vous pouvez appuyer sur **MODE** pour passer à tout autre mode, Heure



de la journée par exemple, sans que cela perturbe le fonctionnement du chronomètre. L'icône du chronomètre s'affiche lorsqu'il est en marche.

## Note sur les temps au tour et intermédiaires

Dans cette section, il est question de temps « au tour » et « intermédiaires ». En chronométrage, le temps « au tour » est la durée d'une portion (tour ou longueur) d'un événement. Le temps « intermédiaire » est la durée totale depuis le début de l'événement. Nous utilisons l'expression « marquer un temps intermédiaire » pour décrire l'action qui a pour effet d'interrompre le chronométrage de la portion en cours et de démarrer la suivante. Ceci peut se faire manuellement (à l'aide du bouton **START/SPLIT**) ou automatiquement (lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance).

## Fonctionnement du chronomètre

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.  
Si vous n'utilisez aucun capteur Bodylink®, la montre affiche le temps au tour, le temps intermédiaire et le numéro du tour. Si vous utilisez un cardiofréquencemètre, un capteur de vitesse + distance ou les deux, la montre affiche les données de ces appareils, comme la fréquence cardiaque, l'allure et la distance.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pendant que le chrono est en marche pour marquer un temps intermédiaire.  
Ceci enregistre les temps au tour et intermédiaire courants et démarre un nouveau tour.

La montre affiche les temps au tour et intermédiaire du tour qui vient juste de s'achever. Si vous affichez les données de fréquence cardiaque ou de vitesse + distance, la montre affiche aussi les statistiques moyennes du tour (en fonction des données affichées). La montre revient ensuite au chronométrage du tour en cours. La montre stocke les données des 100 derniers tours.

*CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez appuyer sur **MODE, SET/FORMAT** ou **DISPLAY** à tout moment pour annuler le maintien du temps intermédiaire et revenir immédiatement au chronométrage en cours.*

3. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage. La montre affiche les données du dernier tour si des temps intermédiaires ont été marqués.
4. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre l'affichage à zéro.

*REMARQUE : Lors de l'utilisation du chronomètre avec le capteur de vitesse + distance ou le cardiofréquencemètre, les données sur les temps au tour et intermédiaires s'affichent pendant quatre secondes après le démarrage, l'arrêt ou la remise à zéro du chronomètre. Pendant ce temps, l'icône du chronomètre clignote et tous les boutons fonctionnent normalement. Cette fonction a pour objet de permettre l'affichage des données de chronométrage pour ces actions, même si vous avez choisi l'affichage des données de performances seulement (et non des données de temps) en mode Chrono.*

## Fonctionnement mains libres

Vous pouvez configurer le chronomètre pour qu'il démarre lorsque vous commencez à vous déplacer et s'arrête lorsque vous vous arrêtez. En outre, vous pouvez marquer des temps intermédiaires automatiquement en fonction de la distance parcourue ou de la durée écoulée. Reportez-vous aux instructions de réglage dans la section Mode Configuration.

## Afficher les données de performances

Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance ou du cardiofréquencemètre, vous pouvez contrôler vos données de performances. Pour cela, il suffit d'enfoncer et de relâcher le bouton **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données qui vous intéressent. Reportez-vous au tableau des combinaisons de données disponibles dans ce mode à la page 2-66. Lors de l'affichage des données de performances, enfonchez et relâchez **SET/FORMAT** pour inverser les positions des données des lignes du haut et du milieu.

*REMARQUE : Les valeurs moyennes et la distance parcourue s'accumulent uniquement durant la marche du chronomètre.*

## Mode Données au tour

Le mode Données au tour vous permet de revoir à tout moment les données au tour stockées en mémoire, que le chronomètre soit en marche, arrêté ou remis à zéro.

Toutes les données au tour sont effacées lors du démarrage du chronomètre après une remise à zéro.



### Fonctionnement du mode

Appuyez sur **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) pour naviguer à travers les données au tour vers l'avant ou l'arrière respectivement. Tenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement jusqu'à un tour particulier ;

relâchez le bouton pour afficher les données du tour choisi. Si vous avez utilisé un capteur de vitesse + distance ou un cardiofréquencemètre, la visualisation de chaque tour affiché comporte trois écrans de données ; la ligne inférieure de chacun d'eux contient toujours le numéro du tour (marqué « RCL », pour « Recall » [rappel]).

Si vous n'avez utilisé aucun des capteurs, chaque tour visualisé ne comporte qu'un seul écran (temps au tour et intermédiaire).

### Données en mémoire pour chaque tour

**Temps au tour et intermédiaire** – Les premières données en mémoire pour un tour sont les temps au tour et intermédiaire. Le temps au tour est affiché sur la ligne du haut, le temps intermédiaire sur celle du milieu.

**Vitesse et allure moyennes du tour** – Ensuite, vous pouvez afficher la vitesse et l'allure moyennes pour ce tour, si vous avez utilisé le capteur de vitesse + distance. Ces valeurs sont basées sur la distance parcourue pour le tour et la durée du tour. Si vous utilisez le CFM seulement, cet écran s'affiche, mais sans données de performances.

**Fréquence cardiaque moyenne et distance pour le tour** – Enfin, la montre affiche la fréquence cardiaque moyenne pour le tour et la distance parcourue. Si vous utilisez le CFM seulement, la distance parcourue n'est pas affichée.

## Mode Récapitulatif

Ce mode affiche un récapitulatif de toutes les données de performances combinées enregistrées par la montre durant la marche du chronomètre. Ce mode ne présente pas les données enregistrées pour chaque tour ; reportez-vous à la section relative au mode Données au tour plus haut dans ce manuel.

Comme pour le mode Données au tour, toutes les données du mode Récapitulatif sont effacées lorsque le chronomètre est remis à zéro, à l'exception du compteur de distance. Celui-ci doit être remis à zéro manuellement, comme indiqué dans la section ci-dessous.



## Fonctionnement du mode

### AFFICHER LES DONNÉES

Appuyez sur **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) pour naviguer à travers les données récapitulatives vers l'avant ou l'arrière respectivement. Tenez le bouton enfoncé pour faire défiler rapidement les données ; relâchez le bouton pour afficher les données particulières du groupe de données choisi.

### REMETTRE À ZÉRO LE COMPTEUR DE DISTANCE

Durant l'affichage du compteur, tenez **START/SPLIT** enfoncé pour remettre cette valeur à zéro.

## Quelles sont les données en mémoire ?

Le mode Récapitulatif permet d'accéder aux données suivantes. La majorité de ces données sont basées sur les informations fournies par le CFM ou le capteur de vitesse + distance ; si vous ne les avez pas utilisés durant la séance d'exercice, la majorité des écrans du mode Récapitulatif sont sans intérêt.

*REMARQUE : Les données ne sont pas réactualisées durant leur affichage.*

**Vitesse moyenne** – La vitesse moyenne durant la marche du chronomètre, calculée en divisant la distance parcourue par la durée chronométrée totale.

**Vitesse maximale** – La valeur de vitesse la plus élevée reçue par la montre pendant la marche du chronomètre.

**Allure moyenne** – L'allure moyenne calculée durant la marche du chronomètre. Cette valeur est simplement la vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance.

**Meilleure allure** – L'allure la plus rapide (valeur minimale) calculée durant la marche du chronomètre.

**Distance de l'événement** – La distance parcourue cumulée durant la marche du chronomètre.

**Distance totale** – Distance cumulée totale parcourue, indépendamment de l'état du chronomètre. Cette distance totale tient compte de toute distance parcourue lorsque le chronomètre est arrêté ; la « Distance de l'événement » décrite plus haut n'en tient pas compte.

**Compteur de distance** – Il fonctionne comme le compteur journalier de votre voiture. Il totalise la distance parcourue, indépendamment de l'emploi du chronomètre, et se remet à zéro manuellement. La valeur du compteur ne s'efface pas automatiquement entre les séances d'exercice, comme dans le cas des autres données de distance, ce qui vous permet de totaliser votre distance parcourue sur une période d'une semaine, d'un mois, etc.

**Fréquence cardiaque moyenne** – La fréquence cardiaque moyenne calculée durant la marche du chronomètre.

**Durée dans la zone** – La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque affichée était dans votre zone cible de fréquence cardiaque.

Reportez-vous aux instructions détaillées de réglage de votre zone cible dans la section Mode Configuration.

**Fréquence cardiaque moyenne dans la zone** – C'est la fréquence cardiaque moyenne calculée uniquement à partir des valeurs de fréquence cardiaque qui se trouvent dans les limites de votre zone de fréquence cardiaque. Ces données vous donnent une idée de votre fréquence cardiaque typique lorsque vous travaillez dans votre zone cible.

**Durée de l'événement** – Ceci est équivalent à la durée totale du chronomètre.

**Durée totale** – Ceci est la durée totale pendant laquelle la montre a reçu des données de vitesse + distance, indépendamment de l'état du chronomètre. Ces données ne tiennent pas compte de l'emploi du CFM.

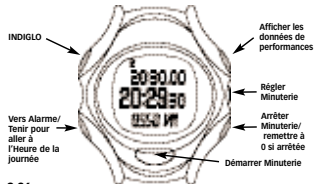
**Niveau des piles GPS** – Cet affichage est précis uniquement pendant que la montre reçoit des données du capteur de vitesse + distance. Le niveau de tension des piles est affiché sous forme d'un graphique à barres ; lorsque l'image de la pile est vide, les piles du capteur de vitesse + distance sont dangereusement basses. Envisagez de changer les piles lorsque le graphique ne présente plus qu'une barre, car il devrait rester normalement au moins une heure de charge.

*CONSEIL PRATIQUE : La montre affiche l'icône de pile dans la partie supérieure de l'écran pour vous inviter à changer les piles du capteur de vitesse + distance.*

## Mode Minuterie

Le mode Minuterie vous permet de choisir une durée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro, ce qui est utile pour les événements de durée fixée. La minuterie peut être réglée pour s'arrêter, se répéter continuellement ou passer en mode chronomètre à la fin du compte à rebours.

Vous pouvez appuyer sur **MODE** pour passer à tout autre mode, Heure de la journée par exemple, sans que cela perturbe le fonctionnement de la minuterie. L'icône de minuterie s'affiche pour indiquer qu'un compte à rebours est en cours.



## Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
2. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le compte à rebours.
3. La minuterie étant arrêtée, appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le compte à rebours ou sur **STOP/RESET** pour le remettre à la durée initiale.
4. Lorsque la minuterie arrive à zéro, elle déclenche une alerte sonore. L'éclairage s'active également pour vous permettre de voir la montre dans la pénombre.
  - Si la minuterie est réglée pour s'arrêter, elle s'arrête après l'alerte.
  - Si elle est réglée pour se répéter, elle revient à la durée initiale et démarre immédiatement un nouveau compte à rebours. Elle continue de se répéter jusqu'à ce que **STOP/RESET** soit enfoncé. Le nombre de répétitions est affiché sur la ligne du bas. La montre compte jusqu'à 99 répétitions, après quoi elle repasse à 0 et continue.
  - Si la minuterie est réglée pour démarrer le chronomètre, la montre passe automatiquement au chronomètre et le démarre.

*REMARQUE : Cette fonction n'est possible que si le chronomètre est à zéro lorsque le compte à rebours atteint « 0 ». Si le chronomètre n'est pas à zéro à ce moment, la minuterie s'arrête simplement à la fin du compte à rebours et le chronomètre ne démarre pas. Il est donc important de vérifier que le chronomètre a été remis à zéro avant de démarrer la minuterie si cette action est prévue en fin de compte à rebours.*

## Régler la minuterie

1. Appuyez sur **SET/FORMAT** pour accéder au réglage.
2. Après l'affichage du rappel de réglage, la montre affiche la durée de compte à rebours et le chiffre des dizaines de l'heure clignote. Appuyez sur **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** pour augmenter ou diminuer cette valeur respectivement. Vous pouvez tenir ces boutons enfoncés pour faire avancer rapidement la valeur.
3. Lorsque la valeur est correcte, appuyez sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour passer au chiffre suivant, à savoir le chiffre des unités de l'heure.
4. Continuez de la même manière avec les minutes et les secondes jusqu'à avoir réglé la durée souhaitée.
5. Appuyez une nouvelle fois sur **SET/FORMAT (SELECT)** pour passer au choix de l'action finale, puis appuyez sur **DISPLAY (+)** ou sur **STOP/RESET (-)** pour choisir STOP, REPEAT ou Chrono.

6. Appuyez sur **MODE (DONE)** pour valider le réglage et revenir à la minuterie. Notez que la minuterie est ramenée au début lorsque vous quittez le mode de réglage.

## Afficher les données de performances

Lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance ou du cardiofréquencemètre, vous pouvez afficher vos données de performances sur la ligne inférieure de l'écran. Pour cela, il suffit d'enfoncer et de relâcher le bouton **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données qui vous intéressent :

- Vitesse courante
- Allure courante
- Distance parcourue depuis le début du compte à rebours. Si la minuterie n'est pas en marche, cette valeur n'augmente pas. Les données de distance sont effacées lorsque le compte à rebours est démarré du début.
- Fréquence cardiaque courante

## Mode Alarme

Ce mode vous permet de programmer jusqu'à cinq alarmes pour vous alerter aux moments choisis. Lorsqu'une alarme est activée (ON), l'icône du réveil s'affiche dans le mode Heure de la journée. Les alarmes peuvent être réglées pour se déclencher chaque jour, les jours de semaine ou week-ends seulement ou une seule fois (rendez-vous, par exemple).

Lorsque le jour et l'heure d'une alarme sont atteints, l'alerte sonore se déclenche, la veilleuse INDIGLO® clignote et le texte de l'alarme s'affiche pendant 20 secondes. Appuyez sur un bouton quelconque pour couper l'alarme sonore. Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq minutes.



## Sélectionner une alarme

Lors de l'affichage d'une alarme, appuyez sur **DISPLAY** (▲) ou **STOP/RESET** (▼) pour faire défiler les cinq alarmes différentes.

## Activer/désactiver une alarme

Lorsqu'une alarme est affichée, elle peut être activée ou désactivée sans accéder au mode de réglage, simplement en appuyant sur le bouton **START/SPLIT**.

## Régler une alarme

1. Sélectionnez l'alarme que vous souhaitez modifier comme indiqué plus haut.
2. Appuyez sur **SET/FORMAT** pour accéder au réglage. La montre affiche un bref rappel de réglage puis passe au réglage de l'alarme sélectionnée.
3. Le premier paramètre clignotant à régler est le type d'alarme. Appuyez sur **DISPLAY** (+) ou **STOP/RESET** (-) pour choisir entre WEEKDAYS (jours de semaine), WEEKENDS, ONCE (une fois) ou DAILY (quotidien) :
  - DAILY – L'alarme se déclenche chaque jour à l'heure fixée.
  - WEEKDAYS – L'alarme se déclenche du lundi au vendredi à l'heure fixée.



- WEEKENDS – L'alarme se déclenche le samedi et le dimanche seulement à l'heure fixée.
  - ONCE – L'alarme se déclenche une seule fois, à l'heure fixée, puis se désactive d'elle-même.
4. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour commencer le réglage de l'heure de l'alarme, en commençant par les chiffres des heures. Notez que la valeur AM/PM clignote aussi (en format d'affichage sur 12 heures) et se règle en même temps que les chiffres des heures.
  5. Appuyez sur **DISPLAY** (+) ou **STOP/RESET** (-) pour régler les heures, puis sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour passer au chiffre des dizaines des minutes, puis au chiffre des unités, en les réglant de la même manière.
  6. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour régler l'alarme sur ON (activée) ou sur OFF (désactivée).
  7. Appuyez sur **MODE** (DONE) pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

*REMARQUE : Si vous modifiez l'un quelconque des paramètres d'une alarme, celle-ci s'active automatiquement.*

## Mode Configuration

Le mode Configuration vous permet de régler un certain nombre d'options qui rendent l'utilisation des autres modes plus simple et plus pratique. Les réglages de ce mode sont répartis en quatre groupes :

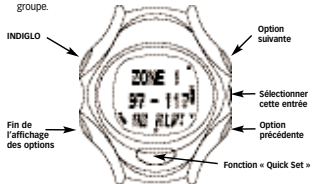
- **RÉGLAGES DE LA MONTRE** – Ce groupe comporte les réglages de Night-Mode, carillon horaire, bip des boutons et unité de longueur.
- **RÉGLAGES DU CFM** – Pour régler votre zone cible de fréquence cardiaque.
- **RÉGLAGES DE V+D** – Pour configurer le lissage de vitesse et d'allure, les alertes de zone de vitesse/allure et la fonction d'alerte de distance.
- **RÉGLAGES MAINS LIBRES** – Vous voulez que le chronomètre démarre et marque des temps intermédiaires automatiquement lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance ? C'est ici que cette fonction est configurée.

### Naviguer à travers les options

Les options de ce mode sont organisées suivant une hiérarchie à deux niveaux de type menu. Vous trouverez un plan de l'agencement de ce mode à la page 2-68. Consultez-le pour voir la relation entre tous les paramètres de ce mode. Naviguer entre les options est simple :

- Appuyez sur **DISPLAY** (▲) ou sur **STOP/RESET** (▼) pour passer à l'affichage d'options ou titre de groupe suivant ou précédent.

- Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour « descendre » au niveau suivant dans la hiérarchie ou pour accéder au mode de réglage de l'option affichée.
- Appuyez sur **MODE** (DONE) pour « remonter » à la sélection du groupe.



### Réglages d'options « Quick-Set »

Beaucoup d'options ont un réglage par défaut qui peut être modifié sans devoir accéder au mode de réglage, simplement en appuyant sur le bouton **START/SPLIT** durant l'affichage de l'option. Cette possibilité de « réglage rapide » est indiquée par la présence du symbole « + » au-

dessus du bouton **START/SPLIT** – lorsqu'il est visible, la fonction « Quick-Set » est présente. Par exemple, dans les paramètres de CFM, lors de l'affichage du paramètre de zone cible, le fait d'appuyer sur **START/SPLIT** change le réglage de la zone. « Quick-Set » est utilisé uniquement pour les paramètres d'options ne comportant pas de données numériques à modifier. Pour modifier l'intervalle de marquage automatique de temps intermédiaires, vous devez accéder au mode de réglage. Toutefois, vous avez la possibilité d'activer ou désactiver cette fonction par une commande « Quick-Set ».

La fonction « Quick-Set » pour chacune des options est indiquée dans les sections suivantes.

### Changer les paramètres d'options

1. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour débuter le réglage de l'option choisie.
2. La première valeur de donnée commence à clignoter. Appuyez sur **DISPLAY (+)** ou **STOP/RESET (-)** pour respectivement augmenter ou diminuer cette valeur. Vous pouvez tenir ces boutons enfoncés pour faire avancer rapidement la valeur.
3. Appuyez sur **SET/FORMAT** (SELECT) pour passer à la valeur suivante, jusqu'à ce que l'option soit configurée comme vous le souhaitez.
4. Appuyez sur **MODE** (DONE) pour quitter le mode de réglage.

## Description des options

### PARAMÈTRES DE CFM (HRM)

Ces paramètres vous permettent de fixer une zone cible de fréquence cardiaque et une alerte de sortie de zone lorsque vous utilisez le cardiofréquencemètre. Vous pouvez choisir entre 5 zones préétablies ou saisir manuellement les valeurs limites supérieure et inférieure.

### ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



**QUICK SET** : Choix de la zone cible.

Vous pouvez choisir entre cinq zones préétablies (en fonction de votre fréquence maximale  $HR_{MAX}$ ) ou sélectionner MANUAL pour fixer les limites supérieure et inférieure aux valeurs souhaitées.

Les zones préétablies sont basées sur les pourcentages suivants de votre fréquence cardiaque maximale ( $HR_{MAX}$ ):

Zone 1 – 50% - 60% de  $HR_{MAX}$

Zone 2 – 60% -70 % de  $HR_{MAX}$

Zone 3 – 70% -80% de  $HR_{MAX}$

Zone 4 – 80% -90% de  $HR_{MAX}$

Zone 5 – 90% -100% de  $HR_{MAX}$

*REMARQUE* : Si vous sélectionnez une zone préétablie, la seule autre option pouvant être modifiée est le type d'alerte ; les limites des zones préétablies ne peuvent pas être changées. Si vous souhaitez spécifier les limites de la zone cible, sélectionnez d'abord la zone cible MANUAL puis entrez les limites souhaitées.

*REMARQUE* : Lorsque vous fixez les limites manuellement, la limite inférieure est la valeur à gauche du séparateur, la limite supérieure à sa droite. Si les limites choisies sont « impossibles » (limite inférieure plus grande que la limite supérieure, par exemple), la montre les remplace par des valeurs plus logiques lorsque vous appuyez sur **DONE**. Ces corrections peuvent produire des résultats inattendus, c'est pourquoi il importe de vérifier vos réglages si vous utilisez le mode MANUAL.

*CONSEIL PRATIQUE : Les réglages dans MANUAL étant conservés indépendamment des zones préétablies, vous pouvez les utiliser pour certains exercices et utiliser une zone préétablie pour d'autres sans devoir re-spécifier chaque fois vos réglages manuels.*

### **FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXI (HR<sub>MAX</sub>)**

**QUICK SET : Aucun**

Entrez votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur sert à calculer vos cinq zones de fréquence cardiaque préétablies.

*CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez déterminer votre HRMAX soit par un essai contrôlé, soit par l'une des diverses méthodes d'estimation disponibles. L'une des formules basées sur l'âge les plus utilisées est 220 - âge, bien que cette méthode fournisse des résultats d'une précision discutable dans la mesure où HRMAX dépend de nombreux facteurs physiologiques tels que le niveau de forme et le patrimoine génétique, et pas seulement l'âge.*

### **Paramètres de V + D**

Ces paramètres déterminent la réponse de la montre aux données issues du capteur de vitesse + distance. Ici, vous pouvez fixer des limites de vitesse ou d'allure et une alerte de distance et activer ou désactiver le lissage des données de vitesse et d'allure.

### **ZONE DE VITESSE/ALLURE**

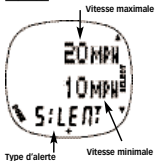
**QUICK SET : Type d'alerte (NONE [aucune], SILENT [silencieuse], AUDIBLE)**

La montre vous permet de fixer des limites de vitesse ou d'allure et de régler la montre pour qu'elle vous avertisse si vous vous déplacez trop vite ou trop lentement ; cette fonction est semblable à la zone cible de fréquence cardiaque, mais basée sur la vitesse.

*REMARQUE : Si les limites sont exprimées en termes de vitesse (4 mph ou 6 km/h, par ex.), alors la montre compare votre vitesse courante aux limites de zone fixées. Si les limites sont exprimées en termes d'allure (minutes et secondes), alors la montre compare votre allure courante aux limites de zone fixées.*

*CONSEIL PRATIQUE : Vous pouvez fixer des limites de vitesse et d'allure indépendamment l'une de l'autre. Par exemple, vous pouvez fixer les limites d'allure pour contrôler votre vitesse de course à pied et fixer des limites de vitesse utilisables à bicyclette. Il vous suffit ensuite de choisir le réglage approprié pour chaque événement.*

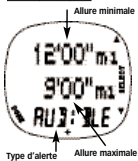
### UNITÉS EN TERMES DE VITESSE



Lors du changement des limites de zone, les réglages se font dans l'ordre suivant :

- Type de zone – Choisissez SPEED (vitesse) ou PACE (allure).
- VITESSE LA PLUS LENTE (ou ALLURE LA PLUS RAPIDE).
- VITESSE LA PLUS RAPIDE (ou ALLURE LA PLUS LENTE).
- Type d'alerte – Si votre vitesse ou allure sort des limites fixées, la montre produira soit aucune alerte (NO ALRT), soit une indication d'alerte sur l'écran (SILENT), soit une alerte sonore (AUDIBLE).

### UNITÉS EN TERMES DE DURÉE PAR DISTANCE



### ALERTE DE DISTANCE

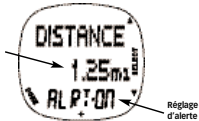
#### QUICK SET : Activation/désactivation de l'alerte

Vous pouvez régler la montre pour qu'elle vous avertisse lorsque vous avez parcouru une distance donnée ou des multiples de cette distance. Par exemple, si ce paramètre est réglé sur « 1 km », la montre produit une alerte lorsque vous avez parcouru un kilomètre, puis de nouveau à deux, trois, quatre kilomètres, etc.

*REMARQUE : Cette fonction est activée uniquement lors de l'utilisation du chronomètre car elle est basée sur la distance cumulée durant la marche du chronomètre.*

*CONSEIL PRATIQUE : Utilisez cette fonction pour être averti lorsque vous avez atteint le point milieu de votre séance d'entraînement.*

Intervalle d'alerte



## LISSAGE DE LA VITESSE ET DE L'ALLURE

**QUICK SET** : Activation/désactivation du lissage

Ces réglages déterminent si un « lissage » est appliqué aux valeurs de vitesse ou d'allure affichées. Le lissage est utile si les valeurs affichées vous semblent trop irrégulières ou « instables », sachant toutefois que le lissage peut ralentir la réponse de l'affichage de la vitesse ou de l'allure à vos changements de vitesse. Le lissage peut être appliqué séparément à la vitesse et à l'allure – faites des essais de réglage pour voir quelle combinaison vous convient le mieux.

## Paramètres mains libres

Ces paramètres permettent de configurer le chronomètre pour qu'il démarre, s'arrête et marque des temps intermédiaires automatiquement. Ces fonctions sont opérationnelles uniquement lors de l'utilisation du capteur de vitesse + distance.

## DÉMARRAGE AUTO ET ARRÊT AUTO

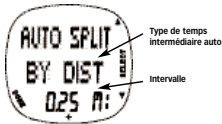
**QUICK SET** : Activation/désactivation

Ces fonctions permettent au chronomètre de démarrer lorsque vous commencez à vous déplacer (c.-à-d. si votre vitesse varie de zéro à une valeur non nulle) et de s'arrêter lorsque vous vous arrêtez (votre vitesse revient à zéro). Lorsque ces fonctions sont activées, vous pouvez toujours démarrer et arrêter le chronomètre manuellement.

## TEMPS INTERMÉDIAIRE AUTO

**QUICK SET** : Par distance/par temps/désactivé

Cette fonction permet au chronomètre de marquer automatiquement des temps intermédiaires en fonction de la durée écoulée ou de la distance parcourue. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez toujours marquer des temps intermédiaires manuellement sans influencer sur les critères de marquage automatique.



La configuration de la fonction de marquage automatique des temps intermédiaires se fait dans l'ordre suivant :

- Type – OFF (désactivé), BY DIST (par distance) ou BY TIME (par temps)
- Intervalle

## Paramètres de la montre

Ces paramètres offrent plusieurs options de personnalisation du fonctionnement général de la montre.

### **NIGHT MODE**

**QUICK SET** : Activation/désactivation

Lorsque cette fonction est activée, l'éclairage INDIGLO® s'allume chaque fois qu'un bouton est enfoncé. NIGHT-MODE® se désactive automatiquement au bout de 8 heures.

### **CARILLON HORAIRE**

**QUICK SET** : Activation/désactivation

Lorsque cette fonction est activée, la montre sonne en début de chaque heure.

### **BIP DES BOUTONS**

**QUICK SET** : Activation/désactivation

Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip chaque fois qu'un bouton est enfoncé.

### **UNITÉS DE LONGUEUR**

**QUICK SET** : Milles/Kilomètres (KM)/  
Milles marins (NM)

Vous pouvez choisir votre unité de distance préférée pour les valeurs de vitesse, allure et distance, à savoir mille terrestre, kilomètre ou mille marin. Ce réglage concerne également les unités d'affichage de toute option basée sur des données de vitesse, allure ou distance. Il peut être modifié en cours de séance et les données statistiques de vitesse, allure et distance seront converties dans les nouvelles unités choisies.

## Changer la pile

**POUR ÉCARTER LE RISQUE DE DOMMAGE PERMANENT DE LA MONTRE, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.**

Si vous souhaitez changer la pile vous-même, veuillez vérifier au dos de la montre (boîtier) le type et la taille de pile recommandés pour votre montre. Suivez avec attention les instructions suivantes :

1. Posez la montre face vers le bas sur une surface plane.
2. Détachez les deux demi-bracelets de montre à l'aide d'un petit tournevis plat. Notez l'orientation du dos de boîtier avant de poursuivre ; il devra être remis en place dans la même position pour que le vibreur fonctionne après le remontage.
3. À l'aide d'un tournevis à tête Phillips 00, enlevez les quatre vis de fixation du dos de boîtier et mettez-les de côté. Enlevez le dos de boîtier avec précaution et mettez-le de côté.

**NE RETOURNEZ PAS LA MONTRE POUR ENLEVER LES VIS OU LE DOS DE BOÎTIER – ELLE CONTIENT DE PETITS CONNECTEURS ÉLECTRIQUES QUI PEUVENT TOMBER. GARDEZ TOUJOURS LA MONTRE FACE VERS LE BAS SUR LA SURFACE DE TRAVAIL.**

4. Ouvrez avec précaution la bride de maintien de la pile et sortez la pile.
5. Placez une pile neuve dans le logement de pile en veillant à ce que le côté marqué « + » soit tourné vers vous.
6. Remettez la bride en place.
7. Remettez le dos de boîtier en place en vérifiant que le joint noir est bien en place dans la rainure du boîtier. Vérifiez également qu'il est correctement orienté (comme noté à l'étape 2) afin que le vibreur soit aligné sur les connexions internes.

8. Rattachez le bracelet avec précaution. La partie la plus courte avec la boucle se fixe sur les attaches du haut.

## Veilleuse INDIGLO®

La technologie électroluminescente utilisée dans la veilleuse INDIGLO® permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

## Étanchéité

Votre montre étanche à 50 m résiste à une pression d'eau maximale de 86 p.s.i. (équivalent à une immersion de 165 pieds ou 50 mètres sous le niveau de la mer).

MISE EN GARDE : CETTE MONTRE N'AFFICHE PAS DE DONNÉES DE VITESSE ET DISTANCE OU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'ELLE EST UTILISÉE SOUS L'EAU.

MISE EN GARDE : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, N'ENFONCEZ PAS LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. Bien que la montre puisse être étanche jusqu'à une profondeur importante (100 à 200 m), ce n'est pas une montre de plongée et elle ne doit pas être utilisée pour la plongée.
3. Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

## Questions courantes

- Q :** *Lors de l'utilisation de la fonction de temps intermédiaire automatique « par distance », les distances des temps intermédiaires sont parfois légèrement inférieures à mon réglage (« 0,244 km » quand le réglage est « 0,25 km », par ex.) ; comment est-ce possible ?*
- R :** Ceci est lié à la manière dont la montre utilise la vitesse et la distance courantes pour prédire le point de marquage du temps intermédiaire dans votre course. Parfois, la montre surestime, créant d'abord une distance intermédiaire légèrement plus « longue », suivie par une distance intermédiaire « courte ». Cette distance plus courte est requise pour compenser ces légères surestimations et pour empêcher leur cumul sur l'ensemble du parcours. Ainsi, dans notre exemple, la distance intermédiaire précédente devait avoir une valeur légèrement supérieure à la valeur de 0,25 km fixée pour le temps intermédiaire.
- Q :** *Pourquoi les fonctions mains libres et alerte de distance ne fonctionnent-elles pas lorsque j'utilise seulement le cardiofréquencemètre ?*
- R :** Ces fonctions utilisent des données fournies par le capteur de vitesse + distance Timex®.
- Q :** *Pourquoi la montre n'affiche-t-elle aucune donnée de durée totale ou de distance totale lorsque j'utilise seulement le cardiofréquencemètre ?*
- R :** Les données de durée et de distance totales dépendent uniquement des données reçues du capteur de vitesse + distance Timex®.



**Q :** *Je contrôle déjà les données d'un capteur Timex® et souhaite également visualiser les données d'un second capteur que je viens d'allumer. Que dois-je faire ?*

**R :** Tenez le bouton **DISPLAY** enfoncé pendant deux secondes environ (depuis le mode Heure de la journée, Chrono ou Minuterie). La montre émet un bip et l'icône d'antenne clignote pour indiquer que la montre recherche un second capteur Timex®. Au bout de quelques secondes, l'icône d'antenne doit arrêter de clignoter et les nouvelles données s'affichent sur la montre (il peut être nécessaire d'appuyer sur **DISPLAY** pour sélectionner les nouvelles données dans les modes Heure de la journée et Minuterie).

**Q :** *Occasionnellement, je vois « NO DATA FROM HRM » ou « NO DATA FROM GPS » ; que signifient ces messages ?*

**R :** Ces messages s'affichent lorsque la montre ne reçoit pas de signal du capteur indiqué. Parfois ces messages apparaissent de façon prévisible, quelques secondes après avoir éteint votre capteur de vitesse + distance, par exemple. D'autres fois, ils peuvent s'afficher de façon inattendue durant une séance d'exercice. Dans ce cas, la cause la plus courante est un fort brouillage radio ou une distance trop importante entre la montre et le capteur. En général, la montre corrige elle-même le problème, sans intervention de votre part. Toutefois, si ces messages commencent à poser problème, voici quelques mesures possibles :

- Portez la montre sur le même bras que le capteur de vitesse + distance.

- Contrôlez les piles des capteurs. Une baisse de tension des piles réduit la puissance d'émission.
- Rapprochez le(s) capteur(s) de la montre, si cela est possible.
- Éloignez-vous des sources de brouillage potentielles.

**Q :** *Lors de l'utilisation du moniteur de fréquence cardiaque, pourquoi un point d'interrogation clignotant ou des tirets s'affichent-ils à côté de la valeur de fréquence cardiaque ?*

**R :** Ceci indique que le cardiofréquencemètre a des difficultés à calculer votre fréquence cardiaque. Ceci peut être causé par :

- Ajustement incorrect ou lâche du capteur sur votre thorax
- Le capteur est porté à l'envers
- Le matériau conducteur sur le dessous du capteur n'est pas suffisamment humecté.

**Q :** *Comment puis-je réduire la durée de recherche ?*

**R :** Le capteur de vitesse + distance accrochera les satellites GPS d'autant plus vite que vous réduirez vos déplacements à une distance minimum durant cette période et que vous resterez dans une zone dégagée. Évitez aussi de laisser le capteur allumé durant des périodes prolongées lorsque vous êtes à l'intérieur.

**Q :** *À quelle fréquence les données GPS sont-elles calculées et actualisées ?*

**R :** Le capteur de vitesse + distance calcule votre vitesse et la distance parcourue une fois par seconde et transmet ces données à la montre toutes les 3,5 secondes.

## **GARANTIE INTERNATIONALE**

(GARANTIE LIMITÉE POUR LES ÉTATS-UNIS)

Votre montre est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Cette garantie internationale est honorée par Timex et ses filiales à travers le monde. Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou de la remplacer par un modèle identique ou comparable.

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

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
- 3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
- 4) résultant d'accidents, d'altérations ou d'emplois abusifs ;
- 5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS.

Certains pays et états interdisent les limites sur les garanties implicites et les exclusions ou limites sur les dommages, c'est pourquoi ces limites peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques particuliers et il est possible que vous ayez d'autres droits susceptibles de varier d'un pays ou d'un état à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnée de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez joindre ce qui suit à la montre pour couvrir l'affranchissement et la manutention (il ne s'agit pas de frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 \$ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. **NE METTEZ JAMAIS D'ARTICLES PERSONNELS DE VALEUR DANS VOTRE ENVOI.**

Aux États-Unis, appelez le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le 0800-168787. Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, dans les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appelez le (501) 370-5775 (États-Unis). En Asie, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 020 8687 9620. Au Portugal, appelez le 351 212 946 017. En France, appelez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, appelez le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local.

**GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION  
DE LA MONTRE**

Date d'achat initiale : \_\_\_\_\_

(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : \_\_\_\_\_

(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : \_\_\_\_\_

(Nom et adresse)

Raison du renvoi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

## Réparation

Si votre montre doit être réparée, envoyez-la à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-la à :

HotLine Watch Service  
P.O. Box 2740  
Little Rock, AR 72203 USA.

Adresse physique :

HotLine Watch Service  
1302 Pike Ave.  
North Little Rock, AR 72114 USA

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 montre dans la Garantie internationale Timex.

**Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.**

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

### Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex® Bodylink®, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

#### **Nom du produit :**

Capteur de vitesse + distance — Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx

Cardiofréquencemètre – Émetteur CFM Série M8xx/M5xx

**Type de produit :** Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181

*Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.*

#### **Nom du produit :**

Récepteurs de montre – CFM/Vitesse + distance Série M8xx/M5xx

Enregistreurs de données – CFM/Vitesse + distance Série M5xx

**Type de produit :** *Source de rayonnement involontaire*

Cet équipement a été contrôlé 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 un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. 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 en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement et le récepteur.

**Attention :** Tout changement ou modification de l'équipement indiqué ci-dessus non expressément autorisé par Timex Corporation peut invalider le droit de l'utilisateur d'exploiter ce matériel.

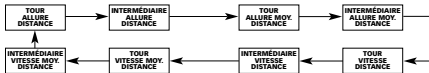
**Avis Industrie Canada :** Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

## Affichage des données de performances en mode Chrono

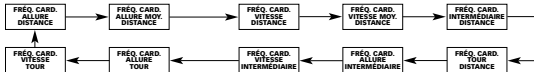
CFM  
SEULEMENT



V+D  
SEULEMENT

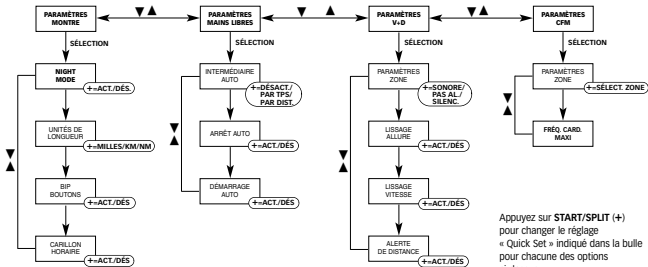


CFM & V+D



Appuyez et relâchez **DISPLAY** jusqu'à l'affichage des données souhaitées.

## Mode Configuration



Appuyez sur **START/SPLIT (+)** pour changer le réglage « Quick Set » indiqué dans la bulle pour chacune des options ci-dessus.