

W-177-US 584-095000

digital heart rate monitor



**TIMEX**<sup>®</sup>

DIGITAL HEART RATE MONITOR

## Zone In On Fitness

**English** page 1

**Français** page 55

**Español** página 107

# MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE NUMÉRIQUE TIMEX® MODÈLES 30-LAP/FITNESS

---

UNE MONTRE SPORT NUMÉRIQUE ÉVOLUÉE

*Plus*

UN MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ENTIÈREMENT NUMÉRIQUE

Le moniteur de fréquence cardiaque numérique Timex® intègre les toutes dernières technologies numériques Timex aux méthodologies d'exercice employées par les spécialistes de la forme et les entraîneurs personnels. Leader mondial de l'horlogerie sportive, Timex a créé un moniteur de forme numérique qui combine la précision numérique requise par les athlètes de niveau international avec des fonctions utilisables par tous et à tout âge pour « rester en forme ».

*Remarque : Ce manuel peut décrire des caractéristiques ou fonctions n'existant pas sur tous les modèles.*

## **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 moniteur de fréquence cardiaque numérique Timex®. Les ressources à consulter sur le site Timex sont notamment :

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

Pour de plus amples renseignements sur les moniteurs de fréquence cardiaque numériques Timex, notamment les listes et simulations des fonctions des produits.

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

Pour les conseils de mise en forme et d'entraînement à l'aide des moniteurs de fréquence cardiaque numériques Timex.

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

## Comment ce manuel est organisé

Nous avons divisé ce manuel en quatre sections principales :

- **Vue d'ensemble** —  
Description générale des boutons, fonctions et affichages.
- **Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque** —  
Décrit comment associer la montre à un cardiofréquencemètre (CFM) pour obtenir, mesurer et examiner des données de fréquence cardiaque.
- **Modes et fonctions** —  
Une présentation pas-à-pas simple de l'utilisation des modes et fonctions de la montre.
- **Exemples d'utilisation** —  
Des scénarios réalistes qui montrent comment intégrer la montre Timex® aux activités d'exercice.

## Vue d'ensemble

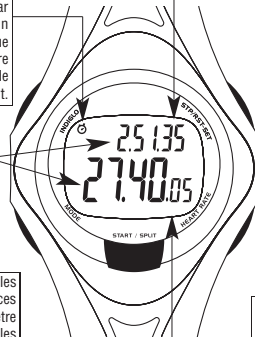
L'affichage

**TÉMOINS** - S'affichent autour de l'écran pour identifier le mode courant ou une activité exécutée en arrière-plan. Par exemple, le témoin chronomètre indique que la fonction Chronomètre est en cours de fonctionnement.

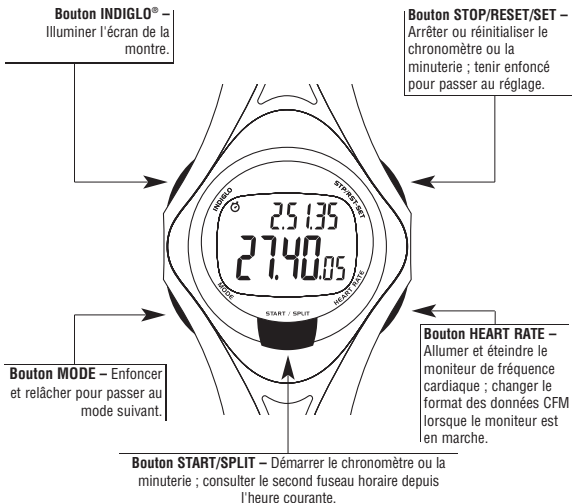
**LIGNE DU HAUT** - Tiers supérieur de l'écran, utilisé pour des données de type temps intermédiaires, jour/date, données CFM et témoins.

Dans certains modes, les données affichées sur ces deux lignes peuvent être inversées selon les préférences.

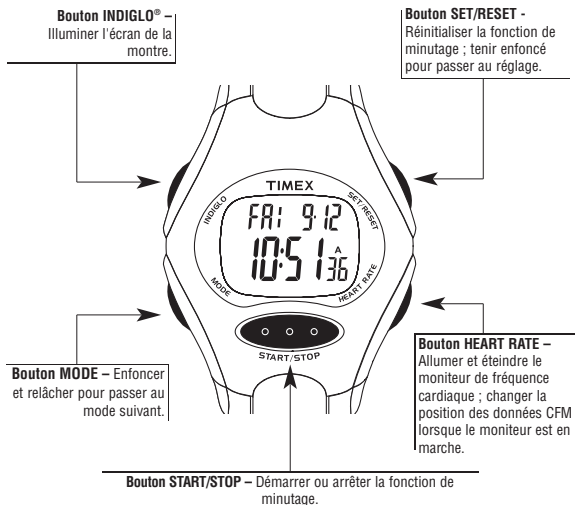
**LIGNE DU BAS** - Deux-tiers inférieurs de l'écran, utilisés pour des données de type heure courante, temps intermédiaire/au tour, données CFM et témoins.



## Le modèle 30-Lap



## Le modèle Fitness



## Témoins affichés

La montre peut fournir beaucoup d'informations d'un coup d'œil tout en n'occupant qu'un espace restreint sur le poignet. Les témoins (petits symboles graphiques) qui s'affichent sur l'écran sont les suivants :



L'alarme est activée.



La minuterie est en marche (modèle 30-Lap) ou le mode MINUTAGE effectue un compte à rebours (modèle Fitness).



Le chronomètre est en marche (modèle 30-Lap) ou le mode MINUTAGE effectue un comptage depuis zéro (modèle Fitness).



Le carillon horaire est activé.



Recherche de données CFM du capteur thoracique.



Réception de données CFM d'un cardiofréquencemètre.

## Utiliser le moniteur de fréquence cardiaque :

Lorsqu'elle est associée à un cardiofréquencemètre, cette montre de sport devient un élément à part entière d'un système de forme global. Le cardiofréquencemètre enregistre la fréquence cardiaque et transmet les données à la montre. Durant la séance d'exercice/entraînement, un simple coup d'œil sur la montre vous permet de vérifier que vous êtes dans la plage de fréquence cardiaque correcte pour maintenir ou améliorer votre forme physique (voir les zones cibles de fréquence cardiaque dans tout guide de forme). Le cas échéant, une alerte de sortie de zone se déclenche automatiquement si la fréquence cardiaque quitte la zone sélectionnée.

Cette section décrit comment :

- Configurer la montre pour une utilisation avec un cardiofréquencemètre
- Régler la montre pour surveiller la fréquence cardiaque par rapport à une zone de fréquence cardiaque choisie
- Enregistrer et examiner les données de fréquence cardiaque

### Configurer la montre pour une utilisation avec un cardiofréquencemètre

1. **Posez le cardiofréquencemètre sur la poitrine.** Consultez au besoin les instructions détaillées de mise en place du cardiofréquencemètre dans le mode d'emploi qui l'accompagne. Dans cette section, on suppose que le cardiofréquencemètre est porté correctement.
2. **Démarrez le moniteur de fréquence cardiaque.** Dans les modes HEURE DE LA JOURNÉE, MINUTAGE, CHRONO ou MINUTERIE, appuyez sur **HEART RATE**.

Un témoin représentant un contour de cœur s'affiche pendant que la montre recherche un signal de cardiofréquencemètre. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.

Pour assurer un signal clair, tenez-vous à plus de deux mètres de toute autre personne utilisant un capteur.

Si vous revenez en mode MINUTAGE, CHRONO ou MINUTERIE, la montre recherche automatiquement un signal pendant 15 secondes. Si aucun signal n'est capté, la montre arrête de chercher jusqu'à ce que vous appuyiez à nouveau sur le bouton **HEART RATE**.

3. **Lisez la fréquence cardiaque.** Une fois le contact établi avec l'émetteur, votre fréquence cardiaque (indiquée en battements par minute) s'affiche. Pour éteindre le moniteur, tenez **HEART RATE** enfoncé.

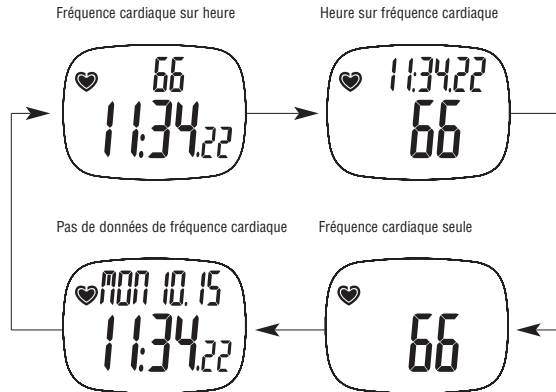
#### Afficher les données de fréquence cardiaque et l'heure

L'affichage CFM peut se faire sous quatre formats différents. Utilisez le bouton **HEART RATE** pour faire défiler ces formats. Par exemple, lors de l'utilisation du CFM dans les modes CHRONO ou MINUTERIE, la fréquence cardiaque s'affiche dans la ligne du haut et le temps du mode CHRONO ou MINUTERIE dans la ligne du bas. Appuyez sur le bouton **HEART RATE** pour inverser la position de ces valeurs. Vous pouvez également afficher la fréquence cardiaque seule ou pas de fréquence cardiaque du tout (voir Figure 2.1 après le paragraphe ci-dessous).

#### Mode Configuration CFM

Ce mode permet de définir une zone cible de fréquence cardiaque pour l'exercice physique. Une zone cible consiste en une limite de fréquence cardiaque supérieure et inférieure. Vous pouvez sélectionner l'une des zones préétablies ou fixer les valeurs manuellement pour personnaliser les zones. Lorsque la fréquence cardiaque passe en-dessous de la limite inférieure ou dépasse la limite supérieure de la zone, une alarme sonore optionnelle se déclenche. Bien que le moniteur de fréquence cardiaque puisse s'utiliser sans zone cible, il est fortement conseillé de configurer cette fonction. Elle aide à rester à l'intérieur de la zone souhaitée et à optimiser le programme de forme.

Figure 2.1 – Formats d'affichage du moniteur de fréquence cardiaque



**CONSEIL PRATIQUE :** Appuyez sur **HEART RATE** pour faire défiler les formats d'affichage lorsque le moniteur de fréquence cardiaque fonctionne.

## Zones de forme cibles

Les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure des zones de forme cibles dépendent de la valeur de fréquence cardiaque maximale (MHR). La Table 2.1 illustre la formule utilisée par la montre pour calculer les limites de fréquence cardiaque inférieure et supérieure pour chaque zone.

Table 2.1 : Zones de forme

ZONE	Limite inférieure	Limite supérieure
5	90% MHR	100% MHR
4	80%	90%
3	70%	80%
2	60%	70%
1	50%	60%

Il est important de fixer la valeur de fréquence cardiaque maximale car les cinq zones cibles automatiques sont basées dessus. Vous pouvez déterminer cette fréquence soit par un essai contrôlé, soit par l'une des nombreuses méthodes d'estimation existantes. L'une des méthodes les plus courantes consiste à soustraire l'âge de 220. Une telle méthode peut toutefois produire des résultats inexacts parce que la fréquence cardiaque maximale dépend aussi de facteurs physiologiques autres que l'âge, notamment le niveau de forme et la constitution génétique.

Figure 2.2 – Réglages par défaut du mode Configuration CFM

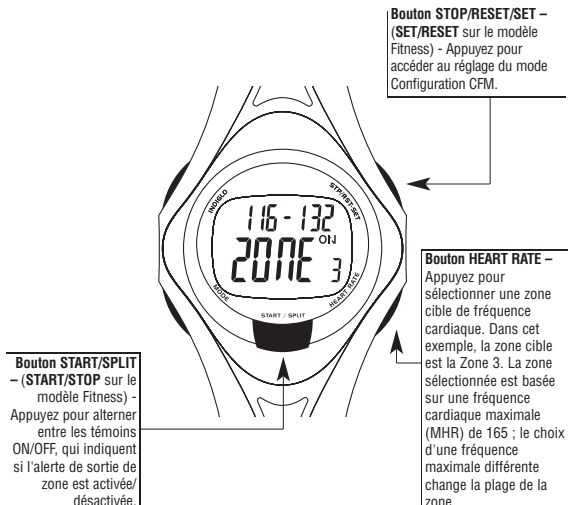
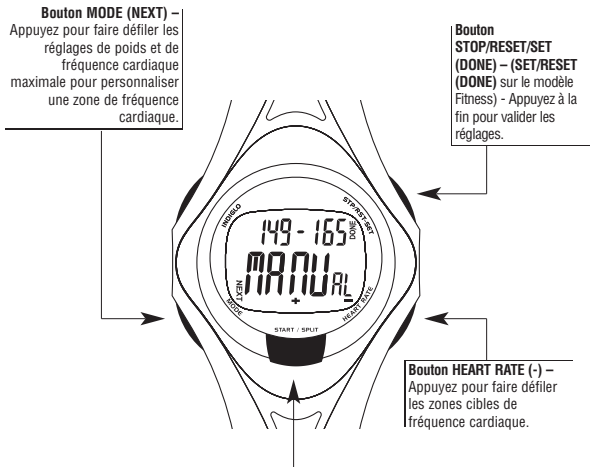


Figure 2.3 – Valeurs de réglages du mode Configuration CFM



## Entrer le poids et la fréquence cardiaque maximale

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à arriver au mode HRM SETUP. Appuyez ensuite sur **STOP/RESET/SET** pour commencer le réglage. La zone actuellement sélectionnée commence à clignoter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).
2. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour faire défiler les zones cibles préétablies ainsi que le réglage **MANUAL** (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Chaque zone, y compris les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure par défaut, clignote.



*REMARQUE : Vos zones cibles sont personnalisées une fois que vous avez terminé la configuration CFM.*

3. Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour faire défiler les valeurs de réglage du poids corporel et de la fréquence cardiaque maximale (MHR). Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer ces valeurs (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Le poids corporel sert au calcul du nombre de calories brûlées.



*REMARQUE : Lors de la saisie du poids, appuyez sur **START/SPLIT (+)** pour alterner entre les livres et les kilogrammes.*



- Appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).



**REMARQUE :** *Changer la valeur du poids durant une séance d'exercice causera un calcul inexact des calories.*

## Sélectionner une zone cible

Pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque sur la base de la fréquence cardiaque maximale :

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher HRM SETUP.
- Appuyez sur **HEART RATE** pour faire défiler les zones cibles préétablies (ainsi que le réglage MANUAL). Chaque zone préétablie, y compris les limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure par défaut, s'affiche.



**REMARQUE :** *Appuyez sur **START/SPLIT** pour activer ou désactiver l'alerte de sortie de zone (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**).*

Après avoir quitté le mode CONFIGURATION CFM, la montre utilise la zone sélectionnée pour tous ses calculs statistiques basés sur le CFM.

## Configurer la zone cible « manuelle »

- Depuis le mode CONFIGURATION CFM, appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour commencer le réglage. La zone actuellement sélectionnée commence à clignoter (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).

- Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour faire défiler les zones cibles préétablies jusqu'à MANUAL, qui clignote (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

- Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour faire défiler les valeurs de réglage de limite de fréquence cardiaque supérieure, limite de fréquence cardiaque inférieure, poids et fréquence cardiaque maximale (MHR). Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer ces valeurs (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Une fois un chiffre réglé, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer au suivant.

L'utilisation d'une zone cible de fréquence cardiaque préétablie ramène la zone cible « manuelle » à son réglage d'usine initial.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter le mode CONFIGURATION CFM (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).

## Examiner les données CFM

La montre peut servir à examiner des données CFM, à savoir moyenne, fréquences cardiaques minimale et de pointe, durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible et nombre de calories brûlées. Pour jauger votre niveau de forme, vous pouvez également voir comment votre fréquence cardiaque diminue sur une période fixée. Reportez-vous aux modes EXAMEN et RÉCUPÉRATION.

## Résolution de problèmes liés au CFM

Conseils de résolution de problèmes communs :

*J'ai du mal à obtenir une première mesure OU les valeurs de fréquence cardiaque obtenues semblent incorrectes.*

- Réhumectez généreusement les coussinets de contact texturés au dos du cardiofréquencemètre.
- Serrez la sangle thoracique pour qu'elle soit bien ajustée et produise un bon contact avec la peau. Assurez-vous que le capteur adhère à votre peau et que TIMEX figure vers l'extérieur.
- Éloignez-vous des autres cardiofréquencemètres et autres sources de signaux radio et d'électricité statique, notamment matériel d'exercice ou autre machine électrique.
- Attendez quelques minutes et appuyez une nouvelle fois sur **HEART RATE**.

*Parfois la montre affiche des tirets encadrant la fréquence cardiaque OU la fréquence cardiaque affichée reste inchangée pendant une durée prolongée. Qu'est-ce que cela signifie ?*

- Ceci indique habituellement que soit les coussinets du capteur doivent être humectés, soit le capteur n'est pas suffisamment serré contre la poitrine, causant un mauvais contact électrique avec la peau. Humectez les coussinets et ajustez le capteur de manière à ce que les deux coussinets soient bien au contact de la poitrine.

*Parfois le cœur cesse brièvement de clignoter.*

- Tant que le cœur clignote, c'est que la montre reçoit un signal clair du capteur. Comme avec tout système radio, le signal peut subir un bref brouillage occasionnel. Si cela se produit, la montre interrompt le clignotement du cœur. En général, ce problème se résout de lui-même et le clignotement reprend. Si l'interruption se prolonge, la montre affiche le message d'erreur décrit ci-dessous.

*Le message « NO HRM DATA » (pas de données CFM) s'affiche à l'écran.*

Ce message d'erreur s'affiche si la montre ne reçoit pas de réactualisations régulières de la fréquence cardiaque de la part du capteur. Toutefois, tant que le capteur est sur la poitrine, que les coussinets sont humides et que la pile de l'émetteur n'est pas déchargée, la montre se rétablit habituellement sans nécessiter d'intervention. Dans le cas contraire, essayez ce qui suit :

- Les coussinets du capteur thoracique peuvent avoir perdu le contact avec votre poitrine pendant quelques secondes. Vérifiez que le capteur appuie bien contre le corps.
- Les coussinets de capteur peuvent être secs. Humectez-les généreusement et réajustez l'émetteur thoracique au besoin.
- La pile dans l'émetteur thoracique peut être déchargée et nécessiter d'être changée (voir les instructions de changement de la pile dans le mode d'emploi du capteur).

## Modes et fonctions

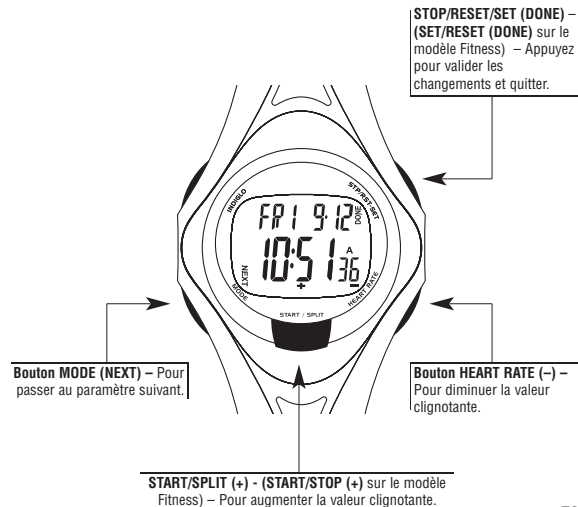
Cette section décrit les modes et les fonctions de la montre. Un mode donne accès à un domaine particulier de fonctionnement de la montre. Par exemple, vous accédez au mode ALARME pour régler le déclenchement d'une alarme à une heure donnée.

La montre présente plusieurs fonctions accessibles en appuyant sur le bouton **MODE**. Le bouton **MODE** permet de faire défiler successivement tous les modes disponibles sur la montre.

Table 3.1 : Récapitulatif des modes

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
HEURE DE LA JOURNÉE	HEURE DE LA JOURNÉE
CHRONO	MINUTAGE
MINUTERIE	
RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
EXAMEN	EXAMEN
CONFIGURATION CFM	CONFIGURATION CFM
ALARME	ALARME

## Fonction des boutons lors des réglages



## Mode HEURE DE LA JOURNÉE

La montre affiche l'heure, la date et le jour de la semaine.

### Régler l'heure de la journée

1. Tenez **STOP/RESET/SET** fermement enfoncé pendant deux secondes (sur le modèle Fitness, tenez **SET/RESET** enfoncé). « HOLD TO SET » s'affiche. Si vous gardez ce bouton enfoncé, « SET TIME » s'affiche.

Le modèle 30-Lap permet de régler l'heure de la journée pour deux fuseaux horaires différents. Lorsque vous commencez à régler l'heure, le « 1 » clignotant en bas à droite de l'écran indique qu'il s'agit du fuseau principal. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2). Appuyez ensuite sur **MODE (NEXT)** pour commencer à régler l'heure comme indiqué ci-dessus.

2. Appuyez sur **MODE (NEXT)** pour régler :

HEURES ► MINUTES ► SECONDES ► JOUR DE LA SEMAINE  
► MOIS ► DATE ► FORMAT DE L'HEURE (12 ou 24 heures)  
► FORMAT DE LA DATE (Mois-Jour ou Jour-Mois)  
► CARILLON HORAIRE (activé ou non) ► BIP BOUTONS (activé ou non).

La valeur modifiable clignote. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour l'augmenter ou la diminuer (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**). Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Une fois une valeur réglée, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la suivante.

Lors du réglage des HEURES au format sur 12 heures, changez le réglage du matin ou de l'après-midi (indiqué par « A » ou « P » à l'écran) en augmentant les heures au-delà de 12.



**REMARQUE :** Pour que la montre émette un carillon mélodique au passage de l'heure, activez la fonction **CARILLON HORAIRE**.

Lors du réglage des SECONDES, appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour les mettre à zéro. Ceci est utile pour synchroniser la montre avec une horloge de référence (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)**).

3. Pour finir, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages et quitter le mode HEURE DE LA JOURNÉE (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).



**CONSEIL PRATIQUE :** La montre saute les 29 février. Le 29 février des années bissextiles, réglez manuellement la date sur « 29 février ». La montre passera au 1er mars le lendemain.

### Consulter un second fuseau horaire

Le modèle 30-Lap vous permet de connaître l'heure dans deux fuseaux horaires (identifiés par T1 et T2). Vous pouvez « consulter » le second fuseau en appuyant sur le bouton **START/SPLIT** pendant deux secondes depuis le mode HEURE DE LA JOURNÉE. Relâchez le bouton pour revenir au fuseau horaire principal. Pour inverser les fuseaux horaires, tenez le bouton enfoncé pendant quatre secondes.

## Mode CHRONO (modèle 30-Lap seulement)

Le mode CHRONO est le mode d'« exercice » principal de la montre. Il s'agit d'un chronomètre pouvant enregistrer 30 mesures de temps, tel que des tours, dans le cadre d'un même événement, ainsi que d'autres données sur tout un événement pouvant atteindre 100 heures de durée. Les données pouvant être stockées pour ces 30 mesures sont notamment numéro du tour, temps au tour individuel et temps intermédiaire total écoulé.



*REMARQUE : Dans cette section, il est question de temps « au tour » et « intermédiaires ». 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.*

Lorsque le cardiofréquencemètre fonctionne, le mode CHRONO gère trois données statistiques :

- La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible alors que le CHRONO est en marche
- La fréquence cardiaque moyenne pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le CHRONO est en marche
- La fréquence cardiaque de pointe et minimale pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le CHRONO est en marche

L'acquisition de données s'arrête si le chronomètre est arrêté alors que le CFM fonctionne et reprend lorsque le chronomètre est redémarré. Si le chronomètre arrive au bout alors que le CFM fonctionne, le CFM s'éteint automatiquement et l'acquisition de données cesse.

Pendant que le mode CHRONO est en marche, vous pouvez passer dans tout autre mode, comme HEURE DE LA JOURNÉE. Le témoin chronomètre indique que le mode CHRONO fonctionne en arrière-plan.

### Options d'affichage du chronomètre

Si vous n'utilisez pas de cardiofréquencemètre, la montre affiche à la fois les temps intermédiaire et au tour (après avoir marqué le premier temps intermédiaire). Pour choisir quel temps afficher dans la ligne d'affichage du bas, appuyez sur **STOP/RESET/SET** lorsque le chronomètre est à zéro (00.00.00) mais avant de commencer à chronométrer des tours.

Si vous utilisez le cardiofréquencemètre, la montre affiche les données de fréquence cardiaque en plus de la durée chronométrée. Vous pouvez choisir entre l'affichage soit du temps au tour, soit du temps intermédiaire, avec les données de fréquence cardiaque. Consultez les options d'affichage des données de fréquence cardiaque aux pages 62-63 et la Figure 2.1 pour le formatage de l'affichage lorsque le CFM fonctionne.

### Utiliser le chronomètre

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. 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 brièvement les temps au tour et intermédiaire qui viennent d'être enregistrés, ainsi que le numéro de tour. Si vous affichez aussi des données CFM, la montre affiche ensuite des données de fréquence cardiaque pour ce tour.

*(Suite des instructions page 79)*

Figure 3.1 – Chronomètre avec le modèle 30-Lap

**Exemple de format d'affichage du mode CHRONO** – Le temps au tour courant (haut) et la fréquence cardiaque (bas) sont affichés. Le témoin Chronomètre s'affiche durant le chronométrage ; le cœur plein clignotant signale un CFM actif.



**Bouton STOP/RESET/SET** – En mode CHRONO, appuyez pour arrêter le chronomètre ou le remettre à zéro.

**Bouton START/SPLIT** – En mode CHRONO, appuyez pour démarrer le chronomètre.

**Bouton HEART RATE** – Pour allumer et éteindre le moniteur de fréquence cardiaque ; permet aussi de changer la position des données CFM lorsque le moniteur est en marche.

Elle revient ensuite au mode CHRONO en marche, qui continue à chronométrer le tour courant. La montre stocke les données des 30 derniers tours.

- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour interrompre le chronométrage.
- Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou tenez **STOP/RESET/SET** enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro (ne le remettez pas à zéro si vous souhaitez conserver les données pour les examiner ultérieurement).

### Mode MINUTERIE (modèle 30-Lap seulement)

Ce mode vous permet de fixer une durée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro. Cette fonction est utile pour les événements de durée fixée, jusqu'à 100 heures. À la fin du compte à rebours, la minuterie peut être réglée pour s'arrêter, répéter le compte à rebours ou passer en mode CHRONO et démarrer le chronomètre.

Vous pouvez appuyer sur **MODE** pour passer dans tout autre mode, HEURE DE LA JOURNÉE par exemple, sans perturber le fonctionnement de la minuterie. Le témoin sablier s'affiche lorsque la minuterie est en marche.

### Régler la minuterie

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMER.
- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour accéder au réglage du mode MINUTERIE. Les chiffres des heures clignotent.
- Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour changer la valeur. Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Après avoir réglé chaque valeur, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la valeur suivante (MINUTES puis SECONDES).

- Une fois que la durée de compte à rebours est correcte, appuyez une nouvelle fois sur **MODE (NEXT)** pour sélectionner l'action à effectuer à la fin du compte à rebours. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** pour passer successivement à STOP (arrêter), REPEAT (répéter) ou CHRONO.
- Enfin, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer l'action choisie.

### Fonctionnement de la minuterie

- Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
- Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour arrêter le compte à rebours.
- La minuterie étant arrêtée, appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le compte à rebours ou sur **STOP/RESET/SET** pour le remettre à la durée initiale.
- Lorsque la minuterie arrive à zéro, elle déclenche une alerte sonore. La veilleuse INDIGLO® brille également pour que vous puissiez voir la montre dans l'obscurité.
  - 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 à se répéter jusqu'à ce que vous appuyiez sur **STOP/RESET/SET**. Le nombre de répétitions est affiché sur la ligne du bas. La montre compte jusqu'à 99 répétitions, après quoi elle repasse à zéro et continue.
  - Si la minuterie est réglée pour démarrer le mode CHRONO, la montre passe automatiquement en mode CHRONO et le démarre. Le mode CHRONO doit être remis à zéro pour pouvoir être automatiquement lancé par la minuterie.

### Mode MINUTAGE (modèle Fitness seulement)

Ce mode a deux fonctions :

- Elle peut servir soit de chronomètre, soit de compte à rebours, permettant de compter vers le haut depuis ou vers le bas jusqu'à zéro respectivement. Vous pouvez enregistrer jusqu'à 100 heures de données statistiques.
- Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre, ce mode permet également d'enregistrer des données de fréquence cardiaque.

Vous pouvez quitter le mode Minutage durant son fonctionnement. En mode HEURE DE LA JOURNÉE, le témoin chronomètre indique que le mode MINUTAGE compte vers le haut en arrière-plan. Le témoin sablier indique que le mode MINUTAGE compte à rebours.

### Utiliser la minuterie en guise de chronomètre

- Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMING.
- Appuyez sur **SET/RESET** jusqu'à afficher « 00.00.00 ». Si vous accédez au mode de réglage de la minuterie par accident, appuyez sur **SET/RESET (DONE)** pour le quitter.
- Appuyez sur **START/STOP (+)** pour démarrer le chronométrage. Les SECONDES commencent à défiler vers le haut.

Pour marquer une pause, appuyez sur **START/STOP** ; appuyez de nouveau pour redémarrer. Pour remettre le chronomètre à zéro, tenez **SET/RESET** pendant que le MINUTAGE est arrêté.

### Utiliser la minuterie en compte à rebours

Pour compter à rebours, vous devez d'abord régler une durée initiale.

1. Si vous n'êtes pas en mode MINUTAGE, appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher TIMING.
2. Appuyez sur **SET/RESET** jusqu'à accéder au réglage du mode MINUTAGE. Les chiffres des HEURES clignotent.
3. Réglez la durée initiale du compte à rebours. Appuyez sur **START/STOP (+)** ou **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer les chiffres clignotants. Tenez les boutons enfoncés pour avancer plus rapidement. Une fois une valeur réglée, appuyez sur **MODE (NEXT)** pour passer à la suivante (MINUTES puis SECONDES).
4. Enfin, appuyez sur **SET/RESET (DONE)** pour enregistrer la durée de compte à rebours.
5. Appuyez sur **START/STOP** pour démarrer le minutage. La montre commence à compter à rebours vers zéro.

Pour marquer une pause, appuyez sur **START/STOP** ; appuyez de nouveau pour redémarrer. Pour remettre la durée à sa valeur initiale, tenez **SET/RESET** pendant que le MINUTAGE est arrêté. Appuyez de nouveau sur **SET/RESET** pour remettre la durée à zéro.

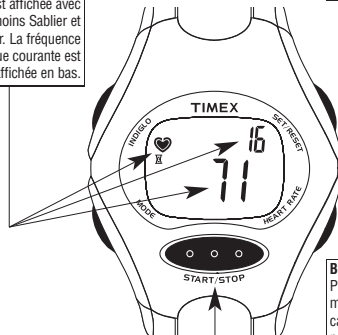
### Utiliser le mode Minutage avec le système CFM

Lorsque le CFM est actif, le mode MINUTAGE mesure trois grandeurs liées à la fréquence cardiaque :

- La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible alors que le MINUTAGE est en marche.
- La fréquence cardiaque moyenne pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le MINUTAGE est en marche.
- La fréquence cardiaque de pointe pour la période pendant laquelle le CFM fonctionne et le MINUTAGE est en marche.

### Minutage avec le modèle Fitness

**Exemple de format d'affichage du mode MINUTAGE** – La durée du compte à rebours (haut) est affichée avec les témoins Sablier et Cœur. La fréquence cardiaque courante est affichée en bas.



**Bouton SET/RESET** – Tenez enfoncé pour accéder au réglage d'une durée de comptage.

**Bouton HEART RATE** – Pour allumer et éteindre le moniteur de fréquence cardiaque ; pour changer la position des données CFM lorsque le moniteur est en marche.

**Bouton START/STOP** – Appuyez pour démarrer ou arrêter le compte à rebours.



## Mode RÉCUPÉRATION

Ce mode s'utilise avec un système CFM actif. Il s'agit d'une mesure de référence de la vitesse à laquelle votre fréquence cardiaque diminue depuis un pouls élevé sur une période d'une ou deux minutes. Lorsque la minuterie s'arrête, elle déclenche une alerte sonore et les fréquences cardiaques initiale et finale s'affichent.

### Utiliser le mode RÉCUPÉRATION

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher RECOVER.
2. Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour alterner entre les durées de récupération. Vous avez le choix entre une et deux minutes (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**).
3. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**). La montre affiche à présent deux fréquences cardiaques - votre fréquence cardiaque au début de la période de récupération sur la ligne du haut et votre fréquence actuelle sur la ligne du bas.
4. Au moment de l'alerte sonore à la fin de la durée de récupération, notez la valeur de fréquence cardiaque sur la ligne du bas. Soustrayez cette valeur de celle de la ligne du haut ; la différence correspond à votre fréquence cardiaque de récupération.
5. Appuyez sur **MODE** pour quitter le mode RÉCUPÉRATION.

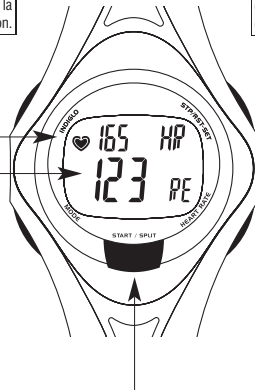


**REMARQUE :** Pour que le mode RÉCUPÉRATION fonctionne, la montre doit recevoir un signal de fréquence cardiaque.

### Utiliser le mode RÉCUPÉRATION

**Exemple de format d'affichage du mode RÉCUPÉRATION – 165 HR**  
HR sur la ligne du haut est la fréquence cardiaque au début de la période de récupération.

**Bouton STOP/RESET/SET – (SET/RESET sur le modèle Fitness)** - Appuyez pour alterner entre une durée de récupération d'une ou deux minutes.



123 RE sur la ligne du bas est la fréquence cardiaque courante durant le compte à rebours du mode RÉCUPÉRATION.

**Bouton HEART RATE –**  
Au début de la séance d'exercice, appuyez pour recevoir le signal du cardiofréquencemètre.

**Bouton START/SPLIT – (START/STOP sur le modèle Fitness)** - Appuyez pour démarrer la période de récupération choisie.

## Mode EXAMEN

Ce mode vous permet d'examiner les données d'exercice comme les durées intermédiaires, par exemple. Les informations suivantes peuvent être examinées lorsqu'un cardiofréquencemètre fonctionne et que le mode CHRONO (modèle 30-Lap) ou MINUTAGE (modèle Fitness) est en marche :

- Dans zone - La durée pendant laquelle la fréquence cardiaque est dans la zone cible spécifiée.
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque de pointe
- Fréquence cardiaque minimale (30-Lap seulement)
- Calories totales brûlées - Calculées à partir de la durée écoulée, des données de fréquence cardiaque et du poids corporel.
- Temps intermédiaires et au tour chronométrés (30-Lap seulement)
- Fréquence cardiaque moyenne par tour (30-Lap seulement)

### Examiner les informations de fréquence cardiaque

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher REVIEW.
2. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** pour faire défiler les données CFM (DANS ZONE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE, FRÉQUENCE CARDIAQUE DE POINTE, FRÉQUENCE CARDIAQUE MINIMALE, CALORIES TOTALES) et les données au tour chronométrées en mémoire (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)**). Appuyez sur **HEART RATE (-)** pour faire défiler les données CFM à rebours.

## Mode ALARME

Ce mode règle le déclenchement d'une alarme à une heure choisie. Lorsque l'alarme est ACTIVÉE, le témoin réveil s'affiche à l'écran. À l'heure fixée pour l'alarme, l'alerte sonore se déclenche, la veilleuse INDIGLO® clignote et l'heure de l'alarme s'affiche pendant vingt 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 (5) minutes.

### Régler une alarme

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur **STOP/RESET/SET** pour régler l'heure de l'alarme (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET**). L'heure modifiable clignote. La valeur AM/PM clignote également si la montre est réglée sur le format d'affichage sur 12 heures.
3. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou sur **HEART RATE (-)** pour augmenter ou diminuer les heures (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP (+)** ou sur **HEART RATE (-)**.) Appuyez ensuite sur **MODE (NEXT)** pour passer aux minutes.
4. Enfin, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour enregistrer les réglages (sur le modèle Fitness, appuyez sur **SET/RESET (DONE)**).

Pour ACTIVER ou DÉACTIVER une alarme sans accéder au réglage, appuyez brièvement sur **START/SPLIT** alors que la montre est en mode ALARME (sur le modèle Fitness, appuyez sur **START/STOP**). La modification du réglage d'une alarme l'ACTIVE automatiquement.

## Fonctions globales

Il s'agit de fonctions pratiques sans effet direct sur le fonctionnement des modes.

### Retour automatique à l'heure de la journée

Si vous êtes en mode ALARME, MINUTERIE, RÉCUPÉRATION ou CONFIGURATION CFM mais n'avez effectué aucune action depuis deux ou trois minutes, la montre quitte automatiquement le mode en cours et revient au mode HEURE DE LA JOURNÉE. Si vous avez modifié des réglages durant cette période, ils seront traités comme s'ils avaient été validés.

### Veilleuse INDIGLO®

La veilleuse INDIGLO® illumine l'affichage pour qu'il soit visible dans l'obscurité. Appuyez sur le bouton **INDIGLO** pour l'activer. Une fois le bouton relâché, l'éclairage se prolonge pendant trois (3) secondes (ou six (6) secondes si vous réglez les valeurs).

### FONCTION NIGHT-MODE® (modèle 30-Lap seulement)

Avec la fonction NIGHT-MODE®, appuyez sur tout bouton pour illuminer l'affichage pendant trois (3) secondes (ou six (6) secondes si vous réglez les paramètres), il n'est pas nécessaire d'appuyer séparément sur le bouton INDIGLO dans des conditions de faible éclairage. Pour activer la fonction NIGHT-MODE®, tenez le bouton INDIGLO enfoncé pendant 3 secondes jusqu'au bip sonore. La fonction NIGHT-MODE® reste activée pendant 7 ou 8 heures ou peut être manuellement désactivée en tenant de nouveau le bouton INDIGLO enfoncé pendant trois (3) secondes jusqu'au bip sonore.

## Exemples d'utilisation

Votre montre Timex® peut devenir un élément important de vos séances d'exercice quotidiennes. Associée à un cardiofréquencemètre, elle vous permet de suivre l'évolution de votre entraînement par le chronométrage, l'acquisition, le stockage et l'affichage des données d'exercice. Voici quelques scénarios réalistes offrant quelques idées sur les possibilités d'utilisation de la montre.

### Exemple d'utilisation 1 - Chronométrage de tours lors d'une même séance

Votre exercice habituel consiste à effectuer en courant un tour de piste de 500 m. Aujourd'hui, vous souhaitez courir cinq kilomètres, c'est-à-dire dix tours de piste. Vous voulez également penser à appeler votre fille, qui doit rentrer de l'école durant votre séance d'exercice, pour lui demander de mettre les lasagnes au four à 16h15.

Pour cet exemple, vous utilisez les modes suivants :

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
ALARME	ALARME
CHRONO	MINUTAGE
EXAMEN	EXAMEN

■ **Régler une alarme :** Pour vous rappeler d'appeler votre fille, accédez au mode ALARME et réglez l'alarme sur 4:15 PM. Lorsque l'alarme sonne, il vous suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton pour l'arrêter puis de passer votre coup de téléphone !



**REMARQUE :** Voir les conseils de réglage de l'alarme p. 87.

■ **Chronométrer la séance d'exercice :** Utilisez le mode CHRONO ou MINUTAGE pour chronométrer la séance :

- **Modèle 30-Lap :** Accédez au mode CHRONO et vérifiez que le chronomètre est à zéro (0). Appuyez sur **START/SPLIT** au départ de la course puis à la fin de chaque tour. La montre stocke les temps des dix (10) tours individuels. À la fin du dernier tour, appuyez sur **STOP/RESET/SET**.



**REMARQUE :** Voir plus de détails sur l'utilisation du Chrono p. 76-79.

- **Modèle Fitness :** En mode MINUTAGE, vérifiez que la montre est réglée pour compter vers le haut depuis zéro (0), comme un chronomètre. Appuyez sur **START/STOP** au départ de la course puis à la fin du dernier tour.



**REMARQUE :** Des problèmes de configuration du mode MINUTAGE ? Reportez-vous aux informations p. 81-83.

- **Examen des temps au tour :** Durant votre retour à la maison à pied, vous pouvez passer en revue les données de votre séance en mode EXAMEN. Si vous utilisiez un cardiofréquencemètre, vous verriez alors les statistiques de fréquence cardiaque (les deux modèles), en plus de tous vos temps au tour (modèle 30-Lap seulement).



**REMARQUE :** Le mode EXAMEN est expliqué plus en détail p. 86.

## Exemple d'utilisation 2 - Mesure de la forme et chronométrage d'une séance en salle

Grand adepte de spinning, vous vous rendez à votre club de forme quatre fois par semaine pour des séances de pédalage de 30 minutes chacune. Vous aimez mesurer votre fréquence cardiaque durant l'effort afin d'optimiser la séance en passant autant de temps que possible dans votre zone cible de fréquence cardiaque. À l'issue de votre séance, vous mesurez la vitesse de récupération de votre coeur sur une période de récupération standard d'une minute.

Pour cet exemple, vous utilisez les modes suivants :

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
CONFIGURATION CFM	CONFIGURATION CFM
CHRONO	MINUTAGE
MINUTERIE	
RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
EXAMEN	EXAMEN

■ **Connecter le cardiofréquencemètre et sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque** : Vous portez déjà la montre et le cardiofréquence en arrivant au club. Avant de commencer à pédaler, vous devez établir la liaison sans fil entre la montre et le cardiofréquencemètre.

- **Les deux modèles** : Appuyez sur **HEART RATE**. Le témoin « cœur vide » indique que la montre cherche le signal du cardiofréquencemètre. Une fois le signal détecté, le cœur devient plein et commence à battre. Les données de fréquence cardiaque s'affichent suivant la configuration choisie. Accédez ensuite au mode CONFIGURATION CFM et sélectionnez votre fréquence cardiaque cible pour cet exercice parmi les zones 1 à 5.



*REMARQUE : Reportez-vous aux détails sur la sélection des zones cibles de fréquence cardiaque en mode CONFIGURATION CFM, la configuration de l'affichage de la fréquence cardiaque et de l'heure et l'activation de l'alerte « sortie de zone » p. 64-69.*

■ **Option de mesure 1 - Comptage vers le haut** : Utilisez le mode CHRONO (modèle 30-Lap) ou MINUTAGE (modèle Fitness) pour chronométrer la séance en comptant 30 minutes. Le chronométrage offre une certaine souplesse sur la durée exacte de la séance.

- **Modèle 30-Lap** : Accédez au mode CHRONO et appuyez sur **START/SPLIT** en commençant à pédaler.



*REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation du mode CHRONO p. 76-79.*

- **Modèle Fitness** : En mode MINUTAGE, vérifiez que la montre est réglée pour compter vers le haut depuis zéro, comme un chronomètre. Appuyez sur **START/STOP** en commençant à pédaler.



*REMARQUE : Des problèmes de configuration du mode MINUTAGE ? Reportez-vous aux informations p. 81-83.*

■ **Option de mesure 2 - Compte à rebours** : Utilisez le mode MINUTERIE (modèle 30-Lap) ou MINUTAGE (modèle Fitness) pour chronométrer la séance en comptant à rebours depuis 30 minutes. Le compte à rebours s'utilise pour un régime d'exercice planifié, ou mesuré, et comporte une alerte à la fin du compte à rebours.

- **Modèle 30-Lap** : Accédez au mode MINUTERIE et réglez le compte à rebours sur 30 minutes. Appuyez sur **START/SPLIT** en commençant la séance d'exercice.



*REMARQUE : Voir plus de détails sur l'utilisation des fonctions du mode MINUTERIE p. 79.*

- **Modèle Fitness** : En mode MINUTAGE, vérifiez que la montre est réglée pour compter à rebours depuis 30. Appuyez sur **START/STOP** en commençant la séance d'exercice.

### ■ À la fin de la séance d'exercice :

- **Modèle 30-Lap** : Appuyez sur n'importe quel bouton pour couper l'alerte du compte à rebours en mode MINUTERIE.
- **Modèle Fitness** : Appuyez sur n'importe quel bouton pour couper l'alerte du compte à rebours en mode MINUTAGE.



*REMARQUE : Voir les renseignements sur le mode MINUTAGE, le mode MINUTERIE et le mode CHRONO en Section 3.*

■ **Mesurer votre forme** : Le mode RÉCUPÉRATION est un outil qui mesure le ralentissement de fréquence cardiaque sur une durée fixée d'une ou deux minutes. Immédiatement après la fin de l'exercice, accédez au mode RÉCUPÉRATION et appuyez sur **START/SPLIT** (modèle 30-Lap) ou **START/STOP** (modèle Fitness) pour démarrer la période de récupération. À l'alerte sonore marquant la fin de la minute de récupération, notez votre fréquence cardiaque.

■ **Examen des temps au tour** : Durant votre retour au vestiaire, vous pouvez passer en revue les données de votre séance en mode EXAMEN. Vous verrez vos statistiques de fréquence cardiaque, ainsi que vos temps au tour si vous avez marqué plusieurs temps intermédiaires (modèle 30-Lap).



*REMARQUE : Le mode EXAMEN est expliqué plus en détail p. 86.*

### Exemple d'utilisation 3 -

#### Utilisation de la montre en compétition tout en fuseau entre deux fuseaux horaires

Avec votre club de course à pied, vous prenez l'avion de Chicago à Washington DC pour participer à une course de fond de 10 kilomètres. Votre stratégie est de rester dans votre zone cible de fréquence cardiaque pendant la première moitié de la course puis de forcer pendant la seconde moitié. Vous souhaitez finir la course aux environs de 32 minutes, ce qui signifie que vous dépasserez probablement votre zone cible durant la seconde moitié de la course pour atteindre cet objectif de temps.

Pour cet exemple, vous utilisez les fonctions suivantes :

Modèle 30-Lap	Modèle Fitness
FUSEAU HORAIRE SECONDAIRE	HEURE DE LA JOURNÉE
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE
MINUTERIE	MINUTAGE
CHRONO	
EXAMEN	EXAMEN

■ **Avancer l'heure** : Une fois assis dans l'avion, vous réglez votre montre sur le fuseau de l'Heure Normale de l'Est (États-Unis).

- **Modèle 30-Lap** : Comme vous vous rendez souvent sur la Côte Est pour affaires, vous avez déjà réglé votre second fuseau horaire sur l'Heure Normale de l'Est. Depuis le mode HEURE DE LA JOURNÉE, tenez **START/SPLIT** enfoncé pendant quatre secondes pour passer du fuseau

horaire principal au fuseau secondaire. Laissez la montre sur le fuseau horaire secondaire pendant la durée de votre séjour puis revenez au fuseau principal durant le vol de retour.



*REMARQUE : Voir le réglage de l'heure du fuseau horaire secondaire p. 75.*

- **Modèle Fitness** : Changez l'heure de la montre en mode HEURE DE LA JOURNÉE de l'Heure Normale du Centre à l'Heure Normale de l'Est.



*REMARQUE : Voir les instructions de réglage de l'heure de la journée p. 74-75.*

- **Établir la liaison avec le cardiofréquencemètre** : Après une bonne nuit, vous arrivez à la course équipé de la montre et du cardiofréquence. Avant la course, vous établissez la liaison sans fil entre la montre et le cardiofréquencemètre.

- **Les deux modèles** : Appuyez sur **HEART RATE**. Le témoin « cœur vide » indique que la montre cherche le signal du cardiofréquencemètre. Une fois le signal détecté, le cœur devient plein et commence à battre. Les données de fréquence cardiaque s'affichent sur la ligne du bas.



*REMARQUE : Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque, voir le mode CONFIGURATION CFM p. 62. Cette section explique comment configurer l'affichage de l'heure et des données de fréquence cardiaque.*

- **La course est sur le point de démarrer**. Vous décidez de régler une alerte de minuterie afin d'accélérer votre cadence à mi-parcours de la durée visée de 32 minutes pour les 10 km.

- **Modèle 30-Lap** : Accédez au mode MINUTERIE et réglez-le sur 16 minutes avec **CHRONO AT END** (chrono à la fin). Au départ de la course, appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.



*REMARQUE : Voir les instructions de réglage de la minuterie et de changement de l'action déclenchée à la fin du compte à rebours p. 79.*

- **Modèle Fitness** : Accédez au mode MINUTAGE et réglez-le pour compter à rebours à partir de 16 minutes. Le mode MINUTAGE doit être réglé pour compter à rebours (vers le bas). Appuyez sur **START/STOP (+)** pour démarrer le minutage au départ de la course. La montre commence le compte à rebours des 16 minutes dans le format choisi pour l'affichage de la fréquence cardiaque et de la durée écoulée.



*REMARQUE : Le mode MINUTAGE offre de nombreux choix. Voir comment remettre le mode MINUTAGE à zéro, alterner entre le comptage vers le haut et à rebours et choisir les options d'affichage p. 81-83.*

■ **À mi-parcours de la course** : Vous courez confortablement dans votre zone cible de fréquence cardiaque depuis le début de la course puis le compte à rebours atteint zéro.

- **Modèle 30-Lap** : Le mode MINUTERIE lance automatiquement le mode CHRONO, choisi à l'étape précédente pour s'enchaîner au compte à rebours. Les données de CHRONO et de FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent dans le format sélectionné précédemment. Vous augmentez votre allure durant la seconde moitié. Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, appuyez sur **STOP/RESET/SET (DONE)** pour arrêter le chronomètre.



*REMARQUE : Le mode CHRONO doit être remis à zéro pour pouvoir être automatiquement lancé par le mode MINUTERIE.*

- **Modèle Fitness** : Appuyez sur tout bouton pour désactiver l'alerte de la minuterie et augmenter votre allure au bout des 16 minutes de course. Lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée, appuyez sur **START/STOP** pour arrêter le minutage.

■ **Examiner les données de fréquence cardiaque et les temps de course** : Plus tard, vous pouvez faire défiler les données accumulées durant la course.

- Pour examiner les données CFM et les temps de course, accédez au mode EXAMEN. Appuyez sur **START/SPLIT (+)** ou **START/STOP (+)** pour faire défiler les données CFM et de course ou appuyez sur **HEART RATE (-)** pour les faire défiler à rebours.

## Entretien de la montre et garantie

### Entretien

Le cardiofréquencemètre et sa sangle doivent être rincés dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque. Il n'est pas nécessaire de rincer la montre du Fitness System.

### Changement de la pile de montre

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

### Durée de service et changement de la pile de l'émetteur CFM

À raison d'une utilisation d'une heure par jour, la durée de service de la pile de l'émetteur devrait dépasser deux ans. Un usage plus intense raccourcira la durée de service de la pile. La pile doit être changée dans tous les cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur s'affichent de plus en plus fréquemment.

Retournez l'appareil et ouvrez le couvercle du logement de pile à l'aide d'une pièce de monnaie. Changez la pile, en veillant à ce que le « + » de la pile neuve soit face à vous. Enfoncez le bouton de réinitialisation à côté de la pile (avec un cure-dent ou un trombone déplié) avant de remettre le couvercle de pile en place.



### Effectuez un essai rapide de l'appareil après avoir changé la pile :

1. Éloignez-vous des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez généreusement les coussinets du capteur et posez l'appareil sur la poitrine, bien appuyé contre la peau.
3. Appuyez sur le bouton **MODE** jusqu'à accéder au mode HEURE DE LA JOURNÉE.
4. Appuyez sur le bouton **HEART RATE** de la montre pour activer le moniteur de fréquence cardiaque.
5. Au bout de quelques secondes, le témoin « cœur » doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci signifie que la pile est correctement installée. REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

### SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE, essayez ce qui suit :

Appuyez de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement dans la pile et remettez le couvercle en place.

Réinstallez la pile et appuyez sur le bouton de réinitialisation comme indiqué plus haut.

### GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (GARANTIE LIMITÉE 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 7,50 \$ 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. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux États-Unis, appelez le 1-800-448-4639 pour obtenir 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 44 208 687 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

Adresse réelle :

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

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 1-800-448-4639.**

**Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-448-4639.**

## 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 du 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.

Bodylink est une marque commerciale de Timex Group, B.V.

TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

INDIGLO est une marque déposée de Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

© 2004 Timex Corporation