



**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Watch User Guide

<b>English</b>	<b>page 1</b>
<b>Français</b>	<b>page 81</b>
<b>Español</b>	<b>página 159</b>
<b>Português</b>	<b>página 239</b>

Enregistrez votre produit à [www.timex.com](http://www.timex.com)

Introduction . . . . .	87
Bienvenue ! . . . . .	87
Organisation du manuel . . . . .	88
Ressources . . . . .	89
Ressources imprimées . . . . .	89
Ressources sur le Web . . . . .	89
Vue d'ensemble de la montre Performance . . . . .	90
Terminologie relative à la montre . . . . .	90
Le chronographe . . . . .	91
Fonctions des boutons de la montre . . . . .	92
Boutons du boîtier . . . . .	92
Boutons de réglage . . . . .	93
Régler les fonctions de la montre . . . . .	93
Boutons de visualisation . . . . .	94
Icones d'affichage de la montre . . . . .	95
Démarrer le système Bodylink® . . . . .	96
Afficher les données de performances . . . . .	97
Messages de la montre . . . . .	99

Formats d'affichage.....	100
Modes de la montre.....	100
Utiliser la montre.....	101
Modes de la montre Performance.....	102
Mode Heure de la journée.....	102
Terminologie du mode Heure de la journée.....	102
Fonctions du mode Heure de la journée.....	102
Régler l'heure.....	103
Changer de fuseau horaire.....	104
Synchroniser l'heure avec les capteurs de forme.....	104
Visualiser les données de performances en mode Heure de la journée.....	105
Exemple d'utilisation du mode Heure de la journée.....	106
Mode Chronographe.....	107
Terminologie du mode Chronographe.....	107
Fonctions du mode Chronographe.....	107
Utiliser le mode Chronographe manuellement.....	108
Utiliser le mode Chronographe mains libres.....	109
Visualiser les données de performances en mode Chronographe.....	109
Exemple d'utilisation du mode Chronographe.....	110

Mode Vertical.....	111
Terminologie du mode Vertical.....	111
Fonctions du mode Vertical.....	111
Utiliser le mode Vertical.....	112
Visualiser les données de performances en mode Vertical.....	112
Exemple d'utilisation du mode Vertical.....	113
Mode Arrivée.....	114
Fonctions du mode Arrivée.....	114
Régler le mode Arrivée.....	115
Visualiser les données de performances en mode Arrivée.....	115
Exemple d'utilisation du mode Arrivée.....	116
Mode Navigation.....	117
Terminologie du mode Navigation.....	117
Fonctions du mode Navigation.....	118
Utiliser le mode Navigation.....	118
Enregistrer des points de passage en mode Navigation.....	118
Visualiser les données de performances en mode Navigation.....	119
Exemple d'utilisation du mode Navigation.....	120
Mode Points de passage.....	120
Terminologie du mode Points de passage.....	120
Fonctions du mode Points de passage.....	121

Utiliser le mode Points de passage . . . . .	122
Enregistrer un point de passage . . . . .	122
Visualiser ou modifier des points de passage . . . . .	123
Utiliser la fonction Retour . . . . .	124
Exemple d'utilisation du mode Points de passage . . . . .	126
Mode Données au tour . . . . .	126
Fonctions du mode Données au tour . . . . .	127
Utiliser le mode Données au tour . . . . .	127
Visualiser les données de performances en mode Données au tour . . . . .	127
Exemple d'utilisation du mode Données au tour . . . . .	128
Mode Récapitulatif . . . . .	129
Terminologie du mode Récapitulatif . . . . .	129
Fonctions du mode Récapitulatif . . . . .	129
Utiliser le mode Récapitulatif . . . . .	130
Remise à zéro des valeurs en mode Récapitulatif . . . . .	130
Visualiser les données de performances en mode Récapitulatif . . . . .	130
Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif . . . . .	133
Mode Minuterie . . . . .	134
Terminologie du mode Minuterie . . . . .	134

Fonctions du mode Minuterie . . . . .	134
Régler le mode Minuterie . . . . .	135
Utiliser la minuterie en mode Minuterie . . . . .	135
Visualiser les données de performances en mode Minuterie . .	137
Exemple d'utilisation du mode Minuterie . . . . .	137
Mode Alarme . . . . .	138
Fonctions du mode Alarme . . . . .	138
Régler une alarme en mode Alarme . . . . .	139
Mode Configuration . . . . .	140
Terminologie du mode Configuration . . . . .	140
Groupes de paramètres du mode Configuration . . . . .	140
Régler des fonctions en mode Configuration . . . . .	141
Options du mode Configuration . . . . .	142
Paramètres CFM . . . . .	142
Paramètres du capteur GPS-3D . . . . .	144
Paramètres d'altitude . . . . .	145
Paramètres mains libres . . . . .	146
Paramètres montre . . . . .	147
Paramètres d'unités . . . . .	148
Soin et entretien . . . . .	149
Changer la pile . . . . .	149

Veilleuse INDIGLO .....	151
Étanchéité .....	151
Mentions légales .....	152
Garantie internationale (Garantie limitée États-Unis) .....	152
Réparation .....	155
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) .....	155

## INTRODUCTION

### Bienvenue !

Félicitations ! En achetant le système Bodylink de Timex, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. L'utilisation de la montre Performance en association avec le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance vous offre une capacité sans précédent à suivre, enregistrer et analyser plusieurs indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme.

Ce manuel contient tous les renseignements nécessaires sur votre montre Performance. Cette montre de sport est le cerveau du système Bodylink, vous fournissant en temps réel des données d'exercice complètes collectées depuis le cardiofréquencemètre, le capteur de vitesse + distance ou les deux.

Vous constaterez que la montre Performance est une technologie d'aide à la mise en forme très conviviale. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec elle afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Bon plaisir dans votre exploration ! Passez en revue les différents modes de la montre Performance. Servez-vous du Guide de démarrage pour acquérir une connaissance de base du système Bodylink. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

## Organisation du manuel

Ce manuel contient des informations et des instructions relatives au réglage de votre nouvelle montre Performance et à son utilisation avec les capteurs de forme Bodylink dans le cadre du système coordonné Bodylink.

Il présente plusieurs éléments essentiels qui vous permettront d'approfondir votre compréhension de la montre Performance, notamment :

- ❖ Une vue d'ensemble des boutons, icônes d'affichages et modes de la montre Performance.
- ❖ Pour chaque section, un glossaire expliquant un certain nombre de termes utilisés en rapport avec la montre Performance Watch et ses modes.
- ❖ Des instructions complètes et approfondies pour le réglage et l'utilisation de la montre Performance dans chacun des modes.
- ❖ Un guide simplifié des liens entre la montre Performance et chacun des capteurs de forme dans chaque mode.
- ❖ Des cas de figure réels montrant comment la montre Performance peut être utilisée dans le cadre de votre séance d'exercice. Ces scénarios sont présentés à travers le manuel dans des encadrés à fond gris.

## Ressources

### Ressources imprimées

---

En plus du présent manuel, votre système Bodylink comprend la documentation suivante :

- ❖ **Guide de démarrage du système Bodylink** : Des informations qui vous aident à régler et commencer à utiliser la montre en association avec les capteurs de forme, ainsi qu'un plan d'ensemble des différents modes de la montre Performance.
- ❖ **Mode d'emploi des capteurs de forme** : Des instructions de réglage, d'utilisation et d'entretien du capteur de vitesse + distance et du cardiofréquencemètre.

### Ressources sur le Web

---

Les sites Web Timex proposent de précieux renseignements permettant d'optimiser le système Bodylink. Ces sites sont notamment :

- ❖ **[www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/)** : Caractéristiques du système Bodylink et simulations de produit.
- ❖ **[www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/)** : Dernières versions des logiciels pour les produits Timex.
- ❖ **[www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/)** : Conseils de mise en forme et d'exercice avec le système Bodylink.

### Terminologie relative à la montre

Les termes suivants apparaissent dans le manuel. Connaître ces termes permet de mieux comprendre les informations fournies.

**Système Bodylink** : Le système Bodylink permet le suivi de données en temps réel par l'utilisation de capteurs de forme en association avec la montre Performance.

**Capteurs de forme** : Le système Bodylink comprend deux capteurs numériques : le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance.

**Montre Performance** : La montre Performance (montre) assure le traitement des données du système Bodylink.

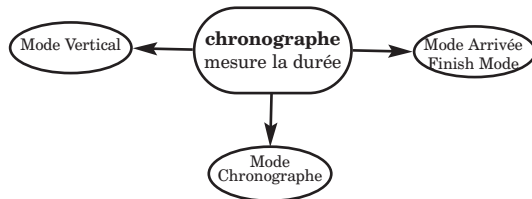
**Capteur de vitesse + distance** : Le capteur de vitesse + distance (capteur GPS-3D) mesure la vitesse, l'allure, la distance parcourue, l'altitude, le lieu et plus encore, à l'aide de la technologie GPS. Le **Mode d'emploi des capteurs de forme** contient des instructions détaillées de réglage et d'utilisation du capteur GPS-3D.

**GPS** : Le capteur GPS-3D utilise des données émises par des satellites du système mondiale de localisation (GPS) pour calculer vitesse, distance et altitude et pour suivre vos déplacements.

**Cardiofréquencemètre** : Le cardiofréquencemètre (CFM) mesure votre fréquence cardiaque. Le **Mode d'emploi des capteurs de forme** contient des indications détaillées pour le réglage et l'utilisation du CFM.

### Le chronographe

Lors de la lecture du manuel pour mieux comprendre la montre, le terme chronographe peut susciter une certaine confusion. N'oubliez pas : **un chronographe est un outil de mesure de durée**. Ainsi la montre comporte un mode Chronographe, mais les modes Vertical et Arrivée utilisent également le chronographe. Chaque fois que la montre fonctionne en tant qu'outil de mesure de durée, elle utilise sa fonction chronographe.

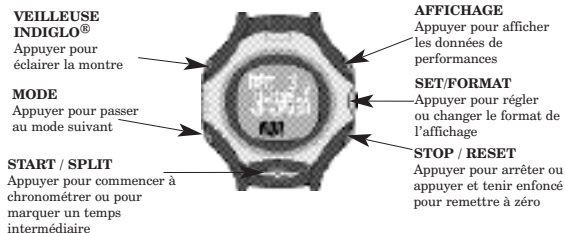


## Fonctions des boutons de la montre

Les boutons de la montre sont multi-fonctions, remplissant trois rôles. Il n'est pas nécessaire de se souvenir de la fonction des boutons dans chaque mode. Il suffit de se laisser guider par la montre.

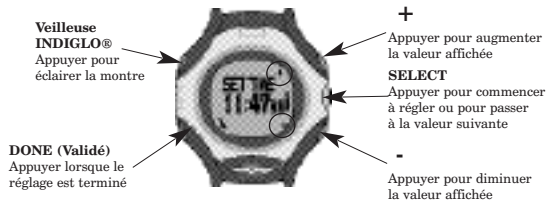
### Boutons du boîtier

La plupart du temps, les fonctions des boutons de la montre correspondent aux marquages sur le boîtier. S'il n'y a pas de symboles sur l'écran, suivez les indications imprimées sur le boîtier de la montre pour vous guider dans l'utilisation des boutons.



## Boutons de réglage

Les boutons servent aussi au réglage des fonctions de la montre (réglage de l'heure ou d'une zone de fréquence cardiaque, par exemple). Lorsque les symboles **+** et **-** s'affichent sur la montre, c'est que le processus de réglage est activé.



### RÉGLER LES FONCTIONS DE LA MONTRE

Les fonctions de la montre se règlent de la manière suivante :

1. Tenez **SELECT (SET/FORMAT)** enfoncé. Le message **HOLD TO SET** peut s'afficher.
2. Maintenez **SELECT (SET/FORMAT)** enfoncé jusqu'à ce que **SET** s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).



- Une fois que la valeur souhaitée est atteinte, appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la suivante.
- Répétez les étapes 3 et 4 pour chaque valeur à régler.
- Une fois toutes les valeurs réglées, appuyez sur **DONE (MODE)** pour revenir à l'affichage principal du mode.

## Boutons de visualisation

Enfin, les boutons permettent de naviguer à travers les options de visualisation. Lorsque les triangles ▲ et ▼ s'affichent, cela signifie qu'il y a des données à visualiser.

**INDIGLO**  
Appuyer pour  
éclairer  
la montre



**MODE**  
Appuyer pour  
passer au mode  
suivant

▲  
Appuyer pour afficher  
la valeur des données  
suivante

▼  
Appuyer pour afficher  
la valeur des données  
précédente

## Icones d'affichage de la montre



Icones d'affichage  
de la montre



Minuterie en marche



Capteur(s) activés  
(clignote lorsqu'il  
y a un problème)



Chronographe en  
marche



Alarme activée



Night Mode activé



Carillon horaire  
activé



La tension de la pile  
du capteur GPS-3D  
est basse

## 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'icone 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.

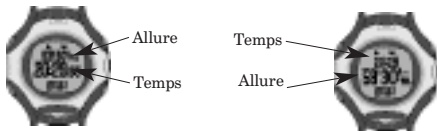
## Messages de la montre

Lors de l'utilisation de la montre avec les capteurs de forme, la montre peut afficher des messages pour communiquer l'état du capteur en association avec la montre. Ces messages sont :

- ❖ **SEARCHING** Le capteur GPS-3D tente d'établir une liaison GPS. Les données de vitesse, allure, distance ou position ne peuvent être affichées que si le capteur détecte des satellites GPS.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** Le capteur GPS-3D a perdu sa liaison avec les satellites GPS. Le capteur GPS-3D fonctionne avec plus de précision et plus rapidement dans les espaces ouverts (zone peu boisée et ciel dégagé, par exemple).
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** La montre ne reçoit pas de données du CFM ou du capteur GPS-3D. Vérifiez que le capteur est à moins de 1 mètre de la montre, qu'il fonctionne et qu'il n'a pas accroché le signal d'un autre capteur par accident. Après avoir affiché ce message, la montre tente d'établir une connexion pendant une minute.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** La montre connaît un brouillage radio. Éloignez-vous de toute source potentielle de brouillage (téléviseurs, moniteurs ou appareils à moteur, par exemple). Après avoir affiché ce message, la montre tente d'établir une connexion pendant 30 secondes.
- ❖ **FATAL GPS ERROR** Le capteur GPS-3D a connu une erreur interne grave. Contactez le Service clientèle de Timex.

## Formats d'affichage

Dans les modes Chronographe, Vertical (à l'exception des données de vitesse ascensionnelle), Arrivée et Navigation, appuyez brièvement sur **SET/FORMAT** pour inverser les données des lignes d'affichage du haut et du milieu.



## Modes de la montre

Pour passer successivement à chacun des 11 modes, appuyez sur **MODE**. Ces modes sont les suivants :

- ❖ **Heure de la journée** permet d'afficher l'heure, la date et le jour de la semaine pour deux fuseaux horaires différents.
- ❖ **Chronographe** mesure et affiche les données de performances.
- ❖ **Vertical** présente des données verticales, notamment vitesse ascensionnelle, altitude et dénivélé.
- ❖ **Arrivée** permet de prédire la durée de parcours pour une distance donnée et de prévoir des alertes en cas d'écart d'allure.
- ❖ **Navigation** fournit des données de position de type compas pour le lieu considéré.

- ❖ **Points de passage** accepte jusqu'à dix points de référence sur le trajet d'un endroit à un autre et utilise ces points de référence pour vous aider à revenir à votre lieu de départ.
- ❖ **Données au tour** présente les données au tour enregistrées.
- ❖ **Récapitulatif** affiche les données enregistrées durant la marche du chronographe.
- ❖ **Minuterie** permet de mesurer un événement par compte à rebours depuis une durée donnée jusqu'à zéro.
- ❖ **Alarme** gère jusqu'à cinq alarmes.
- ❖ **Configuration** permet de personnaliser les fonctions de la montre en fonction des besoins.

## Utiliser la montre

Pour accéder à toutes les fonctions et fonctionnalités de la montre, elle doit être utilisée en association avec les capteurs de forme. Toutefois, la montre offre une certaine souplesse d'emploi. Par exemple :

- ❖ Vous pouvez utiliser la montre sans aucun des capteurs de forme pour afficher l'heure en mode Heure de la journée, programmer une alarme en mode Alarme ou mesurer une durée d'exercice dans tout mode de chronométrage.
- ❖ Vous pouvez utiliser la montre avec le CFM seul dans tout mode de chronométrage pour mesurer des durées et des fréquences cardiaques.
- ❖ Vous pouvez utiliser la montre avec le capteur GPS-3D seul dans tout mode de navigation pour mesurer des distances. Vous pouvez aussi utiliser ce capteur dans tout mode de chronométrage pour mesurer des distances.

### Mode Heure de la journée



### Terminologie du mode Heure de la journée

**UTC** : Temps universel coordonné (anciennement GMT), décrivant le fuseau horaire local par rapport au méridien de Greenwich. Par exemple, la ville de New York est dans le fuseau -5 UTC, car il est cinq heures plus tôt à New York qu'au méridien de Greenwich ; Moscou est à +3 UTC, car il y est trois heures plus tard qu'au méridien de Greenwich.

### Fonctions du mode Heure de la journée

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures.

Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode de la montre en tenant **MODE** enfoncé jusqu'à l'affichage de l'heure.

### RÉGLER L'HEURE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont Heure de la journée, figurent à la page 93, « Régler les fonctions de la montre ».

Dans Heure de la journée, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

❖ Heure	❖ Mois
❖ Minute	❖ Date (réglez automatiquement le jour de la semaine en réglant la date)
❖ Année	❖ Format heure (c.-à-d. AM/PM ou 24 heures)

**REMARQUE** : Les secondes ne sont pas réglables. Lorsque la montre est utilisée avec le capteur GPS-3D, elle s'aligne sur l'heure UTC.

Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, réglez la montre manuellement.

Vous pouvez légèrement avancer ou retarder la montre par rapport à l'heure officielle. Par exemple, si vous avez régulièrement dix minutes de retard, avancez la montre de dix minutes. La montre conserve son avance même lorsque vous la synchronisez avec le capteur GPS-3D.

## CHANGER DE FUSEAU HORAIRE

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau, appuyez sur **START/SPLIT**. Sinon, pour passer de T1 à T2 :

1. Tenez **START/SPLIT** enfoncé jusqu'à ce que HOLD FOR TIME 2 s'affiche.
2. Maintenez le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.
3. Répétez les étapes 1 et 2 pour revenir à T1. Le message affiché est HOLD FOR TIME 1.

L'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

## SYNCHRONISER L'HEURE AVEC LES CAPTEURS DE FORME

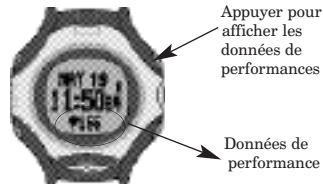
Lors de la première mise en marche du capteur GPS-3D en association avec la montre, il se présente l'un des cas de figure suivants:

- ❖ Si vous activez le capteur GPS-3D avant de régler l'heure, la montre cale les deux fuseaux T1 et T2 sur l'heure UTC. Vous devrez alors régler les deux fuseaux horaires sur des heures locales.
- ❖ Si vous activez le capteur GPS-3D après avoir réglé l'heure de la journée, la montre conserve les réglages de l'heure et de la date et cale les minutes et les secondes de chaque fuseau horaire sur l'heure UTC.

Après le premier emploi, la montre corrige automatiquement tout écart de temps au moment de l'activation du capteur GPS-3D puis toutes les 15 minutes par la suite.

## VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE HEURE DE LA JOURNÉE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.



Les options d'affichage de données de performance en mode Heure de la journée sont :

- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).

❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D (nécessite le capteur GPS-3D).

❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).

**REMARQUE** : Si la montre ne détecte aucun capteur de forme, le jour de la semaine s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran. Vous pouvez continuer d'afficher le jour durant l'utilisation des capteurs de forme en masquant les données de performances (voir le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 147). Si vous choisissez Jour de la semaine, celui-ci s'affiche comme si la montre ne recevait aucune donnée.

## Exemple d'utilisation du mode Heure de la journée

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à Singapour. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de Singapour. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client, voire changer d'affichage pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à Singapour.

## Mode Chronographe



## Terminologie du mode Chronographe

**Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.

**Tour** : Le temps au tour (Lap) est la durée d'une portion de l'activité.

**Intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) est la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

**Marquer un temps intermédiaire** : Cette action consiste à terminer le chronométrage d'un tour et à débiter celui du suivant.

## Fonctions du mode Chronographe

Le mode Chronographe fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut mesurer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des grandeurs pour jusqu'à 100 tours intermédiaires, à savoir vitesse, allure et distance (avec le capteur GPS-3D), ainsi que fréquence cardiaque moyenne (avec le CFM).

**REMARQUE :** Appuyez sur **MODE** pour passer à tout autre mode d'affichage de la montre pendant que le chronographe continue à fonctionner. L'icône du chronographe s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.



#### UTILISER LE MODE CHRONOGAPHE MANUELLEMENT

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Chronographe.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** pour marquer un temps intermédiaire et démarrer le chronométrage d'un nouveau tour.

La montre enregistre les données au tour et intermédiaires et affiche les moyennes statistiques du tour si vous utilisez les capteurs de forme.

4. Appuyez sur **MODE** pour afficher immédiatement les données du nouveau tour  
OU

Au bout de quelques secondes, la montre passe automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour.

5. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage à la fin de l'activité.
6. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage.  
OU

Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronographe à zéro.

#### UTILISER LE MODE CHRONOGAPHE MAINS LIBRES

Vous pouvez régler le mode Chronographe pour qu'il démarre lorsque vous commencez à vous déplacer et s'arrête lorsque vous vous arrêtez ou pour marquer automatiquement des temps intermédiaires en fonction soit de la distance, soit de la durée écoulée. Voir « Paramètres mains libres » à la page 146.

#### VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE CHRONOGAPHE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Chronographe sont :

- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure moyenne** : Allure moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).

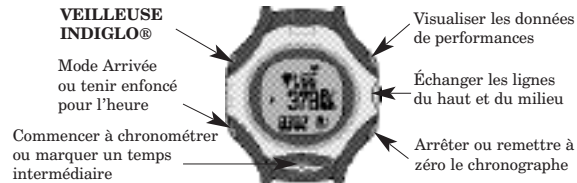


- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis le démarrage du chronographe (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronographe (nécessite le capteur GPS-3D).

## Exemple d'utilisation du mode Chronographe

Supposez que vous courez régulièrement et souhaitez recueillir des données sur votre entraînement actuel afin de pouvoir vous fixer des objectifs de forme. Vous utilisez le mode Chronographe pour enregistrer le temps au tour pour chacune des trois phases de votre séance d'entraînement. À la fin de la séance, utilisez des données au tour pour déterminer la distance et l'allure, à la fois par tour et sur le total des trois tours. Si vous gravissez une côte durant une partie de votre course d'entraînement, vous pouvez également mesurer votre dénivelé. Grâce à cette connaissance de votre niveau de forme réel, vous pouvez vous fixer des objectifs de forme réalistes et suivre régulièrement vos progrès.

## Mode Vertical



## Terminologie du mode Vertical

**Vitesse ascensionnelle** : Vitesse à laquelle vous grimpez ou descendez.

**Vitesse verticale** : Autre terme pour vitesse ascensionnelle.

## Fonctions du mode Vertical

Le mode Vertical est un mode d'affichage associé au capteur GPS-3D qui privilégie les données d'altitude. En particulier, le mode Vertical adapte l'affichage de la montre pour visualiser des données relatives à des activités verticales (escalade ou ski, par exemple).

**REMARQUE** : Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le mode Vertical fonctionne exactement comme le mode Chronographe, affichant des données de temps et de tour uniquement.

## UTILISER LE MODE VERTICAL

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Vertical.
2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** pour marquer un temps intermédiaire et démarrer le chronométrage d'un nouveau tour.
4. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage à la fin de l'activité.
5. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage.  
OU  
Tenez **STOP/RESET** enfoncé une nouvelle fois pour remettre l'affichage à zéro.

## VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE VERTICAL

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Vertical sont :

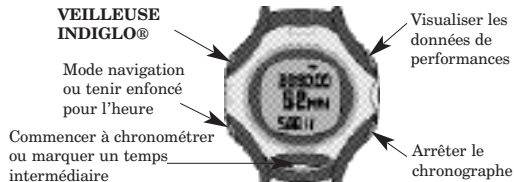
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse ascensionnelle** : Vitesse verticale (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronographe (nécessite le capteur GPS-3D).

## Exemple d'utilisation du mode Vertical

Vous pratiquez le ski héliporté dans les Rocheuses canadiennes sur une descente estimée à 215 mètres verticaux. Curieux de connaître la précision de cette estimation ainsi que le temps qui vous sera nécessaire pour la descente, vous démarrez le capteur GPS-3D, passez dans le mode Vertical et appuyez sur **START** au moment où vous entamez la descente. À l'arrivée, vous appuyez sur **STOP** puis sur **DISPLAY** jusqu'à afficher votre vitesse ascensionnelle et votre dénivelé (exprimés par des valeurs négatives car il s'agit d'une descente). Ces données vous permettent de savoir à quelle vitesse vous avez skié et de comparer le dénivelé mesuré par la montre à l'estimation de votre guide.

## Mode Arrivée



### Fonctions du mode Arrivée

Le mode Arrivée permet de prédire la durée requise pour parvenir au bout d'une distance indiquée sur la base des données du capteur GPS-3D. Pour vous permettre de maintenir l'allure prévue, vous pouvez aussi régler la montre pour qu'elle vous alerte si vous avancez trop vite ou trop lentement par rapport à l'allure souhaitée.

**REMARQUE :** Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le mode Vertical fonctionne exactement comme le mode Chronographe, affichant des données de temps et de tour uniquement.

Le chronographe doit être remis à zéro avant d'utiliser le mode Arrivée pour que celui-ci fonctionne correctement.

## RÉGLER LE MODE ARRIVÉE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Arrivée, figurent à la page 93, « Régler les fonctions de la montre ».

En mode Arrivée, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Distance préréglée ou personnalisée (réglage de la distance personnalisée (jusqu'à 999.99) et de l'unité (NM, KM ou MI))
- ❖ Durée cible
- ❖ Option d'alerte (avec l'alerte audio, la montre produit un bip sonore et fait clignoter le temps d'arrivée prévu, avec l'alerte silencieuse elle fait uniquement clignoter le temps d'arrivée)

### VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE ARRIVÉE

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les options d'affichage de données de performance en mode Arrivée sont :

- ❖ **Temps d'arrivée** : Le temps d'arrivée prévu sur la base de la vitesse et la distance mesurées. Le temps d'arrivée clignote si vous vous déplacez trop vite ou trop lentement par rapport au temps prévu. Si vous vous arrêtez, le temps d'arrivée est remplacé par STOPPED (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).

- ❖ **Allure moyenne** : Allure moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue depuis le démarrage du chronographe (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).

## Exemple d'utilisation du mode Arrivée

Vous vous entraînez pour une course cycliste de 100 km. L'an dernier, vous avez pris part à la même épreuve et avez terminé en 4 heures 15 minutes. Cette année, votre objectif est de finir en moins de 4 heures. Vous lisez dans un magazine spécialisé que, lors de l'entraînement pour une course, il convient de consacrer un jour par semaine à couvrir une distance égale à celle de l'épreuve en visant votre temps cible. Pour vous aider à maintenir votre allure, vous réglez le mode Arrivée sur une distance de 100 km et un temps de 4 heures. Vous réglez la montre pour qu'elle produise une alerte sonore lorsque vous perdez votre allure afin de vous permettre de rester dans les temps.

## Mode Navigation

VEILLEUSE  
INDIGLO®

Mode points de passage  
ou tenir enfoncé  
pour l'heure

Enregistrer la position  
actuelle comme  
point de passage



Visualiser les  
données de  
performances

## Terminologie du mode Navigation

**Points de passage** : Un point entre les points de départ et d'arrivée d'un trajet. Les points de passage servent de jalons durant une activité, pouvant être utilisés pour retrouver son chemin depuis le point d'arrivée jusqu'au point de départ.

**Orientation** : La direction de déplacement par rapport au nord. En mode Navigation, la montre affiche une valeur de cap numérique.

**REMARQUE** : En mode Configuration, la montre peut être réglée pour indiquer le nord vrai (le pôle Nord géographique, point de convergence de tous les méridiens) ou le nord magnétique (aligné sur le champ magnétique terrestre). Pour plus de renseignements, reportez-vous à « Paramètres d'unités » à la page 148.

## Fonctions du mode Navigation

---

Le mode Navigation affiche des données de direction et mesure la vitesse, la distance et l'altitude durant une activité. S'il est possible de définir jusqu'à 10 points de passage pour marquer des emplacements particuliers durant l'activité, ce mode ne fonctionne pas comme une boussole. Vous devez vous déplacer pour obtenir un cap précis.

En outre, le mode Navigation ne fonctionne pas en association avec le chronographe. Ce mode affiche et actualise automatiquement les données de position instantanées, mais ne mesure pas le temps.

**REMARQUE :** Le mode Navigation ne fonctionne pas sans le capteur GPS-3D. Si le capteur GPS-3D n'est pas opérationnel, la montre affiche : NO GPS DATA (Pas de données GPS).

### UTILISER LE MODE NAVIGATION

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Navigation.
2. Commencez à vous déplacer. La montre actualise automatiquement les données affichées.

Si vous vous arrêtez, les valeurs d'altitude et de cap se bloquent.

### ENREGISTRER DES POINTS DE PASSAGE EN MODE NAVIGATION

En mode Navigation, les points peuvent uniquement être enregistrés. Toutes les autres opérations sur les points de passage se font en mode Points de passage.

Vous trouverez les instructions d'enregistrement des points de passage sous « Enregistrer un point de passage » à la page 122.

## VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE NAVIGATION

Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**.

Les données du mode Navigation supposent l'emploi du capteur GPS-3D. Les options d'affichage de données de performance en mode Navigation sont :

- ❖ **Longitude :** Position est/ouest exprimée en degrés, minutes et secondes par rapport au méridien de Greenwich.
- ❖ **Latitude :** Position nord/sud exprimée en degrés, minutes et secondes par rapport à l'équateur.
- ❖ **Orientation :** La direction de déplacement.
- ❖ **Vitesse :** Vitesse instantanée.
- ❖ **Distance :** Distance parcourue depuis l'activation du capteur GPS-3D.
- ❖ **Altitude :** Altitude courante au-dessus du niveau de la mer.

## Exemple d'utilisation du mode Navigation

Vous pratiquez la course d'orientation, qui consiste à relier des balises dans le meilleur temps possible. Votre dernière courses comportait huit balises et vous l'avez terminée en 42 minutes. Pour essayer d'améliorer votre temps, vous établissez un parcours d'entraînement. En vous servant des données de cap du mode Navigation, vous vous reliez les points de passage successifs. À la fin de la course, vous examinez les données de vitesse pour voir dans quel temps vous l'avez terminée.

## Mode Points de passage



## Terminologie du mode Points de passage

**Point de passage :** Un point entre les points de départ et d'arrivée d'un trajet. Les points de passage servent de jalons géographiques durant une activité.

**Orientation :** La direction de déplacement par rapport au nord. En mode Points de passage, il est possible d'afficher un cap graphique lorsque la fonction Retour est activée.



**Pointage :** Direction dans laquelle se trouve un objectif. Le pointage, représenté par l'icône d'une maison, s'affiche uniquement lorsque la fonction Retour est utilisée.



**Retour :** La fonction Retour permet de revenir à un point de passage en mémoire depuis la position actuelle.

## Fonctions du mode Points de passage

Le mode Points de passage affiche des données de position et permet d'enregistrer jusqu'à 10 points de passage pour marquer des lieux particuliers à des fins d'orientation durant l'activité. La position courante sera toujours marquée.

Lorsque vous enregistrez un point de passage, vous pouvez lui attribuer une étiquette parmi celles proposées par la montre. Ces étiquettes sont : WAYPNT # (point de passage, où # représente le numéro d'ordre), JCT (croisement), HOME (maison), START (départ), FINISH (arrivée), CAMP, TRAILHD (départ de sentier), PEAK (sommet) ou VISTA (panorama).

Le mode Points de passage comprend la fonction Retour, qui permet de revenir de la position actuelle à un point de passage en mémoire. Le mode Points de passage ne fonctionne pas en association avec le chronographe. Ce mode affiche et actualise automatiquement les données de position instantanées, mais ne mesure pas le temps. En outre, le mode Points de passage n'affiche aucune donnée de performance.

**REMARQUE :** Le mode Navigation ne fonctionne pas sans le capteur GPS-3D. Si le capteur GPS-3D n'est pas opérationnel, la montre affiche NO GPS DATA (pas de données GPS).

#### UTILISER LE MODE POINTS DE PASSAGE

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Points de passage.
2. Commencez à vous déplacer. La montre actualise automatiquement les données de position affichées.

#### ENREGISTRER UN POINT DE PASSAGE

1. Tenez **START/SPLIT** enfoncé pour enregistrer un point de passage.
2. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**) pour faire défiler les neuf étiquettes proposées.
3. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider le point de passage.
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour enregistrer jusqu'à neuf autres points de passage.

Un plus ( **+** ) s'affiche au-dessus du bouton **START/SPLIT** s'il reste de la mémoire pour d'autres points de passage.

Si vous tentez de consigner plus de 10 points de passage, le message MEMORY FULL (la mémoire est pleine) s'affiche.

**REMARQUE :** Vous pouvez également enregistrer des points de passage en mode Navigation.

#### VISUALISER OU MODIFIER DES POINTS DE PASSAGE



**Visualiser** des points de passage en mémoire

**Changer l'étiquette** pour les points de passage en mémoire

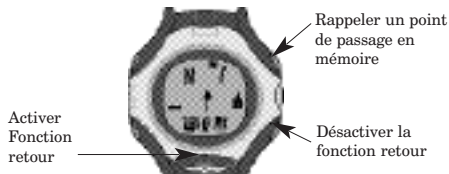
**Effacer** des points de passage en mémoire

1. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** pour rappeler un point de passage en mémoire.
2. Pour visualiser ou modifier un point de passage, choisissez l'une des option suivantes :
  - ❖ Pour **visualiser** un point de passage, appuyez sur **▲ (DISPLAY)** jusqu'à afficher le point de passage souhaité. Vous pouvez aussi continuer à appuyer sur **▲ (DISPLAY)** jusqu'à revenir à l'emplacement actuel.
  - ❖ Pour **changer l'étiquette** d'un point de passage, appuyez sur **SET/FORMAT** jusqu'à afficher l'étiquette souhaitée.

- ❖ Pour **supprimer** un point de passage, tenez **STOP/RESET** enfoncé.

La suppression d'un point de passage ne réorganise les autres points. Par exemple, si les points de passage ont été étiquetés WAYPNT 1, 2 et 3 et que WAYPNT 2 est supprimé, les points restants seront étiquetés WAYPNT 1 et 3.

## UTILISER LA FONCTION RETOUR



Vous pouvez activer la fonction Retour lorsque vous êtes prêt à revenir de votre position actuelle à l'un des points de passage en mémoire. Une fois activée, la fonction Retour prend le contrôle du mode Points de passage. Aucune des autres fonctions n'est accessible à moins de désactiver Retour.

1. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** pour sélectionner le point de passage souhaité.
2. Tenez **START/SPLIT** enfoncé. Le message HOLD TO BEGIN TRACK s'affiche.

La montre affiche le cap et le pointage courants, ainsi que la distance estimée de la position actuelle au point de passage sélectionné.

3. Commencez à vous déplacer. La montre affiche votre position actuelle jusqu'à ce qu'elle se confonde avec le point de passage choisi.

La montre calcule la distance en ligne droite entre votre position actuelle et le point de passage choisi. En fonction de votre cap et du pointage, cette distance peut sembler augmenter alors que vous vous déplacez vers le point de passage.

4. Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour désactiver la fonction Retour une fois la destination atteinte.
5. Répétez les étapes 1 à 4 pour revenir à un autre point de passage en mémoire. Ceci vous permet de refaire votre chemin à l'envers via une série de points de passage en mémoire.



## Exemple d'utilisation du mode Points de passage

En tant que membre d'un club de randonnée local, vous êtes volontaire pour assurer le nettoyage d'un sentier avant l'ouverture de chaque saison estivale. Votre carte signale divers points de repère le long du sentier, mais le sentier lui-même est envahi par la végétation. Vous nettoyez la broussaille pour dégager progressivement le sentier et, à chaque point de repère, vous marquer un point de passage sur votre montre. Lorsque vous arrivez au bout du sentier à nettoyer, vous activez la fonction Retour pour revenir à chacun des points de repère sur votre itinéraire et vous assurer d'avoir bien dégagé le sentier.

## Mode Données au tour

VEILLEUSE  
INDIGLO®

Mode récapitulatif  
ou tenir enfoncé  
pour l'heure



▲ valeur des données

▼ valeur des données

## Fonctions du mode Données au tour

Le mode Données au tour vous permet d'examiner les valeurs en mémoire sur des tours individuels. Pour enregistrer des données au tour, le chronographe doit fonctionner.

Lorsque le chronographe est redémarré à zéro pour une nouvelle activité, les données au tour de l'activité précédentes sont effacées.

**REMARQUE :** Pour visualiser les données récapitulatives de l'activité complète, reportez-vous à « Mode Récapitulatif » à la page 129.

### UTILISER LE MODE DONNÉES AU TOUR

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Données au tour.
2. Appuyez sur ▲ (**DISPLAY**) ou ▼ (**STOP/RESET**) pour faire défiler les données au tour.

Chaque tour visualisé présente trois lignes de données.

La ligne inférieure affiche RCL (pour « Recall », ou rappel) suivi du numéro d'ordre du tour gardé en mémoire.

### VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE DONNÉES AU TOUR

À l'exception des temps intermédiaires et au tour, les grandeurs du mode Données au tour dépendent des capteurs de forme.

Si vous utilisez un seul capteur, les données liées à l'autre capteur apparaîtront vides si la montre est réglée pour masquer les données vides. Vous trouverez des renseignements sur le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 147.

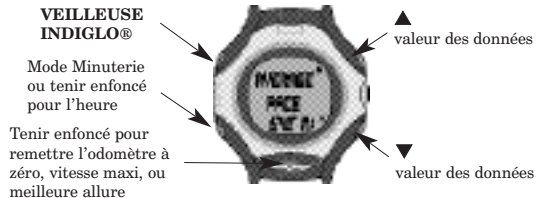
Les options d'affichage de données de performance en mode Données au tour sont :

- ❖ **Temps intermédiaire et au tour** : Les temps au tour concernent les segments individuels de l'activité, les temps intermédiaires l'ensemble de l'activité.
- ❖ **Vitesse et allure moyennes du tour** : La vitesse moyenne correspond à votre vitesse moyenne sur le tour et l'allure moyenne à la vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne au tour et distance du tour** : Fréquence cardiaque moyenne sur la durée du tour et distance parcourue pendant la durée du tour.
- ❖ **Altitude et dénivelé** : L'altitude correspond à la hauteur par rapport au niveau de la mer et le dénivelé à la variation d'altitude sur le tour.

## Exemple d'utilisation du mode Données au tour

Vous adorez faire du vélo, mais vous venez juste de finir un long trajet et vous êtes épuisé ! Tellement épuisé que vous oubliez de consulter les données au tour avant de remettre le chronographe à zéro. Vous pensez avoir perdu vos données puis vous vous souvenez. Vous pouvez toujours voir vos données au tour, aussi longtemps que vous n'avez pas redémarré le chronographe.

## Mode Récapitulatif



## Terminologie du mode Récapitulatif

**Odomètre** : L'odomètre cumule la distance sur la succession d'activités jusqu'à sa remise à zéro.

**Zone** : Plage de fréquence cardiaque pré-établie pour l'activité.

**Récupération** : Une mesure de votre forme et votre fatigue basée sur la variation de fréquence cardiaque sur une courte période après un effort vigoureux. Vous trouverez de plus amples renseignements dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.

## Fonctions du mode Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente. Les données affichées ne se réactualisent pas.

Le démarrage du chronographe depuis zéro pour l'activité suivante efface les données récapitulatives de l'activité précédente, sauf la valeur de l'odomètre, qui doit être réinitialisé manuellement.

**REMARQUE :** Pour visualiser les données de chaque segment d'activité individuel, reportez-vous à « Mode Données au tour » à la page 126.

### UTILISER LE MODE RÉCAPITULATIF

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Récapitulatif.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour faire défiler les données récapitulatives.

### REMISE À ZÉRO DES VALEURS EN MODE RÉCAPITULATIF

Lorsque la valeur d'odomètre, de vitesse maxi ou de meilleure allure est affichée, tenez **START/SPLIT** enfoncé pour la remettre à zéro.

### VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE RÉCAPITULATIF

À l'exception des temps intermédiaires et au tour, les grandeurs du mode Récapitulatif dépendent des capteurs de forme.

Si vous utilisez un seul capteur, les données liées à l'autre capteur apparaîtront vides si la montre est réglée pour masquer les données vides. Vous trouverez des renseignements sur le masquage des données sous « Paramètres de la montre » à la page 147.

Les options d'affichage de données de performance en mode Récapitulatif couvrent les six groupes de données suivants :

### Vitesse

- ❖ **Vitesse moyenne** : Calculée en divisant la distance par le temps.
- ❖ **Vitesse maximale** : Votre vitesse la plus élevée.
- ❖ **Allure moyenne** : Vitesse moyenne exprimée en minutes par unité de distance parcourue.
- ❖ **Meilleure allure** : Le temps de déplacement le plus court par unité de distance.

### Distance

- ❖ **Distance de l'événement** : La distance cumulée parcourue durant l'activité pendant la marche du chronographe.
- ❖ **Odomètre** : La distance cumulée parcourue depuis la dernière remise à zéro manuelle de l'odomètre. Comme l'odomètre ne fonctionne pas en association avec le chronographe, cette fonction peut servir à mesurer la distance cumulée sur plusieurs séances d'exercice.

### Vertical

- ❖ **Ascension totale** : Total cumulé de toutes les variations d'altitude positives au cours de l'activité. Si vous grimpez et redescendez 10 fois une colline de 50 m, l'ascension totale est 500 m (50 m multipliés par 10 trajets).
- ❖ **Descente totale** : Total cumulé de toutes les variations d'altitude négatives au cours de l'activité. Si vous grimpez et redescendez 10 fois une colline de 50 m, la descente totale est 500 m (50 m multipliés par 10 trajets).

- ❖ **À/Au-dessus de XXXX** : La durée à une altitude donnée ou plus haut durant l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres d'altitude » à la page 145).

### Fréquence cardiaque

- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : Calculée sur la durée de fonctionnement du chronographe.
- ❖ **Fréquence cardiaque maximale** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant l'activité.
- ❖ **Durée dans les zones** : Par rapport à la durée d'exercice totale, la montre affiche le temps passé dans chacune des deux zones de fréquence cardiaque durant l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres CFM » à la page 142).
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne dans les zones** : La fréquence cardiaque moyenne dans chacune des deux zones de fréquence cardiaque.
- ❖ **Récupération** : La variation de fréquence cardiaque sur une durée choisie enregistrée à la fin de l'activité (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres CFM » à la page 142). Si vous portez le CFM, vous pouvez lancer un calcul de la récupération depuis le mode Récapitulatif en tenant **START/SPLIT** enfoncé.

### Temps

- ❖ **Durée d'événement** : Durée totale de fonctionnement du chronographe pour l'activité. La durée d'événement est équivalente au temps intermédiaire dans les modes chronométrés.

### GPS

- ❖ **Niveau des piles GPS** : La tension actuelle du capteur V+D affichée sous forme de graphique à barres. Le capteur GPS-3D doit être porté pour visualiser cette grandeur. Changez la pile lorsque le graphique ne comporte plus qu'une seule barre (et que la montre affiche l'icone de la pile).

## Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif

Vous êtes à six semaines de courir un demi-marathon. Cette épreuve comporte une portion de côte assez éprouvante qui passe de 750 à 1350 m au-dessus du niveau de la mer, puis revient à 900 m d'altitude. Dans le cadre de votre entraînement, vous vous êtes fixé deux objectifs pour le mois à venir : courir 160 km et prévoir une course par semaine comprenant une ascension d'au moins 450 mètres. En mode Récapitulatif, vous pouvez utiliser l'odomètre pour mesurer votre distance totale sur le mois et les données verticales pour mesurer à la fois l'ascension totale et la durée au-dessus de 750 m lors de votre course en côte hebdomadaire.

## Mode Minuterie

VEILLEUSE  
INDIGLO®

Mode Alarme  
ou tenir enfoncé  
pour l'heure

Démarrer la  
minuterie



Visualiser les données  
de performances

Régler la  
minuterie

Arrêter ou remettre  
la minuterie à zéro

## Terminologie du mode Minuterie

**Exercice par intervalles** : Vous pouvez utiliser cette fonction pour modifier le degré d'intensité d'un exercice pendant des durées particulières, ce qui vous permettra, à terme, de travailler plus intensément et plus longtemps. Le mode Minuterie comporte deux intervalles, I1 et I2, pour permettre l'exercice par intervalles.

## Fonctions du mode Minuterie

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (10, 9, 8, ... par exemple), et ceci sur deux intervalles (I1 et I2). La minuterie peut être réglée pour s'arrêter, se répéter ou passer en mode Chronographe, Vertical ou Arrivée à l'issue du compte à rebours.

Appuyez sur **MODE** depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la minuterie s'affiche pour indiquer qu'elle est en marche.

**REMARQUE** : La minuterie permet le réglage de deux intervalles. Toutefois, si l'un des deux intervalles est réglé à zéro, la minuterie fonctionne sur un seul intervalle.

## RÉGLER LE MODE MINUTERIE

Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Minuterie, figurent à la page 93, « Régler les fonctions de la montre ».

En mode Minuterie, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Durée (heures, minutes, secondes jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes).
- ❖ Action de fin (STOP, REPEAT ou CHRONO, VERTI, FINISH).

## UTILISER LA MINUTERIE EN MODE MINUTERIE

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.

Appuyez sur **STOP/RESET** pour marquer une pause du compte à rebours, appuyez sur **START/SPLIT** pour le reprendre ou tenez **STOP/RESET** enfoncé pour le réinitialiser.

2. Pour chaque intervalle, une brève alerte sonore se produit quand la minuterie atteint zéro.

3. La minuterie s'arrête après l'alerte si elle est réglée sur STOP.  
OU

La minuterie démarre un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT jusqu'à son arrêt à l'aide du bouton **STOP/RESET**.

La ligne inférieure affiche RPT et un nombre (RPT 2, par exemple). RPT signifie que le minuterie se répète et le nombre correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué. L'icone de répétition s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter.

OU

La minuterie passe en mode Chronographe, Arrivée ou Vertical si elle est réglée sur l'un de ces modes. L'icone du mode prévu s'affiche pour indiquer que la minuterie changera de mode à la fin du compte à rebours.



**REMARQUE :** La minuterie passera en mode Chronographe, Arrivée ou Vertical uniquement si le chronographe a été remis à zéro et que la fonction Synchro minuterie & chrono est désactivée (voir « Paramètres mains libres » à la page 146).

Lorsque la minuterie est réglée pour changer de mode en fin de compte à rebours, les données enregistrées en mode Minuterie ne sont pas transférées dans le mode suivant et n'apparaissent pas en mode Récapitulatif.

## VISUALISER LES DONNÉES DE PERFORMANCES EN MODE MINUTERIE

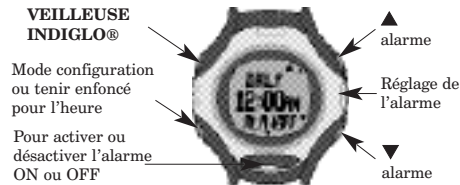
Lors de l'utilisation de capteurs de forme avec la montre, faites défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. Les options d'affichage de données de performance en mode Minuterie sont :

- ❖ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque instantanée (nécessite le CFM).
- ❖ **Vitesse** : Vitesse instantanée (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex. (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Distance** : Distance parcourue lorsque la minuterie est en marche (nécessite le capteur GPS-3D).
- ❖ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer (nécessite le capteur GPS-3D).

## Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme de forme global, vous vous êtes fixé l'objectif de courir 30 minutes, quatre jours par semaine. Vous commencez en marchant 25 minutes et en courant 5 minutes. En mode Minuterie, vous réglez I1 sur 25 minutes et I2 sur cinq minutes puis commencez à marcher. Lorsque vous entendez le bip au bout de 25 minutes de marche, vous savez qu'il est temps de commencer à courir. Peu à peu, vous allongez votre durée cours jusqu'à ce que vous parveniez à courir la totalité des 30 minutes.

## Mode Alarme



## Fonctions du mode Alarme

La montre permet de configurer jusqu'à cinq alarmes séparées. Lorsqu'une alarme est activée, l'icône du réveil s'affiche en mode Heure de la journée. L'alarme peut se déclencher à la même heure chaque jour ou seulement les jours de semaine, le week-end, voire même une seule fois (pratique pour rappeler un rendez-vous).

Lorsque la montre arrive à l'heure de l'alarme, l'alerte sonore se déclenche et la veilleuse **INDIGLO** clignote pendant 20 secondes. Appuyez sur l'un quelconque des boutons de la montre pour couper l'alarme ou, si vous ne faites rien durant ce délai, une alerte de rappel se déclenche au bout de cinq minutes.

## RÉGLER UNE ALARME EN MODE ALARME

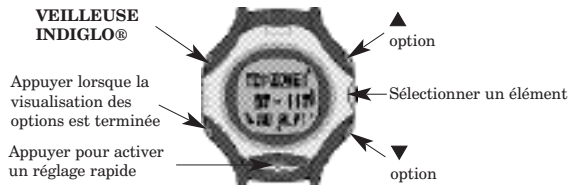
Les instructions de réglage des fonctions de la montre, dont le mode Alarme, figurent à la page 93, « Réglage des fonctions de la montre ».

En mode Alarme, vous pouvez régler les grandeurs suivantes :

- ❖ Numéro d'alarme (ALM 1 à ALM 5).
- ❖ État de l'alarme (OFF ou ON).  
Appuyez sur **START/SPLIT** pour changer l'état de l'alarme.
- ❖ Type d'alarme (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE ou DAILY).  
Une alarme DAILY (quotidienne) sonne chaque jour à l'heure fixée, une alarme WEEKDAYS (jours de semaine) sonne du lundi au vendredi à l'heure fixée, une alarme WEEKENDS sonne le samedi et le dimanche à l'heure fixée et une alarme ONCE (unique) ne sonne qu'une fois à l'heure fixée puis se désactive automatiquement.
- ❖ Heure de l'alarme (heures, minutes et AM/PM en cas de format d'affichage sur 12 heures).

**REMARQUE :** Lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

## Mode Configuration



## Terminologie du mode Configuration

**Réglage rapide:** En appuyant sur **START/SPLIT** lorsque le signe + s'affiche, vous pouvez facilement modifier le paramètre le plus courant du groupe de paramètres sans effectuer une procédure de réglage complète.

**REMARQUE :** Dans la section Mode Configuration, la terminologie relative à chaque groupe de paramètres figure dans la section correspondante.

## Groupes de paramètres du mode Configuration

Le mode Configuration s'utilise pour fixer des options qui améliorent l'utilisation des autres modes de la montre. Il comporte six groupes de paramètres :

❖ **PARAMÈTRES CFM :** Ils permettent de définir les zones cibles de fréquence cardiaque.

- ❖ **PARAMÈTRES V+D :** Les réglages de la vitesse et de la distance déterminent la réponse de la montre aux données reçues du capteur GPS-3D.
- ❖ **PARAMÈTRES D'ALTITUDE :** Ces paramètres définissent l'altitude cible et les calculs de lissage et de vitesse d'ascension.
- ❖ **PARAMÈTRES MAINS LIBRES :** Ces paramètres servent à configurer la montre pour qu'elle fonctionne automatiquement en association avec le capteur GPS-3D.
- ❖ **PARAMÈTRES DE LA MONTRE :** Ces paramètres permettent de personnaliser le fonctionnement général de la montre, notamment le masquage de données ou de modes.
- ❖ **PARAMÈTRES D'UNITÉS :** Ces paramètres permettent de choisir les unités d'affichage de la distance (milles ou km, par exemple) et de la fréquence cardiaque (battements ou pourcentage).

## RÉGLER DES FONCTIONS EN MODE CONFIGURATION

Contrairement aux autres fonctions de réglage de la montre, les groupes de paramètres en mode Configuration sont organisés sous forme hiérarchique.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Configuration.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour passer au groupe de paramètres suivant ou précédent.
3. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour accéder au groupe de paramètres.
4. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour naviguer à l'intérieur d'un groupe de paramètres.



5. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour choisir une option dans un groupe de paramètres. Ceci permet de modifier un réglage ou de passer à un niveau suivant.
6. Appuyez sur **+ (DISPLAY)** ou **-(STOP/RESET)** pour régler l'option dans le groupe de paramètres.
7. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider le réglage d'une option dans un groupe de paramètres.
8. Appuyez une nouvelle fois sur **DONE (MODE)** pour revenir au niveau des groupes de paramètres.

## Options du mode Configuration

---

### PARAMÈTRES CFM



Les paramètres de fréquence cardiaque sont les suivants :

- ❖ **TZ1 et TZ2:** Pour chacune des deux zones cibles, vous pouvez choisir l'une des cinq zones de fréquence cardiaque pré-réglées basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez également personnaliser chaque limite en choisissant vos propres limites supérieures et inférieures. Comme TZ1 et TZ2 fonctionnent en même temps, les données mesurées seront plus utiles si les limites de zones choisies ne se chevauchent pas. L'intérêt du suivi des mesures de fréquence cardiaque est expliqué dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.
- ❖ **Alerte sonore :** L'alerte peut être réglée pour produire un bip sonore lorsque vous passez au-dessus ou en dessous de votre zone de fréquence cardiaque ou les deux, ou pour ne pas alerter du tout.
- ❖ **Récupération :** La durée de récupération peut être sur une minute, deux minutes ou coupée. Ceci vous aide à déterminer la rapidité avec laquelle votre fréquence cardiaque revient à sa valeur inférieure à la fin de votre activité. Plus ce retour est rapide et meilleur est votre niveau de forme.
- ❖ **Fréquence cardiaque maxi :** Entrez votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur sert à calculer cinq zones de fréquence cardiaque pré-établies et à exprimer la fréquence cardiaque en pourcentage du maximum.

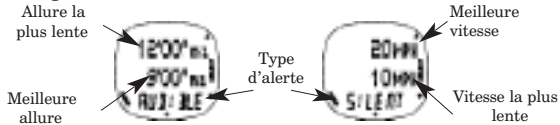
**REMARQUE :** Avant de configurer les paramètres de fréquence cardiaque, voyez comment déterminer votre fréquence cardiaque maximale dans la brochure **Heart Zones Tools for Success**.

## PARAMÈTRES DU CAPTEUR GPS-3D

**Lissage** : Le lissage est utile lorsque les valeurs de vitesse ou d'allure affichées semblent trop irrégulières. Le lissage applique un filtre moyenneur, qui peut faire que les valeurs de vitesse ou d'allure réagissent moins vite aux variations.

Configurez les paramètres de vitesse et distance suivants :

- ❖ **Type de zone** : Réglez la montre pour mesurer votre vitesse ou allure et vous alerter si vous avancez trop lentement ou trop vite (les types d'alerte sont soit un bip sonore, soit un clignotement silencieux).



**REMARQUE** : Vous pouvez fixer des limites de vitesse et d'allure indépendantes l'une de l'autre. Vous pouvez par exemple fixer des limites d'allure pour contrôler votre allure à la course et des limites de vitesse pour le cyclisme. Il suffit ensuite de choisir entre ces paramètres selon l'activité.

- ❖ **Alerte de distance** : Réglez la montre pour vous alerter à des intervalles de distance. Par exemple, elle peut vous alerter à chaque kilomètre parcouru. L'alerte de distance fonctionne uniquement si le chronographe est en marche.

- ❖ **Lissage de vitesse** : Active ou désactive le lissage de vitesse.
- ❖ **Lissage d'allure** : Active ou désactive le lissage d'allure.

## PARAMÈTRES D'ALTITUDE

**Lissage** : Le lissage est utile lorsque les valeurs d'altitude affichées semblent trop irrégulières. Le lissage applique un filtre moyenneur, qui peut faire que les valeurs d'altitude réagissent moins vite aux variations.

Les paramètres d'altitude sont les suivants :

- ❖ **Altitude cible** : Fixez l'altitude cible pour être alerté lorsque vous passez au-dessus d'une altitude donnée. Lorsque vous atteignez l'altitude cible, la montre produit un bip et commence à chronométrer. Si vous passez sous l'altitude cible, la montre interrompt le chronométrage jusqu'à ce que vous repassiez au-dessus de l'altitude cible.
- ❖ **Altitude maxi** : Fixez l'altitude maximale pour vous alertez si vous passez au-dessus d'une valeur que vous ne souhaitez pas dépasser. Si vous dépassez cette altitude maximale, la montre sonne jusqu'à ce que vous repassiez en-dessous.
- ❖ **Lissage** : Active ou désactive le lissage d'altitude.
- ❖ **Actualisation de vitesse ascensionnelle** : Fixez la fréquence à laquelle la montre recalcule la vitesse ascensionnelle. Vous pouvez choisir un intervalle de 30 secondes, 1, 10, 30 ou 60 minutes. Choisissez un intervalle court pour les activités verticales rapides, comme le ski, et long pour les activités verticales lentes, comme l'escalade.

## PARAMÈTRES MAINS LIBRES

Les fonctions mains libres fonctionnent en association avec le capteur GPS-3D. Elles automatisent les fonctions du chronographe, vous permettant de vous concentrer sur votre exercice plutôt que sur les commandes de la montre.

Les paramètres mains libres sont les suivants :

- ❖ **Temps intermédiaire auto**: Cette fonction permet au chronographe de marquer automatiquement des temps intermédiaires sur la base d'intervalles (lorsque vous fixez des intervalles en mode Minuterie) ou d'une distance, altitude ou durée de votre choix. Par exemple, vous pouvez régler la montre pour qu'elle marque un temps intermédiaire chaque kilomètre afin de pouvoir comparer ces temps individuels en mode Données au tour une fois l'activité terminée.
- ❖ **Démarrage auto** : Cette fonction commande le démarrage du chronographe lorsque vous commencez à vous déplacer. La détection du déplacement par le capteur GPS-3D peut nécessiter quelques secondes, causant un léger retard au démarrage.
- ❖ **Arrêt auto** : Cette fonction commande l'arrêt du chronographe lorsque vous vous immobilisez. La détection de l'immobilisation par le capteur GPS-3D peut nécessiter quelques secondes, causant un léger retard à l'arrêt.

**REMARQUE** : Lorsque la fonction mains libres est activée, vous pouvez toujours arrêter le chronographe ou marquer des temps intermédiaires manuellement sans la perturber.

- ❖ **Synchro minuterie & chrono** : Cette fonction commande le démarrage et l'arrêt simultanés de la minuterie et du chronographe pour permettre l'enregistrement de données de chronométrage lorsque vous utilisez la minuterie.

Ce paramètre doit être désactivé (off) si vous voulez faire passer la montre en mode Chronographe, Arrivée ou Vertical à la fin du compte à rebours en mode Minuterie.

## PARAMÈTRES MONTRE

Les paramètres de montre sont les suivants :

- ❖ **Night Mode** : Lorsque cette fonction est activée, l'éclairage **INDIGLO** s'allume si vous appuyez sur l'un quelconque des boutons. Cette fonction se désactive d'elle-même au bout de huit heures.
- ❖ **Carillon horaire** : Lorsque cette fonction est activée, la montre sonne en début de chaque heure.
- ❖ **Bip boutons** : Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip chaque fois que vous appuyez sur l'un des boutons.
- ❖ **Masquage des modes** : Vous pouvez opter pour montrer, masquer ou désactiver les modes suivants : Vertical, Arrivée, Données au tour, Récapitulatif, Minuterie, Navigation, Points de passage ou Alarme. Par exemple, si le mode Navigation est masqué, aucune donnée de ce mode ne s'affiche sauf si le capteur GPS-3D est utilisé. Si le mode Navigation est désactivé, il n'est pas visible tant qu'il n'a pas été réactivé depuis le mode Configuration.

- ❖ **Masquage des données** : Vous pouvez opter pour montrer ou masquer les données vides de chacun des capteurs de forme. Par exemple, si vous utilisez uniquement le CFM pour votre séance d'exercice et optez pour masquer les données vides du capteur V+D, vous ne verrez aucune donnée de vitesse car celles-ci supposent l'utilisation du capteur GPS-3D.

## PARAMÈTRES D'UNITÉS

**Unités auto (quand utiliser)** : Dans les paramètres d'unités, la vitesse, l'allure, l'altitude et le nord de référence peuvent être placés en mode auto. Chaque unité réglée sur auto est déterminée par l'unité choisie pour la distance.

**Unités auto (quand ne pas utiliser)** : N'utilisez pas le mode auto si vous souhaitez des unités différentes pour la vitesse, l'allure ou l'altitude.

Supposons qu'une coureuse de fond choisisse habituellement le kilomètre en tant qu'unité de distance. Lorsqu'elle court un marathon, toutefois, elle opte pour exprimer les distances en milles (un marathon est toujours de 26,2 milles) mais choisit le kilomètre comme unité d'allure. Durant le marathon, la coureuse peut voir sa distance en milles pour que cela corresponde aux jalons du parcours, tout en mesurant son allure en kilomètres, l'unité qui lui est plus familière, afin d'avoir une meilleure idée de son rythme de course.

Les paramètres d'unités sont les suivants :

- ❖ **Distance** : Réglez la montre pour afficher la distance en milles, kilomètres ou milles marins.

- ❖ **Vitesse** : Réglez la montre pour afficher la vitesse en milles par heure (MPH), kilomètres par heure (KPH), milles marins (NM) ou unité auto.
- ❖ **Allure** : Réglez la montre pour afficher l'allure en minutes par mille, kilomètre ou mille marin ou en unité auto.
- ❖ **Altitude** : Réglez la montre pour afficher l'altitude en pieds, mètres ou unités auto.
- ❖ **Nord de référence** : Réglez le nord de référence sur le nord vrai ou le nord magnétique.
- ❖ **Fréquence cardiaque** : Réglez la montre pour afficher la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%MAX). L'unité de fréquence cardiaque choisie est utilisé pour toutes les données de fréquence cardiaque de la montre, y compris les zones de fréquence cardiaque cible.

**REMARQUE** : Si vous changez d'unités en cours de séance, les données de vitesse, d'allure et de distance sont converties dans les nouvelles unités choisies.

## SOIN ET ENTRETIEN

### Changer la pile

**ATTENTION** : CHANGER SOI-MÊME LA PILE PEUT ENDOMMAGER LA MONTRE. TIMEX CONSEILLE DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN HORLOGER OU UN BIJOUTIER.

Si vous souhaitez changer la pile vous-même, suivez avec attention les instructions suivantes :

1. Posez la montre face vers le bas sur une surface plane.
2. Séparez les deux demi-bracelets de montre à l'aide d'un petit tournevis plat.

**REMARQUE :** Le dos du boîtier de montre doit être remis en place dans la même position qu'il a été enlevé pour que le ronfleur 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.

**ATTENTION :** GARDEZ TOUJOURS LA MONTRE FACE VERS LE BAS SUR LA SURFACE DE TRAVAIL. SI VOUS RETOURNEZ LA MONTRE POUR ENLEVER LES VIS OU LE DOS DE BOÎTIER, VOUS RISQUEZ DE PERDRE LES PETITS CONNECTEURS ÉLECTRIQUES PLACÉS À L'INTÉRIEUR DE LA MONTRE.

4. Ouvrez avec précaution la bride de maintien de la pile et sortez la pile.
5. Placez une pile CR2430 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. Reposez le dos de boîtier en vérifiant que le joint noir soit bien en place dans la rainure du boîtier et que le dos de boîtier soit correctement orienté afin de bien aligner le ronfleur sur les connexions internes (voir la remarque de l'étape 2).
8. Rattachez le bracelet avec précaution en veillant à fixer la sangle courte avec la boucle 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

La montre résiste à une pression d'eau maximale de 86 psi (équivalent à une immersion de 164 pieds ou 50 mètres sous le niveau de la mer). Cette résistance à 50 mètres est conservée aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.

**ATTENTION :** POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, N'ENFONCEZ PAS LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Bien que la montre soit étanche à l'eau, ne l'utilisez pas pour la plongée car ce n'est pas une montre de plongée et veillez à la rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

**REMARQUE :** LA MONTRE N'AFFICHE PAS DE DONNÉES V+D OU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'ELLE EST UTILISÉE SOUS L'EAU.

## **Garantie internationale (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. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer avec un modèle identique ou similaire.

**ATTENTION : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT DANS LES SITUATIONS SUIVANTES :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
- 3) s'ils résultent de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou abus ;
- 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 N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT.

Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient d'un état ou d'une province 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 inclure la somme suivante avec votre montre pour couvrir les frais de poste et de manutention (ce ne sont pas des 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.

**ATTENTION : N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

**É.-U.:** appelez le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie.  
**Canada :** appelez le 1-800-263-0981. **Brésil :** appelez le 0800-168787.  
**Mexique :** appelez le 01-800-01-060-00. **En Amérique Centrale, dans les les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas :** appelez le (501) 370-5775 (U.S.). **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. **Moyen-Orient et Afrique :** appelez le 971 -4 -310850. **Dans les autres régions :** veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour des renseignements sur la garantie.

**GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX — COUPON DE RÉPARATION**

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 VOTRE COUPON DE RÉPARATION. 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 envoyez-la à : Adresse postale :

HotLine Watch Service  
1302 Pike Avenue  
North Little Rock, AR 72203

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

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participant peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulière 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 :

## Capteurs de forme

### NOMS DES PRODUITS

- ❖ **Système Vitesse + Distance** Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M5xx/M1xx
- ❖ **Système de cardiofréquence** Émetteur HRM Série M8xx/M5xx

### TYPES DE PRODUITS

Source de rayonnement intentionnelle

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.

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation
Moniteur de fréquence cardiaque M821	EP9TMXHRM	481021492A
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181
Contrôleur de vitesse + distance M185	EP9TMXM185	348A-M185

## Montre Performance

### NOMS DES PRODUITS

- ❖ **Récepteurs de montre** CFM/Vitesse+distance Série M8xx/M5xx
- ❖ **Enregistreurs de données** CFM/Vitesse+distance Série M5xx/M1xx

### TYPE DE PRODUIT :

Source de rayonnement involontaire

Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans 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 non expressément autorisé par Timex Corporation peut entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

**AVIS INDUSTRIE CANADA** : This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

