



**TIMEX**  
BODYLINK® SYSTEM

## Performance Watch User Guide

English	page 1
Français	page 75
Español	página 153
Português	página 231

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

<b>Introduction .....</b>	<b>77</b>
Bienvenue ! .....	77
Avant de commencer .....	78
<b>Vue d'ensemble de la montre .....</b>	<b>79</b>
<b>Performance .....</b>	<b>79</b>
Terminologie relative à la montre .....	79
Le chronographe .....	80
Ressources .....	81
Boutons de la montre .....	82
Icônes d'affichage .....	86
Démarrer le système Bodylink® .....	87
Messages .....	90
Formats d'affichage .....	91
Préparatifs d'utilisation de la montre .....	91
<b>Modes de la montre .....</b>	<b>94</b>
Mode Heure de la journée.....	95
Mode Chronographe .....	101

Mode Vertical .....	105
Mode Arrivée .....	108
Mode Minuterie par intervalles .....	113
Mode Données au tour .....	120
Mode Récapitulatif .....	123
Mode Minuterie de base .....	128
Mode Alarme .....	132
Mode Configuration.....	134
<b>Soin et entretien.....</b>	<b>144</b>
Changer la pile.....	144
Veilleuse INDIGLO®.....	145
Étanchéité .....	145
<b>Mentions légales .....</b>	<b>146</b>
Garantie internationale (Garantie limitée États-Unis) .....	146
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada).....	150

## 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 cardiofréquence-mètre et le capteur de vitesse + distance vous offre une capacité sans précédent à suivre, enregistrer et analyser les 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 cardiofréquence-mètre, 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 ses caractéristiques et ses fonctions afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

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

## Avant de commencer

---

Ce manuel contient des informations et des instructions relatives au réglage de votre nouvelle montre Performance et à son utilisation avec le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance numériques. Il présente plusieurs éléments qui vous permettront d'approfondir votre compréhension de la montre Performance.

- Une vue d'ensemble des boutons, icônes d'affichages et modes de la montre Performance
- Des glossaires par sections expliquant un certain nombre de termes utilisés en rapport avec la montre Performance 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 les capteurs de forme dans chaque mode approprié
- Des cas de figure réels, dans des encadrés à fond gris, montrant comment la montre Performance peut être utilisée dans le cadre de votre séance d'exercice

## VUE D'ENSEMBLE DE LA MONTRE PERFORMANCE

### Terminologie relative à la montre

---

Le système Bodylink® possède son propre langage, que vous apprendrez au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec son fonctionnement. Durant l'apprentissage de cette langue, vous découvrirez des expressions et des termes importants. Personne ne vous fera subir un test de vocabulaire, c'est promis !

Cependant, une révision de la terminologie de base vous aidera à comprendre plus rapidement le fonctionnement de votre système Bodylink. Veuillez donc prendre un instant pour vous familiariser avec certains des termes qui figurent dans ce manuel.

- **Système Bodylink** : Le système Bodylink permet le suivi et le stockage de données en temps réel par l'utilisation de divers instruments sans fil en association avec la montre Performance.
- **Montre Performance** : La montre Performance (montre) assure le traitement des données du système Bodylink.
- **Capteurs de forme** : Le système Bodylink comprend deux capteurs numériques : le cardiofréquencemètre et le capteur de vitesse + distance.
- **Cardiofréquencemètre** : Le cardiofréquencemètre (CFM) mesure votre fréquence cardiaque. *Le Mode d'emploi des*

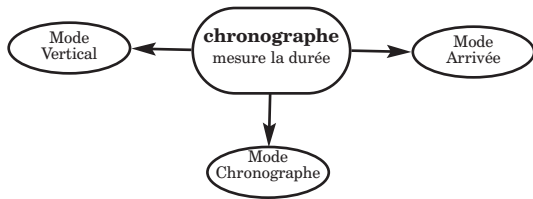
*capteurs de forme* contient des indications détaillées pour le réglage et l'utilisation du CFM.

- **Capteur de vitesse + distance** : Le capteur de vitesse + distance (capteur GPS-3D) mesure la vitesse, l'allure, la distance parcourue, l'altitude 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. Notez que la montre désigne parfois le capteur GPS-3D sous le nom de capteur V+D.
- **GPS** : Le capteur GPS-3D utilise des données émises par des satellites du système mondiale de localisation (GPS) pour calculer vitesse, distance et altitude.

## Le chronographe

---

Lorsque vous vous familiarisez avec le fonctionnement de la montre, le terme chronographe peut susciter une certaine



confusion. **Rappelez-vous ceci** : un chronographe est un outil de mesure de durée. La montre comporte un mode Chronographe, mais les modes Vertical et Arrivée fonctionnent à partir du chronographe. Chaque fois que la montre fonctionne en tant qu'outil de mesure de durée, elle utilise sa fonction chronographe.

## Ressources

---

### Ressources imprimées

En plus du présent manuel, votre système Bodylink<sup>®</sup> 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 des capteurs de forme
- *Heart Zones<sup>®</sup> Tools for Success* : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones Training System, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur

## Ressources sur le Web

Les sites Web Timex® proposent de précieux renseignements permettant d'optimiser le système Bodylink.

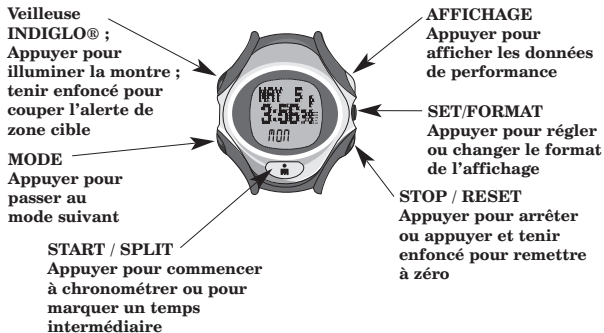
- ▶ [www.timex.com/bodylink/](http://www.timex.com/bodylink/) : Caractéristiques du système Bodylink et simulations de produit.
- ▶ [www.timex.com/software/](http://www.timex.com/software/) : Dernières versions des logiciels pour les produits Timex
- ▶ [www.timex.com/fitness/](http://www.timex.com/fitness/)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

En plus des sites Timex, nous vous conseillons de visiter le site Web indiqué dans *Heart Zones® Tools for Success*. Sur [www.heartzones.com](http://www.heartzones.com), vous trouverez des renseignements complémentaires au contenu de la brochure.

## Boutons de la montre

La montre offre des boutons 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.

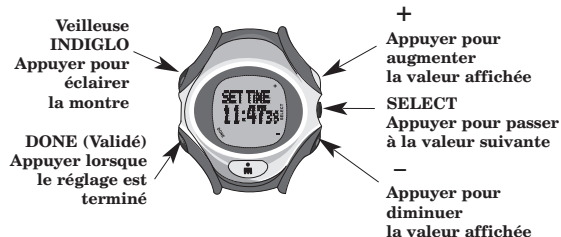
La plupart du temps, les fonctions des boutons de la montre correspondent aux marquages sur le boîtier de la montre. S'il n'y a pas de symboles sur les bords de l'écran, suivez les indications imprimées sur le boîtier de la montre pour vous guider dans l'utilisation des boutons.



De plus, vous pouvez appuyer sur le bouton INDIGLO® pour couper rapidement une alerte de zone cible depuis tout mode permettant d'afficher la fréquence cardiaque. Une fois que vous avez appuyé sur le bouton pour changer l'alerte, celle-ci reste silencieuse tant qu'elle n'a pas été réglée sur un autre type d'alerte de zone cible. Reportez-vous à la rubrique « Zone cible et alerte » à la page 136 pour plus de renseignements.

## Boutons de réglage

Utilisez les boutons de réglage de la montre pour en régler les fonctions (réglage de l'heure ou d'une zone de fréquence cardiaque, par exemple). Lorsque les symboles + et - s'affichent au bord de l'écran de la montre, c'est que le processus de réglage est activé.



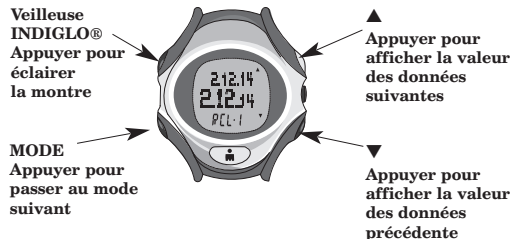
Les étapes ci-dessous indiquent comment régler les fonctions de la montre.

1. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
2. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
3. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.

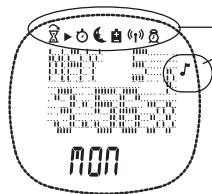
4. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
5. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

## Boutons de visualisation


Les boutons de la montre permettent de naviguer à travers les options de visualisation. L'affichage des triangles ▲ et ▼ au bord de l'écran signifie qu'il y a des données à visualiser.





## Icônes d'affichage



Icônes d'affichage de la montre

 Minuterie par intervalles ou de base en marche

 Capteur(s) activé(s) (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'icône d'antenne s'affiche sur l'écran de la montre, indiquant que le système Bodylink® est activé.



REMARQUE : En pratique, la montre recherche automatique-ment 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

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

**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.

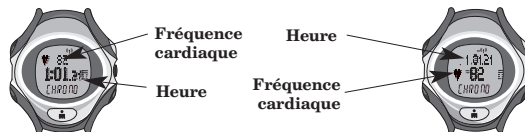
**SEARCHING** Le capteur GPS-3D tente d'établir une liaison GPS. Les données de vitesse, allure, distance ou position ne peuvent être affichées que si le capteur détecte des satellites GPS.

**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).

**FATAL GPS ERROR** Le capteur GPS-3D a connu une erreur interne grave. Contactez le Service clientèle de Timex.

## Formats d'affichage

En mode Chronographe, enfoncez et relâchez **SET/FORMAT** pour inverser les valeurs affichées sur les 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.



La modification du format d'affichage ne s'applique pas à la vitesse ascensionnelle, qui est toujours affichée sur la ligne du milieu. Pour plus de renseignements sur la vitesse ascensionnelle, reportez-vous à la rubrique « Mode vertical » à la page 105.

## Préparatifs d'utilisation de la montre

### Déterminer votre fréquence cardiaque

En plus de ses nombreuses autres fonctions pratiques, votre montre possède une technologie permettant d'obtenir des renseignements détaillés sur votre fréquence cardiaque. Mais avant de pouvoir obtenir ces renseignements, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d'estimation de celle-ci.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success* comprise dans l'emballage de la montre en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites. Toutefois, si vous ne pouvez utiliser aucune des méthodes suggérées dans *Heart Zones Tools for Success*, vous pourriez envisager de recourir à une méthode populaire mais fortement controversée basée sur l'âge. Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale de 185.

## Régler la montre pour la première fois

Une fois que vous avez calculé votre fréquence cardiaque, réglez les paramètres suivants avant d'utiliser votre montre :

1. **Régler l'heure de la journée.** Pour plus de renseignements sur le mode Heure de la journée, notamment les instructions de réglage de l'heure de la journée, veuillez vous reporter à la page 95.
2. **Entrez votre fréquence cardiaque maximale.** Passez en mode Configuration et sélectionnez « HRM Settings » puis « Max HR ». Le réglage de votre fréquence cardiaque maximale détermine vos cinq zones cibles de fréquence cardiaque préréglées. Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Fréquence cardiaque maximale » à la page 138.
3. Sélectionnez les unités d'affichage de la fréquence cardiaque. **Passez en mode Configuration et sélectionnez** « HRM SETTINGS » (réglages du CFM) puis « HRM DISPLAY » (affichage CFM). Vous

pouvez régler la montre pour afficher la fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (PERCENT). Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Affichage de la fréquence cardiaque » à la page 138.

4. **Réglez votre zone cible de fréquence cardiaque ainsi que l'alerte.** Passez en mode Configuration et sélectionnez « HRM SETTINGS » (réglages du CFM) puis « TZ ALERT » (affichage ZC). Utilisez l'alerte de zone cible pour maintenir votre fréquence cardiaque à l'intérieure d'une plage déterminée afin d'optimiser votre performance et d'éviter un effort cardiaque soit trop intense soit insuffisant durant la séance d'exercice. Pour plus de renseignements, veuillez vous reporter à la rubrique « Zone cible et alerte » à la page 136.
5. **Choisissez les unités d'affichage de votre montre.** Depuis le mode Configuration, réglez la vitesse, l'allure et l'altitude qui vous conviennent. Reportez-vous à la rubrique « Paramètres d'unités » à la page 142 pour de plus amples renseignements.
6. **Régler l'actualisation de vitesse ascensionnelle** Ce réglage du groupe PARAMÈTRES D'ALTITUDE calcule la rapidité à laquelle vous changez d'altitude durant la séance d'exercice (aussi appelée vitesse verticale). Choisissez un intervalle court pour les activités verticales rapides, comme le ski, et long pour les activités verticales lentes, comme l'escalade. Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Régler l'actualisation de vitesse ascensionnelle » à la page 139.

Bien qu'il ne soit pas nécessaire de les modifier avant de commencer votre première séance d'exercice, vous pouvez vérifier et configurer les zones cibles de vitesse ou d'allure (page 139), l'alerte de distance (page 138) ou toute autre fonction mains libres (page 140).

## MODES DE LA MONTRE

Pour passer successivement à chacun des dix modes, appuyez sur **MODE**.

- **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.
- **Alerte de minuterie par intervalles** permet de régler la montre pour les séances d'exercices par intervalles.
- **Données au tour** présente les données au tour enregistrées.
- **Récapitulatif** affiche les données enregistrées durant la marche du chronographe.
- **Minuterie de base** 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.

## 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.



## Terminologie du mode Heure de la journée

**UTC** : Lorsque la montre est utilisée avec le capteur GPS-3D, elle s'aligne sur l'heure UTC (Temps universel coordonné, anciennement GMT). Celle-ci correspond au 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.

## Réglage de l'heure

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Heure de la journée.
2. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
4. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
6. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

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

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

## Changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau, appuyez sur **START/SPLIT** ou, 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**.

Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.

## Synchroniser la montre avec le capteur GPS-3D

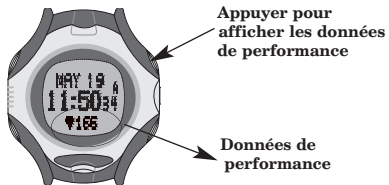
Lors de la première mise en marche du capteur GPS-3D avec la montre, il se présente l'un des cas de figure suivants :

- Si vous activez le capteur GPS-3D avant de régler l'heure, la montre synchronise les deux fuseaux T1 et T2 avec 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.

- Notez que les secondes ne peuvent être réglées lorsque les fonctions GPS sont activées ; elles restent synchronisées sur l'heure UTC.

## Visualiser les données de performances en mode Heure de la journée

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. Vous pouvez choisir de continuer à afficher le jour de la semaine à la place en appuyant sur **DISPLAY** jusqu'à afficher le jour de la semaine.



Vous pouvez afficher les informations suivantes :

- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou battements par minute (BPM)
- **Vitesse** : Vitesse instantanée

- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Distance** : Distance parcourue depuis que vous avez démarré le chronographe
- **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer

## Mode Heure de la journée : astuces et conseils pratiques

- Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode en tenant **MODE** enfoncé jusqu'à afficher l'heure de la journée.
- La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- Si la montre ne détecte pas le cardiofréquencemètre, le jour de la semaine s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran.
- Les secondes ne peuvent être ramenées qu'à zéro lorsque vous utilisez la montre en association avec le cardiofréquencemètre.
- Vous pouvez faire avancer ou reculer les minutes par rapport à l'heure exacte et la montre retiendra ce réglage. Cette fonction est utile pour ceux qui aiment avancer leur montre de quelques minutes pour s'assurer d'être à l'heure.

## 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

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 enregistrer les données des capteurs de forme pour jusqu'à 100 tours.



## 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 débuter celui du suivant.

## Fonctionnement du mode Chronographe

Lors de l'utilisation du mode Chronographe, vous pouvez marquer les temps intermédiaires manuellement en appuyant sur **START/SPLIT** ou vous pouvez régler la montre pour qu'elle les marque automatiquement en fonction de la durée écoulée ou de la distance parcourue. Pour plus de renseignements sur le réglage de la montre pour marquer automatiquement les temps intermédiaires, voir « Paramètres mains libres » à la page 140.

Suivre les étapes ci-dessous pour utiliser le chronographe depuis le mode Chronographe.

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. Appuyez sur **MODE** pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou attendez quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour.
4. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.
5. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou
6. Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronographe à zéro.

## Visualiser les données de performances en mode Chronographe

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Chronographe, les options d'affichage sont les suivantes :

- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou battements par minute (BPM)
- **Vitesse** : Vitesse instantanée
- **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Allure moyenne** : Vitesse moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Distance** : Distance parcourue depuis que vous avez démarré le chronographe



## Mode Chronographe : astuces et conseils pratiques

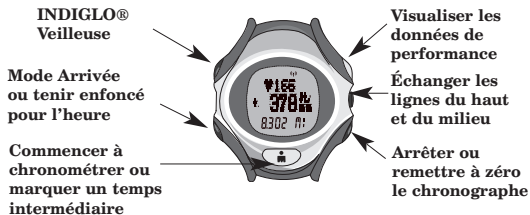
- ▶ Si vous appuyez sur **MODE** pour changer de mode alors que le chronographe est en marche, l'icône du chronographe s'affiche pour indiquer que le chronographe fonctionne toujours.
- ▶ Si vous utilisez la montre avec le cardiofréquencemètre, vous pouvez la régler pour qu'elle effectue automatiquement le calcul de la fréquence cardiaque de récupération chaque fois que vous appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronographe. Toutefois, si vous appuyez sur **START/SPLIT** de nouveau avant que le cycle de récupération ne soit terminé, celle-ci est annulée. Pour plus de renseignements, voir la rubrique « Récupération » à la page 137.

### Exemple d'utilisation du mode Chronographe

Vous avez récemment entendu dire qu'une méthode d'entraînement pour les coureurs de longue distance, appelée course/marche, peut aider à augmenter votre endurance et à brûler plus de calories. Cette méthode consiste en une période de course suivie d'une brève période de marche. Vous décidez d'utiliser le mode Chronographe pour en faire l'essai. Vous appuyez sur **START/SPLIT** au début de votre course et au bout de 10 minutes, vous appuyez de nouveau sur **START/SPLIT** et marchez pendant 2 minutes. Vous continuez à utiliser ces deux séquences jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

## Mode Vertical

Le mode Vertical est un mode d'affichage associé au capteur GPS-3D qui privilégie les informations sur l'altitude. En particulier, le mode Vertical adapte l'affichage de la montre pour permettre de visualiser des données relatives à des activités verticales (escalade ou ski, par exemple). Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le message NO GPS DATA (pas de données GPS) s'affiche et vous n'avez pas accès au mode Vertical.



### Terminologie du mode Vertical

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

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

## Fonctionnement du 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
6. 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 des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Vertical, les options d'affichage sont les suivantes :

- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle
- **Vitesse ascensionnelle** : Vitesse verticale
- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Vitesse** : Vitesse instantanée

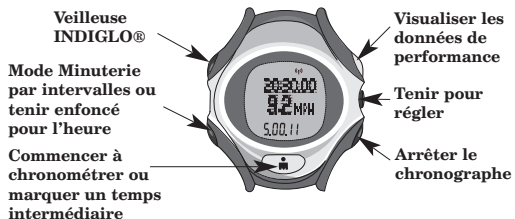
- **Distance** : Distance parcourue pendant que le chronographe est en marche
- **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer
- **Dénivelé** : Différence entre l'altitude courante et l'altitude au moment du démarrage du chronographe.

## Exemple d'utilisation du mode Vertical

Vous pratiquez le ski héliporté dans les Rocheuses canadiennes sur une descente estimée à 823 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

Le mode Arrivée permet de prédire la durée requise pour parvenir au bout de la distance d'un événement (un marathon ou une course de 5K, par exemple) sur la base des données du capteur GPS-3D. Pour vous permettre de maintenir l'allure prévue, vous pouvez régler la montre pour qu'elle vous alerte si vous avancez trop vite ou trop lentement par rapport à l'allure souhaitée.



Si vous n'utilisez pas le capteur GPS-3D, le message NO GPS DATA (pas de données GPS) s'affiche et vous n'avez pas accès au mode Arrivée. En outre, le chronographe doit être remis à zéro avant d'utiliser le mode Arrivée pour que celui-ci fonctionne correctement.

## Terminologie du mode Arrivée

**Durée cible :** La durée souhaitée de la course ou de la séance d'exercice. La montre utilise cette durée pour vous avertir si vous allez trop vite ou trop lentement pour terminer l'événement dans les délais fixés.

## Réglage du mode Arrivée

Vous devez vous arrêter et remettre le chronographe à zéro pour pouvoir configurer le mode Arrivée. Toutefois, celui-ci peut être configuré même lorsque le message NO GPS DATA (pas de données GPS) est affiché.

1. Depuis le mode Arrivée, maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
2. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
3. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
5. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

En mode Arrivée, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

- Distance de l'événement prééglée ou personnalisée (pour le réglage de la distance personnalisée, vous pouvez régler la distance jusqu'à 999,99)
- 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)

## Fonctionnement du mode Arrivée

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Arrivée.
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
6. Tenez **STOP/RESET** enfoncé une nouvelle fois pour remettre l'affichage à zéro.

## Visualiser les données de performances en mode Arrivée

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Arrivée, les options d'affichage sont les suivantes :

- **Temps d'arrivée** : Le temps d'arrivée prévu sur la base de la vitesse et la distance mesurées. Le temps d'arrivée clignote lorsque votre allure courante ne vous permet pas de terminer dans les limites de la durée cible sélectionnée. Si vous vous arrêtez, le temps d'arrivée est remplacé par le mot STOPPED sur l'affichage de la montre.
- **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle
- **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- **Allure moyenne** : Vitesse moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Vitesse** : Vitesse instantanée
- **Vitesse moyenne** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- **Distance** : Distance parcourue pendant que le chronographe est en marche

## 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 l'allure nécessaire pour rester dans les temps.

## Mode Minuterie par intervalles

Le mode Minuterie par intervalles comporte une minuterie de compte à rebours à six intervalles d'une grande flexibilité, et peut retenir les paramètres de jusqu'à cinq séances d'exercice. Il comprend des intervalles de réchauffement et de récupération ainsi que quatre intervalles d'exercice pour chaque séance. Vous pouvez régler le groupe de quatre intervalles pour qu'il se répète jusqu'à 99 fois. Vous pouvez régler l'intervalle de réchauffement pour qu'il effectue un cycle au début de la séance d'exercice et l'intervalle de récupération pour qu'il effectue un cycle à la fin de celle-ci.



### Terminologie du mode Minuterie par intervalles

**Exercice par intervalles :** Vous pouvez utiliser cette fonction pour modifier le degré d'intensité d'un exercice au cours d'une séance d'exercice, ce qui vous permettra, à terme, de travailler plus intensément et plus longtemps.

**Intervalle :** Les intervalles associent vos exercices à des durées particulières. Par exemple, vous pouvez courir dix minutes, marcher deux minutes, courir vingt minutes, puis marcher cinq minutes – ceci correspondrait à quatre intervalles d'exercice.

**Répétitions :** Le nombre de fois que vous souhaitez effectuer un groupe d'intervalles. Dans l'exemple ci-dessus, si vous choisissez de répéter trois fois le groupe d'intervalles, vous effectuerez la série de dix, deux, vingt et cinq minutes trois fois de suite. Ceci correspond à trois répétitions.

**Réchauffement :** La période du début de la séance d'exercice qui aide à préparer l'organisme à l'effort plus intensif qui suivra.

**Récupération :** La période de la fin de la séance d'exercice qui aide l'organisme à retrouver son rythme de fonctionnement normal.

## Sélection d'une séance d'exercice par intervalles

Vous pouvez utiliser la montre pour régler et stocker jusqu'à cinq séances d'exercice intitulées WKOUT 1 à WKOUT 5.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher Interval Mode (mode Minuterie par intervalles).
2. Appuyez sur **▼ (STOP/RESET)** pour choisir la séance d'exercice que vous souhaitez régler (**WKOUT 1** à **WKOUT 5**).

Comme vous devez remettre la minuterie par intervalles à zéro pour sélectionner une nouvelle séance d'exercice, il se peut que vous deviez appuyer sur le bouton **STOP/RESET** à plus d'une reprise avant qu'une nouvelle séance ne s'affiche.

## Réglage d'une séance d'exercice par intervalles

1. Tenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que **SET** s'affiche brièvement à l'écran. L'écran de réglage s'affiche, sur lequel clignote le mot **WARM-UP**.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour vérifier la configuration des intervalles de chaque séance. Les réglages comprennent **WARM-UP** (réchauffement), **INTVL 1 - 4**, **# OF REPS** (nombre de répétitions), et **COOL-DOWN** (récupération).
3. Sélectionnez l'intervalle que vous souhaitez régler et appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)**. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou sur **- (STOP/RESET)** pour sélectionner une des cinq zones de fréquence cardiaque pré-réglées ou trois des zones de fréquence cardiaque personnalisées. Vous pouvez également ne sélectionner aucune zone cible ou une alerte de zone cible manuelle pour cet intervalle uniquement. Après avoir sélectionné votre zone, appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)**.  
Si vous n'avez pas sélectionné **MANUAL** à l'étape 3, passez à l'étape 5.
4. Réglez les valeurs de fréquence cardiaque supérieures, puis inférieures, pour la zone **MANUAL** (réglée manuellement). Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **- (STOP/RESET)** modifiez les valeurs et **SELECT (SET/FORMAT)** pour faire défiler les chiffres. Après avoir réglé les limites, appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)**.
5. Appuyez sur **+** (**DISPLAY**) ou **- (STOP/RESET)** pour modifier les valeurs de durée et **SELECT (SET/FORMAT)** pour faire défiler les heures, les minutes et les secondes. Si vous réglez un intervalle à zéro (00:00:00), la montre sautera automatiquement cet intervalle durant la séance d'exercice.

6. Lorsque vous défilez au-delà de la dernière valeur de la durée de l'intervalle, la montre poursuit avec l'intervalle suivant [ou # OF REPS (nombre de répétitions) s'il s'agit des intervalles WARM-UP (réchauffement) ou COOL DOWN (récupération)]. Répétez les étapes 2 à 5 pour régler la totalité des intervalles et des répétitions pour la séance sélectionnée.
7. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour enregistrer votre séance et quitter le mode de réglage.

En mode Minuterie par intervalles, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

- Réchauffement (réglage de la zone cible de fréquence cardiaque et de l'heure)
- Intervalles 1 à 4 (réglage de la zone cible de fréquence cardiaque et de l'heure)
- Nombre de répétitions (n'inclut pas les intervalles de réchauffement et de récupération)
- Récupération (réglage de la zone cible de fréquence cardiaque et de l'heure)

## Fonctionnement du mode Minuterie par intervalles

Suivre les étapes ci-dessous pour utiliser la minuterie par intervalles durant une séance d'exercice.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher Interval Timer Mode (mode Minuterie par intervalles).

2. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le chronométrage.
3. Appuyez sur **STOP/RESET** pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.
4. Appuyez sur **START/SPLIT** pour reprendre le chronométrage ou
5. Tenez **STOP/RESET** enfoncé pour remettre le chronographe à zéro.

## Zones cibles de fréquence cardiaque et alertes

Lors du processus de réglage des zones cibles de fréquence cardiaque, vous avez le choix entre cinq zones standard, trois zones personnalisées ou une alerte unique pour chaque intervalle. Vous pouvez également ne sélectionner aucune alerte de zone cible. Lorsque la minuterie par intervalles est en marche, les réglages de l'alerte de zone cible que vous sélectionnez annulent celle que vous avez réglée en mode Configuration (voir page 135).

Toutefois, le réglage du type d'alerte [AUDIBLE (sonore), VISUAL (visuelle), ou NO ALRT (pas d'alerte)] sélectionné en mode Configuration reste activé lorsque la minuterie par intervalles est en marche. La montre n'ignore que la configuration des limites.

N'oubliez pas que ces réglages modifient uniquement l'alerte de zone cible. Les réglages de l'alerte de zone cible effectués depuis la minuterie par intervalle n'ont pas d'incidence sur les données statistiques relatives à la fréquence cardiaque enregistrées et affichées en mode Récapitulatif.

## Visualiser les données de performances en mode Minuterie par intervalles

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Minuterie par intervalles, les options d'affichage sont les suivantes :

- ▶ **Fréquence cardiaque** : Fréquence cardiaque actuelle exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou battements par minute (BPM)
- ▶ **Vitesse** : Vitesse instantanée
- ▶ **Allure** : Vitesse instantanée, exprimée en minutes par unité de distance choisie, mille ou kilomètre, par ex.
- ▶ **Distance** : Distance parcourue depuis que vous avez activé la minuterie par intervalles
- ▶ **Altitude** : Altitude courante au-dessus du niveau de la mer

## Mode Minuterie par intervalles : astuces et conseils pratiques

Vous pouvez régler la montre pour qu'elle marque un temps intermédiaire à l'aide de la fonction SYNCHRO MINUTERIE & CHRONO (voir page 141). Ceci annule la fonction Temps intermédiaire auto et permet de recueillir vos données d'exercice pour chaque intervalle.

### Exemple d'utilisation du mode Minuterie par intervalles

À des fins de cross-training, vous ajoutez à votre entraînement actuel un cours de « spin » d'une heure par semaine. Vous décidez d'utiliser le mode Minuterie par intervalles pour vous aider à mesurer la durée et la fréquence cardiaque pendant cette heure de cours. Vous réglez WKOUT 1 de la manière suivante : WARM-UP (réchauffement) de 5 minutes sans cible de fréquence cardiaque (NO TZ), INTVL 1 de 5 minutes à Z4 : 156 – 175 (en battements par minute), INTVL 2 de 1 minute à Z3: 136 – 156, INTVL 3 de 10 minutes à Z4 et INTVL 4 de 2 minutes à Z3. Vous réglez ensuite le nombre de répétitions (# OF REPS) à 3, pour indiquer que vous voulez répéter les INTVL 1 à INTVL 4 trois fois de suite. Enfin, vous réglez la période de récupération (COOL DOWN) à 5 minutes sans cible de fréquence cardiaque (NO TZ). Cette séance dure environ 60 minutes au total et vous aide à mesurer la durée de l'exercice ainsi que de vos objectifs d'endurance.



## Mode Données au tour

Le mode Données au tour vous permet d'examiner les valeurs de durée et de fréquence cardiaque en mémoire sur des tours individuels. Pour enregistrer des données au tour, le chronographe doit fonctionner depuis l'un des modes de chronométrage.



En mode 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.

Pour avoir accès à ces informations, suivez les étapes ci-dessous.

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

## Visualiser les données de performance en mode Données au tour

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez faire défiler les données de performances de chaque tour d'une séance d'exercice en appuyant brièvement sur **DISPLAY**. En mode Données au tour, les options d'affichage sont les suivantes :

- ▶ **Temps intermédiaire et au tour** : Les temps au tour concernent les segments individuels de l'activité, les temps intermédiaires l'ensemble de l'activité.
- ▶ **Fréquence cardiaque moyenne pour le tour et durée de la fréquence cardiaque moyenne** : Fréquence cardiaque moyenne affiche la fréquence cardiaque moyenne pour le tour ; Durée de la fréquence cardiaque moyenne indique la portion du tour effectuée à la fréquence cardiaque moyenne.
- ▶ **Vitesse moyenne au tour** : Vitesse moyenne sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- ▶ **Allure moyenne au tour** : Vitesse moyenne en minutes sur la durée pendant laquelle le chronographe fonctionne
- ▶ **Distance au tour** : Distance parcourue en un tour
- ▶ **Altitude sur le tour** : L'altitude correspond à la hauteur par rapport au niveau de la mer à la fin d'un tour
- ▶ **Dénivelé sur le tour** : Le dénivelé correspond à la variation nette d'altitude sur le tour.

## Mode Données au tour : astuces et conseils pratiques

- Lorsque le Chronographe est redémarré à zéro pour une nouvelle activité, les données au tour de l'activité précédente sont effacées.
- Si vous souhaitez visualiser les données récapitulatives de l'activité complète, reportez-vous à « Mode Récapitulatif » à la section suivante.
- Si vous avez activé SYNCHRO MINUTERIE & CHRONO (voir page 141), vos données au tour correspondent à votre performance pour chaque intervalle.

### 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

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.

Veilleuse  
INDIGLO®

Mode données  
de base ou  
tenir enfoncé  
pour l'heure



▲ valeur des données

▼ valeur des données

### Terminologie du mode Récapitulatif

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

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

### Fonctionnement du 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.

## Visualiser les données de performances en mode Récapitulatif

Si vous n'utilisez pas les capteurs de forme, la seule donnée que vous pouvez afficher depuis le mode Récapitulatif est la durée totale de votre activité pendant que le chronographe était en marche. La durée totale est équivalente au temps intermédiaire en mode Chronographe.

Lors de l'utilisation des capteurs de forme avec la montre, vous pouvez afficher les données de performance des cinq groupes de données suivants :

### Fréquence cardiaque

- **Fréquence cardiaque moyenne** : Calculée sur la durée de fonctionnement du chronographe.
- **Fréquence cardiaque de pointe** : 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 zones de fréquence cardiaque durant l'activité, notamment les cinq zones préréglées, les trois zones personnalisées et en dessous de la Zone 1 (parfois appelée « Zone 0 ») (reportez-vous au réglage de cette fonction sous « Paramètres CFM » à la page 136).

- **Fréquence cardiaque moyenne dans les zones** : La fréquence cardiaque moyenne dans chacune des zones de fréquence cardiaque, les cinq zones préréglées, les trois zones personnalisées et en dessous de la Zone 1.
- **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 « Récupération » à la page 137).

### 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.

Bien que Vitesse moyenne et Allure moyenne représentent la même valeur exprimée de deux façons différentes, ce n'est pas le cas pour Meilleure allure et Vitesse maximale. La meilleure allure est le résultat d'une analyse de l'ensemble des valeurs d'allure d'une activité ; la vitesse maximale est la vitesse la plus rapide calculée par le capteur GPS-3D au cours de cette activité. Bien que ces deux valeurs soient étroitement reliées, elles ne sont pas équivalentes et peuvent diverger.

## 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.

## Heure

- **Durée de l'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 GPS-3D affichée sous forme de graphique à barres. Vous devez recevoir les données du capteur GPS-3D pour visualiser ces données. Changez la pile lorsque le graphique ne comporte plus qu'une seule barre et que la montre affiche l'icône de la pile.

## Mode Récapitulatif : astuces et conseils pratiques

- Lorsque le chronographe est remis à zéro pour une nouvelle activité, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées.

- Si vous portez le CFM, vous pouvez lancer un calcul de la récupération depuis le mode Récapitulatif en tenant **START/SPLIT** enfoncé alors que les données de récupération sont affichées.
- Si vous souhaitez visualiser les données récapitulatives de l'activité par segments, reportez-vous à « Mode Données au tour » à la section précédente.

## Exemple d'utilisation du mode Récapitulatif

Récemment, vous avez décidé de vous concentrer sur votre fréquence cardiaque durant vos séances d'exercice. En mode Configuration, réglez votre fréquence cardiaque maximale à 195 BPM. Lorsque vous avez terminé l'une ou l'autre de vos séances d'exercices (course, cyclisme, natation ou tout autre type d'activité), vous pouvez vous reporter au mode Récapitulatif pour examiner vos données de fréquence cardiaque. Celles-ci comprennent votre fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale ainsi que la fréquence cardiaque moyenne et le temps passé dans chacune des zones de fréquence cardiaque. L'utilisation de cette fonction aide à déterminer le niveau d'effort cardiaque durant la séance d'exercice et vous indique si vous devez ou non en modifier l'intensité.

## Mode Minuterie de base

Le mode Minuterie de base permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (10, 9, 8, ... par exemple). 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.



### Régler la minuterie

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Minuterie de base.
2. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur + (**DISPLAY**) ou - (**STOP/RESET**).
4. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.

5. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
6. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

En mode Minuterie, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

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

### Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyez sur **START/SPLIT** pour démarrer le compte à rebours.
  2. Arrêtez le compte à rebours en appuyant sur **STOP/RESET**. Vous pouvez le reprendre en appuyant de nouveau sur **START/SPLIT** ou réinitialiser la minuterie en tenant **STOP/RESET enfoncé**.
  3. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une brève alerte sonore se produit.
  4. 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'icône de répétition s'affiche également pour indiquer que la minuterie est réglée pour se répéter.




OU

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



### Mode Minuterie de base : astuces et conseils pratiques

- 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. 
- La minuterie passera en mode Chronographe, Vertical ou Arrivée uniquement si le chronographe est remis à zéro et que la fonction Synchro minuterie & chrono est désactivée (voir « Paramètres mains libres » à la page 140).

### Exemple du mode Minuterie de base

Dans le cadre d'un programme de forme global, vous vous êtes fixé l'objectif de courir 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes et vous la réglez de nouveau pour qu'elle se répète une fois. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Comme vous avez réglé la minuterie pour qu'elle se répète, la montre commence à chronométrer une nouvelle séance de 15 minutes pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

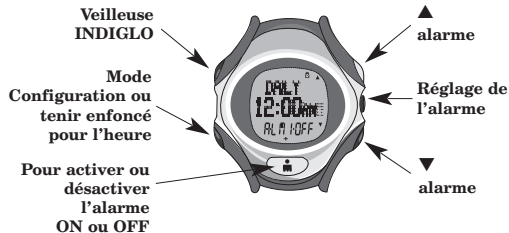
## Mode Alarme

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. Vous pouvez régler l'alarme pour qu'elle se déclenche 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.



## Sélectionner une alarme

Vous pouvez utiliser la montre pour régler et stocker jusqu'à cinq alarmes intitulées ALM1 à ALM5.

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Appuyez sur **▲ (DISPLAY)** ou **▼ (STOP/RESET)** pour choisir l'alarme que vous souhaitez régler (ALM1 à ALM5).

## Régler une alarme

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Maintenez le bouton **SET** enfoncé jusqu'à ce que le mot SET s'affiche brièvement, suivi d'une valeur clignotante.
3. Réglez la première valeur en appuyant sur **+** (**DISPLAY**) ou **-** (**STOP/RESET**).
4. Appuyez sur **SELECT (SET/FORMAT)** pour passer à la valeur suivante.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour toutes les valeurs que vous devez modifier.
6. Appuyez sur **DONE (MODE)** pour valider les modifications et quitter le mode de réglage.

En mode Alarme, vous pouvez régler les valeurs suivantes :

- 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 la même heure, une alarme WEEKENDS sonne le

samedi et le dimanche à la même heure 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).
- ▶ État de l'alarme (OFF ou ON). Vous pouvez également appuyer sur **START/SPLIT** pour changer l'état de l'alarme.

Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

## Mode Configuration



Le mode Configuration sert à régler des options qui améliorent l'utilisation d'autres modes de la montre pour les six groupes de paramètres suivants :

**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 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).

## Fonctionnement du mode Configuration

Contrairement aux autres fonctions de réglage de la montre, le mode Configuration organise groupes de paramètres 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 à un 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.

## Paramètres CFM

Avant de configurer les paramètres de fréquence cardiaque, reportez-vous à la brochure *Heart Zones® Tools for Success* pour de plus amples renseignements sur l'importance du suivi des mesures de fréquence cardiaque et sur la façon de déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Puis, configurez les paramètres de fréquence cardiaque suivants :

- **Zone cible et alerte** : Vous pouvez choisir l'une des cinq zones de fréquence cardiaque pré-réglées (intitulées Z1 à Z5) ou trois zones personnalisées (intitulées C1 à C3). Vous avez également le choix de régler ou non une alerte indiquant que votre fréquence cardiaque n'est plus en zone cible. Les options d'alertes comprennent NO ALRT, AUDIBLE, ou SILENT.

NO ALRT coupe complètement l'alerte, SILENT vous avertit au moyen d'un indicateur visuel (flèche haut ou bas sur l'écran de la montre) lorsque vous sortez de votre zone cible de fréquence cardiaque et AUDIBLE comprend une mélodie d'alerte ainsi qu'une alerte visuelle. Une mélodie ascendante ou descendante se fait entendre selon que vous êtes au-dessus ou au-dessous de votre zone.

- **Zones personnalisées** : Les limites supérieures et inférieures de la zone cible peuvent être réglées en chiffres ou en pourcentages (selon le choix d'affichage de la fréquence cardiaque) pour jusqu'à trois zones cibles personnalisées, intitulées CUSTOM 1, CUSTOM 2 et CUSTOM 3.
- **Récupération** : Cette fonction 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. À l'arrêt du chronographe, la montre peut être réglée pour calculer la fréquence cardiaque de récupération sur une minute, deux minutes ou pour ne pas la calculer (off). La sélection de OFF (désactivé) empêche le calcul automatique de la fréquence cardiaque de récupération lorsque vous arrêtez le chronographe. Vous pouvez toutefois calculer manuellement la fréquence de récupération depuis le mode Récapitulatif, réglée à une minute, lorsque vous sélectionnez OFF en mode Configuration.

► **Fréquence cardiaque maxi** : Entrez votre fréquence cardiaque maximale. Cette valeur sert au calcul des cinq zones de fréquence cardiaque pré-établies ainsi que de point de référence pour l'affichage de la fréquence cardiaque en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (PERCENT).

► **Affichage de la fréquence cardiaque** : Vous pouvez régler la montre pour afficher la fréquence cardiaque en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (PERCENT) ou en battements par minute (BPM). Le réglage choisi détermine le mode d'affichage de la fréquence cardiaque pour tous les autres réglages de la montre.

## Paramètres V+D

► **Type de zone** : Sur un principe similaire à celui de l'alerte de zone cible de fréquence cardiaque, la montre peut être réglée 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). 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. Pour des instructions sur la façon de marquer un temps intermédiaire à

partir de la distance parcourue, voir « Paramètres mains libres » à la page 140.

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

► **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 moyennneur, qui peut faire que la valeur d'altitude affichée réagit moins vite aux variations. Vous pouvez activer ou désactiver le lissage d'altitude.

► **Actualisation de la 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 paramètres mains libres automatisent les fonctions du chronographe, vous permettant de vous concentrer sur votre exercice plutôt que sur les commandes de la montre. Lorsque la fonction mains libres est activée, vous pouvez toujours marquer des temps intermédiaires manuellement sans la perturber. Les paramètres mains libres sont les suivants :

- **Temps intermédiaire auto** : Cette fonction permet au chronographe de marquer automatiquement des temps intermédiaires en fonction de la distance ou de la durée écoulée. Par exemple, vous pouvez configurer la montre pour qu'elle marque un temps intermédiaire toutes les 10 minutes ou, si le temps intermédiaire auto est réglé sur 1 MI, la montre marque automatiquement un temps intermédiaire à chaque kilomètre.
- **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.

► **Synchro minuterie & chrono** : Cette fonction commande le démarrage et l'arrêt simultanés de la minuterie par intervalles et du chronographe pour permettre l'enregistrement de données de chronométrage lorsque vous utilisez la minuterie par intervalles. À la fin d'un intervalle en mode Minuterie par intervalles, le chronographe de la montre marque un temps intermédiaire. Utilisez cette fonction pour conserver vos données d'exercice pour tous les intervalles d'une séance. Chaque intervalle correspond à un tour ou segment en mode Données au tour.

Le paramètre Synchro minuterie & chrono doit être désactivé (off) si vous voulez faire passer la montre en mode Chronographe à la fin du compte à rebours en mode Minuterie de base.

## Paramètres montre

Les paramètres de montre sont les suivants :

- **Fonction Night-Mode®** : Lorsque cette fonction est activée, la veilleuse 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 avez le choix d'afficher ou de désactiver les modes suivants : Intervalle, Données au tour,

Récapitulatif, Minuterie ou Alarme. Par exemple, si le mode Données au tour est désactivé, il n'est pas visible tant qu'il n'a pas été réactivé depuis le mode Configuration. Vous pouvez opter de montrer, masquer ou désactiver les modes Vertical et Arrivée.

- **Masquage des données :** Vous avez le choix d'afficher ou de masquer les données vides des capteurs de forme. Par exemple, si vous n'utilisez pas le CFM pour votre séance d'exercice et choisissez de masquer les données vides du CFM, vous ne verrez aucune donnée de fréquence cardiaque car celles-ci supposent l'utilisation du CFM.

## Paramètres d'unités

Les paramètres d'unités sont les suivants :

- **Distance :** Réglez la montre pour afficher la distance en milles, kilomètres (KM) ou milles marins (NM).
- **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 à l'heure (MPH), kilomètre à l'heure (KPH), mille marin (NM) ou en unité auto.
- **Altitude :** Réglez la montre pour afficher l'altitude en pieds, mètres ou unités auto.

Dans les paramètres d'unités, la vitesse, l'allure et l'altitude peuvent être réglées séparément sur toute unité ou sur le mode auto par défaut. En mode Auto, chaque unité est automatiquement réglée en fonction de l'unité choisie pour la distance. Ceci permet le passage rapide d'une unité à l'autre pour afficher vos données sans devoir modifier chaque fois les paramètres, tout en gardant une certaine souplesse.

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 minutes par kilomètres, l'unité qui lui est plus familière, afin d'avoir une meilleure idée de son rythme de course.

### 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, veuillez vérifier au dos de la montre (boîtier) le type et la taille de pile recommandés pour votre montre. Suivez avec attention les instructions suivantes :

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

Le dos du boîtier 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 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®

---

Une technologie électroluminescente 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. La montre n'affiche pas les données du capteur lorsqu'elle est utilisée sous l'eau.

## MENTIONS LÉGALES

TIMEX et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Corporation. BODYLINK est une marque déposée de Timex Group, B.V. INDIGLO est une marque déposée d'Indiglo Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. HEART ZONES est une marque déposée de Sally Edwards.

### **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.

## 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 :** *Système de vitesse + distance* : Système de cardiofréquencemètre

*Émetteur-récepteur GPS Série M5xx/M1xx :*  
*Émetteur CFM Série M6xx/M5xx*

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

Modèle	N° matricule FCC	N° Cert. IC
Contrôleur de vitesse + distance M850/M576	EP9TMXM850	3348A-12181
Contrôleur de vitesse + distance M185/M187	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Moniteur de fréquence cardiaque M515/M579	EP9TMXM515	3348A-M515
Moniteur de fréquence cardiaque M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640

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 M6xx/M5xx/M1xx

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

