

W235 NA 685-095000



©2007 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

digital heart rate monitor



## Zone In On Fitness

English	page 1
Français	page 45
Español	página 89
Português	página 131

## SOMMAIRE

---

<b>Vue d'ensemble</b> .....	<b>45</b>
Boutons de la montre .....	47
Icones d'affichage .....	47
Ressources .....	48
Ressources imprimées .....	48
Ressources sur le Web .....	48
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque. ....	49
<b>Cardiofréquencemètre Numérique</b> .....	<b>50</b>
Avant de commencer .....	50
Utilisation du cardiofréquencemètre numérique .....	50
Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques ..	52
<b>Heure de la Journée</b> .....	<b>53</b>
Régler ou modifier l'heure, la date et les alarmes sonores : .....	53
Changer de fuseau horaire .....	56
Heure de la journée : remarques et conseils pratiques .....	56
Exemple d'utilisation de l'Heure de la journée .....	57
<b>Chrono</b> .....	<b>58</b>
Terminologie relative au chronographe .....	58
Fonctionnement du Chrono .....	59
Mode Chrono : astuces et conseils pratiques .....	60
Exemple d'utilisation du mode Chrono .....	62
<b>Minuterie</b> .....	<b>62</b>
Réglage de la minuterie .....	63
Fonctionnement de la minuterie .....	63
Mode Minuterie : remarques et conseils pratiques .....	64
Exemple d'utilisation du mode Minuterie .....	65

<b>Récupération</b> .....	<b>65</b>
À propos de la fréquence cardiaque de récupération .....	65
Déterminer manuellement la fréquence cardiaque de récupération ..	66
<b>Examen</b> .....	<b>68</b>
Vérification des données d'activités .....	69
Mode Examen : remarques et conseils pratiques .....	70
<b>Configuration CFM</b> .....	<b>70</b>
Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque .....	71
Zones de fréquence cardiaque cibles prééglées .....	71
Zone cible de fréquence cardiaque manuelle .....	72
Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque ...	73
Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques ..	75
<b>Alarme</b> .....	<b>75</b>
Réglage de l'alarme .....	76
Mode Alarme : remarques et conseils pratiques .....	76
<b>Soin et entretien</b> .....	<b>77</b>
Cardiofréquencemètre numérique .....	77
Pile .....	78
Pile du cardiofréquencemètre numérique .....	78
Changement de la pile de montre .....	79
Veilleuse INDIGLO® .....	79
Étanchéité .....	80
Montre .....	80
Cardiofréquencemètre numérique .....	80
<b>Garantie et service</b> .....	<b>81</b>
Réparation .....	83

## VUE D'ENSEMBLE

### Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la capacité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs de votre propre niveau de forme.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil de mise en forme facile à utiliser. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec ses composants afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Ainsi, consultez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une connaissance de base de cet outil de mise en forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

### Un cœur en forme

De récentes recherches sur la forme physique indiquent que tout le monde peut se remettre et rester en forme sans exagérer. Cela peut simplement se ramener à :

- ❖ Faire une séance d'exercice 3 à 4 fois par semaine
- ❖ Faire une séance d'exercice de 30 à 45 minutes
- ❖ Faire une séance d'exercice à un rythme cardiaque optimal

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

La fréquence cardiaque représente les effets de la séance sur tout l'organisme. La sélection d'une zone de fréquence cardiaque appropriée entraîne le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux optimaux afin que l'organisme atteigne et se maintienne en forme.

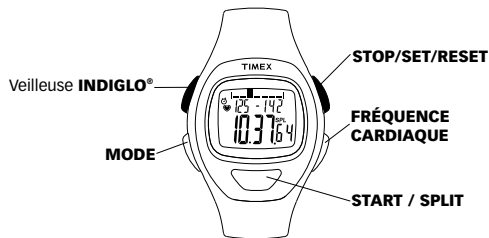
Une fois réglé, le cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

#### **MISE EN GARDE :**

**Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves.**




Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre votre peau et le capteur du cardiofréquencemètre numérique, ou d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.




## **Boutons de la montre**



**REMARQUE :** L'utilisation particulière de ces boutons varie selon le mode. Consultez les informations relatives à chaque mode pour l'utilisation des boutons de la montre.

### **Icones d'affichage**

-  L'icône d'un cœur vide s'affiche pendant que la montre attend le signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  Une fois que la montre a reçu le signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique, l'icône d'un cœur plein s'affiche. Cette icône continuera de clignoter aussi longtemps que la montre recevra un signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique.
-  L'icône du chronographe indique que la montre mesure la durée de votre activité en mode Chrono.

-  L'icône d'un sablier indique que la montre mesure la durée de votre activité en mode Minuterie.
-  L'icône de réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour être averti à une certaine heure.
-  L'icône de mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour qu'il sonne toutes les heures.

## Ressources

### Ressources imprimées

En plus du présent manuel, votre cardiofréquencemètre numérique comprend la documentation suivante :

- ❖ **Mode d'emploi des capteurs de forme** : Des instructions détaillées sur le réglage, l'utilisation et l'entretien du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (pour les clients aux États-Unis uniquement)** : 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 Timex® proposent de précieux renseignements permettant d'optimiser votre cardiofréquencemètre numérique.

- ❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.

- ❖ Visiter **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.
- ❖ Visiter **www.timex.com/fitness/** pour des conseils pratiques sur la forme physique et l'entraînement à l'aide des cardiofréquencemètres Timex®.

## Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.

Il y a essentiellement cinq zones cibles de fréquence cardiaque. Il vous suffit de choisir un pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%MAX) correspondant à l'objectif de forme physique visé pour l'exercice considéré.

ZONE	% MAX	Objectif	Bénéfices
1	50% à 60%	Exercice léger	Maintenir un cœur sain et remise en forme
2	60% à 70%	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
3	70% à 80%	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobie
4	80 % à 90%	Conditionnement optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90% à 100%	Entraînement pour athlète supérieur	Atteindre un athlétisme de pointe

Avant de régler votre zone cible, 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 votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux États-Unis uniquement) 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* (pour les clients aux États-Unis uniquement), vous pourriez envisager de recourir à une méthode 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 estimée de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones indiquées dans le tableau de la page précédente.

## CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE NUMÉRIQUE

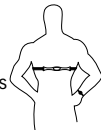
### Avant de commencer

Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous conseille d'enregistrer cette information sous le mode CONFIGURATION CFM. Ceci vous permettra de régler le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos paramètres personnels. Pour plus de renseignements sur le mode Configuration CFM, veuillez vous reporter aux pages 70 à 75.

### Utilisation du cardiofréquencemètre numérique

Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique, veuillez consulter le *Mode d'emploi des capteurs de forme* fourni avec l'appareil.

1. Humecter les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Poser le capteur sur votre poitrine avec le logo Timex® orienté vers le haut et l'extérieur et bien le serrer, juste en dessous du sternum.
3. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode souhaité. On peut afficher les données de fréquence cardiaque sous les modes Heure de la journée, Chrono ou Minuterie.
4. À partir d'un endroit situé à au moins deux mètres d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage électrique ou radio, appuyer sur le bouton HEART RATE (fréquence cardiaque) de la montre. L'icône d'un cœur vide s'affiche à l'écran pour indiquer que la montre cherche le signal du capteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.
5. Commencer l'activité.



**REMARQUE :** La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité (en mode Examen) uniquement si vous activez le mode Chrono au cours de cette activité.

6. Si la montre est réglée pour vous avertir lorsque vous passez au-dessus ou en dessous de votre zone de fréquence cardiaque, appuyer sur le bouton HEART RATE (fréquence cardiaque) et le tenir enfoncé pour couper l'alarme sonore. Sinon elle continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans votre zone cible. Après avoir coupé l'alarme sonore, le message HOLD ALERT OFF s'affiche. Continuer à appuyer sur le bouton HEART RATE jusqu'à afficher le message ALERT OFF. Inversement, après avoir activé l'alarme sonore, le message HOLD

ALERT ON s'affiche. Continuer à appuyer sur le bouton HEART RATE jusqu'à afficher le message AUDIBLE ALERT ON (alarme sonore activée).

- Une fois l'activité terminée, depuis le mode Chrono, appuyer sur STOP/SET/RESET pour cesser d'enregistrer les données de cette activité.
- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Examen. Ce mode comprend votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité. Pour plus de renseignements sur le mode Examen, veuillez vous reporter aux pages 68 à 70.

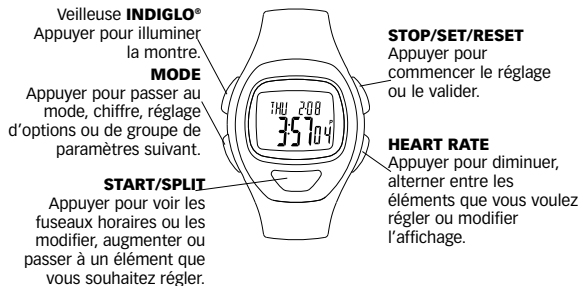
## Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

La montre doit être à moins d'un mètre du cardiofréquencemètre numérique pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque, il se peut que le message NO HRM DATA s'affiche sur l'écran de la montre. Essayez ce qui suit :

- ❖ Diminuer la distance entre la montre et le capteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ajuster la position du capteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle de poitrine élastique.
- ❖ S'assurer que les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique sont humides.
- ❖ Contrôler les piles du capteur du cardiofréquencemètre numérique et les remplacer au besoin.
- ❖ S'éloigner d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

## HEURE DE LA JOURNÉE

La montre fonctionne comme une montre ordinaire et affiche l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.



### Régler ou modifier l'heure, la date et les alarmes sonores :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Heure de la journée, qui indique l'heure actuelle.
- Appuyer et tenir enfoncé STOP/SET/RESET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de SET TIME, avec le chiffre 1 clignotant dans le coin inférieur droit.
- APPUYER sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (T1) ou secondaire (T2).

- Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler le fuseau horaire sélectionné. L'heure s'affiche sur l'écran et les chiffres des heures clignotent.
- Effectuer toute modification tel qu'indiqué dans le tableau des deux pages suivantes.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au réglage d'option suivant.
- Tenir STOP/SET/RESET (DONE) enfoncé pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne cette montre, vous pouvez faire les modifications de l'heure de la journée indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Ajustement
<b>Heure</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
<b>Minute</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
<b>Secondes</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
<b>Jour de semaine</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'avant ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'arrière.
<b>Mois</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les mois vers l'avant ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les mois vers l'arrière.

Groupe de paramètres	Ajustement
<b>Date</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des dates ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
<b>Format 12 ou 24 heures</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) apparaîtront au dessus des secondes dans l'affichage de l'heure.
<b>Affichage du mois et du jour</b>	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les options d'affichage du mois et du jour. Il y a deux options : mois jour (MM-JJ) ou jour mois (JJ-MM). Par exemple, le 15 mars peut apparaître de la manière suivante : 3-15 (MM-JJ) ou 15.03 (JJ.MM).
<b>Carillon horaire</b>	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque vous aurez activé le carillon, l'icône d'un carillon apparaîtra et la montre émettra un bip sonore toutes les heures.
<b>Bouton de bip sonore</b>	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du bip sonore. Lorsque le bip sonore est activé, la montre émet un bip chaque fois qu'on enfonce tout bouton, sauf celui de la veilleuse INDIGLO®.

**REMARQUE :** Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).



## Changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau en mode Heure de la journée, appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit pour indiquer l'autre fuseau horaire. Vous pouvez passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en suivant les étapes ci-dessous :

1. Tenir START/SPLIT enfoncé jusqu'à ce que HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2 s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

## Heure de la journée : remarques 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.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être manuellement réglée au 29 février. La montre passera ensuite automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de l'heure en appuyant sur STOP/SET/RESET.
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre

automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

- ❖ Lorsque le chronomètre ou la minuterie est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Heure de la journée en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
  - 1) Heure de la journée et jour/mois/date ;
  - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
  - 3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
  - 6) Fréquence cardiaque uniquement

## Exemple d'utilisation de l'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 de la montre pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à Singapour.

## CHRONO

Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut aussi rappeler les données de jusqu'à 30 tours.

- Veilleuse INDIGLO®**  
Appuyer pour illuminer la montre.
- MODE**  
Appuyer pour passer au mode suivant ou afficher immédiatement un nouveau temps au tour ou intermédiaire.
- START/SPLIT**  
Appuyer pour démarrer le chronométrage, enregistrer un temps au tour ou intermédiaire ou reprendre le chronométrage après une pause.



- STOP/SET/RESET**  
Appuyer pour effacer les données du chronographe, choisir entre les formats d'affichage temps au tour ou temps intermédiaire ou pour arrêter le chronographe ou marquer une pause.
- HEART RATE**  
Appuyer pour modifier le mode d'affichage.

### Terminologie relative au chronographe

- ❖ **Chronographe** : Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.
- ❖ **Au tour** : Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.

- ❖ **Intermédiaire** : Le temps intermédiaire (Split) est la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.
- ❖ **Marquer un temps intermédiaire ou au tour** : Cette action consiste à effectuer le chronométrage d'une durée et à débiter automatiquement celui de la suivante.

### Fonctionnement du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer les données du Chrono.
3. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour choisir entre le format d'affichage Temps au tour ou intermédiaire. Vous ne pouvez pas sélectionner un format d'affichage lorsque le chronographe est en marche ou n'a pas été remis à zéro.
4. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage. L'icône du chronographe (⌚) s'affiche à l'écran.
5. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour enregistrer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche le nombre de tours ou de temps intermédiaires et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou le temps intermédiaire) si les données du cardiofréquencemètre numérique sont reçues.
6. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou temps intermédiaire OU attendre quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou temps intermédiaire.
7. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

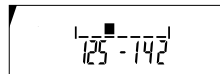
**REMARQUE :** La minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement (pour une durée de 1 ou 2 minutes, selon le réglage choisi par l'utilisateur) après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque de récupération, veuillez vous reporter aux pages 65 et 66.

8. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer l'affichage du chronographe et le remettre à zéro.

### Mode Chrono : astuces et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour alors que le chronographe est en marche. L'icône du chronographe (⌚) s'affiche pour indiquer que le chronographe est toujours en marche.
- ❖ Lorsque la montre est en mode Chrono alors que le cardiofréquencemètre numérique est en marche, des données de fréquence cardiaque sont recueillies en mode Examen, notamment :
  - 1) Durée pendant laquelle votre fréquence cardiaque demeure dans la zone cible ;
  - 2) Fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale ;
  - 3) Calories totales brûlées ;
  - 4) Dernière fréquence cardiaque de récupération ; et
  - 5) Fréquence cardiaque moyenne pour chaque temps au tour ou intermédiaire enregistré.

- ❖ Lorsque le chronomètre est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Chrono en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
  - 1) Nombre de tours ou de temps intermédiaires/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
  - 3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
  - 5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
  - 6) Fréquence cardiaque uniquement
- ❖ La barre Zone d'entraînement offre une représentation graphique de votre fréquence cardiaque relative aux limites minimales et maximales de la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée. Une flèche (◀) clignote vers la gauche lorsque vous êtes en-dessous de la zone de fréquence cardiaque cible et (▶) vers la droite lorsque vous la dépassez.



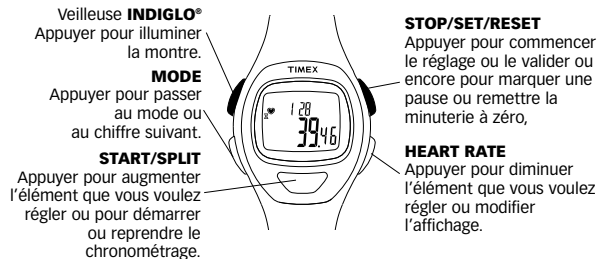
Veuillez vous reporter à l'image de la montre en page 58 pour une autre illustration de la barre Zone d'entraînement.

## Exemple d'utilisation du mode Chrono

Vous avez récemment entendu dire la méthode 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 Chrono 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 de mesure jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

## 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).



**REMARQUE :** En mode Minuterie, vous pouvez appuyer sur tout bouton pour couper l'alarme qui sonne lorsque la minuterie arrive à zéro.

## Réglage de la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER.
2. Appuyer sur STOP/SET/RESET jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par la minuterie où clignotent les chiffres des heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres ou sur HEART RATE (-) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes et aux secondes.

**REMARQUE :** Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

## Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icône d'un sablier (⌚) s'affiche à l'écran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/SET/RESET.
3. Reprendre le compte à rebours en appuyant de nouveau sur START/SPLIT ou réinitialiser la minuterie en tenant STOP/SET/RESET enfoncé de nouveau jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de la durée de compte à rebours initiale.

4. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une brève alarme se fait entendre et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

### Mode Minuterie : remarques et conseils pratiques

- ❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de minuterie continue à s'afficher pour indiquer qu'un compte à rebours est en cours.
- ❖ Vous pouvez répéter le compte à rebours en appuyant immédiatement sur START/SPLIT à la fin une fois que l'alarme s'est arrêtée.
- ❖ Lorsque la minuterie est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Minuterie en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
  - 1) Durée du compte à rebours ;
  - 2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
  - 3) Barre zone d'entraînement/durée du compte à rebours ;
  - 4) Fréquence cardiaque/durée du compte à rebours ;
  - 5) Durée du compte à rebours/fréquence cardiaque ; ou
  - 6) Fréquence cardiaque uniquement

### 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 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. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Vous commencez immédiatement un nouveau compte à rebours de 15 minutes, pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

## RÉCUPÉRATION

### À propos de la fréquence cardiaque de récupération

La fréquence cardiaque de récupération est un indicateur de niveau de forme physique et d'entraînement. Comme vous êtes de plus en plus en forme, votre fréquence cardiaque devrait revenir plus rapidement à un niveau plus bas à la fin de votre activité, indiquant une meilleure forme cardiovasculaire.

**Une fréquence cardiaque de récupération plus lente peut aussi indiquer le besoin d'interrompre votre entraînement, dû à la fatigue, la maladie ou tout autre facteur.**

Votre fréquence cardiaque de récupération est représentative du changement de votre fréquence cardiaque sur une période de temps. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre le changement de votre fréquence cardiaque sur une période de 1 ou de 2 minutes.

Veilleuse **INDIGLO®** Appuyer pour illuminer la montre.

**MODE**

Appuyer pour passer au mode suivant.

**START/SPLIT**

Appuyer pour démarrer ou redémarrer la minuterie de la période de récupération.



**STOP/SET/RESET**

Appuyer pour passer d'une période de récupération de 1 minute à une période de 2 minutes ou pour arrêter ou remettre à zéro la minuterie de la période de récupération.

## Déterminer manuellement la fréquence cardiaque de récupération

Pendant que le chronographe est en marche, la minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez lancer manuellement un calcul de la fréquence cardiaque de récupération après avoir arrêté le chronographe en suivant les étapes ci-dessous.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER.

**REMARQUE :** Depuis cet affichage, vous pouvez régler la durée de la fréquence cardiaque de récupération automatique enregistrée à la fin d'une séance de chronographe.

2. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour passer d'une période de récupération de 1 minute à une période de 2 minutes.

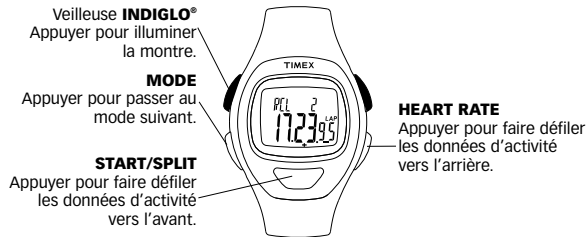
3. Appuyer sur START/SPLIT. La première ligne de l'affichage de la montre indique la fréquence cardiaque au début de la période de récupération, suivie de votre fréquence cardiaque actuelle. La ligne inférieure de l'affichage indique le temps restant de votre période de récupération.

**REMARQUE :** La montre ne peut enregistrer une période de récupération que si elle reçoit des données de fréquence cardiaque valides du cardiofréquencemètre numérique. Sans fréquence cardiaque actuelle, l'écran affichera NO HRM DATA à la fin de la période de récupération. Si la fréquence cardiaque de début est plus basse que la fréquence cardiaque finale, l'écran affichera NO REC.

4. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre émettra un bip indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrayant la deuxième valeur de la première, affichant la différence comme étant la fréquence de récupération.
5. Vous pouvez continuer à lancer des périodes de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant l'étape 3.

## EXAMEN

Le mode Examen vous permet de rappeler des données générales enregistrées par le chronographe durant l'activité la plus récente.



Les données des groupes de paramètre apparaissent dans l'ordre enregistré.

- ❖ **Durée totale** : Le temps pendant lequel le chronographe était en marche au cours de votre activité.
- ❖ **Durée dans les zones** : Durée pendant une activité lorsque votre fréquence cardiaque se trouve entre les limites inférieures et supérieures des zones cibles délimitées.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne** : La fréquence cardiaque moyenne réalisée lors d'une activité.

- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe** : La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale** : La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Calories totales** : Nombre de calories dépensées pendant une activité. Ce nombre dépend du poids que vous avez indiqué lors du réglage de votre cardiofréquencemètre numérique, de votre fréquence cardiaque pendant l'activité, et du temps passé pour cette activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de récupération** : Résultat du calcul le plus récent de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ **Rappel du temps au tour ou intermédiaire** : La durée et la fréquence cardiaque moyenne pour chaque segment de votre séance d'exercice.

### Vérification des données d'activités

1. Appuyer sur **MODE** jusqu'à afficher **REVIEW**.
2. Appuyer sur **START/SPLIT (+)** ou **HEART RATE (-)** faire défiler les données d'activité.

## Mode Examen : remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position de réinitialisation) pour une nouvelle activité, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans le cardiofréquencemètre numérique, la durée totale et le rappel du temps au tour ou intermédiaire s'affichent depuis le mode Examen, ainsi que la dernière fréquence cardiaque enregistrée.

## CONFIGURATION CFM

Le mode Configuration CFM permet de sélectionner et de paramétrer certaines données statistiques essentielles qui seront utilisées par votre cardiofréquencemètre numérique.

Veilleuse **INDIGLO®** Appuyer pour illuminer la montre.

### MODE

Appuyer pour entrer ou quitter un mode ou pour passer au chiffre ou groupe de paramètres suivant.

### START/SPLIT

Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou pour augmenter ou passer à un élément que vous souhaitez régler.



### STOP/SET/RESET

Appuyer pour commencer le réglage ou le valider.

### HEART RATE

Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme sonore ou pour passer aux éléments que vous souhaitez régler.

## Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque pré-réglées ou régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle afin de la personnaliser.

### Zones de fréquence cardiaque cibles pré-réglées

Les zones de fréquence cardiaque cibles pré-réglées indiquées dans le tableau ci-dessous correspondent à votre fréquence cardiaque maximale (MHR).

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

Consultez le tableau de la page 49 afin de déterminer la zone que vous souhaitez utiliser.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE pour activer ou désactiver l'alarme sonore. Lorsque l'alarme sonore est activée, la montre émet un bip sonore pour vous avertir que vous êtes au-dessus ou en dessous de la zone de fréquence cardiaque choisie et elle continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans votre zone cible.



- Appuyer sur MODE pour enregistrer la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée et quitter le mode Configuration CFM. Après avoir quitté le mode Configuration CFM, la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée pour tous ses calculs et suivis basés sur le CFM.

### *Zone cible de fréquence cardiaque manuelle*

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle permet de personnaliser les limites inférieures et supérieures de la zone cible de fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la plage de 10 % de la zone cible de fréquence cardiaque pré-réglée est trop petite ou trop grande pour vos objectifs de mise en forme.

Pour régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
- Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à ce que MANUAL s'affiche.
- Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. Le mot MANUAL clignote sur l'écran.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
- Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, HEART RATE (-) pour la diminuer, ou MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante.
- Une fois terminé le réglage des limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer les paramètres choisis et

quitter le mode de réglage ou vous pouvez continuer à régler ou modifier d'autres données statistiques de fréquence cardiaque.

**REMARQUE :** Lorsque les limites supérieures et inférieures sont réglées à un intervalle de moins de 5 BPM, la montre ajuste la limite inférieure à 5 BPM de moins que la limite supérieure.

### **Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque**

Outre la sélection d'une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'indiquer votre poids, votre fréquence cardiaque maximale ainsi que le mode d'affichage de la fréquence cardiaque. La précision des renseignements fournis pour ces options aide à personnaliser le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos besoins de mise en forme.




Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque :

- Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
- Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée clignote sur l'affichage.
- Effectuer toute modification en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-). Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur HEART RATE (-) diminuera une valeur. D'autres fois, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) vous permettra de passer d'une option ou d'un cycle à l'autre à l'intérieur d'un groupe de paramètres.
- Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre suivant à régler ou au groupe de paramètres suivant.

5. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

6. Appuyer sur MODE pour quitter Configuration CFM.

Vous pouvez faire les modifications indiquées dans le tableau.

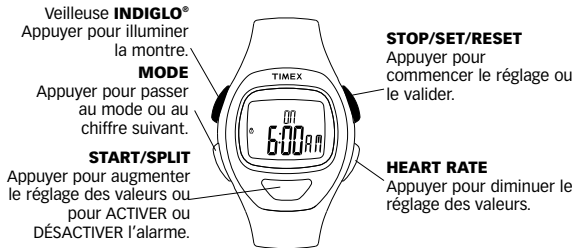
Groupe de paramètres	Affichage	Description
<b>Poids</b>		Vous pouvez entrer votre poids actuel et l'afficher soit en livres (lb) ou en kilogrammes (kg). Ce nombre est utilisé pour calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Vous ne pouvez pas enregistrer un poids inférieur à 22 lb (30 kg) ou un poids supérieur à 550 lb (150 kg).
<b>Fréquence cardiaque maximale</b>		Votre valeur maximale de fréquence cardiaque est utilisée pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque préétablies ; elle est aussi utilisée comme référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage maximal (%MAX). La fréquence cardiaque maximale ne peut être réglée en dessous de 80 ni au dessus de 240 battements par minute (BPM).
<b>Affichage de la fréquence cardiaque</b>		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minutes (BPM) ou en pourcentage maximal (%MAX).

## Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/SET/RESET (DONE).
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

## ALARME

Vous pouvez vous servir de la montre comme d'un réveil pour vous alerter à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure de l'alerte, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.



**REMARQUE** : Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.

## Réglage de l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par l'heure indiquée par des chiffres clignotants. La valeur AM/PM clignote également si la montre est réglée sur le format 12 heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (-) pour les diminuer.

**REMARQUE** : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-) enfoncé.

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer aux chiffres des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (-) pour les diminuer.
6. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

## Mode Alarme : remarques et conseils pratiques

- ❖ Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au réglage, appuyer brièvement sur START/SPLIT depuis le mode Alarme.
- ❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.
- ❖ Lorsqu'une alarme est activée, l'icône du réveil («☀») s'affiche en mode Heure de la journée.

- ❖ Pendant que l'alarme sonne, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.
- ❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq (5) minutes.

---

## SOIN ET ENTRETIEN

### Cardiofréquencemètre numérique

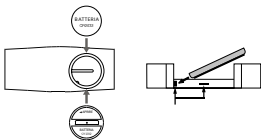
- ❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la réception de pulsations correctes, rincer à l'eau claire le capteur du cardiofréquencemètre numérique.
- ❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer le capteur du cardiofréquencemètre ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient égratigner les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- ❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- ❖ Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- ❖ L'intérieur du cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur, sauf les piles.

## Pile

### *Pile du cardiofréquencemètre numérique*

Si le cardiofréquencemètre commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile du capteur doive être remplacée. Vous pouvez changer la pile vous-même sans outils spéciaux.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans le capteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile du capteur avec une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Remplacer la pile par une pile au lithium CR2032 3V neuve avec le (+) vers vous, en veillant à ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger.
3. Une fois la pile introduite, appuyer sur le bouton de remise à zéro (situé dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié et refermer le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie -- en vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour tester la nouvelle pile une fois introduite :

1. S'éloigner des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets du cardiofréquencemètre et attacher la sangle de poitrine juste en dessous du sternum.
3. Tout en portant la montre, appuyer sur le bouton HEART RATE. Un ensemble de trois tirets (- - -) et l'icône d'un cœur clignotant s'afficheront sur l'écran.
4. Si vous ne voyez pas s'afficher sur votre montre l'icône d'un cœur clignotant, réinstallez la pile du capteur.

**REMARQUE** : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

### *Changement de la pile de montre*

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

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

### **Veilleuse INDIGLO®**

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage. Une technologie électroluminescente permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

## Étanchéité

### Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex recommande de rincer le récepteur à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

**ATTENTION** : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

### Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Le cardiofréquencemètre numérique et la sangle de poitrine sont étanches à 30 mètres et résistent à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

**ATTENTION** : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

## GARANTIE ET SERVICE

---

### Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre numérique Timex® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

**IMPORTANT** : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains 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 selon le pays, l'état ou la province.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 6,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention. **N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.**

Aux É.-U. composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le

971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

## Réparation

Si votre cardiofréquencemètre numérique Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

**HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203**

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

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé.

Se reporter aux instructions particulières dans la Garantie internationale Timex pour l'entretien et la réparation de votre cardiofréquencemètre numérique Timex®.

**Si vous souhaitez remplacer la sangle ou le bracelet,  
appeler le 1-800-328-2677.**

COUPON DE RÉPARATION POUR LA GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX®

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.**