

# TIMEX®

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

W263 574-095000 NA

## MERCI D'AVOIR ACHETÉ VOTRE MONTRE TIMEX®.

### GARANTIE ÉTENDUE

**Proposée aux États-Unis seulement.** La garantie peut être prolongée pour une période additionnelle de 4 ans à compter de la date d'achat pour la somme de 5 \$. Vous pouvez effectuer ce paiement avec AMEX, Discover, Visa ou MasterCard en composant le 1-800-448-4639 durant les heures normales d'ouverture. Le paiement doit être effectué dans les 30 jours qui suivent l'achat. Indiquer les nom, adresse, numéro de téléphone, date d'achat et numéro de modèle à 5 chiffres. Il est également possible d'envoyer un chèque de 5 \$ US par courrier à : Timex Extended Warranty, P.O. Box 1676, Dept. EF, Little Rock, AR 72203.

Veuillez lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de votre montre Timex®.

### FONCTIONS

L'accéléromètre incorporé détecte les mouvements grâce au mouvement de balance de votre bras. Pour de meilleurs résultats, laisser le bras sur lequel vous portez la montre se balancer naturellement pendant la marche ou la course. La montre commencera à enregistrer le mouvement après cinq à dix pas.

- Heure/date
- Chronomètre 100 heures avec podomètre à accéléromètre
- Mesure de la distance parcourue, de la distance restante, du temps total d'activité, du temps restant, du temps d'activité, du temps d'arrêt, de l'allure, de la vitesse, des pas et des calories
- Récapitule et enregistre 10 activités avec marquage de la date
- Minuterie 24 heures
- Trois alarmes
- Objectifs personnels
- Plusieurs options d'étalonnage
- Veilleuse INDIGLO® avec la fonction NIGHT-MODE®

### OPÉRATIONS DE BASE

**DONE/SET (VALIDER/RÉGLER)**  
Régler la montre OU sauvegarder les changements

**MODE/NEXT (MODE/SUIVANT)**  
Choisir le mode OU choisir le champs à entrer



**START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+)**  
Démarrer le chronomètre OU choisir l'affichage à l'écran OU augmenter le nombre

**BOUTON INDIGLO®**  
Allumer la veilleuse OU entrer dans la fonction Night-Mode®

**STOP/RESET/- (STOP/REMISE À ZÉRO/-)**  
Arrêter le chronomètre OU remettre à zéro/ sauvegarder le chronomètre OU diminuer

### COMMENT DÉMARRER

#### RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

1. Dans le mode TIME (TEMPS), appuyer et tenir le bouton SET (RÉGLER) enfoncé.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire 1 ou 2.
3. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler l'heure. Les chiffres clignotent.
4. Appuyer sur + ou - pour changer l'heure.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) + / - pour régler les minutes
6. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les secondes, mois, jour, année, l'affichage sur 12 ou 24 heures et l'affichage de la date MM-JJ ou JJ-MM.
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**CONSEIL PRATIQUE :** Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour voir le second fuseau horaire, tenir enfoncé START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour changer le fuseau horaire.

#### CHOIX DES RÉGLAGES PERSONNELS

Les réglages personnels sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée, la distance, l'allure et les calories brûlées.

Le sexe, l'âge et la taille sont utilisés pour calculer la longueur moyenne de foulée. Les personnes de grandes tailles ont généralement une foulée plus longue. Vous pouvez personnaliser votre longueur de foulée (par exemple: pour la course) depuis le menu STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE). Voir ETALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner PERSONAL SETUP (CONFIGURATION PERSONNEL).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour régler le sexe.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) pour régler la taille. Les chiffres clignotent.
6. Appuyer sur + / - pour régler la taille en pieds.
7. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler la taille en pouces, le poids, le poids du sac (le cas échéant) et l'âge.
8. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**REMARQUE :** Le réglage du poids du sac est utilisé pour calculer le nombre de calories brûlées.

### MODE CONFIGURATION

#### CHOISIR LES PARAMÈTRES DU SYSTÈME

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner SYSTEM SETUP (CONFIGURATION SYSTÈME).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour régler UNITS (UNITÉS) (IMPERIALS/METRICS - SYSTÈME IMPÉRIAL/MÉTRIQUE).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler CHIME (ON/OFF) (CARILLON - MARCHE/ARRÊT).
6. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler BEEP (ON/OFF) (BIP - MARCHE/ARRÊT).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

#### CONFIGURER LES OBJECTIFS

Les séances d'exercice sont comparées aux distance et temps ciblés configurés dans ce menu

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner GOALS SETUP (CONFIGURATION OBJECTIFS).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour régler GOAL ALERT (ON/OFF) (ALERTE OBJECTIFS - MARCHE/ARRÊT).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler ALERT TYPE (DISTANCE/TIME) (TYPE D'ALERTE - DISTANCE/HEURE).
6. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler DIST. TRGT (DISTANCE CIBLÉE) et TIME TRGT (DURÉE CIBLÉE).
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

#### ETALONNAGE AUTOMATIQUE DU CAPTEUR

Étalonner le capteur pour un calcul plus précis de l'allure et de la distance.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour sélectionner AUTOMATIC (AUTOMATIQUE). Appuyer sur NEXT (SUIVANT).
5. Appuyer sur + / - pour sélectionner WALK (MARCHE) ou RUN (COURSE).
6. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités de mille de CAL. LENGTH (LONGUEUR ÉTALONNAGE).
7. Appuyer de nouveau sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler les unités restantes. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) une fois terminé.
8. Quand indiqué, tenir enfoncé START (DÉMARRER).
9. Quand indiqué, marcher ou courir la distance choisie.
10. Lorsque la distance est atteinte, appuyer sur STOP.

Si CALIBRATION OKAY (ÉTALONNAGE OK) s'affiche, la configuration est terminée. Si CALIBRATION FAILED (ÉCHEC ÉTALONNAGE) s'affiche, répéter l'étalonnage.

**CONSEIL PRATIQUE :** Les distances plus longues rendent l'étalonnage plus précis. La distance par défaut correspond à celle d'un terrain de football américain (300 pieds).

#### ETALONNAGE MANUEL DU CAPTEUR

Si vous connaissez votre longueur de foulée, vous pouvez directement saisir celle-ci sans avoir recours à l'étalonnage automatique. Étalonner le capteur à une longueur de foulée exacte permettra des calculs de distance plus précis.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner SETUP (CONFIGURER).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner STRIDE SETUP (CONFIGURATION FOULÉE).
3. Appuyer sur SET (RÉGLER).
4. Appuyer sur + / - pour sélectionner MANUAL (MANUEL).
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler la longueur de foulée en pieds et en pouces.
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour sauvegarder les réglages et quitter.

**CONSEILS PRATIQUES :** Ajuster la longueur de foulée manuellement par petits intervalles pour améliorer la précision.

### MODE CHRONO

#### UTILISATION DU CHRONOMÈTRE

**CONSEILS PRATIQUES :** Lorsque le chronomètre est en marche, l'icône ⓪ apparaît.

Lorsque le chronomètre est en marche, l'accéléromètre mesure le nombre de pas et la montre calcule la distance et les calories brûlées. L'accéléromètre est seulement en marche lorsque le chronomètre est utilisé.

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner CHRONO.
2. Appuyer sur START/SPLIT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour démarrer le chronomètre. L'écran bascule entre l'affichage du temps total de la séance d'exercice et l'affichage de l'élément sélectionné.
3. Lorsque le chronomètre est en marche, appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour marquer un temps intermédiaire.
4. Appuyer sur STOP pour arrêter le chronomètre.
5. Lorsque le chronomètre est arrêté, tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé pour le remettre à zéro et sauvegarder l'activité.

Si vous réglez un objectif dans le mode SETUP (CONFIGURATION), une alerte se déclenche au milieu d'une activité et lorsque l'objectif est atteint. Voir CONFIGURER LES OBJECTIFS.

Lorsque le chronomètre est en marche, tenir SET (RÉGLER) enfoncé pour choisir d'afficher la durée de chaque tour ou le temps intermédiaire en haut de l'affichage.

Lorsque le chronomètre est en marche, tenir SET (RÉGLER) enfoncé pour choisir parmi les informations suivantes celles qui devront être affichées en bas de l'affichage :

- Durée de chaque tour plus et durée totale (si le temps intermédiaire a été relevé) • Distance totale • Distance restante jusqu'à l'objectif (si l'objectif est réglé) • Durée totale • Durée restante jusqu'à l'objectif (si l'objectif est réglé) • Temps d'activité • Temps d'arrêt • Allure (minutes/mile ou km) • Vitesse • Pas • Calories

## MODE RÉCAPITULATIF

La montre sauvegarde jusqu'à 10 activités dans le mode RÉCAPITULATIF. Les activités sont sauvegardées automatiquement lors de la remise à zéro du chronomètre.

Si 10 activités sont déjà sauvegardées, l'activité la plus récente remplace la plus ancienne.

Verrouiller les activités pour les empêcher d'être remplacées lorsque la sauvegarde est pleine.

### RÉCAPITULATION D'ACTIVITÉS


1. Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Si aucune activité est sauvegardée, NO ACTIVITY STORED (AUCUNE ACTIVITÉ SAUVEGARDEE) s'affichera. Si des activités sont sauvegardées, la plus récente selon la date et l'heure s'affichera.
3. Appuyer sur START/SPLIT+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour voir la date et l'heure de l'activité suivante la plus récente.
4. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour voir l'activité.
5. Appuyer sur SET (RÉGLER) pour voir les données de l'activité.

Les données de l'activité s'affichent dans l'ordre suivant :

- Distance ▶ Durée totale ▶ Temps d'activité ▶ Temps d'arrêt ▶ Allure (minutes/mile or km) ▶ Vitesse ▶ Pas ▶ Calories


6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter le mode examen.

### VERROUILLER LES ACTIVITÉS

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner l'activité à verrouiller.
3. Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO LOCK (TENIR ENFONCÉ POUR VERROUILLER) s'affiche.
4. Après un bip, l'icône  s'affiche.

L'activité ne pourra pas être remplacée par une autre.

### DÉVERROUILLER LES ACTIVITÉS

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner REVIEW (RÉCAPITULATIF).
2. Appuyer sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour sélectionner l'activité à déverrouiller.
3. Tenir STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) enfoncé. HOLD TO UNLOCK (TENIR ENFONCÉ POUR DÉVERROUILLER) s'affiche.
4. Après un bip, l'icône  disparaît.

L'activité peut à présent être remplacée par une autre.


## MODE MINUTERIE

### RÉGLER LA MINUTERIE

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyer sur SET (RÉGLER) TIMER SET (RÉGLAGE MINUTERIE) s'affiche.
3. Appuyer sur +/- pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
4. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) + / - pour régler les minutes.
5. Appuyer sur NEXT(SUIVANT) et sur + / - pour régler les secondes et la fonction AT END (STOP or REPEAT) (À LA FIN - STOP ou RÉPÉTER).
6. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

**CONSEIL PRATIQUE :** Pour arrêter la minuterie après une répétition, régler la fonction AT END (À LA FIN) sur STOP. Pour répéter la minuterie, régler la fonction AT END (À LA FIN) sur REPEAT (RÉPÉTER).

### UTILISATION DE LA MINUTERIE

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner TIMER (MINUTERIE).
2. Appuyez sur START (DÉMARRER) pour démarrer le compte à rebours. L'icône  apparaît.
3. Appuyer sur STOP pour arrêter la minuterie.
4. Lorsque la minuterie est arrêtée, appuyer sur STOP pour remettre à zéro ou sur START (DÉMARRER) pour redémarrer.


**CONSEIL PRATIQUE :** Une alerte se déclenche au milieu d'une activité et lorsque la minuterie se termine. Appuyer sur STOP pour couper l'alerte.

## MODE ALARME

### RÉGLER L'ALARME

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
2. Appuyer sur STOP/RESET (STOP/REMISE À ZÉRO) pour sélectionner l'alarme à régler.
3. Appuyer sur SET (RÉGLER). ALARM # SET (NUMÉRO D'ALARME) s'affiche.
4. Appuyer sur +/- pour changer l'heure. Les chiffres clignotent.
5. Appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour changer les minutes.
6. Continuer d'appuyer sur NEXT (SUIVANT) et sur + / - pour régler AM/PM (MATIN/SOIR) et la fréquence.
7. Appuyer sur DONE (VALIDER) pour quitter.

### ACTIVER (ON) OU DÉSACTIVER (OFF) LES ALARMES

1. Appuyer sur MODE pour sélectionner ALARM (ALARME).
2. Appuyer sur STOP/RESET/- (STOP/REMISE À ZÉRO/-) pour choisir l'alarme.
3. Appuyez sur START/SPLIT/+ (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE/+) pour activer (ON) ou désactiver (OFF) l'alarme. L'icône d'une alarme  apparaît lorsque l'alarme est activée.

### CONSEILS PRATIQUES :

Lorsque l'heure d'alarme arrive, l'alarme sonne et la veilleuse clignote.

Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

L'alarme sonnera pendant 20 secondes si on n'appuie sur aucun bouton. L'alarme de rappel sonne après 5 minutes si aucun bouton n'est enfoncé.

## VEILLEUSE INDIGLO® AVEC LA FONCTION NIGHT-MODE®

1. Enfoncer le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant plusieurs secondes.
2. Tenir le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour activer la fonction NIGHT-MODE®. Un bip sonore se déclenche.
3. En utilisant la fonction NIGHT-MODE® appuyer sur n'importe quel bouton pour activer l'éclairage.
4. Tenir le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour désactiver la fonction NIGHT-MODE®. Un bip sonore se déclenche. La fonction NIGHT-MODE® s'éteint automatiquement au bout de 8 heures.

## PILE

**Timex recommande fortement de faire changer la pile par un détaillant ou un bijoutier.** Le type de pile est indiqué au dos de la montre. S'il est présent, appuyez sur le bouton « internal reset » (remise à zéro interne) après avoir remplacé la pile. L'estimation de la durée de service de la pile est basée sur certaines hypothèses quant à l'usage ; la durée réelle de la pile peut varier selon l'utilisation de la montre.

**NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

## ÉTANCHÉITÉ

Si la montre est étanche, la profondeur maximale ou le symbole (  ) est indiqué.

| Profondeur d'étanchéité | Pression de l'eau sous la surface en p.s.i.a.* |
|-------------------------|--|
| <b>30m/98pi</b>         | <b>60</b>                                      |
| <b>50m/164pi</b>        | <b>86</b>                                      |
| <b>100m/328pi</b>       | <b>160</b>                                     |

\*livres par pouce carré (abs.)

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

- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
- Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer ou le chlore.

## GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX

(GARANTIE LIMITÉE – É.-U. – PRIÈRE DE SE REPORTER À LA COUVERTURE DU LIVRET D'INSTRUCTION POUR LES MODALITÉS DE L'OFFRE DE GARANTIE PROLONGÉE)

Votre montre TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex Group USA, Inc. 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 montre en y installant des composants neufs ou révisés, ou bien de la remplacer par un modèle identique ou similaire. **IMPORTANT — CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU L'ENDOMMAGEMENT DE VOTRE MONTRE :**

- 1) après l'expiration de la période de garantie ;
- 2) si la montre n'a pas été achetée initialement chez un revendeur Timex agréé ;
- 3) résultant de travaux de réparation non effectués par Timex ;
- 4) s'il s'agit d'un accident, falsification ou 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 d'un état ou d'une province à l'autre.

Pour obtenir le service garanti, retourner la montre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où il a été acheté. Inclure un coupon de réparation original dûment rempli ou, aux É.-U. et au Canada, le coupon original ou une déclaration écrite comprenant votre nom, adresse, 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 8,00 \$ É.U. aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de poste et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS DANS VOTRE ENVOI UN BRACELET SPÉCIAL OU AUTRE ARTICLE AYANT UNE VALEUR SENTIMENTALE.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-448-4639 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. En 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/Autriche, composer le +43 662 88921 30. 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 de la montre à l'atelier de réparation.

©2010 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales.