

TIMEX®

Enregistrez votre produit à
www.timex.com

W279 661-095003 US

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.

Lire les instructions attentivement pour bien comprendre le fonctionnement de cette montre Timex®.

Consultez le site www.timex.com/manuals pour télécharger un manuel d'utilisateur complet et détaillé.

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE TIMEX® IRONMAN® SLEEK™ 250-LAP

MOINS DE DISTRACTIONS POUR DE MEILLEURES SÉANCES D'EXERCICE

Préservez votre élan et votre foulée. Utilisez la technologie TapScreen pour prendre un tour/temps intermédiaire sans avoir à ralentir ni avoir besoin de quitter les yeux de la route. Il est possible de régler la montre SLEEK™ 250-Lap avec l'allure cible et donner des alarmes sonores distinctes pour indiquer quand accélérer ou ralentir pour rester à l'allure souhaitée.

MISE EN MARCHÉ

Configurez la montre SLEEK™ 250 avec vos paramètres et objectifs personnels.

FONCTIONS DES BOUTONS

Utilisez les boutons de la montre pour configurer les préférences et chronométrer les séances d'exercice.

Veilleuse INDIGLO® ou Bouton

Appuyez pour allumer la veilleuse ou maintenez pour activer la fonction Night-Mode®.

START/SPLIT/+ Démarrez une séance d'exercice ou la minuterie, prenez un tour/temps intermédiaire ou augmentez les valeurs dans les écrans de paramètres.

MODE

Faites défiler les modes de la montre ou passez au champ suivant dans les écrans de paramètres.

STOP/RESET/SET

Arrêtez une séance d'exercice ou une minuterie en cours, réinitialisez un temps arrêté ou entrez dans et quittez les écrans de paramètres.

TECHNOLOGIE TAPSCREEN™

Quand activé, démarrez une séance d'exercice ou une minuterie, prenez un tour/temps intermédiaire en mode Chrono ou arrêtez une minuterie par intervalles ou une minuterie.

DISPLAY/TAP ON-OFF/-

Faites défiler les données pendant une séance d'exercice, diminuez des valeurs dans les écrans de paramètres, ou activez/désactivez la fonction TapScreen™ avant une séance d'exercice.

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Réglez l'heure, la date et le format auxquels l'heure et la date s'affichent.

1. Maintenez SET jusqu'à affichage de SET TIME.
2. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour choisir le fuseau horaire à régler.
3. Appuyez sur MODE.
4. Continuez à appuyer sur START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- et MODE pour régler l'heure, la date, le format d'heure et le format de date.
5. Appuyez sur SET pour quitter.

RÉGLAGE DE VOTRE ALLURE CIBLE

Réglez votre objectif pour les séances d'exercice en minutes par mile/km.

PARAMÈTRE	FONCTION
Allure cible (ALLURE CIBLE)	Le nombre de minutes dans lequel vous souhaitez terminer chaque mile ou kilomètre.
Plage cible maximum (TARGET RANGE +)	Le temps auquel votre allure peut excéder votre cible et toujours être considérée SUR CIBLE.
Plage cible minimum (TARGET RANGE -)	Le temps auquel votre allure peut être inférieure à votre cible et toujours être considérée SUR CIBLE.
Distance cible (TARGET DIST/DIST CIBLE)	La distance que vous souhaitez couvrir pendant une séance d'exercice (en option).

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de SETUP [Configuration].
2. Appuyez sur START/SPLIT/+ jusqu'à affichage de TARGET TIME [TEMPS CIBLE].
3. Appuyez sur SET (RÉGLER).
4. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour sélectionner ON.
5. Continuez à appuyer sur MODE, START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour régler l'allure cible, la plage cible et la distance cible.
6. Appuyez sur SET pour quitter.

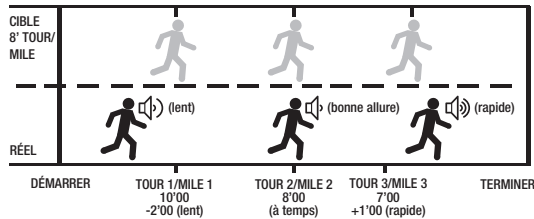
Votre temps total (allure cible multipliée par distance cible) s'affiche.

CHRONO INSTANTANÉ

Utilisez le mode Chrono pour suivre vos temps au tour, intermédiaire et delta pour vous entraîner plus efficacement.

Pour démarrer le chrono, tapez sur le cadran de la montre. Pour marquer un temps au tour/intermédiaire, tapez à nouveau et vos données s'afficheront durant 5 secondes, pendant ce temps le chronographe reste en marche. Appuyez sur stop pour arrêter la séance et appuyez à nouveau pour trouver les options de sauvegarde ou d'effacement.

Si votre moniteur d'allure est activé, lorsque vous prenez un temps intermédiaire, la montre compare votre allure actuelle avec votre allure cible, et des alertes distinctes vous conseilleront d'ajuster ou de maintenir l'allure de course. Les bips lents indiquent que vous êtes en-deçà de votre allure cible, un simple bip vous laisse savoir que vous allez à la bonne allure et un bip rapide lorsque vous êtes au-delà de votre allure cible. Un message à l'écran vous indique de combien vous êtes en-deçà ou au-delà de votre allure.



EXERCICE PAR INTERVALLES

Utilisez le mode Minuterie par intervalles pour vous permettre de suivre vos séances d'exercice à intervalles complexes.

CONCEPTION DE VOTRE SÉANCE D'EXERCICE À INTERVALLES POUR CONVENIR À VOS BESOINS

Vous pouvez configurer jusqu'à 2 séances d'exercice à intervalles séparées, chacune avec un maximum de 8 intervalles. Chaque intervalle peut mesurer jusqu'à 24 heures et vous pouvez choisir un nom pour chaque intervalle pour vous permettre de savoir quelle activité vous devriez effectuer.

Vous pouvez configurer vos séances d'exercice à intervalles à répéter lorsqu'une série d'intervalles est terminée, élargissant la complexité des séances d'exercice que la montre peut gérer pour vous. La montre effectue un suivi des répétitions pour vous et, avec des noms personnalisables pour les intervalles, vous connaissez toujours l'intensité de votre course à tout moment.

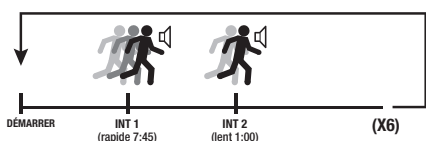
1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de INT TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyez sur SET (RÉGLER).
3. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour sélectionner la séance d'exercice à configurer, puis appuyez sur MODE.
4. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour sélectionner le nombre de fois à répéter les intervalles, puis appuyez sur MODE pour conserver à configurer les intervalles.
5. Appuyez sur START/SPLIT/+ et DISPLAY/TAP ON-OFF/- pour choisir un nom pour l'intervalle, puis appuyez sur MODE.
6. Appuyez sur START/SPLIT/+, DISPLAY/TAP ON-OFF/- et MODE pour régler le temps pour l'intervalle.
7. Si vous souhaitez configurer un intervalle additionnel, appuyez sur MODE jusqu'à ce que le nombre d'intervalles clignote en haut de l'affichage, appuyez sur START/SPLIT/+ pour sélectionner l'intervalle suivant puis appuyez sur MODE pour commencer à régler le temps.

REMARQUE : Vous pouvez également sélectionner un intervalle que vous avez déjà configuré si vous devez effectuer des modifications.

8. Répétez les étapes 5 et 7 jusqu'à ce que tous les intervalles soient réglés. Vous pouvez configurer jusqu'à 8 intervalles pour chaque séance d'exercice.
9. Appuyez sur STOP/RESET/SET.

Suivez ces étapes pour chronométrer une séance d'exercice à intervalles.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à affichage de INT TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyez sur START.
3. Lorsqu'un intervalle se termine, un alerte retentit vous invitant à commencer l'intervalle suivant. Le nom et le temps pour le nouvel intervalle s'affichent.
4. Appuyez sur STOP pour arrêter la séance d'exercice.
5. Appuyez sur RESET lorsque la séance d'exercice est arrêtée pour sélectionner SAVE [SAUVEGARDER] ou ERASE [EFFACER].



(suite au dos)

6. Maintenez RESET pour réinitialiser le chronomètre et sauvegarder ou effacer les données de séance d'exercice.

Si vous avez sélectionné SAVE à l'étape 5, toutes les données de séance d'exercice sont sauvegardées. Si vous avez sélectionné ERASE à l'étape 5, la séance d'exercice est effacée sans être sauvegardée.

MODE RÉCAPITULATIF

Vous pouvez visualiser toutes les données sauvegardées pour les séances d'exercice en mode Chrono ou mode Minuterie par intervalles à partir du mode Récapitulatif. Comparez ces séances d'exercice à une autre pour savoir si vous êtes sur la bonne voie avec votre programme d'entraînement et pour tablez leur amélioration avec le temps.

Lorsque vous arrêtez et réinitialisez une séance d'exercice, elle est sauvegardée dans la mémoire de la montre. Vos 5 séances d'exercice les plus récentes sont mises en mémoire ; si vous sauvegardez une sixième séance d'exercice, la plus ancienne est effacée pour faire de la place.

Si vous prenez des temps au tours/intermédiaires pendant une séance d'exercice de mode Chrono, vous pouvez afficher des données pour chaque tour individuellement, de manière à pouvoir comparer votre performance d'un tour à l'autre. Les données de séance d'exercice en mode Chrono sont comparées à votre allure cible, de manière à pouvoir comparer à vos objectifs dans l'ensemble.

VEILLEUSE INDIGLO® AVEC FONCTION NIGHT-MODE®

1. Enfoncez le bouton de la veilleuse INDIGLO® pour activer l'éclairage pendant plusieurs secondes.
2. Tenez 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® appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'éclairage.
4. Tenez le bouton INDIGLO® enfoncé pendant 4 secondes pour activer 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 vie de la pile est basée sur certaines hypothèses d'utilisation ; la durée réelle 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.*
30 m/98 pi	60
50 m/164 pi	86
100 m/328 pi	160

*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 l'utilisez pas dans ces conditions.
- Rincez à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer ou le chlore.

Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice et pour confirmer la zone de fréquence cardiaque vous convenant.

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 1-800-328-2677 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. 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.

©2012 Timex Group USA, Inc. TIMEX, SLEEK, TAPSCREEN, INDIGLO et NIGHT-MODE sont des marques déposées de Timex Group B.V. et de ses filiales. IRONMAN est une marque déposée de World Triathlon Corporation. Utilisées avec une permission.