

**TIMEX® IRONMAN®**

**EASY TRAINER™**

**GPS**

**MONTRE  
VITESSE +  
DISTANCE**

**GUIDE  
D'UTILISATION**

## SOMMAIRE

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Présentation de la montre</b> .....                                     | <b>3</b>  |
| Fonctions .....  | 3         |
| Charge de la montre.....   | 3         |
| Fonctionnement de base .....   | 3         |
| Descriptions des icônes.....   | 4         |
| <b>Comment démarrer</b> .....  | <b>4</b>  |
| Réglage de l'heure .....   | 4         |
| Configuration des unités d'affichage .....                                 | 5         |
| Configuration du profil d'utilisateur .....                                | 5         |
| Activation du GPS .....  | 5         |
| <b>Utilisation du mode Run</b> .....                                       | <b>5</b>  |
| Démarrage, arrêt et sauvegarde d'une séance d'exercice.....                | 5         |
| Prendre des temps intermédiaires.....                                      | 6         |
| <b>Utilisation du Mode Chrono</b> .....                                    | <b>7</b>  |
| Démarrage, arrêt et sauvegarde d'une séance d'exercice Chrono.....         | 7         |
| <b>Utilisation du mode minuterie par intervalles</b> .....                 | <b>7</b>  |
| Configuration de la minuterie par intervalles .....                        | 7         |
| Démarrage, arrêt et réinitialisation de la minuterie par intervalles ..... | 8         |
| <b>Revoir séances d'exercice</b> .....                                     | <b>8</b>  |
| Choisir une séance à afficher .....  | 9         |
| Visualiser les données de séance d'exercice.....                           | 9         |
| Suppression de séances d'exercice .....                                    | 9         |
| <b>Réglage des alarmes</b> .....   | <b>10</b> |
| Choix d'une alarme.....  | 10        |
| Réglage de l'heure de l'alarme.....  | 10        |
| Activation ou désactivation d'une alarme .....                             | 10        |
| <b>Configuration de paramètres</b> .....                                   | <b>10</b> |
| Configuration de tours automatiques.....                                   | 10        |
| Réglage manuel de l'heure.....   | 11        |
| Activation de la fonction Night-Mode® .....                                | 11        |
| Réglage du contraste .....   | 11        |
| Activation et désactivation du bip de bouton .....                         | 11        |
| Réinitialisation de la montre .....  | 11        |
| <b>Dépannage</b> .....   | <b>12</b> |
| Problèmes de GPS.....  | 12        |
| Problèmes de pile.....   | 12        |
| <b>Sécurité</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>Étanchéité</b> .....  | <b>12</b> |
| <b>Nettoyage et entreposage</b> .....                                      | <b>12</b> |
| <b>Fuseaux horaires</b> .....  | <b>13</b> |
| <b>Garantie et service après-vente</b> .....                               | <b>14</b> |
| <b>Déclaration de conformité</b> .....                                     | <b>15</b> |

## PRÉSENTATION DE LA MONTRE

Félicitations pour votre achat d'une montre GPS Timex® Marathon® GPS. En tant que sérieux coureur sur route, vous apprécierez la vitesse, l'allure et les autres données précises que la montre vous offre. La technologie GPS de la montre trouve des satellites pratiquement partout dans le monde de sorte que vous avez les informations dont vous avez besoin pour vous entraîner efficacement.

## FONCTIONS

- GPS – Acquérir des satellites pour fournir des données de séances d'exercice. Vos vitesse, distance et allure sont déterminées en fonction du changement de votre position par rapport aux satellites. Régler le fuseau horaire à l'aide du GPS.
- Mode Course – Suivre les données pendant les séances d'exercice. Visualiser les données de vos séances d'exercice lorsqu'une séance d'exercice est en cours et sauvegarder les données pour les consulter ultérieurement. Basculer librement entre les modes Course, Chrono et Minuterie par intervalles pendant la séance d'exercice
- Mode Chrono – Marquer des temps intermédiaires pendant les séances d'exercice et sauvegarder les données de tour pour les consulter ultérieurement.
- Mode Minuterie par intervalles – Programme la minuterie pour faire défiler jusqu'à 5 segments minutés et mesurer jusqu'à 99 répétitions de la séquence.
- Récapitulatif de séance d'exercice – Sauvegarder en mémoire pour consulter lors de la réinitialisation de la séance d'exercice. Sauvegarder plus de 20 heures de données de séances d'exercice. Afficher toutes les données suivies pour toute la séance d'exercice ainsi que les données pour les tours individuels.
- Tour auto mains libres – Automatiquement marquer un temps intermédiaire lorsque l'on atteint l'une des 6 distances sélectionnables.
- Alarme – Régler un maximum de 5 alarmes qui retentiront à une heure spécifique chaque jour.
- Veilleuse Indiglo® avec fonction Night-Mode® – Appuyer sur un bouton pour illuminer la face de la montre pendant 10 secondes.

## CHARGE DE LA MONTRE



Avant d'utiliser la montre pour la première fois, charger la pile pendant au moins 4 heures.

Brancher la large extrémité du câble USB dans un port USB sous tension sur l'ordinateur et attacher le clip de charge sur la montre de manière que les 2 goupilles sur le clip touchent les deux contacts en métal les plus externes sur le dos de la montre.

## FONCTIONNEMENT DE BASE



### BOUTON INDIGLO® NIGHT-LIGHT

Appuyer pour activer la veilleuse pendant 10 secondes.

### GPS ON/OFF

Tenir enfoncé pour allumer le GPS ou éteindre le GPS.

### MODE

Appuyer pour faire défiler chaque mode. Dans les écrans de paramètres, appuyer pour passer à l'élément suivant.

### START/SPLIT/+

En mode Heure, appuyer pour passer au mode Course. En modes Course, Chrono ou Minuterie par intervalles en ayant arrêté la séance d'exercice, appuyer pour démarrer. En modes Course et Chrono pendant la séance d'exercice, appuyer pour prendre un temps intermédiaire. Dans les écrans Paramètres, appuyer pour augmenter les valeurs ou passer au point précédent dans une liste.

### VIEW/OK





En mode Run ou Chrono, appuyer pour modifier l'affichage. Dans l'écran Paramètres, appuyer pour confirmer l'option clignotante. En mode Time, appuyer pour visualiser le fuseau horaire secondaire ou maintenir enfoncé pour faire du fuseau horaire secondaire le fuseau primaire.

### STOP/SAVE/-

Pendant la séance d'exercice, appuyer pour arrêter. Lorsque la séance d'exercice est arrêtée, maintenir enfoncé pour réinitialiser et sauvegarder la séance d'exercice. Dans les écrans Paramètres, appuyer pour diminuer les valeurs ou choisir le point suivant dans une liste.

## DESCRIPTIONS DES ICÔNES

Ces icônes indiquent l'état de la montre.

|   |  |  |
|---|--|--|
|    | Recherche de GPS et force de connexion | <b>Continu</b> : Le GPS est calé sur un satellite.<br><b>Clignotant</b> : Le point GPS est en cours.<br>Un nombre de barres plus important indique un satellite plus fort. |
|   | Bip de bouton                          | Indique que les sons de bouton sont activés.   |
|  | Alarme                                 | Une alarme est réglée et retentira à l'heure spécifiée.  |
|  | Pile                                   | Indique l'alimentation en pile restante. Plus il y a de segments foncés, plus la pile est chargée.   |

## COMMENT DÉMARRER

### RÉGLAGE DE L'HEURE

On peut régler l'heure pour deux fuseaux horaires. L'heure est réglée par le GPS mais on peut choisir le fuseau horaire (écart GMT), l'heure d'été (ON ou OFF), format d'heure (12 ou 24 heures) et format de date (mois-jour ou jour-mois).

**REMARQUE** : L'écart GMT est le nombre de différence d'heures entre le fuseau horaire et le temps universel. Chaque écart GMT est indiqué avec le nom abrégé d'une grande ville dans ce fuseau horaire (par exemple, Londres s'affiche sous LON). Si on ne connaît pas l'écart GMT, trouver sa ville ou une ville proche dans les [fuseaux horaires](#).

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner TIME, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire pour régler (TIME 1 ou TIME 2), puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur + ou - pour sélectionner AUTO (pour permettre au GPS de régler l'heure), puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire, puis appuyer sur OK.
6. Répéter l'étape 5 DST (heure d'été), format d'heure et format de date.
7. Appuyer sur MODE pour quitter.

**REMARQUE** : Il est possible de régler l'heure manuellement, empêchant le GPS de régler l'heure. Voir la section [Réglage manuel de l'heure](#) pour de plus amples informations.

## CONFIGURATION DES UNITÉS D’AFFICHAGE

On peut choisir d’afficher les mesures en unités du système anglais (miles, pieds, pouces, livres) ou métrique (kilomètres, centimètres, kilogrammes).

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner UNIT, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner MI pour anglais ou KM pour métrique, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

## CONFIGURATION DU PROFIL D’UTILISATEUR

Saisir le sexe, l’âge, le poids et la taille pour assurer la précision des calculs de calories.

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner USER, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le sexe, puis appuyer sur OK.
4. Répéter l’étape 3 pour l’âge, le poids et la taille.
5. Appuyer sur MODE pour quitter.

## ACTIVATION DU GPS

Avant de pouvoir utiliser la montre pour recueillir les données de vitesse, d’allure et de distance, il faut activer le GPS et acquérir un satellite.

1. Sortir la montre à l’écart des immeubles et de grands arbres.
2. S’assurer que la montre est dirigée vers le ciel et que l’on ne bloque pas l’antenne GPS dans la partie inférieure de la face de la montre.
3. Se tenir immobile.
4. Tenir ON/OFF [Marche/Arrêt] enfoncé.

L’icône  clignote lorsque le GPS recherche des satellites. Elle sera allumée en continu lorsque le satellite est trouvé et davantage de « barres » dans l’icône  indique une connexion plus forte.

**REMARQUE** : Une épaisse couverture nuageuse ou de la pluie peut rendre difficile l’obtention d’un satellite.

## UTILISATION DU MODE RUN

Utiliser le mode Run lorsque l’on a besoin de voir les données de vitesse, de distance, d’allure ou de calories pendant le cours d’une séance d’exercice. On peut vouloir afficher ces données pour permettre de développer son endurance à une vitesse spécifique ou se concentrer sur l’accomplissement d’une course de 5 k dans un temps cible particulier. On ne peut pas afficher les données pour le tour en cours du mode Run.

Les mode Run et mode Chrono partageant la minuterie, on peut donc basculer librement entre les deux modes pendant que la séance d’exercice est en cours en appuyant sur MODE. Passer en mode Chrono pour afficher les données de tours.

**REMARQUE** : Il est possible de marquer des temps intermédiaires en mode Run mais on ne peut afficher les données de tours individuels qu’en mode Chrono.

Pendant la séance d’exercice, plusieurs types d’informations sur la séance d’exercice sont affichés :

- Temps de séance d’activité
- Distance
- Allure
- Vitesse
- Calories brûlées
- Heure actuelle

**REMARQUE** : Pour les calculs les plus précis de vitesse, de distance et d’allure, utiliser la montre par temps clair.

## DÉMARRAGE, ARRÊT ET SAUVEGARDE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

### DÉMARRAGE D’UNE SÉANCE D’EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu’à affichage de RUN.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner GPS (pour utiliser le GPS pour enregistrer les données de séances d’exercice) ou INDOOR (pour enregistrer les données horaires uniquement), puis appuyer sur OK.

Un message de durée de vie s’affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. Si la durée de vie de pile est trop faible, charger la montre tel que décrit dans la section [Charge de la montre](#).

Un message de mémoire restante s'affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. S'il ne reste pas suffisamment de mémoire estimée pour enregistrer la séance d'exercice prévue, supprimer des séances d'exercice pour libérer de l'espace mémoire tel que décrit dans la section [Suppression de séances d'exercice](#).

3. Appuyer sur START.

### **CHANGEMENT DE L’AFFICHAGE**

Pendant qu'une séance d'exercice est en cours, il est possible de faire défiler plusieurs écrans d'affichage, chacun affichant différentes données sur la séance d'exercice.

Il y a quatre affichages en mode Run. Tous les affichages indiquent le temps écoulé et la distance totale parcourue mais les données de la troisième ligne de l'affichage sont différentes pour chacun. Le premier indique l'allure actuelle, le deuxième indique la vitesse actuelle, le troisième indique les calories brûlées et le quatrième indique le fuseau horaire primaire.

Utiliser les affichages pour savoir comment modifier la séance d'exercice pour réaliser ses objectifs. Par exemple, si l'allure est trop rapide, on risque de se fatiguer avant d'avoir terminé la course. Ralentir pour réaliser l'objectif horaire et finir la course.

- Appuyer sur VIEW pour faire défiler les écrans d'affichage.

### **ARRÊT D’UNE SÉANCE D’EXERCICE**

1. Pendant la séance d'exercice, appuyer sur STOP pour marquer une pause.
2. Si la séance d'exercice est en pause mais qu'elle n'a pas été réinitialisée, appuyer sur START [DÉMARRER] pour reprendre.

### **SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION D’UNE SÉANCE D’EXERCICE**

Lors de la réinitialisation d'une séance d'exercice, les données de séance d'exercice sont sauvegardées en mémoire de manière à pouvoir les revoir ultérieurement.

1. Lorsque la séance d'exercice est en pause, appuyer sur SAVE [SAUVEGARDER] pour sauvegarder la séance d'exercice et réinitialiser la minuterie.

Toutes les données recueillies sont sauvegardées. Voir [Revoir Séances d'exercice](#) pour instructions sur l'affichage de ces données sauvegardées.

### **PRENDRE DES TEMPS INTERMÉDIAIRES**

#### **QUELS SONT LES TEMPS DE TOUR ET DE TOUR INTERMÉDIAIRE ?**

Le temps au tour correspond à la durée d'un segment individuel de séance d'exercice. Le temps intermédiaire (Split) est la durée écoulée depuis le début de la séance jusqu'au segment actuel.

Lorsque l'on « prend un temps intermédiaire », on a complété de mesurer un segment (tel qu'un tour) du parcours et on mesure maintenant le segment suivant.

Le graphique ci-dessous représente les temps au tour et intermédiaires pour une séance où 4 tours ont été enregistrés.

| TOUR 1                       | TOUR 2                       | TOUR 3                       | TOUR 4                       |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 7:11 MIN                     | 7:50 MIN                     | 7:08 MIN                     | 7:30 MIN                     |
| 7:11 MIN                     |                              |                              |                              |
| <b>TEMPS INTERMÉDIAIRE 1</b> | 15:01 MIN                    |                              |                              |
|                              | <b>TEMPS INTERMÉDIAIRE 2</b> | 22:09 MIN                    |                              |
|                              |                              | <b>TEMPS INTERMÉDIAIRE 3</b> | 29:39 MIN                    |
|                              |                              |                              | <b>TEMPS INTERMÉDIAIRE 4</b> |

### **PRENDRE UN TEMPS INTERMÉDIAIRE**

- Lorsque la minuterie est en marche, appuyer sur SPLIT pour prendre un temps intermédiaire.

Les temps de tour et intermédiaire pour le tour que l'on a terminé sont affichés et la montre commence à chronométrer le nouveau tour.

Les données de tours individuels sont sauvegardées lors de la sauvegarde et de la réinitialisation de la séance d'exercice. Voir [Visualiser les données de séance d'exercice](#) pour instructions sur l'affichage des données de tours sauvegardées.

On peut appuyer sur VIEW en mode Chrono pour afficher les données d'un tour en cours. Voir [Changement de l'affichage](#) pour des instructions sur la changement des affichages de mode Chrono.

## UTILISATION DU MODE CHRONO

Utiliser le mode Chrono lorsque l'on a besoin de voir les données de temps et de distance uniquement pour le tour en cours. Par exemple, on peut utiliser cette données pour mesurer la régularité des temps parmi les segments de 1 mile de la même course.

Toutes les données suivies en mode Run sont toujours suivies en mode Chrono mais les données que l'on peut afficher en mode Chrono sont plus limitées ; on ne peut voir que les données du tour en cours en mode Chrono.

Les mode Chrono et mode Course se partagent la fonction de temps écoulé de l'horloge, vous pouvez appuyer sur MODE pour basculer entre les deux modes. Passez au mode Course pour afficher les données de vitesse, de distance, d'allure ou de calories pour toute la séance d'exercice.

**REMARQUE** : Pour les calculs les plus précis de vitesse, de distance et d'allure, utiliser la montre par temps clair.

## DÉMARRAGE, ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE CHRONO

### DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de CHRONO [CHRONO].
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner GPS (pour utiliser le GPS pour enregistrer les données de séances d'exercice) ou INDOOR (pour enregistrer les données horaires uniquement), puis appuyer sur OK.

Un message de durée de vie s'affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. Si la durée de vie de pile est trop faible, charger la montre tel que décrit dans la section [Charge de la montre](#).

Un message de mémoire restante s'affiche. Appuyer sur OK pour en accuser réception. S'il ne reste pas suffisamment de mémoire estimée pour enregistrer la séance d'exercice prévue, supprimer des séances d'exercice pour libérer de l'espace mémoire tel que décrit dans la section [Suppression de séances d'exercice](#).

3. Appuyer sur START.

### CHANGEMENT DE L'AFFICHAGE

Pendant qu'un tour est en cours, il est possible de basculer entre deux écrans d'affichage, chacun affichant différentes données sur le tour.

Les deux affichages indiquent les temps de tour et intermédiaire mais un affichage indique le numéro de tour tandis que l'autre indique la distance parcourue pendant le tour.

- Appuyer sur VIEW pour changer les affichages.

### PRISE DE TEMPS INTERMÉDIAIRES, ARRÊT ET SAUVEGARDE D'UNE SÉANCE D'EXERCICE CHRONO

Prendre des temps intermédiaires, arrêter la minuterie et sauvegarder et réinitialiser la séance d'exercice tel que décrit dans la section [Utilisation du mode Run](#).

## UTILISATION DU MODE MINUTERIE PAR INTERVALLES

Utiliser le mode Minuterie par intervalles pour être en mesure de faire varier le degré d'intensité de la séance d'exercice pour une durée pré-déterminée. Par exemple, courir pendant une durée donnée et marcher pendant une autre durée pour récupérer avant de courir à nouveau. Cela permet de répéter la série et parcourir une distance donnée sans avoir à courir tout le long ou marcher pour une durée prolongée.

### CONFIGURATION DE LA MINUTERIE PAR INTERVALLES

La minuterie par intervalles vous permet de régler la durée jusqu'à 5 segments qui peuvent être répétés par série.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher SET [RÉGLER].
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner TIMER [MINUTERIE], puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le numéro de segment (1 à 5) « clignotant », puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur + ou - pour changer les Heures de la durée du segment, puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour changer les Minutes de la durée du segment, puis appuyer sur OK.
6. Appuyer sur + ou - pour changer les Secondes de la durée du segment, puis appuyer sur OK.
7. Modifiez les temps des segments en répétant les étapes 3 à 6.
8. Appuyer sur OK pour avancer dans les paramètres pour pouvoir changer tout paramètre précédent.
9. Une fois terminé, appuyer sur MODE pour sortir du mode CONFIGURATION MINUTERIE, puis appuyer à nouveau sur MODE pour sortir du mode CONFIGURATION.

**REMARQUE** : Pour vérifier les paramètres, appuyer sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER [MINUTERIE PAR INTERVALLES]. Appuyer sur STOP à plusieurs reprises pour voir chaque segment et son temps.

## DÉMARRAGE, ARRÊT ET RÉINITIALISATION DE LA MINUTERIE PAR INTERVALLES

### DÉMARRER UNE SÉANCE EN MINUTERIE PAR INTERVALLES

Lorsque la Minuterie par intervalles est utilisée, elle passe en revue chaque temps de segment et compte le nombre de répétition d'une série.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER [MINUTERIE PAR INTERVALLES].

**REMARQUE** : Si SEG-1 et son temps complet ne s'affiche pas, tenir STOP enfoncé pour réinitialiser la Minuterie par intervalles.

**REMARQUE** : Pour vérifier les paramètres, appuyer sur STOP à plusieurs reprises pour voir chaque segment et son temps.

2. Appuyer sur START [DÉMARRER] pour démarrer une séance en Minuterie par intervalles. Le premier segment (SEG-1) démarre le compte à rebours, tel qu'il est affiché sur la montre.
3. Une fois que chaque temps de segment arrive à échéance, la montre émet un bip et le prochain segment démarre le compte à rebours.
4. Lorsque SEG-1 est à nouveau atteint, le compteur de répétition (R) augmente de 1 et continue jusqu'à l'arrêt de la Minuterie par intervalles.

Pour enregistrer les données de distance, allure, vitesse et/ou temps écoulé pendant la séance d'exercice en Minuterie par intervalles, consulter la section [Utilisation du mode Run](#). Démarrer le mode Course juste avant de commencer la séance d'exercice puis arrêter et sauvegardez en mode Course juste après avoir terminé la séance d'exercice en Minuterie par intervalles.

### ARRÊTER UNE SÉANCE EN MINUTERIE PAR INTERVALLES

1. Pendant la séance d'exercice, appuyer sur STOP pour marquer une pause.
2. Si la séance d'exercice est en pause mais qu'elle n'a pas été réinitialisée, appuyer sur START [DÉMARRER] pour reprendre.

### RÉINITIALISATION DE LA MINUTERIE PAR INTERVALLES

1. Lorsque la séance d'exercice est en pause, tenir STOP enfoncé pour réinitialiser la Minuterie par intervalles.

### REVOIR SÉANCES D'EXERCICE

À chaque fois que l'on réinitialise la minuterie en mode Run ou Chrono, la séance d'exercice est sauvegardée. Vous pouvez le visualiser à partir des écrans [Review](#). Comparer ces séances d'exercice sauvegardées les unes aux autres pour suivre les progrès et décider du prochain entraînement.

On peut visualiser de qui suit à partir des écrans [Review](#) :

| Données | Description  |
|---------|--|
| ST      | heure de départ  |
| END     | heure de fin   |
| DIST    | distance totale parcourue  |
| CHRONO  | temps total  |
| AV PACE | nombre moyen de minutes au mile pendant toute la séance d'exercice |

| Données          | Description   |
|------------------|---|
| AV SPEED         | moyenne de miles à l'heure pendant toute la séance d'exercice |
| CAL              | nombre de calories brûlées pendant la séance d'exercice       |
| Temps de tour    | temps parcouru pour ce tour uniquement                        |
| Distance de tour | distance parcourue pendant ce tour                            |



## CHOISIR UNE SÉANCE À AFFICHER

Avant de pouvoir afficher les détails d'une séance d'exercice, sélectionner la séance d'exercice que l'on souhaite afficher. Les informations de la liste des séances d'exercice sauvegardées permettent de sélectionner une séance d'exercice.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de **REVIEW**.

La saisie la plus récente dans la liste des séances d'exercice s'affiche. Ce schéma décrit les caractéristiques d'une saisie sauvegardée :



2. Appuyer sur + ou - pour faire défiler la liste des séances d'exercice.
3. Appuyer sur VIEW.

La première page de données pour cette séance d'exercice s'affiche.

## VISUALISER LES DONNÉES DE SÉANCE D'EXERCICE

- Appuyer sur VIEW pour faire défiler chaque écran pour visualiser les données détaillées de cette séance d'exercice.

Les écrans de données de séance d'exercice s'affichent dans cet ordre :

- Heures de début et de fin de séance d'exercice, et distance
- Temps écoulé, distance et allure moyenne
- Vitesse moyenne et total de calories brûlées
- Temps écoulé et distance de chaque tour

## SUPPRESSION DE SÉANCES D'EXERCICE

Pour libérer de la mémoire sur la montre, on peut supprimer une ou plusieurs séances d'exercice.

### SUPPRESSION D'UNE SÉANCE D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de **Review**.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner une séance d'exercice à supprimer, puis appuyer sur VIEW.
3. Appuyer sur VIEW jusqu'à affichage de VIEW/dEL/ALL.
4. Appuyer sur - ou + pour sélectionner dEL, puis appuyer sur OK.

La séance d'exercice est éliminée de la mémoire.

**REMARQUE** : Il n'y a pas de confirmation lors de la suppression d'une séance d'exercice ; la séance d'exercice est supprimée immédiatement lorsque l'on appuie sur OK.

### SUPPRESSION DE TOUTES LES SÉANCES D'EXERCICE

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de **Review**.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner n'importe quelle séance d'exercice, puis appuyer sur VIEW.
3. Appuyer sur VIEW jusqu'à affichage de VIEW/dEL/ALL.
4. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ALL, puis appuyer sur OK.

Les séances d'exercice sont éliminées de la mémoire.

**REMARQUE** : Il n'y a pas de confirmation ; toutes les séances d'exercice sont supprimées immédiatement lorsque l'on appuie sur OK.

## RÉGLAGE DES ALARMES

On peut régler un maximum de 5 alarmes sur la montre. Chacune de ces alarmes peut être réglée pour retentir à une heure différente.

Lorsque l'on règle l'alarme, on choisit le fuseau horaire (T1 ou T2) auquel l'alarme est réglée ; l'alarme retentira à l'heure spécifiée dans ce fuseau horaire chaque jour.

Toutes les alarmes retentiront peu importe quel fuseau horaire est primaire mais retentira à l'heure spécifiée conformément au fuseau horaire sélectionné.

### CHOIX D'UNE ALARME

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ALARM, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner l'alarme à régler, puis appuyer sur OK.

### RÉGLAGE DE L'HEURE DE L'ALARME

1. À partir de l'écran réglage d'alarme, appuyer sur + ou - pour changer les heures, puis appuyer sur OK.
2. Appuyer sur - ou + pour changer les minutes, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire sur lequel régler l'alarme (T1 ou T2), puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur - ou + pour activer l'alarme, puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour mettre KEY TONE (bip de bouton) ON ou OFF, puis appuyer sur OK.

**REMARQUE** : Même si KEY TONE est désactivé, l'alarme retentira à l'heure spécifiée ; ce paramètre affecte uniquement le fait que la montre émet un bip ou non lorsque l'on appuie sur bouton.

6. Appuyer sur MODE pour quitter.

### ACTIVATION OU DÉSACTIVATION D'UNE ALARME

Il est possible d'activer ou de désactiver une alarme à partir du mode ALARM.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de ALARM.
2. Appuyer sur - pour sélectionner l'alarme à activer ou désactiver.
3. Appuyer sur + pour basculer entre ON et OFF.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

Lorsqu'une alarme est activée, l'icône  apparaît en bas à droite de l'affichage.

### CONFIGURATION DE PARAMÈTRES

Les modifications de paramètres décrites dans cette section ne sont pas obligatoires mais on peut utiliser ces paramètres pour tirer avantage au mieux de la montre.

### CONFIGURATION DE TOURS AUTOMATIQUES

On peut régler la montre pour marquer un temps intermédiaire automatiquement pendant les séances d'exercice. Les tours automatiques fonctionnent en modes Run et Chrono lorsque la minuterie est en marche. Choisir l'une des distances préréglées et la montre marque un temps intermédiaire de manière à ce pas avoir à arrêter sa foulée ou quitter les yeux de la route.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner AUTO LAP, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner la distance à laquelle la montre prendra un temps intermédiaire, puis appuyer sur OK.

Sélectionner uniquement le nombre d'unités auxquelles on souhaite marquer un temps intermédiaire. La montre applique les unités de mesure sélectionnées lors du réglage de la montre dans la section [Comment démarrer](#).

Par exemple, si on choisit MI lors du réglage de la montre, et que l'on choisit 1 dans l'étape 2 de cette procédure, la montre prend un temps intermédiaire à chaque mille parcouru.

4. Appuyer sur + ou - pour régler ALERT sur ON (la montre émettra un bip lors de la prise d'un temps intermédiaire) ou OFF (la montre n'émettra pas de bip), puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur MODE pour quitter.

## RÉGLAGE MANUEL DE L'HEURE

Alors qu'il est plus facile de laisser le GPS régler l'heure en fonction des fuseaux horaires sélectionnés, on peut également régler un fuseau horaire manuellement.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner TIME, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur + ou - pour sélectionner le fuseau horaire pour régler (TIME 1 ou TIME 2), puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur - ou + pour sélectionner MANUAL, puis appuyer sur OK.
5. Appuyer sur + ou - pour changer d'heures puis appuyer sur OK pour passer au champ suivant.
6. Répéter l'étape 5 pour les minutes, secondes, année, mois, jour, format d'heure et format de date.
7. Appuyer sur MODE pour quitter.

## SÉLECTION DE L'AFFICHAGE D'HEURE

Il est possible de régler deux fuseaux horaires sur la montre pour avoir l'heure dans des fuseaux horaires différents. Par défaut, TIME 1 est le fuseau horaire primaire qui s'affiche en mode Time mais on peut afficher TIME 2 ou en faire le fuseau horaire primaire.

- En mode Time, appuyer sur VIEW pour voir l'heure dans le fuseau horaire secondaire.
- En mode Time, maintenir VIEW pour faire du fuseau horaire secondaire le fuseau primaire.

## ACTIVATION DE LA FONCTION NIGHT-MODE®

Normalement, il faut appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. Lorsque la fonction Night Mode® est active, tout bouton entre les heures de 18 h et de 7 h dans le fuseau horaire primaire sur la veilleuse.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner NIGHT, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ON, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

## RÉGLAGE DU CONTRASTE

Les paramètres de contraste déterminent luminosité du texte sur l'affichage de montre. Augmenter le paramètre de contraste pour un texte plus foncé et abaisser le paramètre pour un texte plus clair.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur - ou + pour sélectionner CONTRAST, puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner la valeur de contraste, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

## ACTIVATION ET DÉSACTIVATION DU BIP DE BOUTON

Sélectionner si la montre émet un bip lorsqu'un bouton est appuyé.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à affichage de SET.
2. Appuyer sur + ou - pour sélectionner TONE [TONALITÉ], puis appuyer sur OK.
3. Appuyer sur - ou + pour sélectionner ON ou OFF, puis appuyer sur OK.
4. Appuyer sur MODE pour quitter.

Lorsque TONE [TONALITÉ] est activée, l'icône  apparaît en bas à droite de l'affichage.

On peut également régler le bip de bouton lors du réglage de l'alarme. Voir la section [Réglage de l'heure d'alarme](#) pour de plus amples informations.

## RÉINITIALISATION DE LA MONTRE

On peut retourner tous les paramètres à leurs paramètres défauts d'usine. Les données d'utilisateur et de séance d'exercice sont préservées.

- Appuyer sur INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ et STOP/SAVE/- simultanément et maintenir.

## DÉPANNAGE

Suivre ces étapes pour résoudre les problèmes susceptibles de se produire lors de l'utilisation de la montre.

### PROBLÈMES DE GPS

#### **COMMENT DÉSACTIVER LE GPS ?**

Si la minuterie ne fonctionne pas pendant 15 minutes, le GPS s'arrête automatiquement.

Pour conserver la durée de vie de la pile, on peut désactiver le GPS manuellement.

- Maintenir GPS ON/OFF pour désactiver le GPS.

#### **POURQUOI NE PEUT-ON PAS OBTENIR DE SATELLITE ?**

Pour obtenir un bon satellite, le GPS a besoin d'une ligne de vision claire des satellites.

- Sortir et s'écartier des immeubles ou des grands arbres.
- Ne pas bouger.
- Diriger le dessous de la montre vers le ciel.

### PROBLÈMES DE PILE

#### **LE VOYANT DE PILE NE CORRESPOND PAS À LA CHARGE RÉELLE DE LA PILE**

Si l'affichage semble trop clair ou que le GPS s'arrête automatiquement mais le voyant de pile semble plein :

1. Laisser la pile se décharger complètement de manière à ce que la montre s'arrête automatiquement.
2. Charger complètement la montre sans interruption.

**REMARQUE** : Même lorsque la montre n'est pas utilisée, charger complètement la montre tous les mois ou tous les 2 mois pour préserver la durée de vie de la pile.

## SÉCURITÉ

**ATTENTION** : Ne pas porter cette montre pour nager. Toute submersion prolongée dans l'eau peut entraîner un court-circuit électrique susceptible de provoquer une irritation cutanée et des brûlures peu graves.

## ÉTANCHÉITÉ

La montre est étanche à 50 mètres.

| Profondeur d'étanchéité | Pression d'eau sous la surface en p.s.i.a. * |
|-------------------------|--|
| 50m /160 pi             | 86   |

\*livres par pouce carré (abs.)

Si la montre est submergée, avant utilisation ou charge, essuyer la montre et la laisser sécher complètement à l'air.

## NETTOYAGE ET ENTREPOSAGE

Nettoyer la montre avec un chiffon humide et un détergent doux. Essuyer complètement avant utilisation ou charge.

**REMARQUE** : Ne pas utiliser de nettoyeurs chimiques ni solvants susceptibles d'endommager les composants en plastique.

Pour éviter d'endommager la montre de manière irréversible, ne pas ranger la montre dans des milieux de températures extrêmes hautes ou basses pendant des durées prolongées.

## FUSEAUX HORAIRES

Consulter ce tableau pour directives de configuration de fuseaux horaires. Si une ville n'est pas listée et que l'on ne connaît pas l'écart GMT, sélectionner la ville la plus proche.

| Écart GMT | Code de ville           | Ville                        | Écart GMT | Code de ville | Ville      | Écart GMT | Code de ville | Ville      |
|-----------|-------------------------|------------------------------|-----------|---------------|------------|-----------|---------------|------------|
| -11       | PPG                     | Pago Pago                    | 0         | LON           | Londres    | +5.5      | BOM           | Mumbai     |
| -10       | HNL                     | Honolulu                     |           | DUB           | Dublin     | +6        | DAC           | Dhaka      |
|           | PPT                     | Papeete                      |           | LIS           | Lisbonne   |           | CMB           | Colombo    |
| -9        | ANC                     | Anchorage                    |           | CAS           | Casablanca | +6.5      | RGN           | Yangon     |
| -8        | YVR                     | Vancouver                    |           | DKR           | Dakar      | +7        | BKK           | Bangkok    |
|           | SFO                     | San Francisco                |           | ABJ           | Abidjan    |           | JKT           | Djakarta   |
|           | LAX                     | Los Angeles                  | PAR       | Paris         | PNH        |           | Phnom Penh    |            |
|           | LAS                     | Las Vegas                    | MIL       | Milan         | HAN        |           | Hanoi         |            |
|           | SEA                     | Seattle                      | ROM       | Rome          | +8         | SIN       | Singapour     |            |
|           | US-P                    | Heure Pacifique Standard     | BER       | Berlin        |            | HKG       | Hong Kong     |            |
| -7        | DEN                     | Denver                       | MAD       | Madrid        |            | KUL       | Kuala Lumpur  |            |
|           | ELP                     | El Paso                      | FRA       | Francfort     |            | TPE       | Taipei        |            |
|           | US-M                    | Heure des Rocheuses Standard | AMS       | Amsterdam     |            | PER       | Perth         |            |
| -6        | MEX                     | Mexico                       | VIE       | Vienne        |            | PEK       | Beijing       |            |
|           | CHI                     | Chicago                      | ALG       | Alger         | MNL        | Manilla   |               |            |
|           | HOU                     | Houston                      | STO       | Stockholm     | SHA        | Shanghai  |               |            |
|           | DFW                     | Dallas/Fort Worth            | HAM       | Hambourg      | +9         | SEL       | Séoul         |            |
|           | MSY                     | Nouvelle-Orléans             | ZRH       | Zurich        |            | TYO       | Tokyo         |            |
|           | YWG                     | Winnipeg                     | +2        | IST           | Istanbul   | +9.5      | ADL           | Adelaïde   |
|           | US-C                    | Heure de Centre Standard     |           | CAI           | Le Caire   |           | DRW           | Darwin     |
|           | -5                      | MIA                          |           | Miami         | JRS        | Jérusalem | +10           | GUM        |
| NYC       |                         | New York                     |           | ATH           | Athènes    | SYD       |               | Sydney     |
| YUL       |                         | Montréal                     |           | HEL           | Helsinki   | MEL       |               | Melbourne  |
| DTW       |                         | Détroit                      |           | DAM           | Damas      | +11       | NOU           | Nouméa     |
| BOS       |                         | Boston                       | CPT       | Cape Town     | +12        |           | WLG           | Wellington |
| PTY       |                         | Panama City                  | JED       | Djeddah       |            | CHC       | Christchurch  |            |
| HAV       |                         | Havane                       | MOW       | Moscou        |            | NAN       | Nadi          |            |
| ATL       |                         | Atlanta                      | KWI       | Kuwait        |            | AKL       | Auckland      |            |
| YYZ       |                         | Toronto                      | ADD       | Addis Ababa   |            |           |               |            |
| WAS       |                         | Washington                   | NBO       | Nairobi       |            |           |               |            |
| US-E      | Heure de l'Est Standard | THR                          | Téhéran   |               |            |           |               |            |
| -4        | CCS                     | Caracas                      | +3.5      | SYZ           | Shiraz     |           |               |            |
|           | LPB                     | La Paz                       | +4        | DXB           | Dubaï      |           |               |            |
|           | SCL                     | Santiago                     |           | AUH           | Abu Dhabi  |           |               |            |
| -3        | RIO                     | Rio de Janeiro               | MCT       | Muscat        |            |           |               |            |
|           | GRU                     | Sao Paulo                    | +4.5      | KBL           | Kabul      |           |               |            |
|           | BUE                     | Buenos Aires                 | +5        | KHI           | Karachi    |           |               |            |
|           | BSB                     | Brasilia                     |           | MLE           | Male       |           |               |            |
|           | MVD                     | Montevideo                   | +5.5      | DEL           | Delhi      |           |               |            |

## GARANTIE ET SERVICE APRÈS-VENTE

### GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX (États-Unis – GARANTIE LIMITÉE)

Votre montre GPS TIMEX® est garantie contre les défauts de fabrication par Timex pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat originale. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Veuillez noter que Timex se réserve le droit de réparer votre produit Timex® en y installant des composants neufs ou reconditionnés avec soin, ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

**IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :**

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier des capteurs, 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 pays ou États 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. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour obtenir le service garanti, retournez votre montre GPS à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où la montre GPS a été achetée avec 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 GPS pour couvrir les frais de port et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 \$ US aux États-Unis, de 7,00 \$ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composez le 1-800-263-0981. Au Brésil, composez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composez le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composez le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composez le 44 208 687 9620. Au Portugal, composez le 351 212 946 017. En France, appelez le 03 81 63 42 51 (de 10 heures à midi). En Allemagne/Autriche : +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composez le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information sur la garantie. Au Canada, aux États-Unis et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et préaffranchi pour vous faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

| GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION                      |  |
|---|--|
| Date d'achat initiale : _____<br>(si possible, joindre une copie du reçu) |  |
| Acheté par : _____<br>(nom, adresse et numéro de téléphone)               |  |
| Lieu d'achat : _____<br>(nom et adresse)                                  |  |
| Raison du renvoi : _____  |  |
| _____   |  |

## DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

**Nom du fabricant :** Timex Group USA, Inc.

**Adresse du fabricant :** 555 Christian Road  
Middlebury, CT 06762  
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

**Nom du produit :** Montre GPS Timex Easy Trainer™

**Numéros de modèle :** M033

est conforme aux spécifications suivantes :

**R&TTE : 1999/05/EC**

**Normes :** ETSI EN 300 440-1  
ETSI EN 300 440-2  
ETSI EN 301 489-1  
ETSI EN 301 489-3

**LVD: 2006/95/EC** CENELEC EN 60950-1

**Normes :**

**d'émissions d'appareils numériques :**

**Normes :** FCC Partie 15, Sous-partie B  
ICES-003 Émis 4; février, 2004  
SAI AS/NZS 4268

Agent :



Sam Everett

Qualité Réglementaire Ingénieur

Date: 9 avril 2013, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique