

Guide d'utilisation 3099

Familiarisation

Merci pour l'achat de ce produit CASIO. Pour qu'il vous assure les années de service pour lesquelles il a été conçu, lisez attentivement cette notice et suivez les instructions qu'elle contient.

Avertissement de pile faible



Indicateur de rétablissement

Si vous utilisez l'éclairage ou les avertisseurs un certain nombre de fois pendant un court laps de temps, l'indicateur **RECOV** (rétablissement) clignote sur l'écran et les fonctions suivantes restent désactivées tant que le niveau de charge de la pile n'est pas rétabli.

- Fonctions du podomètre
- Avertisseur et signal horaire
- Éclairage

La montre se remet à fonctionner normalement dès que la charge de la pile est de nouveau normale, mais si l'indicateur **RECOV** apparaît fréquemment, il peut être nécessaire de remplacer la pile de la montre.

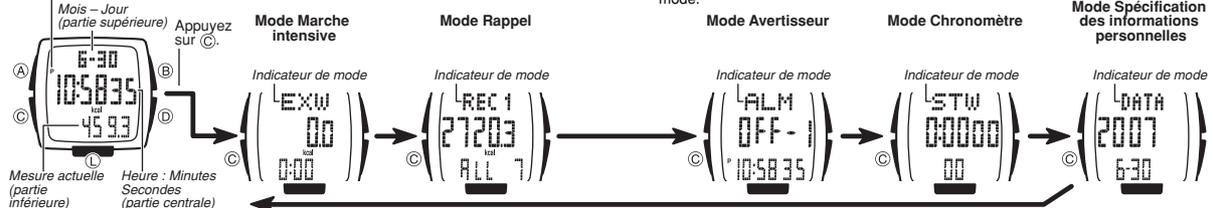
À propos de ce manuel

- Les lettres indiquées sur l'illustration ci-contre représentent les boutons utilisés pour les diverses opérations.
- Chaque section de ce mode d'emploi fournit les informations nécessaires sur les fonctions disponibles dans chaque mode. Vous trouverez plus de détails et des informations d'ordre technique dans le paragraphe "Référence".

Guide général

Mode Indication de l'heure

Indicateur d'après-midi (par d'indicateur du matin)



- Utilisez **C** pour naviguer entre les modes.
- Reportez-vous à "Partie supérieure de l'écran" et à "Partie inférieure de l'écran" pour de plus amples informations sur le contrôle des données qui apparaissent dans les parties supérieure et inférieure de l'écran en mode Indication de l'heure.
- Le bouton **L** sert à éclairer l'afficheur pendant 1,5 seconde dans n'importe quel mode.

Partie supérieure de l'écran

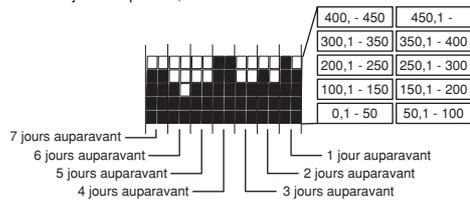
Vous pouvez sélectionner ce qui doit apparaître dans la partie supérieure de l'écran du mode Indication de l'heure en appuyant sur **B**. À chaque pression du doigt sur ce bouton les données changent de la façon suivante.



Graphique de la dépense énergétique

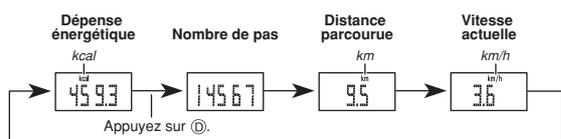
Le graphique de la dépense énergétique montre la consommation d'énergie (en fonction du nombre de pas comptés) au cours des sept derniers jours.

- Unité = kcal
- Notez que chaque "barre" du graphique est constituée de deux colonnes à points. Le 6^e jour dans l'exemple ci-dessous, indique une dépense énergétique de 200,1 à 250 kcal. Le 3^e jour indique 250,1 à 300 kcal.



Partie inférieure de l'écran

Vous pouvez sélectionner les données qui doivent apparaître dans la partie inférieure de l'écran du mode Indication de l'heure en appuyant sur **D**. Chaque valeur représente le total cumulé pour la date actuelle. À chaque pression du doigt sur ce bouton les données changent de la façon suivante.



- La dépense énergétique, la distance parcourue et la vitesse actuelle sont indiquées en fonction des unités sélectionnées dans "Pour spécifier les informations personnelles".

Utilisation des fonctions de podomètre de la montre

Votre montre intègre un podomètre qui compte le nombre de pas effectués lorsque vous marchez. La distance parcourue, la vitesse et d'autres données sont calculées à partir du nombre de pas comptés. Certaines données sont calculées en fonction d'informations personnelles qui doivent être spécifiées avant d'utiliser la montre. Les données mesurées et calculées peuvent être sauvegardées dans la mémoire de la montre pour être revues ultérieurement.

Important !

- Avant d'essayer d'utiliser les fonctions de podomètre de la montre, vous devez spécifier vos informations personnelles.

Marche normale et marche intensive

Vous pouvez mesurer deux types de marches avec votre montre: la *marche normale* et la *marche intensive* (pour l'entraînement).

Remarque

- Si vous avez activé la mesure de la marche normale et de la marche intensive, la marche intensive sera mesurée en priorité.
- Le nombre de pas continue d'être compté pour la marche normale ou la marche intensive, même si vous changez de mode. Toutefois, pendant le bip d'un avertisseur ou l'affichage d'un écran de réglage (réglage clignotant), les pas ne sont pas comptés.

Mesure de la marche normale

Utilisez la mesure de la marche normale si vous voulez compter le nombre de pas que vous effectuez pendant vos activités quotidiennes. La mesure de la marche normale s'active en mode Indication de l'heure.

Mesure de la marche intensive

Comme son nom l'indique, la mesure de la marche intensive est utilisée pour calculer le nombre de pas pendant la marche rapide lors d'un entraînement physique. Pour activer la mesure de la marche intensive, vous devez accéder au mode Marche intensive.

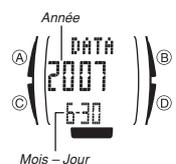
Spécification des informations personnelles

Vous devez enregistrer les informations personnelles suivantes pour que la montre puisse calculer la dépense énergétique et d'autres données en fonction du nombre de pas effectués pendant la marche.

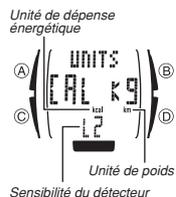
- Votre poids actuel
- La longueur normale de votre foulée pendant la marche normale
- La longueur normale de votre foulée pendant la marche intensive
- Votre âge
- Votre sexe
- L'unité de dépense énergétique que vous voulez utiliser
- L'unité de poids que vous voulez utiliser
- L'unité de longueur de foulée que vous voulez utiliser
- Le niveau de sensibilité que vous voulez utiliser

Vous devez accéder au mode Spécification des informations personnelles pour pouvoir enregistrer ces informations. Lorsque la montre est en mode Indication de l'heure, appuyez cinq fois sur **C** pour accéder au mode Spécification des informations personnelles.

Pour spécifier les informations personnelles



Mois - Jour

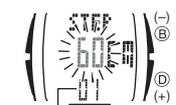


Sensibilité du détecteur

Réglages des informations personnelles

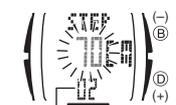


Votre poids actuel
Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée.
• Plage: 20 à 120 kg ou 44 à 264 livres



Indique la marche normale

Votre longueur de foulée lors de la marche normale
Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée.
• Plage: 30 à 120 cm ou 12 à 47 pouces
• Vous pouvez obtenir une valeur approximative en effectuant le calcul suivant: [Votre grandeur (cm)] x 0,37
• Notez que ce calcul donne une valeur approximative. La longueur réelle de votre foulée dépend de votre sexe et de vos caractéristiques personnelles.

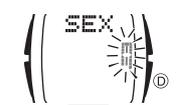


Indique la marche intensive

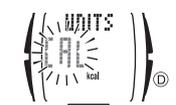
Votre longueur de foulée lors de la marche intensive
Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée.
• Plage: 30 à 120 cm ou 12 à 47 pouces
• Vous pouvez obtenir une valeur approximative en effectuant le calcul suivant: [Votre grandeur (cm)] x 0,45
• Notez que ce calcul donne une valeur approximative. La longueur réelle de votre foulée dépend de votre sexe et de vos caractéristiques personnelles.



Votre âge
Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée.
• Plage: 16 à 99



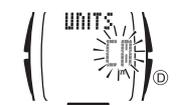
Votre sexe
Appuyez sur (D) pour basculer entre **m** (homme) et **F** (femme).



Unité de dépense énergétique
Appuyez sur (D) pour basculer entre **CAL** (kilocalorie) et **J** (kilojoule).
• 1 kcal = 4,184 kJ



Unité de poids
Appuyez sur (D) pour basculer entre **kg** (kilogramme) et **lb** (livre).



Unité de longueur de la foulée
Appuyez sur (D) pour basculer entre **cm** (centimètre) et **in** (pouce).

Remarque

- Seule la marche à suivre pour spécifier les informations personnelles est décrite ci-dessous. Pour de plus amples informations sur chaque réglage, reportez-vous à "Réglages des informations personnelles".
 - La première fois que vous enregistrez des informations personnelles, n'oubliez pas de spécifier l'unité de dépense énergétique, l'unité de poids et l'unité de longueur de la foulée.
1. En mode Indication de l'heure, appuyez cinq fois sur (C) pour accéder au mode Spécification des informations personnelles.
 - L'écran qui apparaît en premier montre la date à laquelle les réglages des informations personnelles ont été changés.
 2. Appuyez sur (D).
 - Un écran montrant l'unité de mesure et la sensibilité actuelles apparaît.
 3. Appuyez environ deux secondes sur (A) jusqu'à ce que le réglage du poids apparaisse, avec une valeur clignotante.
 - C'est l'écran de réglage.
 - Utilisez (C) pour faire défiler les écrans pour les différents réglages.
 - Lorsqu'un écran de réglage est affiché, utilisez (D) et (B) pour changer le réglage actuellement affiché. Si vous maintenez un de ces boutons enfoncé, le réglage changera plus rapidement.
 - Pour de plus amples informations sur les réglages, voir "Réglages des informations personnelles".
 4. Lorsque tous les réglages sont comme vous le souhaitez, appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
 - La montre sort automatiquement de l'écran de réglage si vous n'effectuez aucune opération pendant environ deux ou trois minutes.



Niveau de sensibilité

Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée.
• Plage: L1 (inférieur) à L4 (supérieur)
• Si le nombre de pas obtenu vous semble trop élevé, réduisez le niveau de sensibilité. Si au contraire il vous semble trop faible, augmentez le niveau de sensibilité.

Mesure de la marche normale



Clignotement



Mesure activée

Indicateur de marche normale



Valeur de la dépense énergétique

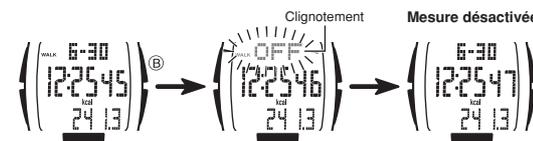
Cette section explique comment le nombre de pas effectués dans la vie quotidienne est calculé.

Pour activer la mesure de la marche normale

1. En mode Indication de l'heure, appuyez environ deux secondes sur (B) jusqu'à ce que **ON** se mette à clignoter dans la partie supérieure de l'écran.
2. Maintenez (B) enfoncé jusqu'à ce que la montre bipie et **ON** cesse de clignoter.
 - L'indicateur **WALK** apparaît sur l'écran pour indiquer que la mesure de la marche normale est activée.
 - La mesure de la marche normale reste activée même si vous changez de mode.

Pour désactiver la mesure de la marche normale

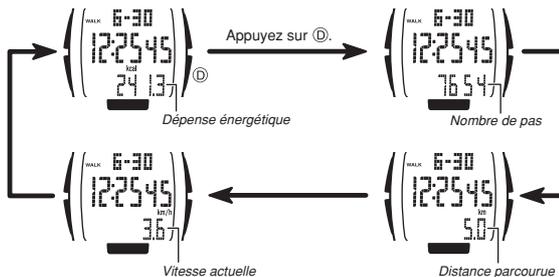
1. En mode Indication de l'heure, appuyez environ deux secondes sur (B) jusqu'à ce que **OFF** se mette à clignoter dans la partie supérieure de l'écran.
2. Maintenez (B) enfoncé jusqu'à ce que la montre bipie et **OFF** cesse de clignoter.
 - L'indicateur **WALK** disparaît de l'écran lorsque la mesure de la marche normale est désactivée.



Valeurs affichées pendant la mesure de la marche normale

En appuyant sur (D) en mode Indication de l'heure, vous pouvez faire défiler les valeurs au bas de l'écran de la façon suivante.

- Les valeurs indiquées ci-dessous sont calculées en fonction du nombre de pas cumulés au cours de la journée, mesure de la marche normale et mesure de la marche intensive toutes deux comprises.



- La valeur de la dépense énergétique, la distance parcourue et la vitesse actuelle sont indiquées en fonction des unités sélectionnées dans "Pour spécifier les informations personnelles".

Fréquence de la sauvegarde des données de la marche normale

Les données de la marche normale (ainsi que de la marche intensive) sont sauvegardées automatiquement chaque jour à minuit. Il faut se souvenir que la montre ne conserve que les données des sept derniers jours, et que les données du jour le plus ancien sont supprimées lorsque les données d'un nouveau jour sont sauvegardées.

Suppression des données de marche normale du jour actuel

Vous pouvez procéder de la façon suivante pour supprimer les données de marche normale pour le jour actuel.

Pour supprimer les données de marche normale du jour actuel

- Pendant la mesure de la marche normale, ou lorsque la mesure est arrêtée, maintenez environ trois secondes (D) enfoncé jusqu'à ce que CLR se mette à clignoter dans la partie supérieure de l'écran.
 - La valeur de la mesure actuelle clignote aussi au bas de l'écran.
- Maintenez (D) enfoncé jusqu'à ce que la montre bip et l'écran normal d'indication de l'heure réapparaisse.



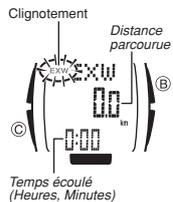
Mesure de la marche intensive

Cette section explique comment mesurer le nombre de pas effectués pendant la marche intensive lors de l'entraînement physique. Pour activer la mesure de la marche intensive, vous devez accéder au mode Marche intensive.

- Le temps écoulé, mesuré en mode Marche intensive, est le temps qui s'est écoulé depuis que la montre compte vos pas. Si la montre cesse de compter vos pas parce que vous vous arrêtez, la mesure du temps écoulé en mode Marche intensive s'arrêtera aussi.

Pour activer la mesure de la marche intensive

- En mode Indication de l'heure, appuyez une fois sur (C) pour accéder au mode Marche intensive.
- Appuyez sur (B).
 - L'indicateur EXW clignote sur l'écran pour signaler que la mesure de la marche intensive est activée.
 - La mesure de la marche intensive reste activée même si vous changez de mode.
 - La distance parcourue est indiquée ici à titre d'exemple seulement. Vous pouvez sélectionner la valeur qui doit apparaître dans la partie centrale de l'écran en procédant comme indiqué dans "Valeurs affichées pendant la mesure de la marche intensive".



- Remarque**
- Vous pouvez aussi activer la mesure de la marche intensive en appuyant sur (B) pendant la mesure de la marche normale.

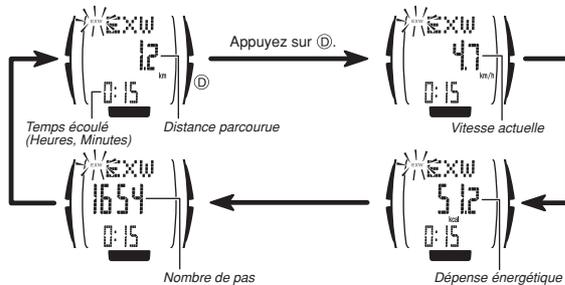
Pour arrêter la mesure de la marche intensive

- Appuyez sur (B).
 - Le résultat de la mesure actuelle est affiché.
 - Si vous appuyez une nouvelle fois sur (B) sans remettre les données de la mesure à zéro, la mesure se poursuivra à partir du dernier point d'arrêt.



Valeurs affichées pendant la mesure de la marche intensive

Une pression du doigt sur (D) en mode Marche intensive permet de faire défiler les valeurs au centre de l'écran de la façon suivante.



- La valeur de la dépense énergétique, la distance parcourue et la vitesse actuelle sont indiquées en fonction des unités sélectionnées dans "Pour spécifier les informations personnelles".

Fréquence de la sauvegarde des données de marche intensive

Les données de la marche intensive sont automatiquement sauvegardées lorsque vous les remettez à zéro.

Sauvegarde des données actuelles de marche intensive

Vous pouvez procéder de la façon suivante pour remettre les données de marche intensive actuelles à zéro, et en même temps les sauvegarder.

Pour sauvegarder les données actuelles de marche intensive

- En mode Marche intensive, appuyez environ deux secondes sur (A) jusqu'à ce que le contenu de l'écran se mette à clignoter.
 - À ce moment REC2 (indiquant les données de marche intensive) clignote aussi dans la partie supérieure de l'écran.
 - Cette opération n'est pas possible pendant la mesure de la marche intensive. Le cas échéant, arrêtez la mesure et effectuez l'opération 1.
- Maintenez (A) enfoncé jusqu'à ce que la montre bip et toutes les valeurs affichées reviennent à zéro.
 - Ceci indique que les données de marche intensive sont sauvegardées.
 - Notez bien que la montre ne retient que dix fiches de marche intensive. C'est-à-dire que la fiche la plus ancienne est automatiquement supprimée lorsque de nouvelles données sont sauvegardées.



Pour supprimer les données actuelles de marche intensive sans les sauvegarder

- En mode Marche intensive, appuyez environ trois secondes sur (D) jusqu'à ce que le contenu de l'écran se mette à clignoter.
 - À ce moment CLR clignote dans la partie supérieure de l'écran.
 - Cette opération n'est pas possible pendant la mesure de la marche intensive. Le cas échéant, arrêtez la mesure et effectuez l'opération 1.
- Maintenez (D) enfoncé jusqu'à ce que la montre bip et toutes les valeurs affichées reviennent à zéro.
 - Ceci indique que les données actuelles de la marche intensive sont supprimées.



Consultation des fiches de marche

Cette section explique comment revoir les fiches de marche enregistrées dans la mémoire de la montre et comment supprimer certaines d'entre elles.

À propos des fiches de marche

Votre montre sauvegarde les données de marche dans deux types de fiches: les fiches quotidiennes et les fiches de marche intensive.

Fiches quotidiennes

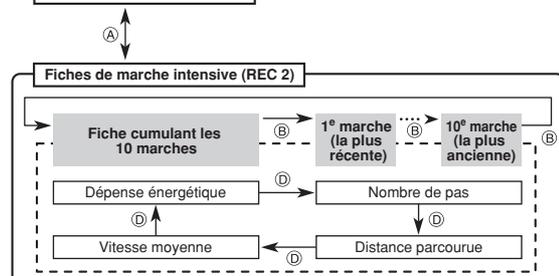
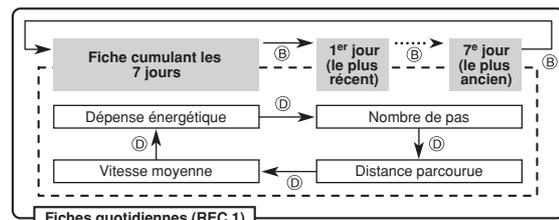
- Chaque fiche quotidienne contient le nombre de pas, la distance parcourue, la vitesse moyenne et la dépense énergétique pour un jour particulier.
- La montre conserve une fiche pour chacun des sept derniers jours durant lesquels des données de marche ont été mesurées (soit pour la marche normale soit pour la marche intensive).
- En outre, une huitième fiche contient les données cumulées des sept fiches actuellement en mémoire.
- REC 1 apparaît dans la partie supérieure des écrans des fiches quotidiennes et de l'écran de la fiche cumulant les données des 7 derniers jours.

Fiches de marche intensive

- Chaque fiche de marche intensive contient le nombre de pas, la distance parcourue, la vitesse moyenne et la dépense énergétique.
- La montre conserve une fiche pour chacune des dix dernières marches durant lesquelles des données de marche intensive ont été mesurées.
- En outre, une onzième fiche contient les données cumulées des dix fiches actuellement en mémoire.
- REC 2 apparaît dans la partie supérieure des écrans des fiches de marche intensive et de l'écran de la fiche cumulant les 10 dernières marches.

Navigation parmi les fiches de marche

Le tableau suivant donne un aperçu de la navigation parmi les fiches de marche. Vous trouverez des informations plus détaillées sur l'affichage de données précises aux pages suivantes.



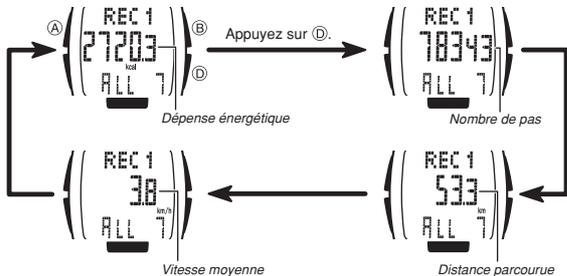
Pour basculer entre les données des fiches quotidiennes et les données des fiches de marche intensive

En mode Rappel, appuyez sur (A) pour basculer entre les données des fiches quotidiennes (REC 1) et les données des fiches de marche intensive (REC 2).

Pour voir les données de la fiche cumulant les 7 jours

- En mode Rappel, utilisez **(B)** pour afficher la fiche cumulant les 7 jours.
 - REC 1** apparaît dans la partie supérieure et **ALL 7** dans la partie inférieure de l'écran de la fiche cumulant les données des 7 jours.
- Appuyez sur **(D)** pour faire défiler les valeurs de la dépense énergétique, du nombre de pas, de la distance parcourue et de la vitesse moyenne, enregistrées dans la fiche cumulant les données des 7 jours.

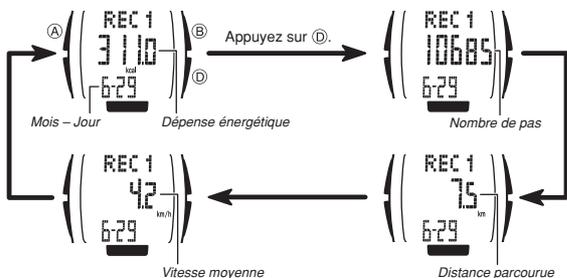
Fiche cumulant les 7 jours



Pour voir les données d'une fiche quotidienne

- En mode Rappel, utilisez **(B)** pour afficher une fiche quotidienne.
 - REC 1** apparaît dans la partie supérieure et une date (mois et jour) dans la partie inférieure de l'écran de la fiche quotidienne.
- Appuyez sur **(D)** pour faire défiler les valeurs de la dépense énergétique, du nombre de pas, de la distance parcourue et de la vitesse moyenne de la fiche quotidienne.

Fiche quotidienne



Pour voir les données de la fiche cumulant les 10 marches

- En mode Rappel, utilisez **(B)** pour voir la fiche cumulant les 10 marches.
 - REC 2** apparaît dans la partie supérieure et **ALL 10** dans la partie inférieure de la fiche cumulant les 10 marches.
- Appuyez sur **(D)** pour faire défiler les valeurs de la dépense énergétique, du nombre de pas, de la distance parcourue et de la vitesse moyenne de la fiche cumulative des 10 marches.

Pour voir les données d'une fiche de marche intensive

- En mode Rappel, utilisez **(B)** pour afficher une fiche de marche intensive.
 - REC 2** apparaît dans la partie supérieure et une date (mois et jour) avec un numéro de fiche dans la partie inférieure de l'écran de la fiche de marche intensive.
- Appuyez sur **(D)** pour faire défiler les valeurs de la dépense énergétique, du nombre de pas, de la distance parcourue et de la vitesse moyenne de la fiche de marche intensive.

Dépense énergétique
Mois - Jour

Fiche de marche intensive

Suppression des fiches de la mémoire

Les types de suppressions de fiche suivants sont possibles.

- Suppression de fiches quotidiennes
Pour supprimer une fiche quotidienne particulière.
- Suppression de la fiche des 7 jours
Pour supprimer toutes les sept fiches quotidiennes actuellement en mémoire.
- Suppression de fiches de marche intensive
Pour supprimer une fiche de marche intensive particulière.
- Suppression de la fiche des 10 marches
Pour supprimer toutes les dix fiches de marche intensive actuellement en mémoire.

Pour supprimer une fiche de marche quotidienne ou intensive particulière

- En mode Rappel, affichez la fiche quotidienne (**REC 1**) ou la fiche de marche intensive (**REC 2**) que vous voulez supprimer.
 - Appuyez environ trois secondes sur **(D)** jusqu'à ce que **CLR** clignote sur l'écran.
 - Maintenez **(D)** enfoncé jusqu'à ce que la montre bip.
- Ceci indique que les données de la fiche sélectionnée ont été supprimées.

Pour supprimer toutes les sept fiches quotidiennes ou toutes les dix fiches de marche intensive

- En mode Rappel, affichez la fiche cumulant les 7 jours (pour supprimer les sept fiches quotidiennes) ou la fiche cumulant les 10 marches (pour supprimer les dix fiches de marche intensive).
 - Appuyez environ trois secondes sur **(D)** jusqu'à ce que **CLR** clignote sur l'écran.
 - Maintenez **(D)** enfoncé jusqu'à ce que la montre bip.
- Ceci indique que toutes les fiches sélectionnées ont été supprimées.
 - Lorsque vous supprimez des fiches, les données correspondantes de la fiche cumulative sont également supprimées.

Q et R concernant les fonctions du podomètre

Q1: Pourquoi la montre ne compte-t-elle pas mes pas?

- Votre montre peut compter les pas si vous la portez au poignet gauche. Elle ne les compte pas correctement si vous la portez au poignet droit ou à votre ceinture, ou bien si vous la laissez dans votre sac.
- La montre peut mettre un certain temps avant de commencer à détecter la marche. Pendant ce laps de temps, le nombre de pas n'est pas indiqué. Dès que la montre détecte votre marche, elle indique le nombre total de pas depuis le début de votre marche, y compris les pas effectués pendant que le nombre de pas n'était pas indiqué tout au début.
- La montre est conçue pour détecter votre marche normale. C'est pourquoi elle risque de ne pas pouvoir compter correctement les pas si vous portez un parapluie, si vous poussez ou tirez quelque chose, ou bien si vous portez des babouches, des pantoufles, etc.
- La montre risque de ne pas compter vos pas correctement pendant le jogging ou la course, l'escalade, la marche sur une pente abrupte, la marche avec une canne ou un bâton de marche, ou bien encore pendant la montée d'escaliers, etc.

Jogging



Montée d'une pente



Montée d'escaliers



Q2: Que faut-il faire si le nombre de pas est trop élevé?

- La montre compte les pas en fonction du mouvement du bras gauche. C'est pourquoi les mouvements du bras gauche dus à une autre activité que la marche peuvent également être comptés comme pas.
- La sensibilité du détecteur de la montre est peut être réglée à un niveau qui ne correspond pas à votre style de marche.
- Dans ce cas, essayez de changer le réglage de sensibilité du détecteur ou bien désactivez les fonctions du podomètre lors d'activités autres que la marche.

Autres activités impliquant des mouvements de la main



Q3: Pourquoi le nombre de pas est-il trop faible?

- La sensibilité du détecteur de la montre est peut-être réglée à un niveau ne correspondant pas à votre style de marche. Essayez avec un autre réglage de sensibilité.

Q4: Pourquoi le nombre de pas revient-il à zéro?

- La montre sauvegarde les données actuelles du podomètre chaque jour à minuit. À ce moment, le nombre de pas revient à zéro.
- Dans le cas de la marche intensive, la montre continue de mesurer le temps écoulé et de compter les pas, d'un jour à l'autre au-delà de minuit.

Q5: Pourquoi le nombre de pas saute-t-il subitement de 10 à 15?

- La montre contrôle vos mouvements et cesse automatiquement de compter les pas lorsqu'elle ne détecte plus de mouvements de marche. Il lui faut ensuite un certain temps pour analyser vos mouvements et s'apercevoir que vous marchez de nouveau, et à ce moment elle ajoute les pas effectués pendant l'analyse de vos mouvements.

Q6: Pourquoi la montre s'arrête-elle subitement de compter?

- Ceci peut se produire lorsque l'indicateur **RECOV** (rétablissement) apparaît sur l'écran pour signaler que la charge de la pile est très basse. Dans ce cas, faites remplacer la pile le plus rapidement possible.



Indicateur de rétablissement

Avertisseurs et signal horaire

Votre montre présente cinq avertisseurs et un signal horaire.

Avertisseurs quotidiens (ALM 1 à ALM 5)

La montre bipé pendant 10 secondes environ lorsque l'heure d'un avertisseur est atteinte.

Signal horaire

La montre marque chaque heure par deux bips lorsque le signal horaire est activé.
 • Les réglages d'avertisseurs et de signal horaire s'effectuent en mode Avertisseur, auquel vous accédez en appuyant trois fois sur (C) à partir du mode Indication de l'heure.

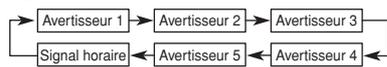
Pour afficher un écran d'avertisseur

Avertisseur activé/désactivé



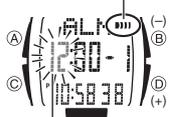
Numéro d'avertisseur

En mode Avertisseur, utilisez (D) pour faire défiler les écrans d'avertisseurs.
 • Les écrans défilent plus rapidement si vous maintenez (D) enfoncé.



Pour régler l'heure d'un avertisseur

Indicateur d'avertisseur



Heure de l'avertisseur (Heures : Minutes)

- En mode Avertisseur, affichez l'écran de l'avertisseur dont vous voulez changer le réglage.
- Appuyez environ deux secondes sur (A) jusqu'à ce que les chiffres de l'heure actuelle de l'avertisseur se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
 - En affichant l'écran de réglage vous activez automatiquement l'avertisseur, ce qui est signalé par l'affichage de l'indicateur d'avertisseur sur l'écran.
- Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer le réglage de l'heure.
 - Le réglage changera plus rapidement si vous maintenez l'un ou l'autre bouton enfoncé.
 - Lorsque vous réglez l'heure, veillez à spécifier correctement le matin ou l'après-midi (P) si vous utilisez le format de 12 heures, sinon spécifiez l'heure correcte dans le format de 24 heures. Le format de 12 heures ou de 24 heures sélectionné pour le mode Indication de l'heure est également valide en mode Avertisseur.

- Appuyez sur (C) pour faire clignoter les minutes.
- Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer les minutes de 0 à 59.
 - Le réglage changera plus rapidement si vous maintenez l'un ou l'autre bouton enfoncé.
- Lorsque tous les réglages sont comme vous le souhaitez, appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- La montre sort automatiquement de l'écran de réglage si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes.

Pour activer ou désactiver un avertisseur ou le signal horaire

Avertisseur activé



Signal horaire activé



Lorsque l'écran d'un avertisseur ou du signal horaire est affiché, appuyez sur (B) pour activer (indicateur affiché) ou désactiver (indicateur non affiché) l'avertisseur ou le signal horaire.
 • Lorsqu'un avertisseur ou le signal horaire est activé, l'indicateur correspondant apparaît dans tous les autres modes.

Pour arrêter le bip de l'avertisseur

Appuyez sur un bouton.

Pour tester l'avertisseur

En mode Avertisseur, maintenez (B) enfoncé pour faire retentir l'avertisseur.

Chronomètre

Heures, Minutes, Secondes



100^{es} de seconde

Le chronomètre permet de mesurer le temps global à concurrence de 23 heures, 59 minutes et 59,99 secondes, au 100^e de seconde près.

- Lorsque la limite de chronométrage est atteinte, le chronomètre revient à zéro et le chronométrage se poursuit à moins que vous ne l'arrêtiez.
- Le chronométrage se poursuit même si vous sortez du mode Chronomètre.
- Si vous sortez du mode Chronomètre pendant l'affichage d'un temps intermédiaire, celui-ci s'éteint et l'écran de chronométrage réapparaît.

Pour accéder au mode Chronomètre

Appuyez quatre fois sur (C) en mode Indication de l'heure.

Pour chronométrer un temps global



Pour cumuler plusieurs temps



• Si vous remettez le chronomètre en marche en appuyant sur (B) sans l'avoir remis à zéro, le chronométrage se poursuivra à compter du temps où vous l'avez arrêté.

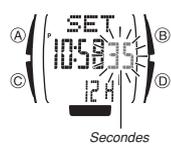
Pour afficher le temps d'un tour ou un temps intermédiaire



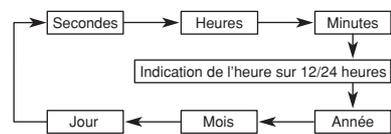
Pour enregistrer les temps des deux premiers arrivés



Réglage de l'heure et de la date



- En mode Indication de l'heure, appuyez environ deux secondes sur (A) jusqu'à ce que les chiffres des secondes de l'heure actuelle se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
- Utilisez (C) pour faire défiler les réglages dans l'ordre suivant.



3. Utilisez (D) et (B) pour changer le réglage de la façon suivante.

| Réglage | Pour faire ceci: | Il faut: |
|--|---|------------------------------|
| Secondes | Remettre à 00. | Appuyer sur (D). |
| Heures, Minutes | Changer le réglage des heures et des minutes | Utiliser (D) (+) et (B) (-). |
| Indication de l'heure sur 12/24 heures | Basculer entre l'indication de l'heure sur 12 heures et sur 24 heures | Appuyer sur (D). |
| Année, Mois, Jour | Changer le réglage de l'année, du mois ou du jour | Utiliser (D) (+) et (B) (-). |

- Appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
 - La montre sort aussi de l'écran de réglage si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes.
 - Lorsque vous réglez l'heure, veillez à spécifier correctement le matin (pas d'indicateur) ou l'après-midi (P), ou bien à spécifier l'heure correcte dans le format de 24 heures.
 - Vous pouvez régler la date du 1^{er} janvier 2000 au 31 décembre 2099.
 - Le jour de la semaine se règle automatiquement en fonction de la date spécifiée.
 - La montre fait les réglages nécessaires pour les années bissextiles et les différentes longueurs des mois.

Référence

Cette section vous donne des informations détaillées et techniques sur la montre et son fonctionnement.

Plages de mesure des données de marche

Dépense énergétique: 0 à 23 900,5 kcal (99 999,9 kJ)
 Pas: 0 à 999 999
 Distance parcourue: 0 à 999,9 km
 Durée de la marche: 0 à 99 heures 59 minutes (Marche intensive)
 Vitesse actuelle: 0 à 99,9 km/h

Éclairage

- Le panneau électroluminescent qui éclaire l'affichage perd de son intensité après une très longue période d'utilisation.
- L'éclairage peut être à peine visible en plein soleil.
- L'éclairage s'éteint automatiquement lorsqu'un avertisseur ou un bip retentit.
- Vous pouvez noter un léger son lorsque l'éclairage de la montre est allumé. Ce son est dû à la vibration du panneau électroluminescent et ne signifie pas que la montre est défectueuse.
- L'emploi fréquent de l'éclairage use la pile.