

Guide de démarrage rapide

©2014 Seiko Epson Corporation. Tous droits réservés. Imprimé au Japon



Avant de démarrer

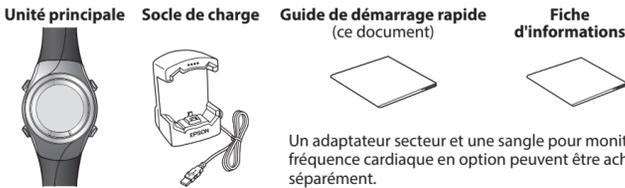
Merci beaucoup d'avoir acheté un produit RUNSENSE. Veuillez lire ce guide attentivement pour utiliser ce produit. Un RUNSENSE SF-710 est utilisé à des fins d'illustration. La disposition de l'écran et les menus sont communs à la gamme. Consultez le manuel de l'utilisateur pour des descriptions détaillées. Vous pouvez les télécharger à l'adresse suivante :

www.epson.eu/runsense

- Les copies non autorisées de ce guide en partie ou en intégralité sont strictement interdites.
- Le contenu de ce guide est sujet à des modifications sans préavis.

Contenu de la boîte

Contactez votre revendeur si des composants manquent ou sont endommagés.



Un adaptateur secteur et une sangle pour moniteur de fréquence cardiaque en option peuvent être achetés séparément.

1. Pour votre sécurité

Veuillez lire les manuels (guide de démarrage rapide et manuel de l'utilisateur) au préalable pour utiliser le produit de façon sûre. Cet appareil est également équipé de la technologie Bluetooth® Smart en tant que fonction sans fil intégrée. Voir la section « Remarques sur les ondes électromagnétiques » du manuel de l'utilisateur pour plus de détails.

Le produit peut mal fonctionner ou un accident peut survenir en cas de mauvaise manipulation.

- Conservez les manuels pour vous aider à résoudre les problèmes.
- Lorsque vous emmenez ce produit dans un autre pays, vérifiez les lois et réglementations de la destination avant de voyager.
- Ce produit n'est pas un appareil médical. Utilisez ce produit comme indicateur lors d'exercices physiques.

Instructions de sécurité.

Les symboles suivants sont utilisés dans ce guide pour indiquer des opérations ou manipulations potentiellement dangereuses. Assurez-vous de comprendre ces avertissements avant d'utiliser le produit.

	<b>Avertissement</b> Ce symbole signale des informations qui, si elles sont ignorées, peuvent causer des blessures corporelles sérieuses.
	<b>Attention</b> Ce symbole signale des informations qui, si elles sont ignorées, peuvent causer des blessures corporelles ou endommager le produit.

	Ce symbole signale une action devant être effectuée.
	Ce symbole signale une action ne devant pas être effectuée.

Remarques sur l'utilisation du produit et des composants

<b>Avertissement</b>	
	Exercez-vous en fonction de vos capacités physiques. Cessez l'entraînement et consultez votre médecin si vous vous sentez mal en cours d'exercice.
	N'utilisez pas ce produit dans les environnements suivants. Ceci peut causer des électrocutions ou incendies, et le produit peut mal fonctionner ou être endommagé. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emplacements à températures ou humidité très basses/élevées</li> <li>• À proximité de substances volatiles</li> <li>• Les endroits poussiéreux</li> <li>• À proximité d'un champ magnétique puissant (par exemple à côté d'enceintes)</li> </ul>
	Ne démontez pas ce produit, et n'essayez pas de le réparer par vous-même. Ceci peut causer une électrocution ou un accident.
	Ne laissez pas ce produit à portée de jeunes enfants.

<b>Attention</b>	
	Cessez immédiatement l'utilisation de l'appareil et consultez votre médecin en cas de réaction allergique ou de rougeurs lors de l'utilisation.
	L'appareil est étanche jusqu'à 5 bars (5 ATM). Même si vous pouvez utiliser l'appareil pour la natation, n'effectuez pas d'opération sur les boutons sous l'eau. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne versez pas de l'eau du robinet directement sur ce produit. La puissance du débit d'eau du robinet peut être assez forte pour compromettre l'étanchéité du produit.</li> <li>• Ne portez pas ce produit dans un bain ou sauna. La vapeur et le savon peuvent compromettre l'étanchéité ou causer de la corrosion.</li> </ul>

Remarques sur l'utilisation du socle de charge

<b>Avertissement</b>	
	N'utilisez pas le socle de charge ou adaptateur secteur s'ils sont endommagés, défectueux ou contaminés par des matériaux étrangers comme de la poussière, de l'eau ou de la boue. N'utilisez aucun adaptateur autre que celui indiqué pour la charge.

2. Chargement et paramètres initiaux

Chargez cet appareil avant de l'utiliser pour la première fois.

1. Connectez le socle de charge en utilisant une des méthodes ci-dessous.

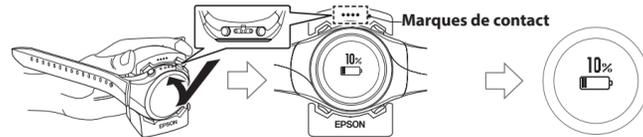
» Avec un PC, connectez la prise USB du socle de charge au port USB de l'ordinateur. Ceci ne fonctionne pas forcément avec tous les ordinateurs. N'utilisez pas de concentrateur USB. Préférez une connexion directe du socle de charge à l'ordinateur.

» Avec l'adaptateur secteur, connectez la prise USB du socle de charge au port USB de l'adaptateur secteur.

Nous vous conseillons d'utiliser l'adaptateur secteur en option (no. modèle : SFAC02 Conti / SFAC03 UK). Si vous n'utilisez pas d'adaptateur secteur conseillé, le chargement peut être impossible, ou l'appareil peut ne pas fonctionner correctement.

2. Placez l'appareil sur le socle de charge.

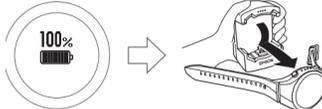
Vérifiez que les points de contact sur l'appareil pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact sur le socle de charge. Après avoir placé l'appareil en bas du socle de charge, poussez délicatement le dessus de l'appareil jusqu'à ce qu'il se fixe.



Lorsque l'appareil est bien placé, l'alarme résonne, l'écran de charge s'affiche et la charge commence.

3. Une fois la charge effectuée, retirez l'appareil du socle de charge.

Lorsque l'icône de charge suivante s'affiche, la charge est terminée. Tenez le socle de charge et poussez l'appareil vers la partie inférieure du socle de charge afin de libérer le produit.



4. Suivez les instructions à l'écran pour régler la Langue, les Unités et les informations utilisateur.



Définissez votre **Hauteur**, **Poids**, **Date de naissance**, **Sexe**, la **date du jour** et le **Format date**.

5. Lorsque vous êtes à un emplacement sans obstructions au-dessus de vous, sélectionnez Oui.

Un signal est reçu depuis le GPS et l'heure est synchronisée automatiquement.



Lorsque vous laissez l'appareil un moment, il entre en mode veille et l'affichage de l'heure s'arrête. Ceci n'est pas un défaut, car l'affichage est restauré lorsque vous déplacez à nouveau l'appareil. Si la synchronisation de l'heure échoue, passez à l'étape suivante. L'écran d'heure sera mis à jour automatiquement lors de la prochaine réception d'un signal GPS.

3. Opérations de base

Fonction de chaque bouton

Cet appareil dispose des écrans Heure, Mesure, Paramètres (menus Paramètres et Mes. Param.), et Historique. Vous pouvez effectuer des opérations avec les boutons suivants.



Fonctionnement du bouton	Écran Heure	Écran Mesure	Écran Paramètres
[A] Pression rapide	-	Basculer entre les écrans.	Confirmez une sélection.
[A] Pression longue*1	Allume ou éteint l'alimentation.	Affiche l'écran Heure. (Non disponible lors de la mesure.)	L'écran Heure s'affiche à partir du menu Paramètres. L'écran Mesure s'affiche à partir du menu Mes. Param..
[B] Pression rapide	Allume ou éteint la lumière. La lumière s'allume pendant environ 10 secondes.	-	-
[B] Pression longue*1	Affiche le menu Paramètres. > Écran Paramètres	Affiche le menu Mes. Param.. (Non disponible lors de la mesure.)	-
[C] Pression rapide	Effectue le positionnement GPS, et affiche l'écran Mesure.	Démarré, arrête ou reprend la mesure.	Sélectionne l'élément du dessus. Augmente la valeur.
[C] Pression longue*1	Passe en mode intérieur*2 (GPS éteint). (SF-710/SF-510 uniquement)	Affiche l'écran Heure. (Non disponible lors de la mesure.)	Sélectionne l'élément du dessus. Défile rapidement à travers les valeurs.
[D] Pression rapide	Affiche votre historique d'exercices.	Enregistre les tours lors de la mesure.	Sélectionne l'élément du dessous. Diminue la valeur.
[D] Pression longue*1	Synchronisation avec l'appareil Bluetooth®. Utilisez ceci lors du transfert de données de mesure.	Réinitialise*3 lors de l'arrêt de la mesure.	Sélectionne l'élément du dessous. Défile rapidement à travers les valeurs.

\*1 : Maintenez au moins deux secondes jusqu'à ce que l'écran change.

\*2 : Les données GPS ne sont pas enregistrées en mode intérieur.

\*3 : Lorsque vous réinitialisez l'affichage, il revient à l'état d'avant la mesure pour vous permettre de lancer la mesure suivante. Les données mesurées jusqu'à ce point sont stockées dans la mémoire de l'appareil.

Si aucune opération n'est effectuée pendant trois minutes lorsque les écrans Paramètres système, Paramètres utilisateur ou Historique sont affichés, vous revenez à l'écran Heure.

4. Positionnement GPS

Fonction de mesure de l'appareil

Cet appareil reçoit un signal via le GPS, et mesure la distance et l'allure. Pour vous assurer que les mesures sont effectuées avec précision, essayez d'utiliser l'appareil dans les conditions suivantes pour une réception facile des signaux GPS.

Emplacements dans lesquels vous ne pouvez pas recevoir de signaux



Emplacements dans lesquels il est difficile de recevoir des signaux



1. Allez à un emplacement sans obstructions au-dessus de vous, et appuyez sur [C]. Le positionnement GPS commence, essayez de maintenir l'appareil aussi fixe que possible. Une fois ceci fait, l'écran clignote puis l'écran de mesure s'affiche.



Le positionnement GPS est en général terminé en moins de deux minutes. Si cela prend plus de deux minutes ou que Échec s'affiche. Nous vous conseillons de sélectionner Annuler, de vous déplacer vers un endroit différent et de réessayer.

Lorsque l'écran de mesure s'affiche, vous pouvez commencer les mesures. ➔ Mesure de la durée, la distance et la vitesse (fonction Chronomètre)

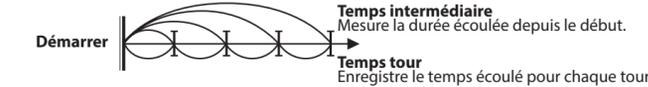
5. Pour des mesures précises

Lorsque vous utilisez l'appareil pour la première fois ou que l'appareil n'a pas été utilisé depuis plusieurs mois, connectez-vous au réseau GPS pendant au moins 15 minutes sans obstructions au-dessus. Ceci permet à l'appareil de s'étalonner pour des mesures plus précises.

6. Mesure de la durée, la distance et la vitesse (fonction Chronomètre)

Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ?

Cette fonction vous permet de mesurer des temps intermédiaires et temps tour simultanément.

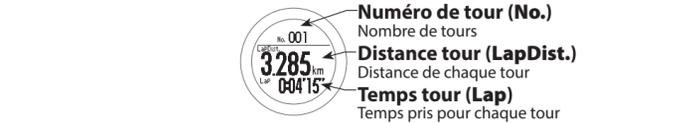


Vous pouvez enregistrer les tours en appuyant sur le bouton [D] de l'appareil lors de la mesure avec Chronomètre, ou en utilisant la fonction Tour aut..

Mesurer



1. Appuyez sur [C] pour commencer à mesurer.
2. Pour enregistrer un tour, appuyez sur [D] lors de la mesure.



3. Appuyez à nouveau sur [C] pour cesser l'enregistrement.
4. Restez appuyé sur [D] quelques secondes lorsque vous avez terminé d'enregistrer pour réinitialiser l'affichage de la mesure.

MEMO

- L'écran Chronomètre est composé de quatre écrans. Vous pouvez modifier l'affichage à l'écran en appuyant sur [A]. Vous pouvez changer le contenu affiché sur les écrans 1 à 4 en modifiant les Mes. Param. > Écran. Pour plus de détails, voir le manuel de l'utilisateur.
- Après réinitialisation, restez appuyé sur [A] ou [C] pendant quelques secondes pour revenir à l'écran d'heure.
- Si aucune opération n'est effectuée pendant 60 minutes sur un écran autre que celui de mesure, l'écran d'heure s'affiche.
- En plus de la fonction Chronomètre, il existe de nombreuses fonctions de mesure. Voir le manuel de l'utilisateur complet pour plus de détails.

Rappeler données (fonction d'historique)

1. Appuyez sur [D] sur l'écran d'heure. L'écran de rappel s'affiche.



2. Utilisez [C]/[D] pour sélectionner les données que vous souhaitez vérifier, puis appuyez sur [A].



Comprendre les icônes

	Mode Course		Temps intermédiaire
	Mode Marche		Allure moyenne
	Mode Vélo		Calories brûlées
	Fin du clignotement : Le signal est reçu depuis le GPS (GPS activé)		Foulée
	Positionnement GPS		Tour
	Fin du clignotement : Communication avec le moniteur FC		Données modifiables
	Distance		Paramètres actuels

## 7. Gestion des données avec l'application Web (RUNSENSE View)

### Installer Run Connect

Cet appareil vous permet de gérer les données mesurées avec une application Web dédiée (RUNSENSE View). Pour transférer les données mesurées, vous devez installer Run Connect sur votre ordinateur et vous connecter à Internet.

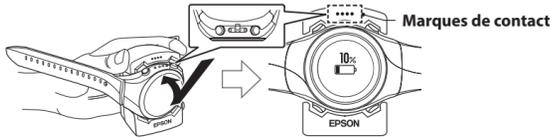
**Installez** *avant de connecter l'appareil à votre ordinateur.*

1. Accédez au site Web suivant et téléchargez Run Connect.  
**URL <https://go-wellness2.epson.com/portal/>**

2. Exécutez le fichier téléchargé et suivez les instructions affichées sur l'écran de démarrage.

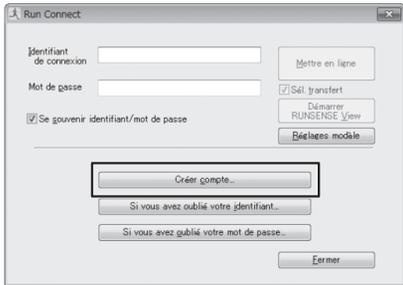
### Créer un compte (lors de la première utilisation de RUNSENSE View)

1. Branchez le socle de charge avec un câble USB sur un PC disposant de Run Connect.
2. Placez l'appareil sur le socle de charge.  
Vérifiez que les points de contact sur l'appareil pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact sur le socle de charge.



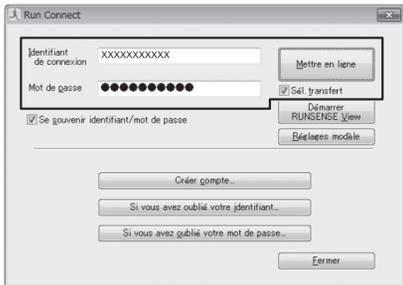
Run Connect démarre.

3. Cliquez sur **Créer compte** et saisissez vos détails.



### Transférer vos données enregistrées

Connectez votre appareil RUNSENSE à l'ordinateur. La boîte suivante s'affichera automatiquement. Saisissez votre **Identifiant de connexion** et votre **Mot de passe** et cliquez sur **Mettre en ligne**.



### Afficher vos données enregistrées

1. Cliquez sur **Démarrer RUNSENSE View** sur l'écran Run Connect.  
Ou accédez au site Web suivant.  
**URL <https://go-wellness.epson.com/runsense-view/>**
2. Cliquez sur les données que vous souhaitez vérifier dans la liste.

#### MEMO

- Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Web (RUNSENSE View), consultez l'aide de RUNSENSE View.
- Pour plus d'informations sur la connexion à d'autres appareils, consultez le manuel de l'utilisateur.

## 8. Tableau des paramètres

### Mes. Param.

Vous pouvez définir les fonctions suivantes dans le menu **Mes. Param.**

Pour ouvrir le menu **Mes. Param.**, maintenez [B] sur l'écran de mesure avant de commencer l'enregistrement.

Éléments de configuration	Valeur	Explication (Les paramètres initiaux sont soulignés)
<b>Activité</b>	<b>Course, Marche, Vélo</b>	Sélectionnez l' <b>Activité</b> que vous souhaitez mesurer.
<b>Mode</b>		Définissez le <b>Mode</b> qui correspond aux mesures que vous souhaitez effectuer.
	<b>Chronomètre</b>	Le mode <b>Chronomètre</b> vous permet de mesurer les temps intermédiaires et au tour (mesure de section) simultanément.
	<b>Intervalle</b>	Le mode <b>Intervalle</b> vous permet de basculer entre des exercices intenses (sprint) ou légers (Récupération), et de les répéter en utilisant la distance ou durée spécifiée à l'avance.
	<b>Objectif</b>	Le mode <b>Objectif</b> mesure jusqu'à ce que la durée ou distance définie à l'avance soit atteinte.
<b>GPS</b>	-	Affiche le nombre de satellites GPS en cours d'accès.
<b>Tour aut.</b>	<b>SETTING 01-05 OFF</b>	Cette fonction enregistre les tours automatiquement, lorsqu'une durée ou distance définie à l'avance est atteinte. Vous pouvez définir cinq durées ou distances.
<b>Pause aut.</b>	<b>ON OFF</b>	Cette fonction cesse les mesures automatiquement lorsque vous arrêtez de courir, et les reprend lorsque vous courez à nouveau.
<b>Allure cible</b>	<b>SETTING 01-03 OFF</b>	Définissez la durée cible et la plage d'allure pour la distance. Une alarme retentit si vous sortez de la plage d'allure définie. Vous pouvez définir trois allures cibles.
<b>Pt. de route</b>	<b>ON OFF</b>	Stockez le point de route que vous souhaitez atteindre depuis la position actuelle. Une alarme retentit si vous atteignez le point de route.
<b>FC*1</b>	<b>Zone 1-5 OFF</b>	Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en portant la sangle de moniteur de fréquence cardiaque (en option). Nous vous conseillons d'utiliser la sangle de moniteur de fréquence cardiaque en option (no. modèle : SFHRM01)
<b>Toucher*2</b> (uniquement pour l'écran de mesure)	<b>Tour, Lumière, Chg. écran, OFF</b>	Vous pouvez effectuer une des opérations définies ici en appuyant sur l'écran lors des mesures.
<b>Écran</b>	<b>Écran 1-4 Écran affich tour</b>	Vous pouvez afficher jusqu'à quatre écrans de mesure. Vous pouvez modifier le motif de l'écran et les éléments de mesure affichés pour chaque écran. Vous pouvez également modifier l'écran Tour, mais il n'est pas affiché pour la fonction d'intervalle.

\*1 S'affiche après avoir enregistré le Moniteur de fréquence cardiaque.

\*2 S'affiche uniquement pour le SF-710/SF-510.

### Paramètres

Vous pouvez définir les fonctions suivantes depuis le menu **Paramètres**.

Pour ouvrir le menu Paramètres, maintenez [B] sur l'écran Heure.

Éléments de configuration	Valeur	Explication
<b>Param comm.</b>	<b>Moniteur FC Smartphone</b>	Enregistrez le moniteur de fréquence cardiaque et le smartphone sur cet appareil.*1
<b>Param utilis</b>	<b>Hauteur, Poids, Date de naissance, Sexe, Zone FC*1</b>	Définissez les informations utilisateur.
<b>Param sys.</b>	<b>Langue, Unités, Horloge, Heure d'été, Réglage heure, Fuseau hor, Format date, Invers écran, Contraste, Veille auto, Lum aut., Alarme, Son appareil, Initialiser, Version du logiciel</b>	Effectuez les réglages pour le système de l'appareil.

\*1 Pour plus d'informations sur le Moniteur de fréquence cardiaque et les smartphones, téléchargez le manuel de l'utilisateur sur le site Web Epson suivant. [www.epson.eu/runsense](http://www.epson.eu/runsense)

## 9. Introduction de la fonction principale

### Fonction Objectif

Cette fonction vous permet de mesurer jusqu'à ce que la durée ou distance définie à l'avance soit atteinte.

#### Course

Vous permet de définir une durée en tant qu'objectif et de mesurer le temps pris pour l'atteindre. Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant la durée écoulée. Vous pouvez également calculer la distance estimée jusqu'à l'objectif.



#### Course distance

Vous permet de définir une distance en tant qu'objectif et de mesurer le temps pris pour l'atteindre. Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant la distance. Vous pouvez également calculer la durée estimée.



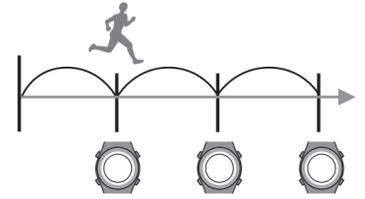
1. **Afficher l'écran de mesure.**  
Appuyez sur [C] sur l'écran d'heure. Le positionnement GPS démarre, et l'écran de mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.
2. **Affiche le menu Mes. Param..**  
Maintenez [B] sur l'écran de mesure.
3. **Sélectionnez Mode.**
4. **Sélectionnez Objectif.**
5. **Sélectionnez une option entre Temps et Distance.**
6. **Définissez le Temps ou la Distance.**
7. **Sélectionnez OK.**
8. **Appuyez sur [C] pour commencer à mesurer.**  
Lorsque vous avez atteint la durée ou distance définie, l'écran "**Arrivée**" s'affiche.  
Une alarme vous informe lorsque vous atteignez 50 et 90 % de la distance ou durée définie.

#### MEMO

Définissez le "**Temps estimé**" ou la "**Distance estimée**" dans les paramètres de votre **écran** pour garder une trace de votre progression. Pour plus de détails, voir le manuel de l'utilisateur.

### Tour aut.

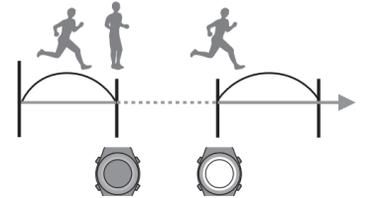
Lorsqu'une distance ou durée définie à l'avance est atteinte, les tours sont enregistrés automatiquement. Définissez la durée ou distance du tour. Vous pouvez définir cinq durées ou distances. Cependant, un seul paramètre peut être utilisé lors des mesures.



1. **Afficher l'écran de mesure.**  
Appuyez sur [C] sur l'écran d'heure. Le positionnement GPS démarre, et l'écran de mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.
2. **Affiche le menu Mes. Param..**  
Maintenez [B] sur l'écran de mesure.
3. **Sélectionnez Tour aut..**
4. **Sélectionnez un paramètre No Data (Aucune donnée) de 1 à 5.**
5. **Choisissez entre Temps et Distance** pour la longueur de tour.
6. **Définissez le Temps ou la Distance.**
7. **Appuyez sur [A] pour terminer les réglages.**
8. **Maintenez à nouveau [A] pour revenir à l'écran de mesure.**
9. **Appuyez sur [C] pour commencer à mesurer.**

### Pause aut.

La mesure cesse automatiquement lorsque vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous courez à nouveau.

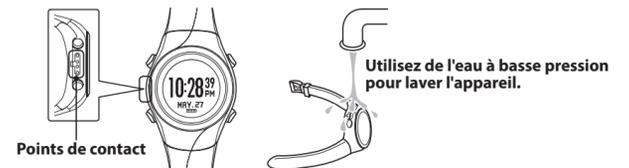


1. **Afficher l'écran de mesure.**  
Appuyez sur [C] sur l'écran d'heure. Le positionnement GPS démarre, et l'écran de mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.
2. **Affiche le menu Mes. Param..**  
Maintenez [B] sur l'écran de mesure.
3. **Sélectionnez Pause aut..**
4. **Sélectionnez ON.**
5. **Appuyez sur [A] pour terminer les réglages.**
6. **Maintenez à nouveau [A] pour revenir à l'écran de mesure.**
7. **Appuyez sur [C] pour commencer à mesurer.**

## 10. Maintenance

### Entretien de votre appareil

Pour nettoyer l'appareil, lavez délicatement les points de contact avec de l'eau du robinet, essuyez l'eau avec un chiffon et laissez sécher naturellement.



Si la charge ou la communication deviennent instables, nettoyez les points de contact de l'appareil et le socle de charge avec un coton humide.

N'utilisez aucun produit nettoyant sur cet appareil.

### Option

Vous pouvez acheter les suppléments en option suivants. Contactez votre revendeur local pour plus d'informations.

- No. modèle adaptateur secteur : SFAC02(Conti) / SFAC03(UK)
- No. modèle sangle moniteur fréquence cardiaque : SFHRM01

### Réinitialiser le système

Vous pouvez réinitialiser le système en suivant les étapes ci-dessous.

**Maintenez tous les boutons ( [A]/[B]/[C]/[D] ).**

L'écran est réinitialisé et l'appareil redémarre.

Initialisez l'appareil après redémarrage. ➔ Chargement et paramètres initiaux"

Les données des paramètres et de mesure restent les mêmes qu'avant la réinitialisation.



**L'écran d'heure sera mis à jour automatiquement lors de la prochaine réception d'un signal GPS.**

## 11. Autres fonctions décrites dans le manuel de l'utilisateur

- Comment définir une durée et une distance pour des exercices intenses ou légers (fonction **Intervalle**)
- Comment définir et mesurer la durée cible pour un kilomètre (fonction **Allure cible**)
- Comment surveiller votre fréquence cardiaque avec le moniteur de fréquence cardiaque (fonction fréquence cardiaque)
- Communiquer avec des appareils externes (fonction communication)
- Comment définir la fonction Toucher pour afficher une fonction définie (fonction **Toucher** : SF-710/SF-510 uniquement)
- Comment paramétrer l'appareil pour que sa lumière s'allume automatiquement lorsque l'écran change (fonction **Lum aut.**)

Pour plus d'informations sur chacune des fonctions précédentes, téléchargez le manuel de l'utilisateur sur le site Web Epson suivant.

[www.epson.eu/runsense](http://www.epson.eu/runsense)

## 12. Maintenance et réparations

Visitez [www.epson.eu/runsense](http://www.epson.eu/runsense) pour obtenir les informations de contact du service client.