

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-810

Guide de l'utilisateur



Introduction

Introduction

Merci d'avoir acheté cette montre de sport GPS "RUNSENSE".

Pour utiliser correctement ce produit, veuillez lire le Guide de l'utilisateur, ainsi que le Guide de démarrage rapide fourni.

Gardez le Guide de démarrage rapide à portée de main pour trouver la réponse à vos questions.

Cet appareil peut mesurer la distance parcourue, l'allure, le temps écoulé, l'altitude et les calories brûlées. Vous pouvez aussi télécharger des données enregistrées vers un site Web spécialisé pour revenir sur des séances d'entraînement précédentes.

Descriptions figurant dans le Guide de l'utilisateur

 Important :	Indique des actions à faire ou ne pas faire. Ignorer ces instructions ou mal utiliser cet appareil peut entraîner le mauvais fonctionnement du produit.
Remarque :	Fournit des explications supplémentaires et des informations associées.
Menu Name (Nom de menu)	Indique les options de menu affichées à l'écran de l'appareil.
A/B/C/D	Indique les boutons de l'appareil.
	Indique des pages associées. Cliquez sur le lien en bleu pour afficher la page associée.

Marques commerciales

EPSON et EXCEED YOUR VISION sont des marques déposées de Seiko Epson Corporation.

Microsoft et Windows sont des marques déposées de Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays.

La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et Seiko Epson Corporation les utilise sous licence.

Les autres noms de produit sont des marques commerciales ou des marques déposées de leurs détenteurs respectifs.

Attention :

- La copie non autorisée de tout ou partie de ce guide est strictement interdite.
- Le contenu de ce guide peut faire l'objet de modifications sans préavis.
- Bien que tous les efforts aient été faits pour assurer l'exactitude de ce guide, contactez-nous si vous avez des questions ou constatez des erreurs dans les descriptions figurant dans ce guide.
- En dépit de la clause précédente, nous ne pourrions être tenus responsables d'une mauvaise utilisation résultant d'erreurs contenues dans ce guide.
- Nous ne sommes pas responsables des pannes et autres survenant parce que l'utilisateur ignore le contenu de ce guide, ne manipule pas correctement l'appareil ou fait effectuer des réparations ou des modifications par un tiers autre que notre société ou non désigné par elle.

Introduction

Fonctions

SF-810 intègre un capteur de fréquence cardiaque qui vous sera utile pendant les séances d'exercice et facilitera l'entraînement selon les zones cardiaques.

Fonction Chronomètre



Vous permet de mesurer des données telles que la distance et le temps.

Vous pouvez mesurer les temps intermédiaires et les temps au tour et utiliser le signal GPS pour mesurer la distance et l'allure.

 [« Mesure du temps, de la distance et de la vitesse \(fonction Chronomètre\) » à la page 41](#)

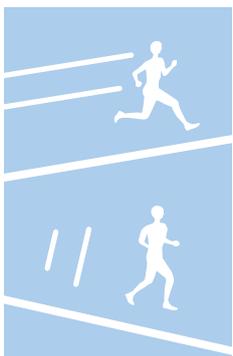
Temps intermédiaire : temps écoulé depuis le début

Temps au tour : temps passé pour chaque tour

Vous pouvez utiliser l'écran Rappel pour vérifier les données mesurées enregistrées.

 [« Consultation des données mesurées » à la page 66](#)

Fonction Intervalle



Vous permet d'effectuer un entraînement par intervalles.

Entraînement par intervalles :

Méthode d'entraînement dans laquelle vous répétez des séries d'exercices légers et soutenus pour améliorer votre aptitude sportive. Un menu d'exercices est créé par la combinaison d'exercices soutenus (sprint) et légers (récupération). Une alarme est déclenchée lorsqu'arrive le moment de changer entre sprint et récupération.

 [« Définition d'un temps et d'une distance pour les exercices légers et soutenus \(fonction Intervalle\) » à la page 46](#)

Fonction Objectif (course chronométrée)



Vous permet de fixer une durée en tant qu'objectif et de mesurer le temps restant avant l'atteinte de cet objectif.

Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant le temps écoulé. Vous pouvez aussi calculer la distance estimée que vous couvrirez pendant ce temps.

 [« Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini\(e\) à l'avance \(fonction Objectif\) » à la page 55](#)

Vous pouvez utiliser l'écran Rappel pour vérifier les données mesurées enregistrées.

 [« Consultation des données mesurées » à la page 66](#)

Introduction

Fonction Objectif (course de distance)



Vous permet de fixer une distance en tant qu'objectif et de mesurer la distance restante avant l'atteinte de cet objectif.

Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant la distance. Vous pouvez aussi calculer le temps total estimé nécessaire pour couvrir la distance définie.

 [« Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini\(e\) à l'avance \(fonction Objectif\) » à la page 55](#)

Vous pouvez utiliser l'écran Rappel pour vérifier les données mesurées enregistrées.

 [« Consultation des données mesurées » à la page 66](#)

Paramètres de mesure



Vous permet de changer les paramètres de mesure.

- Mesure du pouls (fréquence cardiaque) (fonction Fréquence cardiaque)
 [« Mesure du pouls \(fréquence cardiaque\) au cours de l'exercice » à la page 39](#)
- Enregistre automatiquement les tours quand un temps ou une distance définie à l'avance a été atteinte (fonction Tour aut.).
 [« Enregistrement automatique des tours \(fonction Tour aut.\) » à la page 60](#)
- Arrête automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous continuez de courir (fonction Pause aut.).
 [« Démarrage/arrêt automatique de la mesure \(fonction Pause aut.\) » à la page 62](#)
- Définit et mesure le temps visé pour un kilomètre/mile (fonction Allure cible).
 [« Définition d'une allure \(fonction Allure cible\) » à la page 63](#)
- Vous pouvez changer les menus et la disposition de l'écran de mesure (fonction Paramètres d'écran).
 [« Écran » à la page 106](#)
- Touchez pour afficher une fonction définie (fonction Toucher).
 [« Toucher » à la page 21](#)

Introduction

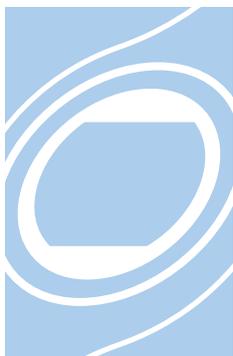
Paramètres



Vous permet de changer les paramètres de l'appareil.

- ❑ Communique avec les appareils externes (fonction Communication).
 ☞ « Smartphone » à la page 102
- ❑ Inverse l'affichage de l'écran (fonction Inverser).
 ☞ « Paramètres du système » à la page 104
- ❑ Ajuste le contraste de l'écran (fonction Ajuster le contraste).
 ☞ « Paramètres du système » à la page 104
- ❑ Allume automatiquement la lumière lorsque l'écran change (fonction Lumière auto).
 ☞ « Paramètres du système » à la page 104
- ❑ Définit une alarme (fonction Alarme).
 ☞ « Paramètres du système » à la page 104
- ❑ Désactive le son des opérations (fonction Sons d'opération).
 ☞ « Paramètres du système » à la page 104
- ❑ Réinitialise les informations de configuration figurant dans la mémoire de l'appareil (fonction Initialiser).
 ☞ « Paramètres du système » à la page 104

Autres fonctions



- ❑ Vous pouvez mesurer votre cadence et votre foulée à l'aide du capteur de foulée intégré.
 ☞ « Éducation de votre capteur de pouls et de foulée » à la page 35
- ❑ Vous pouvez ignorer le positionnement GPS si cette opération prend trop de temps.
 ☞ « Ignorer le positionnement GPS » à la page 32
- ❑ Vous pouvez procéder aux mesures sans le positionnement GPS.
 ☞ « Mode Intérieur » à la page 32
- ❑ Vous pouvez surveiller, analyser, comparer et partager vos données enregistrées à l'aide de l'application Web dédiée, « RUNSENSE View ».
 ☞ « Gestion des données avec l'application Web (RUNSENSE View) » à la page 69

Table des matières

Introduction

Fonctions. 3

Utilisation sécurisée de cet appareil

Symboles utilisés dans ce manuel. 8

Notes sur l'utilisation. 9

Notes sur l'utilisation du produit et des composants. 9

Notes sur l'utilisation du socle de charge. 9

Notes sur les ondes électromagnétiques. 10

Préparation et opérations de base

Vérification des éléments fournis. 13

Port de l'appareil. 14

Opérations de base. 15

Changer d'écran. 15

Fonction de chaque bouton. 17

Toucher. 21

Alarme (sons/vibration). 22

Charge. 23

Avant utilisation. 23

Charge. 24

Paramètres initiaux. 27

À propos de la batterie. 30

Spécification d'un GPS (positionnement GPS). 31

Fonction de mesure de l'appareil. 31

Positionnement GPS. 32

Mode Intérieur. 32

Effectuer des mesures précises. 34

Éducation de votre capteur de pouls et de foulée

. 35

À propos du capteur de pouls/foulée. 35

Éducation des capteurs pour le pouls et la

foulée. 35

Éléments mesurables. 36

Mesure

Mesure du pouls (fréquence cardiaque) au cours de l'exercice. 39

Mesure du pouls (fréquence cardiaque). 39

Affichage du pouls (fréquence cardiaque) mesuré. 40

Mesure du temps, de la distance et de la vitesse (fonction Chronomètre). 41

Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ?. 41

Mesure. 42

Écran affiché. 44

Définition d'un temps et d'une distance pour les exercices légers et soutenus (fonction Intervalle)

. 46

Qu'est-ce que la fonction Intervalle ?. 46

Définitions de conditions d'intervalle et mesure. 47

Chargement de conditions d'intervalle déjà définies. 51

Écran affiché. 53

Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini(e) à l'avance (fonction Objectif). 55

Qu'est-ce que la fonction Objectif ?. 55

Mesure en définissant le temps ou la distance 56

Écran affiché. 58

Enregistrement automatique des tours (fonction Tour aut.). 60

Démarrage/arrêt automatique de la mesure (fonction Pause aut.). 62

Définition d'une allure (fonction Allure cible). 63

Consultation des données mesurées (fonction Rappel)

Consultation des données mesurées. 66

Données mesurées pouvant être consultées via la fonction Rappel. 66

Suppression des données mesurées inutiles. 67

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

Qu'est-ce que l'application Web (RUNSENSE View) ?. 70

Installation de Run Connect (téléchargement du logiciel). 72

Création d'un compte (lors de la toute première utilisation de l'application). 73

Téléchargement des données mesurées. 75

Vérification des données mesurées téléchargées 78

Table des matières

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Qu'est-ce que l'application PC (Run Connect) ?	82
Démarrage de Run Connect et affichage de l'écran Paramètres.	84
Définition de la fonction Tour aut.	86
Définition de la fonction Tour aut.	86
Mesure.	88
Définition de la fonction Allure cible.	89
Définition de l'allure cible.	89
Mesure.	91
Définition de la fonction Intervalle.	92
Définition d'intervalles.	92
Mesure.	94

Paramètres

Modification des paramètres.	96
Paramètres de mesure.	97
Changement des paramètres de mesure.	97
Table Mes. Param.	99
Paramètres.	101
Changement des Paramètres.	101
Table des Paramètres.	102
Écran.	106
Paramètres d'écran.	106
Table des dispositions d'écran.	107
Abréviations des mesures affichées.	110
Changement de l'écran Mesure.	113
Changement de l'écran Tour.	117

Entretien

Soins à apporter à l'appareil.	120
À propos du bracelet.	120
Remplacement de la pile du moniteur GPS.	121
À propos de la pile rechargeable intégrée de l'appareil.	121
Mise à jour du firmware.	122
Vérification de la version du firmware.	122
Mise à jour du firmware.	122

Dépannage

Attention.	124
Résolution des problèmes.	124
Réinitialisation du système.	128
Nous contacter à propos de ce produit.	129

Service après-vente.	130
----------------------	-----

Annexe

Description des icônes.	132
Spécifications du produit.	134
Spécifications de l'appareil.	134
Spécifications du socle de charge.	135
Spécifications de l'adaptateur secteur (en option).	135
Glossaire.	136

Index

Utilisation sécurisée de cet appareil

Veillez lire les guides (Guide de démarrage rapide et Guide de l'utilisateur) pour utiliser ce produit en toute sécurité.

S'il n'est pas utilisé correctement, le produit peut mal fonctionner ou un accident peut se produire.

- Gardez vos guides à portée de main pour trouver la solution aux problèmes éventuels.
- Si vous faites sortir ce produit du pays où il a été acheté, vérifiez la législation en vigueur dans le pays de destination avant de voyager.
- Ce produit n'est pas un appareil médical. Utilisez-le comme indicateur pendant vos exercices physiques.

Symboles utilisés dans ce manuel

Les symboles suivants sont utilisés dans ce guide pour indiquer une opération ou une manipulation potentiellement dangereuse. Assurez-vous de comprendre ces avertissements avant d'utiliser le produit.



Avertissement :

Ce symbole indique des informations dont la négligence pourrait provoquer une blessure grave.



Attention :

Ignorer ces instructions et mal utiliser cet appareil pourrait provoquer une blessure ou des dommages matériels.



Ce symbole indique une action à effectuer.



Ce symbole indique une action à ne pas effectuer.

Utilisation sécurisée de cet appareil

Notes sur l'utilisation

Notes sur l'utilisation du produit et des composants

 Avertissement	
	Faites vos exercices en fonction de vos aptitudes physiques. Arrêtez-vous et consultez un médecin si vous vous sentez mal pendant un exercice.
	<p>N'utilisez ou ne stockez pas ce produit dans les environnements suivants. Un choc électrique ou un incendie pourrait survenir ou le produit pourrait mal fonctionner ou être endommagé.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Emplacements soumis à l'humidité ou à des températures très élevées ou très basses <input type="checkbox"/> À proximité de substances volatiles <input type="checkbox"/> Dans des endroits poussiéreux <input type="checkbox"/> À proximité d'un champ magnétique puissant (par exemple, un haut-parleur) <p>Ne désassemblez pas ce produit et n'essayez pas de le réparer vous-même. Un choc électrique ou un accident pourrait survenir.</p> <p>Ne laissez pas ce produit à la portée de jeunes enfants.</p>

 Attention	
	Si vous avez une réaction allergique ou une éruption cutanée pendant que vous utilisez l'appareil, arrêtez immédiatement et consultez un médecin.
	<p>Cet appareil est étanche à 5 bar (pression atmosphérique). Bien que vous puissiez utiliser l'appareil pour la nage, par exemple, n'utilisez pas les boutons lorsque vous êtes sous l'eau.</p> <p>Ne versez pas directement d'eau du robinet sur ce produit. La pression de l'eau du robinet peut être assez forte pour compromettre l'étanchéité du produit.</p> <p>Ne portez pas ce produit dans un bain ou un sauna. La vapeur et le savon peuvent compromettre l'étanchéité du produit ou provoquer de la corrosion.</p>

Notes sur l'utilisation du socle de charge

 Avertissement	
	N'utilisez pas le socle de charge ou l'adaptateur secteur s'ils sont endommagés, s'ils fonctionnent mal ou s'ils sont contaminés par un corps étranger tel que de la poussière, de l'eau ou de la saleté. N'utilisez pour le chargement aucun adaptateur autre que celui qui est spécifié.

Utilisation sécurisée de cet appareil

Notes sur les ondes électromagnétiques

Cet appareil est équipé de la technologie Bluetooth® Smart. En cas d'utilisation de smartphones pris en charge, cette fonction communique avec l'appareil via une connexion sans fil pour l'envoi et la réception des données de mesure.

Selon la loi sur les équipements hertziens, cet appareil a été classé comme système de communication de données électroniques faible puissance. Par conséquent, il ne nécessite pas de licence de station de radio. Les actions suivantes peuvent être sanctionnées par la loi.

- Désassembler ou remodeler l'appareil
- Retirer le numéro de vérification ou de certification de l'appareil

Dispositif de technologie de l'information classe B VCCI

Cet appareil est un dispositif de technologie de l'information de classe B. Bien qu'il soit conçu pour une utilisation à domicile, des interférences peuvent se produire s'il est utilisé à proximité d'une radio ou d'une antenne TV.

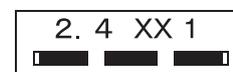


Informations de certification



Fréquence

Cet appareil utilise des bandes de fréquences comprises entre 2,402 et 2,480 GHz. D'autres appareils sans fil peuvent utiliser la même fréquence. Observez les points suivants pour prévenir les interférences avec d'autres appareils sans fil.



Précautions à prendre lors d'une communication sans fil

Cet appareil fonctionne sur la fréquence 2,4 GHz.

Cet appareil fonctionne sur la même bande passante de fréquences que les appareils industriels, scientifiques et médicaux tels que les fours micro-ondes et les systèmes RF-ID (postes radio sous licence, postes radio amateur et postes radio de faible puissance spécifiés hors licence (par la suite, « autres postes radio »)) utilisés dans les chaînes de production industrielle.

1. Avant d'utiliser cet appareil, vérifiez qu'aucun « autre poste radio » n'est utilisé à proximité.
2. Si cet appareil provoque des interférences RF entre lui et d'« autres postes radio », déplacez-le rapidement vers un autre endroit, arrêtez de l'utiliser ou demandez à votre revendeur comment prévenir les interférences (par exemple, configurer des partitions).
3. En outre, lorsque des interférences RF nuisibles se produisent entre l'appareil et d'« autres postes radio », reportez-vous à la section « Nous contacter à propos de ce produit » pour contacter notre centre de réparation.

 [« Nous contacter à propos de ce produit » à la page 129](#)

Utilisation sécurisée de cet appareil

 Avertissement	
	Si vous constatez que votre peau, par exemple, réagit anormalement, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez un spécialiste.
	Dans les lieux où l'utilisation de l'appareil est restreinte (par exemple, dans les avions ou les hôpitaux), observez les règlements en vigueur (par exemple, indiqués par les annonces en vol).
	N'utilisez pas l'appareil si vous portez un dispositif médical implanté de manière chirurgicale tel qu'un pacemaker.
	Ne rentrez pas avec l'appareil dans une salle d'opération, une unité de soins intensifs, etc., et n'utilisez pas l'appareil à proximité d'un équipement médical. Les ondes radio générées par l'appareil peuvent interférer avec l'équipement médical électronique et ainsi provoquer un dysfonctionnement de l'équipement et un accident.

Préparation et opérations de base

Procédez aux préparations suivantes avant d'utiliser l'appareil.

 « **Vérification des éléments fournis** » à la page 13

 « **Port de l'appareil** » à la page 14

 « **Opérations de base** » à la page 15

 « **Charge** » à la page 23

 « **Paramètres initiaux** » à la page 27

Une fois les préparations effectuées, vérifiez la méthode et les points importants avant de procéder au positionnement GPS.

 « **Spécification d'un GPS (positionnement GPS)** » à la page 31

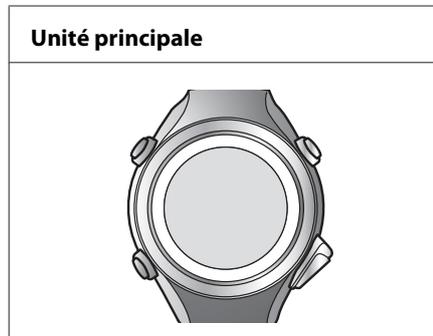
 « **Éducation de votre capteur de pouls et de foulée** » à la page 35

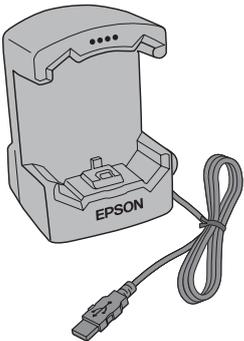
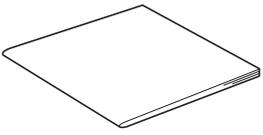
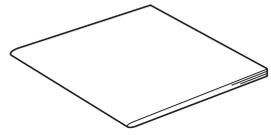
 « **Éléments mesurables** » à la page 36

Préparation et opérations de base

Vérification des éléments fournis

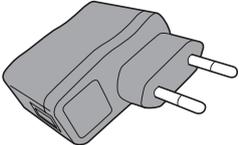
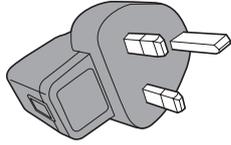
Veillez vérifier que tous les éléments suivants ont été fournis avec ce produit. Si un élément est manquant, contactez votre revendeur.



Socle de charge	Guide de démarrage rapide	Garantie
		

Options

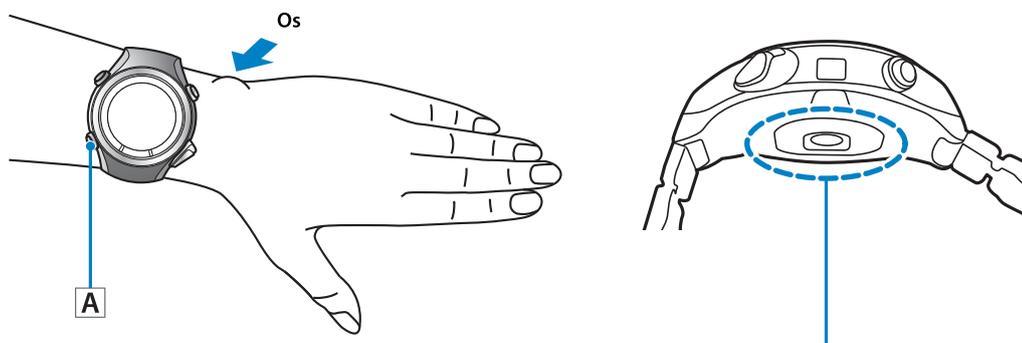
Vous pouvez acheter les options suivantes. Pour plus d'informations, contactez votre revendeur.

Adaptateur secteur pour l'Europe, à l'exclusion du Royaume-Uni et de l'Irlande (N° modèle : SFAC02)	Adaptateur secteur pour le Royaume-Uni et l'Irlande (N° modèle : SFAC03)
	

Préparation et opérations de base

Port de l'appareil

Lorsque vous portez l'appareil, assurez-vous qu'il n'y ait pas de contact au niveau de l'os du poignet. Portez le produit en le fixant étroitement autour du poignet. Serrez le bracelet si votre pouls (fréquence cardiaque) n'est pas mesuré correctement. Il convient toutefois de ne pas trop le serrer. Desserrez-le si vous ressentez une gêne.



Capteur (mesure votre pouls à l'arrière du poignet)

Remarque :

- ☐ Une fois l'appareil mis en place, appuyez sur le bouton **A** de l'écran Heure, et vérifiez que votre pouls est mesuré. Votre pouls (fréquence cardiaque) s'affiche après un délai de 30 secondes. Si ce n'est pas le cas, réglez la position de l'appareil (voir l'illustration ci-dessus) ou serrez le bracelet.

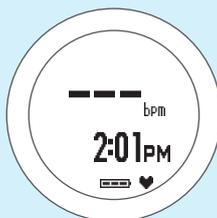
Cet appareil mesure votre pouls et affiche la fréquence cardiaque à l'écran.



- ☐ L'appareil risque de ne pas mesurer la fréquence avec précision s'il n'est pas en contact avec votre peau ou s'il se déplace trop au cours de l'exercice. Essayez de serrer le bracelet d'un niveau.

Important :

La précision du capteur de fréquence cardiaque peut diminuer si la température ambiante ou du corps est basse. Par temps froid ou venteux, protégez l'appareil en le recouvrant de votre manche. Un avertissement (voir illustration ci-dessous) est déclenché si la température de l'appareil est trop basse.



Opérations de base

Changer d'écran

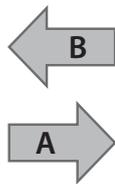
L'appareil comporte les écrans suivants : Heure, Mesure, Paramètres (menus **Paramètres** et **Mes. Param.**) et Rappel. Vous pouvez effectuer des opérations à l'aide des boutons suivants.



⇨ : Appui bref

➡ : Appui long (au moins deux secondes)

Menu Paramètres



Écran Heure



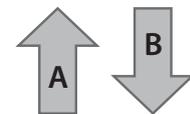
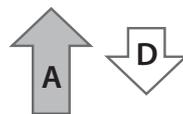
Écran Mesure



☞ « Écran Paramètres (menu **Paramètres**/menu **Mes. Param.**) » à la page 19

☞ « Écran Heure » à la page 17

☞ « Écran Mesure » à la page 18



Pour obtenir des informations sur la définition de paramètres dans chaque écran, reportez-vous aux pages suivantes.

☞ « Modification des paramètres » à la page 96

Écran Rappel



☞ « Écran Rappel » à la page 20

Menu Mes. Param.



☞ « Écran Paramètres (menu **Paramètres**/menu **Mes. Param.**) » à la page 19

Préparation et opérations de base**Remarque :**

- ❑ Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage de l'heure se désactive. Il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement car l'affichage est restauré lorsque vous appuyez sur un bouton ou déplacez l'appareil. Vous pouvez aussi désactiver la fonction de veille.

 « Paramètres du système » à la page 104

- ❑ L'écran Heure s'affiche si aucune opération n'est effectuée pendant un laps de temps spécifié. L'heure varie selon l'écran affiché.

Param sys./Param utilis/Écran Rappel : 3 min.

Écran Mesure (sans mesure en cours) : 60 min

- ❑ Lorsque trois minutes se sont écoulées sans qu'aucune opération ne soit effectuée dans l'écran du menu **Mes. Param.**, l'écran Mesure s'affiche.

Préparation et opérations de base

Fonction de chaque bouton

La fonction exécutée par chaque bouton change selon l'écran affiché.

Écran Heure

Boutons d'opération



Utilisation du bouton		Explication
A	Appui bref	Lance la mesure* du pouls (fréquence cardiaque).
	Appui long (au moins deux secondes)	Allume ou éteint l'appareil.
B	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	Affichez le menu Paramètres . ☞ « Écran Paramètres (menu Paramètres /menu Mes. Param.) » à la page 19
C	Appui bref	Effectue le positionnement GPS et affiche l'écran Mesure. ☞ « Écran Mesure » à la page 18
D	Appui bref	Affiche un enregistrement de l'historique des mesures (écran Rappel). ☞ « Écran Rappel » à la page 20
	Appui long (au moins deux secondes)	Exécute la communication Bluetooth®. Utilisez cette fonction lors du téléchargement de données mesurées.

* Mesure votre pouls (fréquence cardiaque) lorsque vous portez l'appareil à votre poignet. La fréquence cardiaque en cours s'affiche sur l'écran de la montre, mais n'est pas enregistrée.
☞ « Port de l'appareil » à la page 14

Préparation et opérations de base

Écran Mesure

Boutons d'opération



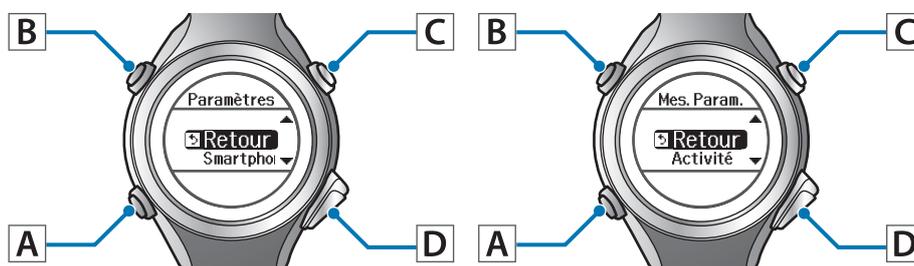
Utilisation du bouton		Explication
A	Appui bref	Vous pouvez afficher jusqu'à quatre écrans Mesure et passer d'un écran à l'autre à l'aide de ce bouton.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche. Non disponible pendant une opération de mesure.
B	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	Affichez le menu Mes. Param. Non disponible pendant une opération de mesure.
C	Appui bref	Démarre, arrête ou reprend la mesure.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche. Affiche l'écran Heure si vous utilisez la fonction de réinitialisation* pendant que la mesure est à l'arrêt. Non disponible pendant une opération de mesure.
D	Appui bref	Enregistre les tours pendant la mesure.
	Appui long (au moins deux secondes)	Réinitialise* l'affichage pendant que la mesure est à l'arrêt. Non disponible pendant une opération de mesure.

* Lorsque vous réinitialisez l'affichage, il retrouve le statut qu'il avait avant le démarrage de la mesure, ce qui vous permet de démarrer la mesure suivante. Les données ayant été mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire de l'appareil.

Préparation et opérations de base

Écran Paramètres (menu Paramètres/menu Mes. Param.)

Boutons d'opération



Utilisation du bouton		Explication
A	Appui bref	Confirme une sélection.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche à partir du menu Paramètres . L'écran Mesure s'affiche à partir du menu Mes. Param.
B	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	-
C	Appui bref	Sélectionne l'élément supérieur. Augmente la valeur.
	Appui long (au moins deux secondes)	Sélectionne l'élément supérieur. Fait rapidement défiler les valeurs.
D	Appui bref	Sélectionne l'élément inférieur. Diminue la valeur.
	Appui long (au moins deux secondes)	Sélectionne l'élément inférieur. Fait rapidement défiler les valeurs.

Préparation et opérations de base

Écran Rappel

Boutons d'opération

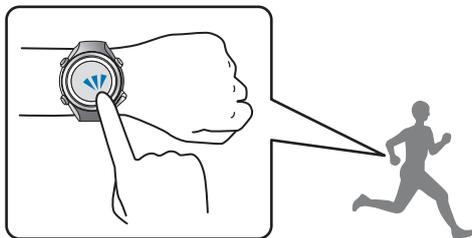


Utilisation du bouton		Explication
A	Appui bref	Confirme une sélection.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche.
B	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	-
C	Appui bref	Sélectionne l'élément supérieur.
	Appui long (au moins deux secondes)	Sélectionne l'élément supérieur.
D	Appui bref	Sélectionne l'élément inférieur.
	Appui long (au moins deux secondes)	Sélectionne l'élément inférieur.

Préparation et opérations de base

Toucher

Vous pouvez effectuer les opérations suivantes en appuyant sur l'écran une fois pendant la mesure.



Fonction	Explication
Tour	Enregistre le tour. Revient à appuyer sur D pendant la mesure.
Lumière	Allume la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes. Revient à appuyer sur B .
Chg. écran	Change entre les quatre écrans Mesure. Revient à appuyer sur A .
OFF (désactivé) (valeur par défaut)	Désactive les opérations effectuées via appui.

Remarque :

- ❑ Lorsque vous voulez changer les fonctions exécutées via appui, définissez **Toucher** dans le menu **Mes. Param.**
[☞ « Paramètres de mesure » à la page 97](#)
- ❑ L'opération ne sera peut-être pas reconnue si vous appuyez sur l'écran rapidement de manière successive. Laissez s'écouler environ une seconde entre chaque appui.
- ❑ Lorsque le mode Vélo est sélectionné, la fonction Toucher peut opérer automatiquement selon les conditions du terrain. Si cela se produit, nous vous conseillons de redéfinir le paramètre sur **OFF** (désactivé).

Préparation et opérations de base

Alarme (sons/vibration)

Cette fonction vous permet d'émettre une alarme lorsque vous mettez un tour en pause, définissez l'allure cible, etc.

La table suivante indique les moments auxquels l'alarme est déclenchée. Une alarme longue est émise lorsque le tour est mis en pause, et une alarme brève aux autres moments.

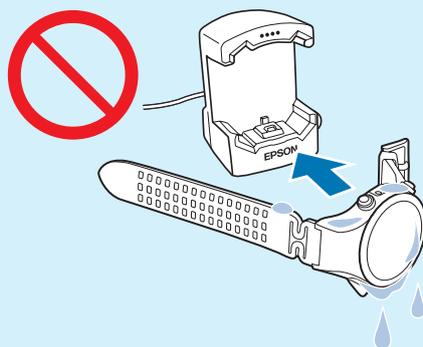
Mode	Paramètres de mesure	Moment de déclenchement
Chronomètre Intervalle Objectif	Tour aut. <input type="checkbox"/> À partir de l'appareil  « Enregistrement automatique des tours (fonction Tour aut.) » à la page 60 <input type="checkbox"/> À partir de l'application PC (Run Connect)  « Définition de la fonction Tour aut. » à la page 86	Lorsque le tour est mis en pause
	Pause aut.  « Démarrage/arrêt automatique de la mesure (fonction Pause aut.) » à la page 62	<input type="checkbox"/> Lorsque la mesure est arrêtée <input type="checkbox"/> Lorsque la mesure reprend
	Allure cible <input type="checkbox"/> À partir de l'appareil  « Définition d'une allure (fonction Allure cible) » à la page 63 <input type="checkbox"/> À partir de l'application PC (Run Connect)  « Définition de la fonction Allure cible » à la page 89	<input type="checkbox"/> Lorsque vous n'êtes pas à l'allure cible <input type="checkbox"/> Lorsque vous avez défini plusieurs allures cibles et que l'allure cible change
	FC  « Mesure du pouls (fréquence cardiaque) au cours de l'exercice » à la page 39	Lorsque vous êtes en dehors de la zone FC
Intervalle	<input type="checkbox"/> À partir de l'appareil  « Définition d'un temps et d'une distance pour les exercices légers et soutenus (fonction Intervalle) » à la page 46 <input type="checkbox"/> À partir de l'application PC (Run Connect)  « Définition de la fonction Intervalle » à la page 92	<input type="checkbox"/> Lorsque vous changez entre sprint et récupération <input type="checkbox"/> Lorsque le nombre est défini
Objectif	 « Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini(e) à l'avance (fonction Objectif) » à la page 55	<input type="checkbox"/> Lorsque 50/90 % de la distance/du temps défini est atteint(e) <input type="checkbox"/> Lorsque la distance/le temps défini est effectu(e).

Charge

Avant utilisation

! Important :

- ❑ Veillez à utiliser le socle de charge fourni avec le produit.
- ❑ Ne placez pas l'appareil dans son socle de charge s'il est mouillé par de l'eau ou de la transpiration car les points de contact du socle de charge et de l'appareil pourraient se corroder, mal fonctionner ou provoquer une panne de communication.

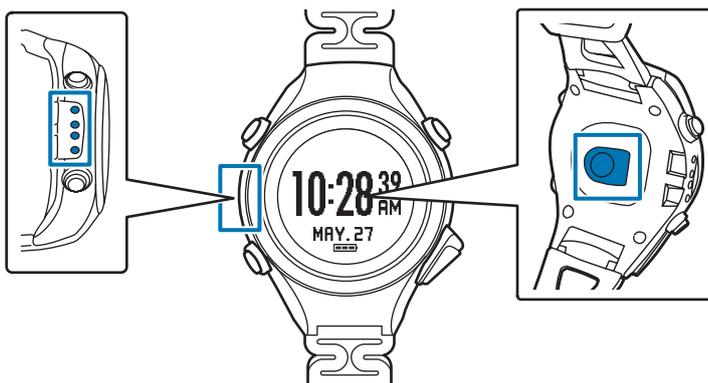


- ❑ N'utilisez pas les boutons si l'appareil est mouillé car cela pourrait provoquer un dysfonctionnement.

Si l'appareil est mouillé par de l'eau ou de la transpiration, nettoyez les points de contact et le capteur avec un peu d'eau, essuyez l'eau avec une serviette, puis laissez l'appareil sécher naturellement avant de le placer sur son socle de charge.

Points de contact/Capteur

Utilisez de l'eau à faible pression pour nettoyer l'appareil.



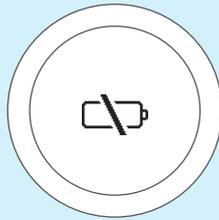
Pour plus de détails sur l'entretien quotidien, reportez-vous à la section suivante.

☞ [« Soins à apporter à l'appareil » à la page 120](#)

Charge

! Important :

- ❑ **Chargez l'appareil avant de l'utiliser pour la première fois.**
- ❑ Procédez à la charge dans un endroit où la température ambiante est comprise entre 5 et 35°C. Dans un autre endroit, le message d'erreur de charge suivant s'affiche et la charge s'arrête. Lorsque la température est à nouveau correcte, la charge reprend.

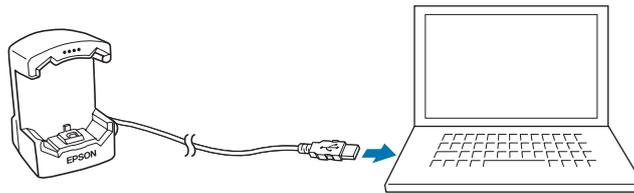


1 Connectez le socle de charge par l'une des méthodes suivantes.

■ À l'aide d'un ordinateur

Connectez la prise USB du socle de charge au port USB de l'ordinateur.

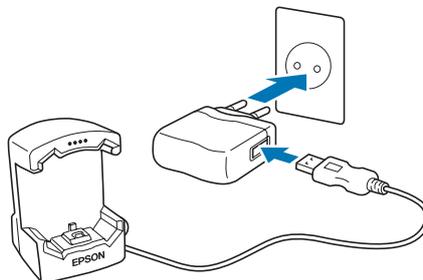
Ceci ne fonctionnera pas nécessairement avec tous les ordinateurs. N'utilisez pas de hub USB. À la place, connectez directement le socle de charge à l'ordinateur.



■ À l'aide de 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 (N° modèle : SFAC02 pour l'Europe (à l'exclusion du Royaume-Uni et de l'Irlande)/SFAC03 pour le Royaume-Uni et l'Irlande). Si vous n'utilisez pas un adaptateur secteur pris en charge, vous ne pourrez peut-être pas procéder à la charge de l'appareil ou l'adaptateur ne fonctionnera peut-être pas correctement.

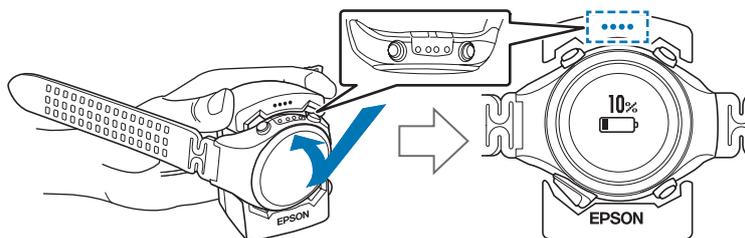


2 Placez l'appareil sur son socle de charge.

Vérifiez que les points de contact de l'appareil pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de charge.

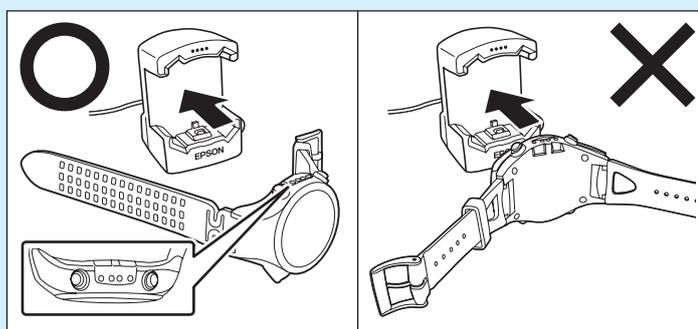
Préparation et opérations de base

Une fois l'appareil au fond du socle de charge, exercez une légère pression sur le haut de l'appareil afin qu'il se fixe.



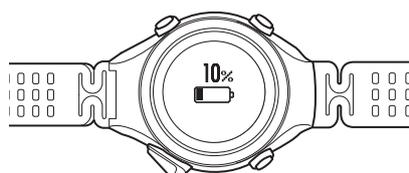
! Important :

Veillez à ce que l'appareil soit placé dans la direction correcte, sans quoi ce dernier (ou le socle de charge) risque d'être endommagé.



Lorsque l'appareil est placé dans la direction correcte, une alarme est émise, l'écran suivant s'affiche et la charge démarre.

Bien que le temps nécessaire à une charge entière soit compris entre **2h30 et 3h30**, la durée effective varie selon la situation.



3 Vérifiez que la charge est terminée.

La charge est terminée lorsque l'icône de charge suivante s'affiche.



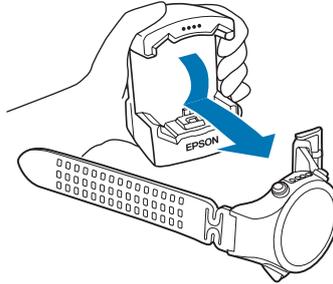
Remarque :

Lorsque l'icône de batterie indique 100 %, une fonction anti-surcharge s'active. L'appareil ne sera pas endommagé même si vous continuez à charger la batterie.

Préparation et opérations de base

4 Lorsque la charge est terminée, retirez l'appareil de son socle de charge.

Tenez le socle de charge et appuyez sur l'appareil pour le libérer.



Préparation et opérations de base

Paramètres initiaux

Après avoir chargé l'appareil pour la première fois et l'avoir retiré du socle de charge, suivez les instructions apparaissant à l'écran pour initialiser les paramètres.

**Important :**

Définissez l'heure en recevant un signal GPS. Les signaux GPS ne peuvent pas être reçus à l'intérieur. Effectuez cette opération à l'extérieur.

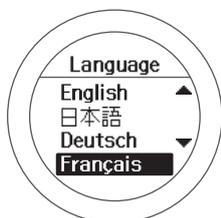
Boutons d'opération



1

Définissez la langue.

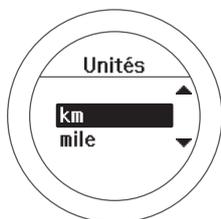
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



2

Définissez les Unités.

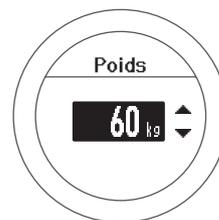
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



3

Définissez votre Hauteur et votre Poids.

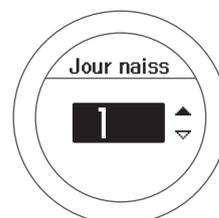
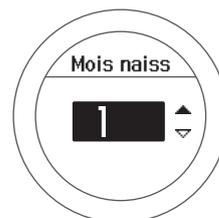
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4

Définissez votre Date de naissance.

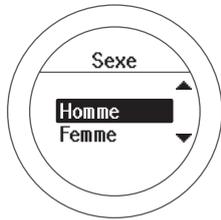
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



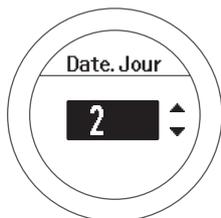
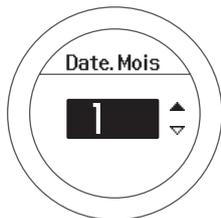
Préparation et opérations de base

5 Définissez votre **Sexe**.

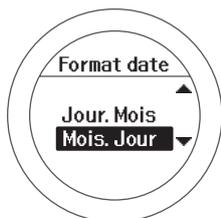
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

**6** Définissez la date d'aujourd'hui.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

**7** Définissez le **Format date**.

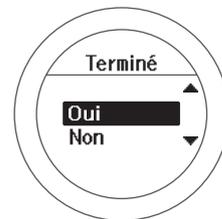
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

**8** Rendez-vous à un endroit situé à l'extérieur sans obstacles au-dessus de vous.**! Important :**

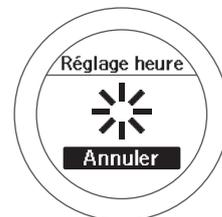
Procédez comme suit pour recevoir un signal du GPS et synchroniser l'heure automatiquement. Le signal GPS ne pouvant pas être reçu à l'intérieur, sortez et placez-vous à un endroit sans obstacles au-dessus de vous.

9 Terminez le paramétrage.

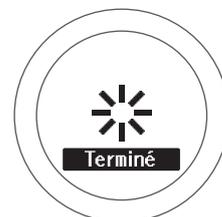
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner **Oui**, puis appuyez sur le bouton A.



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



Lorsque **Terminé** s'affiche, appuyez sur le bouton A.



L'écran Heure s'affiche.



Préparation et opérations de base**Remarque :**

- ❑ Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage de l'heure se désactive. Il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement car l'affichage est restauré lorsque vous déplacez l'appareil.
- ❑ Si la synchronisation de l'heure échoue, il se peut que le signal GPS ne soit pas reçu correctement. Exécutez la fonction **Réglage heure** du menu **Param sys**.

 « Paramètres du système » à la page 104

Préparation et opérations de base

À propos de la batterie

L'icône de batterie située sous l'affichage de l'heure indique la batterie restante.



Icône de batterie					
Heures restantes*	GPS activé Pouls (fréquence cardiaque) activé	20 à 14 heures	14 à 8 heures	8 à 2 heures	2 à 0 heure(s)
	GPS activé Pouls (fréquence cardiaque) désactivé	24 à 17 heures	17 à 10 heures	10 à 3 heures	3 à 0 heure(s)

- * Heures standard pendant lesquelles la fonction Chronomètre peut être utilisée tout en recevant un signal GPS.
La durée de vie de la pile peut varier en fonction des conditions (fréquence d'utilisation de la lumière, etc.)



Important :

L'écran est vide lorsque la batterie est déchargée. Si l'appareil reste longtemps avec la batterie presque déchargée, les performances de la batterie se détérioreront. Pensez à charger l'appareil **au moins une fois tous les six mois**, même s'il n'est pas utilisé.

Remarque :

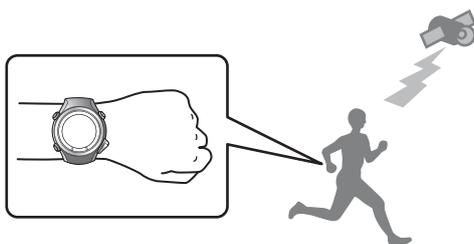
Même si la batterie est déchargée, les données mesurées sont stockées dans la mémoire principale.

Spécification d'un GPS (positionnement GPS)

Fonction de mesure de l'appareil

Cet appareil reçoit un signal du GPS et mesure la distance et l'allure. Pour que les mesures soient effectuées avec précision, utilisez l'appareil dans les conditions suivantes, qui faciliteront la réception des signaux GPS.

- À l'extérieur et sans obstacles au-dessus
- Portez l'appareil avec l'écran orienté vers le haut



Endroits où il n'est pas possible de recevoir des signaux

		
À l'intérieur d'un bâtiment ou au sous-sol	Dans les tunnels	Sous l'eau

Endroits où il est difficile de recevoir des signaux

		
Endroits soumis à des interférences électroniques (sites de constructions, circulation intense, etc.)	À proximité de câbles haute tension ou de tours de télévision, sous les câbles électriques aériens pour trains, dans les rues avec des gratte-ciels	Sur l'eau

Préparation et opérations de base

Positionnement GPS

Lorsque vous passez à l'écran Mesure, l'appareil reçoit un signal de divers satellites et identifie votre position à utiliser pour la mesure.



Important :

Lorsque vous identifiez un signal GPS, vérifiez que vous vous trouvez à l'extérieur sans obstacles au-dessus et essayez de maintenir l'appareil aussi immobile que possible.

Boutons d'opération



- 1 Rendez-vous à un endroit situé à l'extérieur sans obstacles au-dessus.
- 2 Procédez au positionnement GPS.

Appuyez sur le bouton C.

Le positionnement GPS démarre.



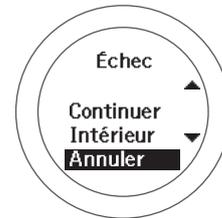
Une fois le positionnement GPS effectué, l'écran de mesure s'affiche.



Remarque :

Le positionnement GPS prend généralement moins de deux minutes.

Si l'opération prend plus de deux minutes et que le message **Échec** s'affiche, sélectionnez **Annuler** et changez d'emplacement, puis réessayez.



Vous pouvez commencer à mesurer lorsque l'écran Mesure s'affiche.

« Mesure » à la page 38

Ignorer le positionnement GPS

Si vous voulez commencer à mesurer immédiatement, ou si le positionnement GPS prend trop de temps, sélectionnez **Sauter** pendant le positionnement GPS et commencez à mesurer.



Le positionnement GPS se poursuit pendant la mesure et, une fois qu'il est terminé, l'appareil commence à enregistrer les données de positionnement. Les routes ne sont pas enregistrées si le positionnement GPS n'est pas terminé, ni dans le mode Intérieur. Les données de distance et d'allure peuvent toujours être enregistrées. L'appareil utilisera le capteur de foulée jusqu'à l'établissement d'une connexion GPS.

« Éléments mesurables » à la page 36

Mode Intérieur

Cette fonction vous permet de mesurer sans effectuer de positionnement GPS. Utilisez-la si le positionnement GPS ne peut s'effectuer car vous êtes par exemple à l'intérieur d'un bâtiment.

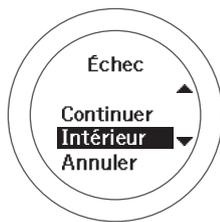
Préparation et opérations de base

Dans le mode Intérieur, la route et autres fonctions ne sont pas enregistrées. De plus, les éléments de mesure sont limités au mode Intérieur.

 « [Éléments mesurables](#) » à la page 36

Pour entrer dans le mode Intérieur, procédez de l'une des manières suivantes :

- Sélectionnez **Intérieur** au cours du positionnement GPS
- Si le positionnement GPS échoue, sélectionnez **Intérieur** dans l'écran affiché.



Effectuer des mesures précises

Dans les situations suivantes, effectuez le positionnement GPS, affichez l'écran Mesure, puis attendez à l'extérieur pendant au moins 15 minutes sans obstacles au-dessus. Vous pourrez ainsi effectuer des mesures précises.

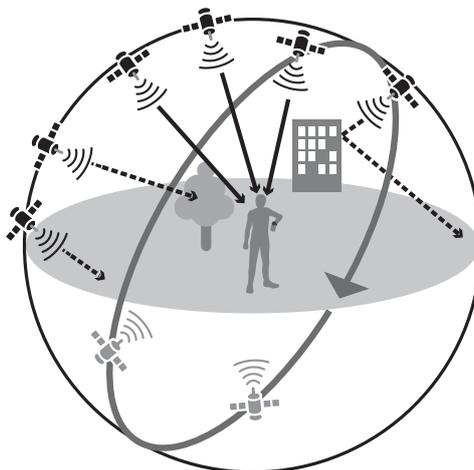
- Lorsque vous utilisez l'appareil pour la première fois après l'achat
- Lorsque l'appareil n'a pas été utilisé pendant plusieurs mois

Vous n'avez pas besoin de procéder à ces préparations une deuxième fois.

Remarque :

La configuration de base du système GPS est de 24 satellites en orbite autour de la Terre à une altitude de 20 000 km, avec au moins quatre satellites se déplaçant sur six orbites différentes. Le récepteur GPS acquiert les données de quatre satellites et calcule la latitude, la longitude, l'altitude et l'heure. La mesure peut commencer une fois le positionnement effectué et cette donnée reçue. Parce que vous pouvez recevoir des données de navigation GPS plus détaillées (informations sur l'orbite du satellite) au bout de 15 minutes à partir de ce stade, vous pouvez effectuer des mesures plus précises.

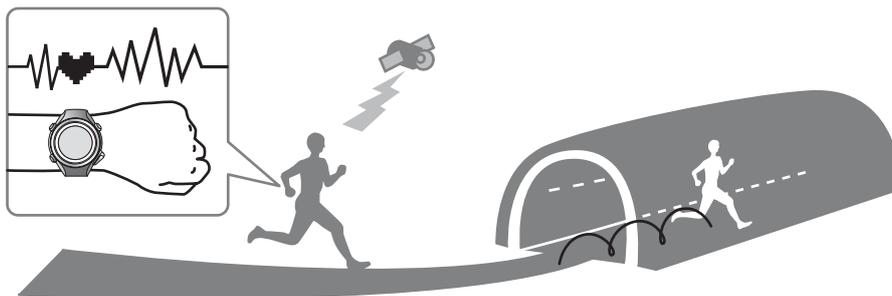
Toutefois, des erreurs peuvent se produire dans les mesures de distance, même au bout de 15 minutes ou plus, en raison des conditions atmosphériques et de l'environnement d'utilisation.



Éducation de votre capteur de pouls et de foulée

À propos du capteur de pouls/foulée

Ce produit intègre des capteurs de pouls et de foulée. Le capteur de pouls détecte votre pouls (fréquence cardiaque) avec précision lorsque vous portez l'appareil directement au poignet. Le capteur de foulée calcule la distance et les tours avec une précision élevée, et mesure votre cadence et votre foulée même en cas de perte du signal GPS, par exemple dans un tunnel.



Éducation des capteurs pour le pouls et la foulée

Lorsque vous utilisez cet appareil pour la première fois, courez dans les conditions suivantes afin que le capteur détecte avec précision votre pouls (fréquence cardiaque) et votre foulée et les apprenne.

Emplacement/heure

Courez aux endroits suivants où le positionnement GPS est possible.

- À l'extérieur sans obstacles aériens : environ 10 min
- Entre des immeubles élevés : environ 30 min

Mesure

Effectuez la mesure à l'aide de la fonction Chronomètre.

 [« Mesure du temps, de la distance et de la vitesse \(fonction Chronomètre\) » à la page 41](#)

Remarque :

- Vous n'avez pas besoin de procéder à ces préparations une deuxième fois. Toutefois, si l'appareil est réinitialisé et que vous deviez à nouveau le configurer, vous devrez répéter cette opération.
- Le capteur de foulée de l'appareil est utilisé pour la course ou la marche.
- Votre utilisation du capteur de pouls/foulée éduque celui-ci selon l'utilisation principale que vous en faites. Par exemple, si vous pensez utiliser l'appareil pour mesurer votre course, courez à votre allure habituelle pour éduquer le capteur. Des erreurs peuvent se produire si votre schéma de pouls/foulée est légèrement différent de votre session d'apprentissage.

Préparation et opérations de base

Éléments mesurables

Éléments mesurables par chaque fonction de mesure pour les modes de chronomètre, d'intervalle et d'objectif.

Lorsque le GPS est désactivé pour le mode Intérieur, la route n'est pas sélectionnée.

* : Mesure impossible en mode Intérieur  « [Mode Intérieur](#) » à la page 32

Élément mesuré (nom affiché)	Distance (Dist.)
	Distance tour (Dist.Tr)
	Allure (Alr)
	Allure moyenne (AlrMoy)
	Allure tour (AlrTr)
	Vitesse (Vit)
	Vitesse moyenne (VitMoy)
	Vitesse tour (VitTr)
	Temps intermédiaire (Inter)
	Temps tour (Tr)
	Temps (Tps)
	Calories brûlées (Calories)
	Altitude (Alt.)*
	Temps Guide (Guide)
	Distance Guide (Dist.Guide)

Préparation et opérations de base

Éléments mesurés (nom affiché)	Foulée (Foulée)
	Foulée moyenne (FouléeMoy)
	Foulée tour (FouléeTr)
	Cadence (Cadence)
	Cadence moyenne (Cad.Moy)
	Cadence au tour (Cad.Tr)
	FC (FC)
	FC moyenne (FCMoy)
	FC maximum (FC.Max)
	FC tour (FCTr)
	Pas (Pas)
	Pas tour (VitTr)
	Temps dans zone FC (FCTpsPas)
	Temps jusqu'à zone FC (FC.Tps)
	Montée totale (Mont.Tot)*
	Descente totale (Desc.Tot)*
	Pente (Pente)*
	Latitude/Longitude (LAT/LONG)*
	Temps estimé (Est.)
	Distance estimée (Dist.Est.)

Mesure

SF-810 intègre un capteur de pouls (fréquence cardiaque) qui vous sera utile pendant les séances d'exercice et facilitera l'entraînement selon les zones cardiaques.

À l'aide des informations de position et d'heure du signal GPS, le temps, la distance et la vitesse sont mesurés automatiquement.

De plus, l'entraînement dispose de toute une variété de fonctions, telles que la fonction Intervalle.

 « **Mesure du pouls (fréquence cardiaque) au cours de l'exercice** » à la page 39

 « **Mesure du temps, de la distance et de la vitesse (fonction Chronomètre)** » à la page 41

 « **Définition d'un temps et d'une distance pour les exercices légers et soutenus (fonction Intervalle)** » à la page 46

 « **Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini(e) à l'avance (fonction Objectif)** » à la page 55

 « **Enregistrement automatique des tours (fonction Tour aut.)** » à la page 60

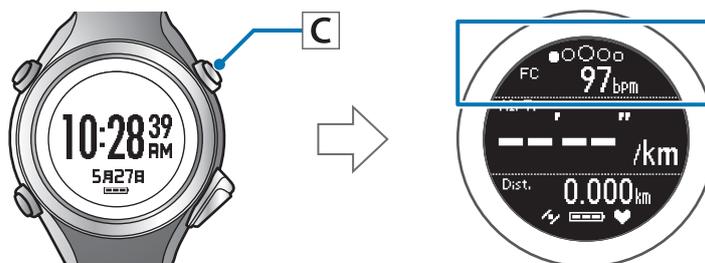
 « **Démarrage/arrêt automatique de la mesure (fonction Pause aut.)** » à la page 62

 « **Définition d'une allure (fonction Allure cible)** » à la page 63

Mesure du pouls (fréquence cardiaque) au cours de l'exercice

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé. Lorsque votre pouls (fréquence cardiaque) est détecté, une alarme retentit, et la fréquence cardiaque et la zone correspondante s'affichent.



Vous pouvez définir cinq zones de fréquence cardiaque (dans la plage de fréquences cardiaques minimale et maximale) en fonction de l'intensité de l'exercice dans Param utilis.

[« Param utilis » à la page 102](#)

La valeur située entre parenthèses () est la valeur par défaut.

Paramètres	Valeur	Explication
Zone FC	Zone1 (30 à 100 bpm)	●○○○○
	Zone2 (101 à 130 bpm)	○●○○○
	Zone3 (131 à 160 bpm)	○○●○○
	Zone4 (161 à 190 bpm)	○○○●○
	Zone5 (191 à 240 bpm)	○○○●●

Mesure du pouls (fréquence cardiaque)

Vous pouvez mesurer le pouls (fréquence cardiaque) à l'aide des fonctions de chronomètre, d'intervalle et d'objectif. Pour obtenir des informations sur chacune de ces fonctions, reportez-vous aux pages suivantes.

[« Mesure du temps, de la distance et de la vitesse \(fonction Chronomètre\) » à la page 41](#)

[« Définition d'un temps et d'une distance pour les exercices légers et soutenus \(fonction Intervalle\) » à la page 46](#)

[« Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini\(e\) à l'avance \(fonction Objectif\) » à la page 55](#)

Mesure

Affichage du pouls (fréquence cardiaque) mesuré

La fréquence cardiaque et la zone correspondante s'affichent par défaut. Il est également possible d'afficher les éléments suivants. Changez les paramètres de l'écran selon les besoins.

 « Écran » à la page 106

Liste des éléments mesurés affichés (éléments liés à la fréquence cardiaque)

Élément affiché	Type d'affichage		Explication
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
FC	FC	FC	Fréquence cardiaque actuelle
FC moyenne	FC.Moy	FCMoy	Fréquence cardiaque moyenne depuis le début des mesures
FC maximum	FC.Max	FC.Max	Fréquence cardiaque maximale depuis le début des mesures
FC tour	FCTr	FCTr	Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour
Temps dans zone FC	FC.TpsPassé	FCTpsPas	Temps dans la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour
Temps jusqu'à zone FC	FC.Tps	FC.Tps	Temps jusqu'à l'entrée dans la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour

Mesure du temps, de la distance et de la vitesse (fonction Chronomètre)

Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ?

Il s'agit d'une fonction vous permettant de mesurer simultanément des temps intermédiaires et des temps au tour. De plus, cet appareil étant équipé d'une fonction GPS, vous pouvez automatiquement mesurer la distance, la vitesse et la route à l'aide des informations de position et d'heure du signal GPS.

Ceci est utile pour une variété d'activités, telles que la course ou la marche, et peut servir pour la compétition ou l'exercice standard.

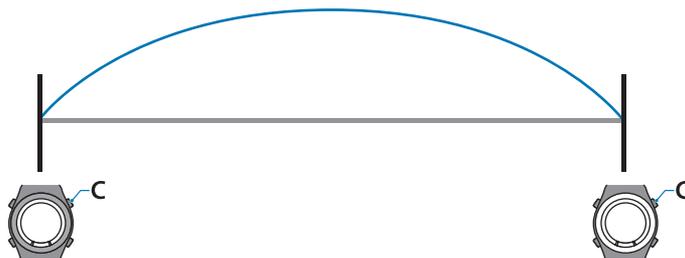
Remarque :

Définissez l'Activité (Course, Marche ou Vélo) avant de commencer à mesurer.

 [« Paramètres de mesure » à la page 97](#)

Temps intermédiaire

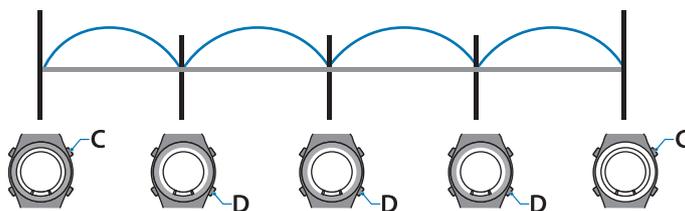
Mesure le temps écoulé depuis le début.



Appuyez sur le bouton C pour commencer à mesurer et de nouveau sur le bouton C pour arrêter de mesurer.

Temps tour

Enregistre le temps écoulé pour chaque tour.



Pour enregistrer un tour, appuyez sur le bouton D pendant la mesure.

De plus, lorsque vous utilisez la fonction Tour aut., les tours sont enregistrés automatiquement une fois qu'une distance ou un temps défini à l'avance a été atteint.

 [« Enregistrement automatique des tours \(fonction Tour aut.\) » à la page 60](#)

Mesure

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Mesure.

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



🔗 « Spécification d'un GPS (positionnement GPS) » à la page 31

2 Commencez à mesurer.

Appuyez sur le bouton C.



3 Enregistrez le tour.

Appuyez sur le bouton D pendant la mesure.

L'écran Enregistrement tour* s'affiche pendant 5 secondes, puis l'écran Mesure s'affiche.

🔗 « Écran Enregistrement tour » à la page 45



* L'écran varie selon les paramètres.

🔗 « Table des dispositions d'écran » à la page 107

4 Arrêtez de mesurer.

Appuyez sur le bouton C pendant la mesure.

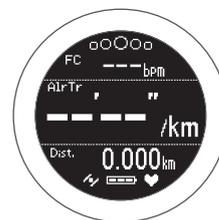


Appuyez sur le bouton C pour reprendre la mesure.

5 Réinitialisez les résultats de la mesure.

Appuyez sur le bouton D et maintenez-le enfoncé pendant que la mesure est à l'arrêt.

Lorsque vous réinitialisez l'affichage, il retrouve le statut qu'il avait avant le démarrage de la mesure, ce qui vous permet de démarrer la mesure suivante.



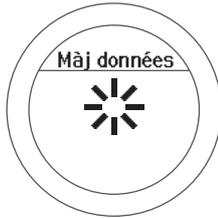
Les données mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire de l'appareil et vous pouvez les examiner en appuyant sur le bouton D de l'écran Heure.

🔗 « Consultation des données mesurées » à la page 66

Remarque :

Pour arrêter de mesurer et retourner à l'écran Heure

- ❑ *Après avoir réinitialisé les résultats de la mesure à l'étape 5, appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.*
- ❑ *Avec l'écran de l'étape 4 affiché et la mesure à l'arrêt, appuyez sur le bouton C et maintenez-le enfoncé. Les résultats de la mesure sont réinitialisés et l'écran Heure réapparaît.*



- ❑ *Si dans un délai de 60 minutes aucune opération n'est effectuée dans un écran autre que l'écran Mesure, l'écran Heure s'affiche.*

Mesure

Écran affiché

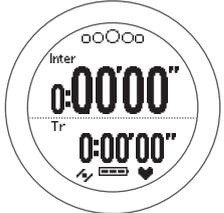
Écran Mesure

Il existe quatre écrans Mesure. Appuyez sur le bouton **A** pour changer d'écran.

Remarque :

Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés dans chaque écran.

 « Écran » à la page 106

Écran	Disposition d'écran (par défaut)	Élément mesuré (par défaut)
Écran1	, and Dist. (distance) as 0.000 km." data-bbox="265 320 405 415"/>	3 lignes FC Allure tour Distance
Écran2		2 lignes Temps intermédiaire Temps tour
Écran3		3 lignes FC Altitude Heure
Écran4		2 lignes FC Foulée

La zone de fréquence cardiaque (indiquée par  dans l'image ci-dessus) est affichée lorsque FC est défini sur ON (par défaut) dans le paramètre de mesure.

 « Mesure du pouls (fréquence cardiaque) au cours de l'exercice » à la page 39

Mesure

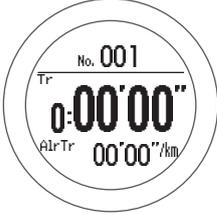
Écran Enregistrement tour

L'écran Enregistrement tour s'affiche pendant 5 secondes lors de l'enregistrement d'un tour.

Remarque :

Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés affichés.

 « Écran » à la page 106

Écran	Disposition d'écran (par défaut)	Élément mesuré (par défaut)
Écran affich tour		2 lignes Temps tour Allure tour

Définition d'un temps et d'une distance pour les exercices légers et soutenus (fonction Intervalle)

Qu'est-ce que la fonction Intervalle ?

Il s'agit d'une fonction vous permettant d'effectuer des séries d'exercices soutenus (sprint) et légers (récupération).

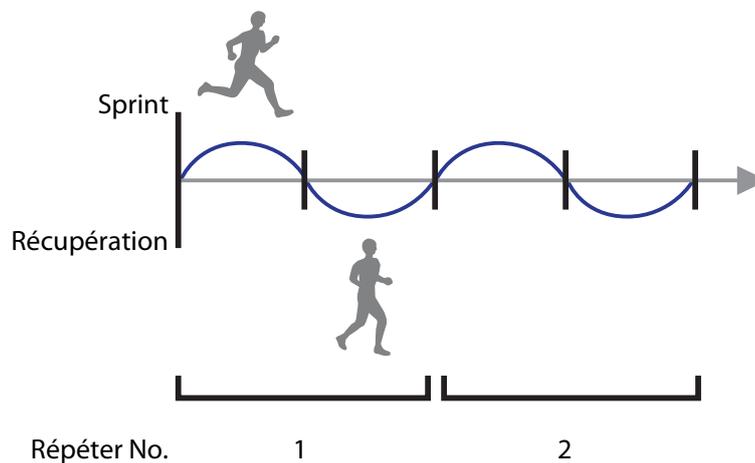
Vous pouvez définir le temps et la distance et créer un menu d'exercices.

Une alarme vous alerte lorsque vous changez entre sprint et récupération.

Sprint : Exercice soutenu

Récupération : Exercice léger

Répéter No. : Nombre de fois qu'une série de sprints et de récupération doit être répétée



Définitions de conditions d'intervalle et mesure

Remarque :

Avec l'application PC (Run Connect), vous pouvez définir des conditions d'intervalle à partir de votre ordinateur.

Lorsque vous définissez des paramètres sur votre ordinateur, vous pouvez aussi personnaliser vos intervalles de sprint et de récupération.

 « Définition de la fonction Intervalle » à la page 92

Boutons d'opération

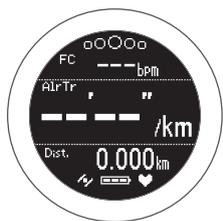


Définition de conditions d'intervalle

1 Affichez l'écran Mesure.

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

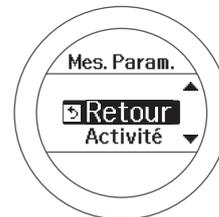
Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



 « Spécification d'un GPS (positionnement GPS) » à la page 31

2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



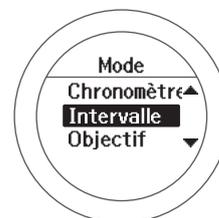
3 Sélectionnez Mode.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



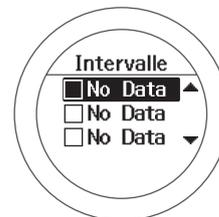
4 Sélectionnez Intervalle.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



5 Sélectionnez un paramètre vide.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

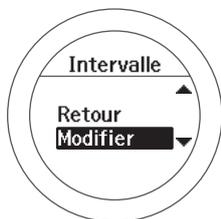


Lorsque ce paramètre est déjà défini, sélectionnez le paramètre (SETTING) 01, 02 ou 03. Vérifiez les données définies, puis appuyez sur le bouton A.

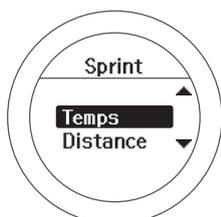
Mesure

6 Sélectionnez **Modifier**.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.

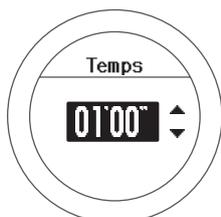
**7** Choisissez de définir la durée du sprint (exercice soutenu) en tant que distance ou temps.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.

**8** Définissez le temps ou la distance.

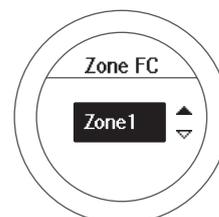
Utilisez le bouton **C/D** pour définir, puis appuyez sur le bouton **A**.

Appuyez sur le bouton **C/D** et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.

**9** Définissez la zone de fréquence cardiaque à maintenir pendant le sprint.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.

Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la zone de fréquence cardiaque.

**Remarque :**

*Vous pouvez vérifier ou changer la valeur définie pour la fréquence cardiaque dans chaque zone de fréquence cardiaque dans **Param utilis**.*

☞ « Param utilis » à la page 102

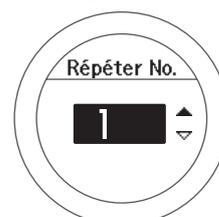
10 Définissez la récupération (exercice léger).

Suivez les étapes 7 à 9.

11 Définissez le nombre de répétitions (Répéter No. : nombre de fois qu'une série de sprints et de récupération doit être répétée).

Utilisez le bouton **C/D** pour définir, puis appuyez sur le bouton **A**.

Appuyez sur le bouton **C/D** et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.

**12** Vérifiez les données définies.

Utilisez le bouton **C/D** pour faire défiler l'écran.

Mesure

Une fois les données vérifiées, appuyez sur le bouton A.



13 Sélectionnez OK.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



L'écran de mesure Intervalle s'affiche.

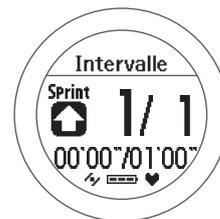


Mesure

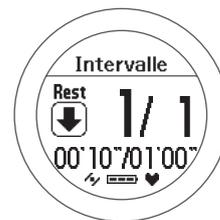
1 Commencez à mesurer.

Appuyez sur le bouton C.

La mesure du sprint commence.



Une fois le temps (ou la distance) de sprint écoulé, une alarme est émise et la mesure de la récupération commence automatiquement.



Lorsque le nombre de répétitions est défini sur deux ou plus, la série de sprints ou de récupération est répétée.

Remarque :

- Si vous appuyez sur le bouton D pendant la mesure, vous pouvez passer de sprint à récupération, puis revenir à sprint.
- Pour vous arrêter en cours d'exercice, appuyez sur le bouton C. Appuyez sur le bouton C pour reprendre la mesure.

2 Terminez la mesure.

La mesure s'arrête automatiquement après répétition des séries de sprints et de récupération spécifiées.

Une fois la mesure terminée, le temps, la distance et les calories brûlées s'affichent.



3 Réinitialisez les résultats de la mesure.

Appuyez sur le bouton D et maintenez-le enfoncé pendant que la mesure est à l'arrêt.

Lorsque vous réinitialisez l'affichage, il retrouve le statut qu'il avait avant le démarrage de la mesure, ce qui vous permet de démarrer la mesure suivante.



Les données mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire de l'appareil et vous pouvez les examiner en appuyant sur le bouton **D** de l'écran Heure.

 [« Consultation des données mesurées » à la page 66](#)

Remarque :

Pour arrêter de mesurer et retourner à l'écran Heure

- Après avoir réinitialisé les résultats de la mesure à l'étape 3, appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.*
- Avec l'écran de l'étape 2 affiché et la mesure à l'arrêt, appuyez sur le bouton **C** et maintenez-le enfoncé. Les résultats de la mesure sont réinitialisés et l'écran Heure réapparaît.*
- Si dans un délai de 60 minutes aucune opération n'est effectuée dans un écran autre que l'écran Mesure, l'écran Heure s'affiche.*

Chargement de conditions d'intervalle déjà définies

Boutons d'opération



Chargement de conditions d'intervalle

1 Affichez l'écran Mesure.

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



[« Spécification d'un GPS \(positionnement GPS\) » à la page 31](#)

2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.

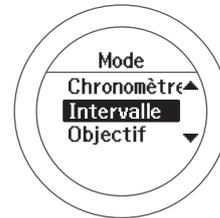
3 Sélectionnez Mode.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4 Sélectionnez Intervalle.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



5 Sélectionnez le paramètre (SETTING) 01, 02 ou 03.

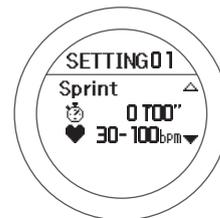
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner le paramètre enregistré, puis appuyez sur le bouton A.



6 Vérifiez les données définies.

Utilisez le bouton C/D pour faire défiler l'écran.

Appuyez sur le bouton A.



7 Sélectionnez OK.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



L'écran de mesure Intervalle s'affiche.



Mesure

Pour obtenir des informations sur la mesure, reportez-vous à la page suivante.

 [« Mesure » à la page 49](#)

Mesure

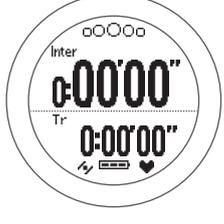
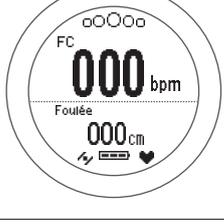
Écran affiché

Il existe cinq écrans Mesure. Appuyez sur le bouton A pour changer d'écran.

Remarque :

Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés affichés dans les écrans 1 à 4.

 « Écran » à la page 106

Écran		Disposition d'écran (par défaut)	Élément mesuré (par défaut)
Écran Intervalle fixe	'01'00" with battery and heart rate icons." data-bbox="288 298 428 398"/>	Intervalle	Temps ou distance pour le Sprint/Récupération
Écran1	'km, and 'Dist. 0.000 km' with battery and heart rate icons." data-bbox="288 418 428 518"/>	3 lignes	FC Allure tour Distance
Écran2		2 lignes	Temps intermédiaire Temps tour
Écran3		3 lignes	FC Altitude Heure
Écran4		2 lignes	FC Foulée

Mesure

La zone de fréquence cardiaque (indiquée par  dans l'image ci-dessus) est affichée lorsque FC est défini sur ON (par défaut) dans le paramètre de mesure.

 [« Mesure du pouls \(fréquence cardiaque\) au cours de l'exercice » à la page 39](#)

Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini(e) à l'avance (fonction Objectif)

Qu'est-ce que la fonction Objectif ?

Il s'agit d'une fonction vous permettant de mesurer des données jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini(e) à l'avance.

Course de temps

Vous permet de fixer une durée en tant qu'objectif et de mesurer le temps restant avant l'atteinte de cet objectif. Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant le temps écoulé. Vous pouvez aussi calculer la distance estimée que vous couvrirez pendant ce temps.



Course de distance

Vous permet de fixer une distance en tant qu'objectif et de mesurer la distance restante avant l'atteinte de cet objectif. Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant la distance. Vous pouvez aussi calculer le temps total estimé nécessaire pour couvrir la distance définie.



Remarque :

Par défaut, *Distance estimée* et *Temps estimé* ne sont pas affichés. Pour les afficher, changez les paramètres de l'écran.

 « Écran » à la page 106

Mesure en définissant le temps ou la distance

Boutons d'opération



Définissez le temps ou la distance.

1 Affichez l'écran Mesure.

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



[« Spécification d'un GPS \(positionnement GPS\) » à la page 31](#)

2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



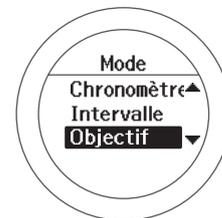
3 Sélectionnez Mode.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



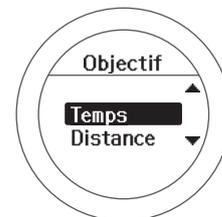
4 Sélectionnez Objectif.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



5 Choisissez entre définir le temps ou définir la distance.

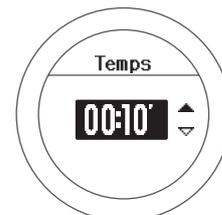
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



6 Définissez le temps ou la distance.

Utilisez le bouton C/D pour définir, puis appuyez sur le bouton A.

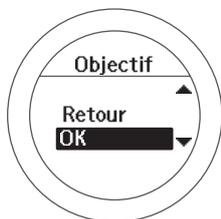
Appuyez sur le bouton C/D et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.



Mesure

7 Sélectionnez **OK**.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



L'écran de mesure Objectif s'affiche.



Mesure

1 Commencez à mesurer.

Appuyez sur le bouton **C**.

**2** Une fois la distance ou le temps atteint, l'écran Terminer s'affiche.

Le temps, la distance et les calories brûlées s'affichent.

**Remarque :**

Une alarme vous alerte lorsque vous atteignez 50 % et 90 % de la distance ou du temps défini.

3 Arrêtez de mesurer.

Appuyez sur le bouton **C** pendant la mesure.

**4** Réinitialisez les résultats de la mesure.

Appuyez sur le bouton **D** et maintenez-le enfoncé pendant que la mesure est à l'arrêt.

Lorsque vous réinitialisez l'affichage, il retrouve le statut qu'il avait avant le démarrage de la mesure, ce qui vous permet de démarrer la mesure suivante.



Les données mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire de l'appareil et vous pouvez les examiner en appuyant sur le bouton **D** de l'écran Heure.

 [« Consultation des données mesurées » à la page 66](#)

Remarque :

Pour arrêter de mesurer et retourner à l'écran Heure

- Après avoir réinitialisé les résultats de la mesure à l'étape 4, appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.
- Avec l'écran de l'étape 3 affiché et la mesure à l'arrêt, appuyez sur le bouton **C** et maintenez-le enfoncé. Les résultats de la mesure sont réinitialisés et l'écran Heure réapparaît.
- Si dans un délai de 60 minutes aucune opération n'est effectuée dans un écran autre que l'écran Mesure, l'écran Heure s'affiche.

Mesure

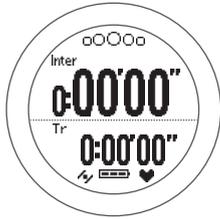
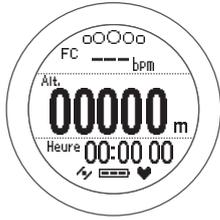
Écran affiché

Il existe cinq écrans Mesure. Appuyez sur le bouton A pour changer d'écran.

Remarque :

Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés affichés dans les écrans 1 à 4.

 « Écran » à la page 106

Écran		Disposition d'écran (par défaut)	Élément mesuré (par défaut)
Écran Objectif fixe		Objectif	Temps ou distance pour l'Objectif
Écran1		3 lignes	FC Allure tour Distance
Écran2		2 lignes	Temps intermédiaire Temps tour
Écran3		3 lignes	FC Altitude Heure
Écran4		2 lignes	FC Foulée

Mesure

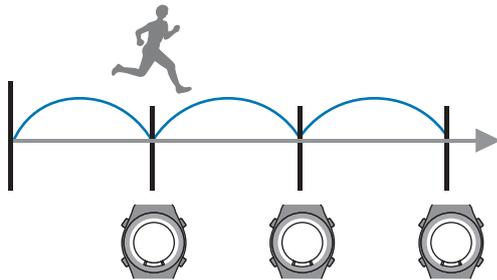
La zone de fréquence cardiaque (indiquée par  dans l'image ci-dessus) est affichée lorsque FC est défini sur ON (par défaut) dans le paramètre de mesure.

 [« Mesure du pouls \(fréquence cardiaque\) au cours de l'exercice » à la page 39](#)

Enregistrement automatique des tours (fonction Tour aut.)

Lorsqu'une distance ou un temps défini(e) à l'avance est atteint(e), les tours sont automatiquement enregistrés.

Définissez le temps ou la distance du tour. Vous pouvez définir cinq temps ou distances. Toutefois, un seul paramètre peut être utilisé pendant la mesure.



Remarque :

Avec l'application PC (Run Connect), vous pouvez définir la fonction Tour aut. à partir de votre ordinateur.

Lorsque vous définissez vos paramètres sur votre ordinateur, vous pouvez définir votre propre temps ou votre propre distance pour fractionner les tours.

« Définition de la fonction Tour aut. » à la page 86

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Mesure.

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

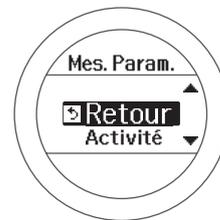
Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



« Spécification d'un GPS (positionnement GPS) » à la page 31

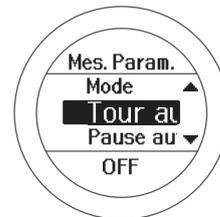
2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



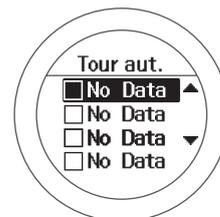
3 Sélectionnez Tour aut.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4 Sélectionnez un paramètre vide.

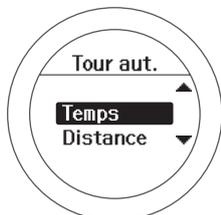
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



Lorsque ce paramètre est déjà défini, sélectionnez l'un des paramètres (SETTING) 01 à 05.

5 Choisissez de définir la durée du tour en tant que distance ou temps.

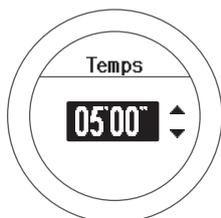
Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



6 Définissez le temps ou la distance.

Utilisez le bouton **C/D** pour définir, puis appuyez sur le bouton **A**.

Appuyez sur le bouton **C/D** et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.



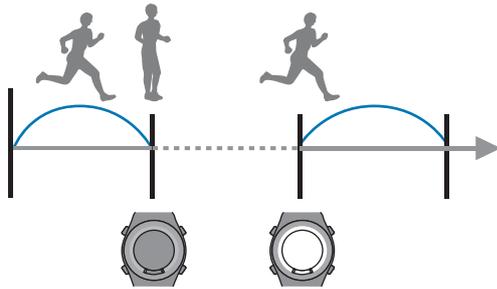
7 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Démarrage/arrêt automatique de la mesure (fonction Pause aut.)

La mesure s'arrête automatiquement quand vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous continuez de courir.



Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Mesure.

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

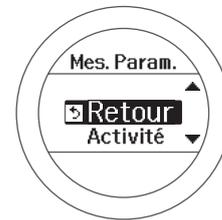
Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



 « Spécification d'un GPS (positionnement GPS) » à la page 31

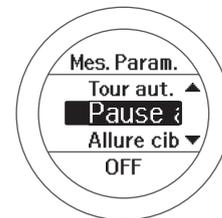
2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



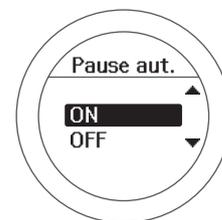
3 Sélectionnez Pause aut.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4 Sélectionnez ON (activé).

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



5 Terminez le paramétrage.

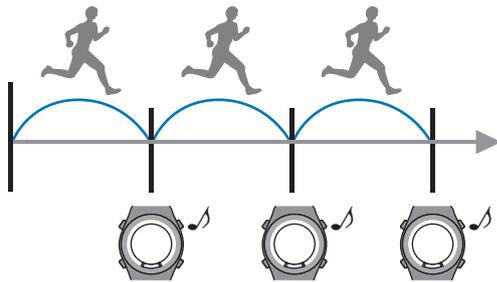
Appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Définition d'une allure (fonction Allure cible)

Vous pouvez utiliser cette fonction pour émettre une alarme si vous êtes en dessous ou au-dessus de l'allure définie comme allure cible pendant la mesure.

Définissez votre temps cible pour un kilomètre/mile (allure cible) et la plage dans laquelle l'alarme est déclenchée si vous êtes au-dessous ou au-dessus de cette allure cible.



Remarque :

Avec l'application PC (Run Connect), vous pouvez définir l'allure cible à partir de votre ordinateur.

Lorsque vous définissez vos paramètres sur votre ordinateur, vous pouvez personnaliser votre allure cible.

« Définition de la fonction Allure cible » à la page 89

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Mesure.

Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



« Spécification d'un GPS (positionnement GPS) » à la page 31

2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



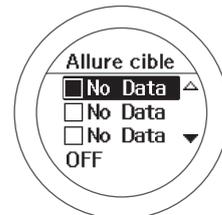
3 Sélectionnez Allure cible.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4 Sélectionnez un paramètre vide.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



Lorsque ce paramètre est déjà défini, sélectionnez le paramètre (SETTING) 01, 02 ou 03.

5 Sélectionnez le temps cible pour un kilomètre/mile.

Utilisez le bouton **C/D** pour définir, puis appuyez sur le bouton **A**.

Appuyez sur le bouton **C/D** et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.



6 Sélectionnez la plage de maintien de votre allure cible.

Utilisez le bouton **C/D** pour définir, puis appuyez sur le bouton **A**.

Appuyez sur le bouton **C/D** et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.

Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la plage définie.



7 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Remarque :

Pour désactiver l'alarme vous alertant que vous êtes en dehors de la plage définie, sélectionnez **OFF** (désactivé) à l'étape 6. **OFF** (désactivé) correspond à la plage allure la plus basse (au-dessous de 0'05").

Consultation des données mesurées (fonction Rappel)

Les données mesurées peuvent être vérifiées dans l'écran Rappel.

 [« Consultation des données mesurées » à la page 66](#)

 [« Données mesurées pouvant être consultées via la fonction Rappel. » à la page 66](#)

 [« Suppression des données mesurées inutiles » à la page 67](#)

Consultation des données mesurées (fonction Rappel)

Consultation des données mesurées

Les données mesurées peuvent être vérifiées depuis l'écran Rappel.

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Rappel.

Appuyez sur le bouton **D** de l'écran Heure.



2 Sélectionnez les données à consulter.

L'écran Rappel affiche les icônes d'activité, la date de mesure et la distance.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



3 Consultez les données mesurées.

Utilisez le bouton **C/D** pour faire défiler l'écran.



4 Une fois la consultation effectuée, revenez sur l'écran Rappel.

Appuyez sur **A**, et sélectionnez **Retour**.

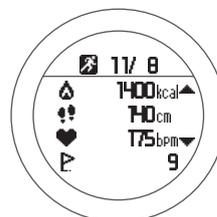
5 Terminez de vérifier l'historique.

Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.

L'écran Heure s'affiche.

Données mesurées pouvant être consultées via la fonction Rappel.

Les données mesurées suivantes peuvent être consultées.



Icône	
	Mode Course (mesure effectuée pendant que vous courez)
	Mode Marche (mesure effectuée pendant que vous marchez)
	Mode Vélo (mesure effectuée pendant que vous faites du vélo)

Consultation des données mesurées (fonction Rappel)

Élément mesuré	
-	Date de la mesure
-	Heure de début/heure de fin
	Distance
	Temps intermédiaire
	Allure moyenne
	Calories brûlées
	Foulée moyenne
	FC moyenne
	Pas tour
	Tour aut.
	Tour manuel
	Sprint
	Récupération
Dist.	Distance totale depuis le début des mesures
Inter	Temps intermédiaire
Tr	Temps tour
AlrTr	Allure tour

Suppression des données mesurées inutiles

Vous pouvez supprimer des journaux d'historique les données mesurées dont vous n'avez plus besoin.

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Rappel.

Appuyez sur le bouton **D** de l'écran Heure.



2 Sélectionnez les données à supprimer.

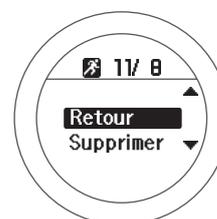
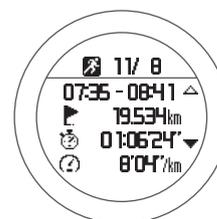
L'écran Rappel affiche les icônes d'activité, la date de mesure et la distance.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



3 Vérifiez et supprimez les données mesurées.

Appuyez sur le bouton **A**.



Consultation des données mesurées (fonction Rappel)

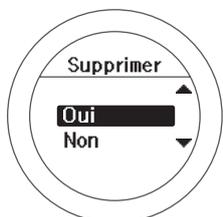
4 Sélectionnez **Supprimer**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



5 Sélectionnez **Oui**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



6 Une fois la suppression effectuée, revenez sur l'écran Rappel.

Remarque :

Pour supprimer d'autres données d'historique, répétez les étapes 2 à 5.

7 Terminez de supprimer les données d'historique.

Appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.

L'écran Heure s'affiche.

! **Important :**

Même si vous supprimez des données mesurées, la mémoire de l'appareil n'est pas effacée. Si l'espace libre de l'appareil est plein, les données enregistrées sont supprimées en commençant par les données les plus anciennes. Sachez que des données sont supprimées lorsque la mémoire est pleine. Initialisez l'appareil pour vider la mémoire.

« Paramètres du système » à la page 104

Pour effacer intégralement l'historique, vous devez initialiser l'appareil. Pendant l'initialisation, les valeurs définies pour **Param utilis**, **Param sys.** et **Mes. Param.** sont aussi initialisées avec les données d'historique.

« Paramètres du système » à la page 104

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

Cet appareil vous permet de gérer les données mesurées à l'aide d'une application Web dédiée (RUNSENSE View).

Cet application Web (RUNSENSE View) vous permet de gérer, d'examiner et d'utiliser votre parcours, votre distance, votre vitesse, votre fréquence cardiaque, les calories brûlées, etc.

Remarque :

- ❑ Lorsque vous utilisez RUNSENSE View pour la première fois, vous devez créer un compte.

 « [Création d'un compte \(lors de la toute première utilisation de l'application\)](#) » à la page 73

Si vous disposez déjà d'un compte avec RUNSENSE View, vous pouvez continuer à l'utiliser avec cet appareil.

- ❑ Vous pouvez également gérer les données de mesure à l'aide d'un smartphone. Pour de plus amples informations, reportez-vous à l'adresse suivante :

<http://www.epson.eu/runsense>

 « [Qu'est-ce que l'application Web \(RUNSENSE View\) ?](#) » à la page 70

 « [Installation de Run Connect \(téléchargement du logiciel\)](#) » à la page 72

 « [Création d'un compte \(lors de la toute première utilisation de l'application\)](#) » à la page 73

 « [Vérification des données mesurées téléchargées](#) » à la page 78

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

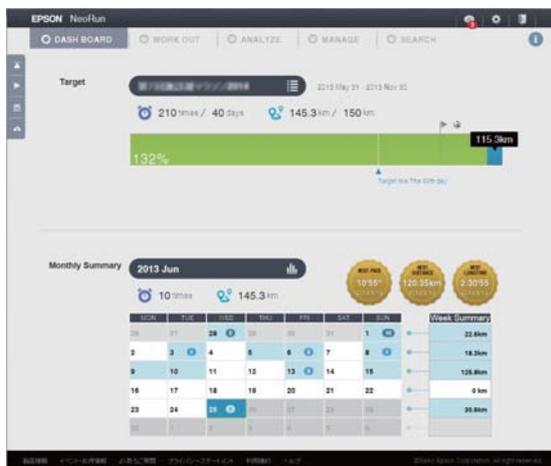
Qu'est-ce que l'application Web (RUNSENSE View) ?

L'application Web (RUNSENSE View) envoie par l'intermédiaire de votre ordinateur des données mesurées pour vous permettre de surveiller, d'analyser, de comparer et de partager votre parcours, votre distance, votre vitesse, votre fréquence cardiaque, les calories brûlées, etc.

Vous pouvez aussi utiliser ces données à des fins d'analyse car les données envoyées peuvent être affichées dans divers formats (par exemple, sous la forme d'une carte indiquant votre parcours, d'un graphique indiquant votre vitesse/distance ou d'un affichage intégral pour les mois ou des périodes entières).

En exportant ces données vers le format GPX, vous pouvez aussi les utiliser dans d'autres applications.

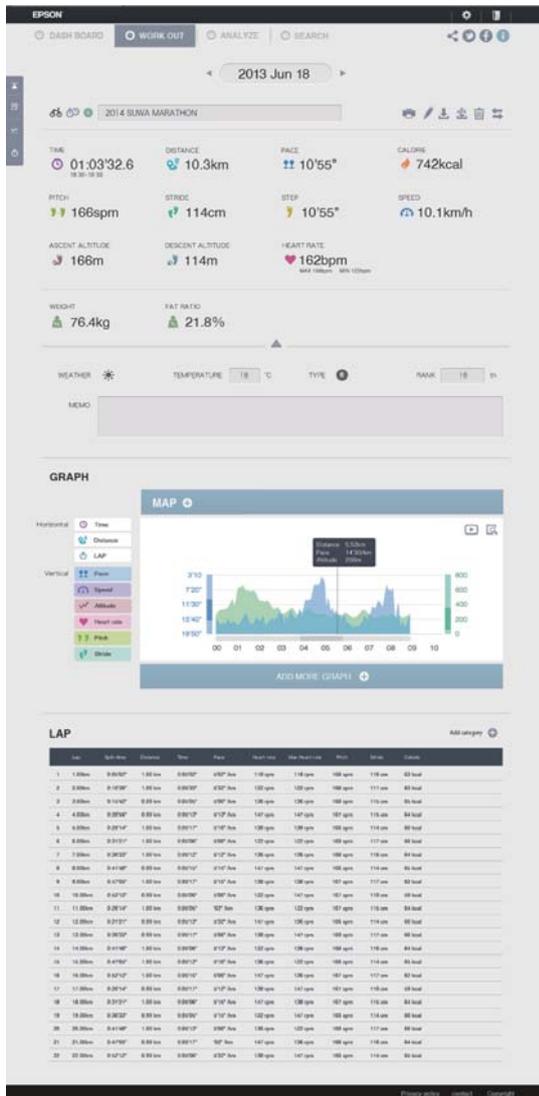
Tableau de bord



Gère les enregistrements dans un format de calendrier, ce qui vous permet d'examiner facilement les courses précédentes.

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

Exercice



Affiche vos données sous la forme d'un graphique, ce qui vous permet d'analyser votre entraînement sous différents angles.

Installation de Run Connect (téléchargement du logiciel)

Vous devez télécharger Run Connect pour envoyer les données mesurées vers l'application Web (RUNSENSE View).

Procédez comme suit pour installer Run Connect.

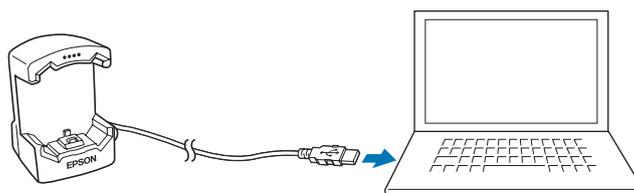
- 1** Accédez au site Web suivant et téléchargez Run Connect.

<https://go-wellness2.epson.com/portal/>
- 2** Exécutez le fichier téléchargé et suivez les instructions s'affichant à l'écran.

Création d'un compte (lors de la toute première utilisation de l'application)

Lorsque vous utilisez l'application Web (RUNSENSE View) pour la première fois, vous devez créer un compte.

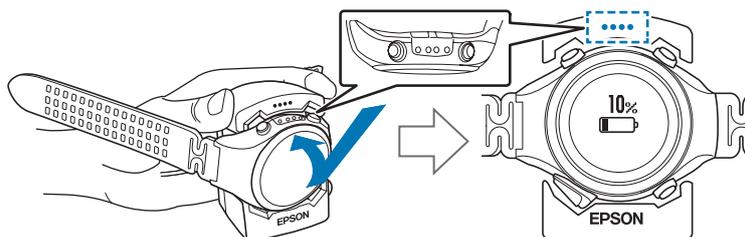
- 1 Avec un câble USB, connectez le socle de charge à l'ordinateur sur lequel Run Connect est installé.



- 2 Placez l'appareil sur son socle de charge.

Vérifiez que les points de contact de l'appareil pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de charge.

Une fois l'appareil au fond du socle de charge, exercez une légère pression sur le haut de l'appareil afin qu'il se fixe.



Important :

Veillez à ce que l'appareil soit placé dans la direction correcte, sans quoi il ou le socle de charge risque d'être endommagé.

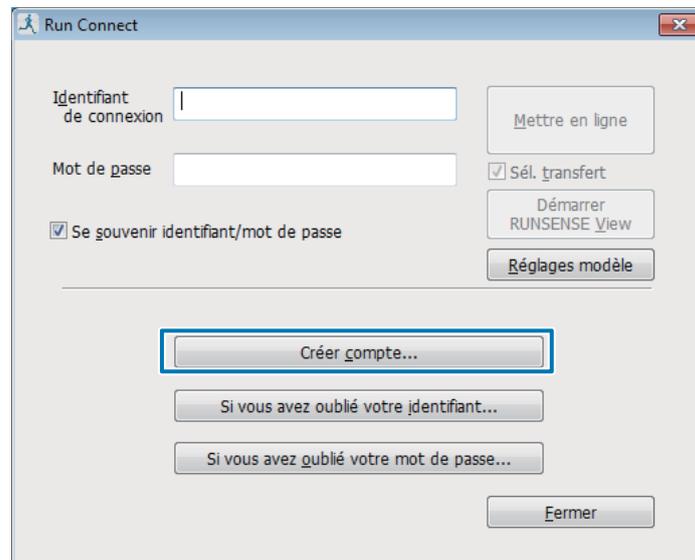
Démarrez Run Connect.

Remarque :

Si Run Connect ne démarre pas, débranchez le câble du socle de charge, attendez quelques secondes, puis rebranchez le câble. Ne retirez pas l'appareil du socle de charge.

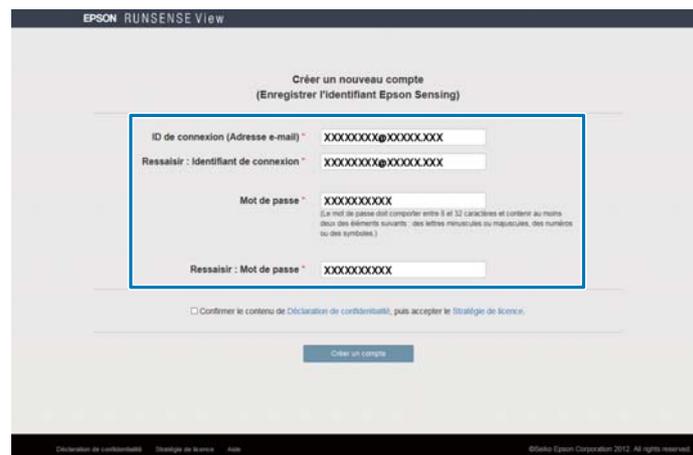
Gestion des données avec l'application Web (RUNSENSE View)

3 Cliquez sur **Créer compte**.



4 Créez un compte.

Entrez un **Identifiant de connexion** (adresse e-mail) et un **Mot de passe**, puis cliquez sur **Créer un compte**.



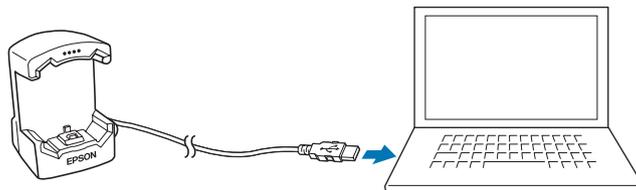
Pour télécharger les données mesurées, passez à l'étape 3 de la section suivante.

 « Téléchargement des données mesurées » à la page 75

Téléchargement des données mesurées

Vous pouvez télécharger les données mesurées vers l'application Web (RUNSENSE View).

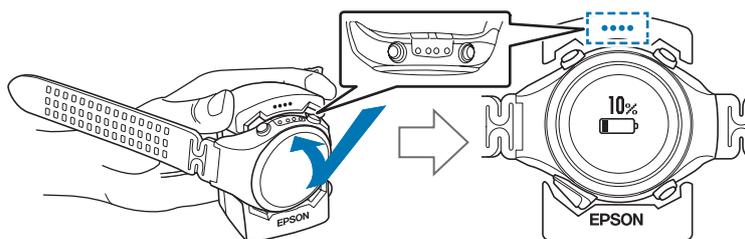
- 1 Avec un câble USB, connectez le socle de charge à l'ordinateur sur lequel Run Connect est installé.



- 2 Placez l'appareil sur son socle de charge.

Vérifiez que les points de contact de l'appareil pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de charge.

Une fois l'appareil au fond du socle de charge, exercez une légère pression sur le haut de l'appareil afin qu'il se fixe.



Important :

Veillez à ce que l'appareil soit placé dans la direction correcte, sans quoi il ou le socle de charge risque d'être endommagé.

Démarrez Run Connect.

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

- 3** Entrez votre **Identifiant de connexion** et votre **Mot de passe** dans l'écran Run Connect, puis cliquez sur **Mettre en ligne**.

Remarque :

Si vous cochez **Sél. transfert** puis cliquez sur **Mettre en ligne**, l'écran de sélection des données s'affiche et vous pouvez sélectionner les données à mettre en ligne.

Sélectionner données	Jour mesure	Distance mesure	Durée mesure
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/15	2.038 km	00:13'26"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	7.181 km	00:46'16"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	3.911 km	00:25'39"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	3.599 km	00:17'00"
<input checked="" type="checkbox"/>	2014/10/14	5.837 km	00:32'33"

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

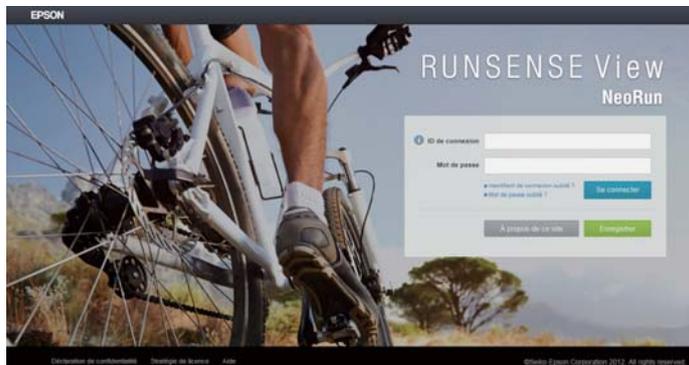
Les données sont téléchargées vers l'application Web (RUNSENSE View).



Une fois le transfert terminé, l'application Web (RUNSENSE View) démarre et l'écran d'accueil s'affiche.

Verification des données mesurées téléchargées

Accédez à l'application Web (RUNSENSE View) pour vérifier les données mesurées téléchargées.



1 Démarrez RUNSENSE View.

Procédez de l'une des manières suivantes pour démarrer RUNSENSE View.

■ **Accédez au site web suivant.**

<https://go-wellness.epson.com/runsense-view/>

■ **Démarrez l'application via l'icône Run Connect située sur votre ordinateur.**

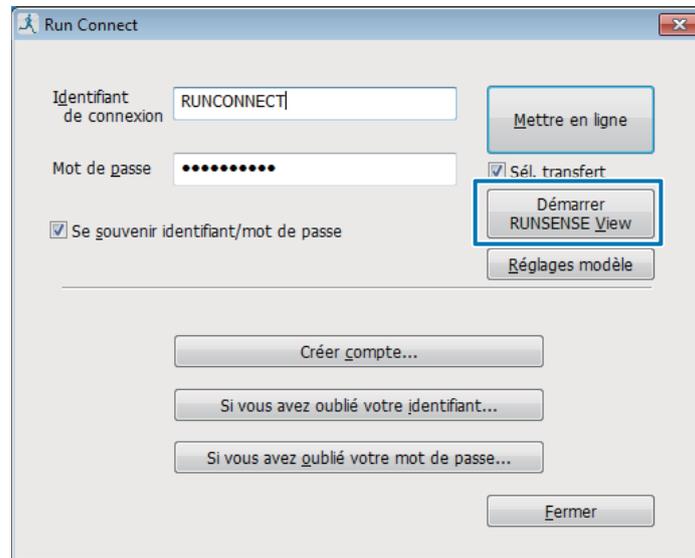
Cliquez avec le bouton droit sur l'icône Run Connect dans la barre des tâches du bureau de Windows, puis sélectionnez **Démarrer RUNSENSE View**.



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

■ Cliquez sur Démarrer RUNSENSE View dans l'écran Run Connect.

L'écran Run Connect s'affiche lorsque vous placez l'appareil sur le socle de charge connecté à l'ordinateur.



L'application Web (RUNSENSE View) démarre et l'écran d'accueil s'affiche. Passez à l'étape 3.

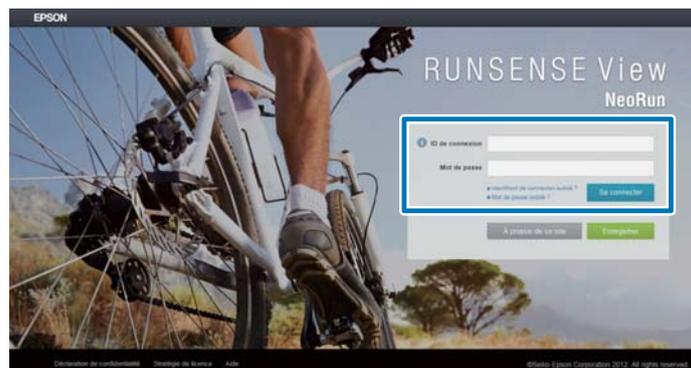
Remarque :

Le bouton **Démarrer RUNSENSE View** n'est pas disponible dans les situations suivantes.

- Lorsque l'identifiant de connexion et le mot de passe n'ont pas été enregistrés ou entrés.
- Lorsque l'appareil a été retiré du socle de charge.

2

Entrez l'**Identifiant de connexion** et le **Mot de passe**, puis cliquez sur **Connexion**.



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

3 Cliquez sur les données que vous voulez vérifier parmi les données téléchargées.



Remarque :

Pour obtenir des informations sur l'utilisation de l'application Web (RUNSENSE View), reportez-vous à l'aide de RUNSENSE View.

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

 « Qu'est-ce que l'application PC (Run Connect) ? » à la page 82

 « Démarrage de Run Connect et affichage de l'écran Paramètres » à la page 84

 « Définition de la fonction Tour aut. » à la page 86

 « Définition de la fonction Allure cible » à la page 89

 « Définition de la fonction Intervalle » à la page 92

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Qu'est-ce que l'application PC (Run Connect) ?

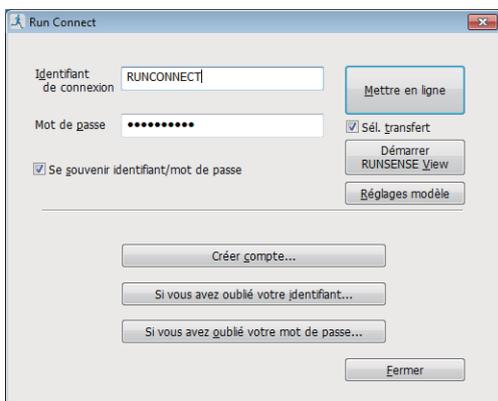
À l'aide de l'application PC (Run Connect), vous pouvez charger les données de mesure dans l'application Web (RUNSENSE View). Cet outil vous permet également de définir les fonctions Tour aut., Allure cible et Intervalle depuis votre PC.

Remarque :

Pour obtenir des informations sur l'installation de Run Connect, reportez-vous aux pages suivantes.

 « Installation de Run Connect (téléchargement du logiciel) » à la page 72

Écran de connexion

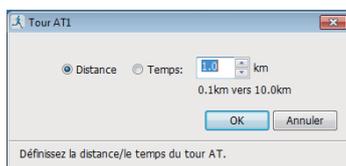


Vous pouvez configurer un compte pour accéder à l'application Web (RUNSENSE View), télécharger des données mesurées et démarrer RUNSENSE View.

 « Gestion des données avec l'application Web (RUNSENSE View) » à la page 69

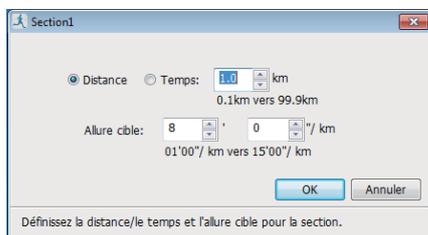
De plus, dans Réglages modèle, vous pouvez définir les fonctions Tour aut., Allure cible et Intervalle à partir de votre ordinateur.

Réglages modèle - Écran de paramètres Tour aut.



Lorsque vous définissez la fonction Tour aut., vous pouvez définir votre propre temps ou distance pour diviser les tours.

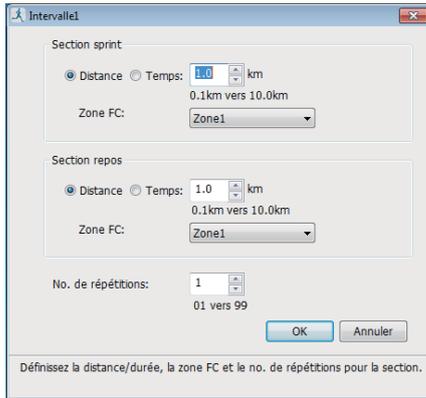
Réglages modèle - Écran de paramètres Allure cible



Lorsque vous définissez la fonction Allure cible, vous pouvez définir votre propre allure cible.

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Réglages modèle - Écran de paramètres Intervalle



Intervalle

Section sprint

Distance Temps: 1.0 km
0.1km vers 10.0km

Zone FC: Zone1

Section repos

Distance Temps: 1.0 km
0.1km vers 10.0km

Zone FC: Zone1

No. de répétitions: 1
01 vers 99

OK Annuler

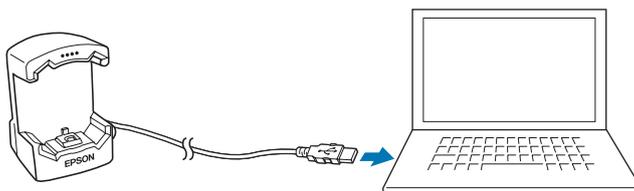
Définissez la distance/durée, la zone FC et le no. de répétitions pour la section.

Lorsque vous définissez l'intervalle, vous pouvez aussi personnaliser vos intervalles de sprint et de récupération.

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Démarrage de Run Connect et affichage de l'écran Paramètres

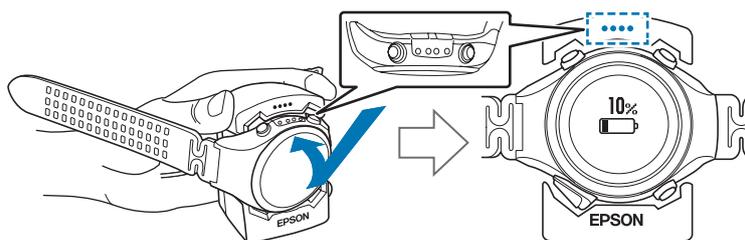
- 1 Avec un câble USB, connectez le socle de charge à l'ordinateur sur lequel Run Connect est installé.



- 2 Placez l'appareil sur son socle de charge.

Vérifiez que les points de contact de l'appareil pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de charge.

Une fois l'appareil au fond du socle de charge, exercez une légère pression sur le haut de l'appareil afin qu'il se fixe.

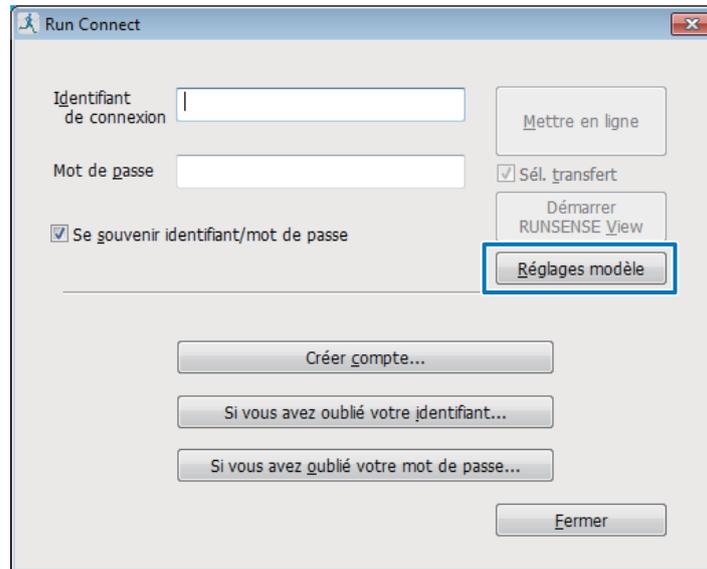
**Important :**

Veillez à ce que l'appareil soit placé dans la direction correcte, sans quoi il ou le socle de charge risque d'être endommagé.

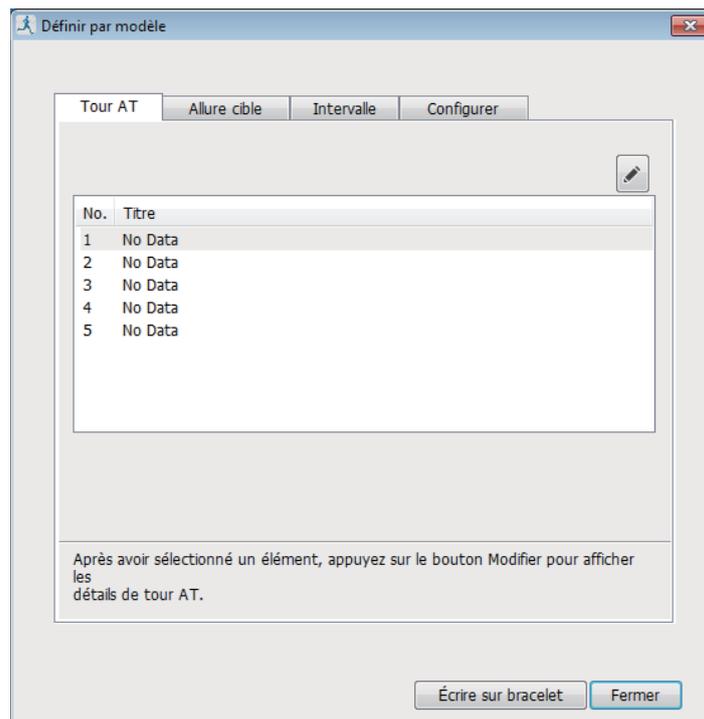
Run Connect démarre.

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

3 Cliquez sur **Réglages modèle** dans l'écran Run Connect



Les paramètres de l'appareil sont enregistrés dans Run Connect et l'écran Réglages modèle s'affiche.



Remarque :

Cliquez sur l'onglet **Configurer** puis sélectionnez l'unité de distance. Notez toutefois que l'appareil ne reflète pas les unités définies ici.

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Définition de la fonction Tour aut.

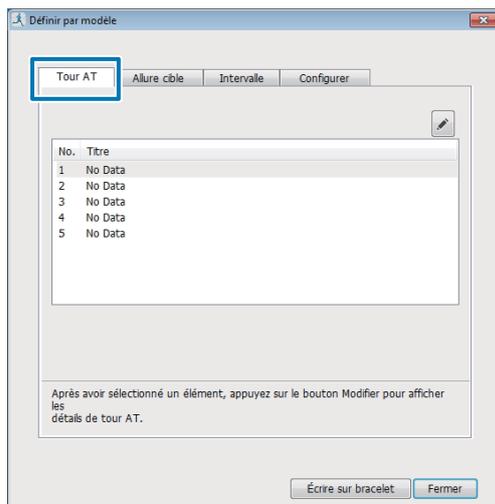
Lorsque vous définissez la fonction Tour aut., vous pouvez définir votre propre temps ou distance pour diviser les tours.

Définition de la fonction Tour aut.

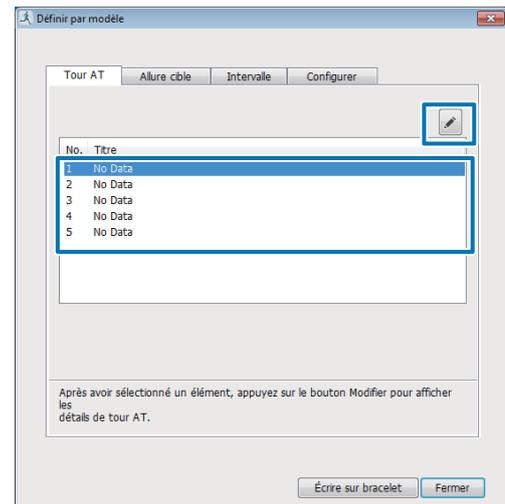
- 1 Affichez les Réglages modèle de Run Connect.

 « Démarrage de Run Connect et affichage de l'écran Paramètres » à la page 84

- 2 Cliquez sur l'onglet **Tour AT**.

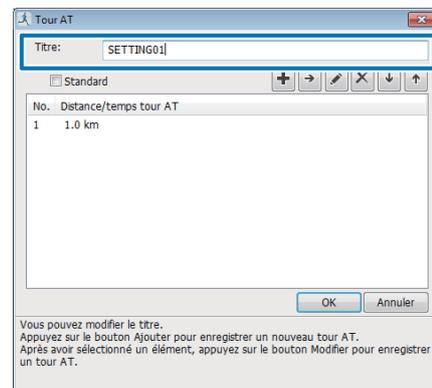


- 3 Lorsque vous enregistrez de nouvelles données, sélectionnez **No Data**, puis cliquez sur le bouton **Modifier**. Lorsque vous modifiez des paramètres enregistrés, sélectionnez le paramètre à modifier, puis cliquez sur le bouton **Modifier**.



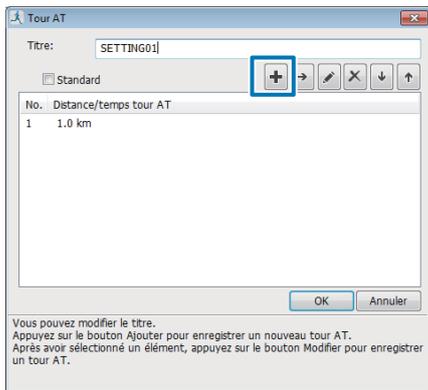
- 4 Entrez ou modifiez le **Titre**.

Entrez le titre avec des lettres, chiffres, tirets ou tirets bas (underscore).



Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

5 Cliquez sur le bouton **Ajouter**.

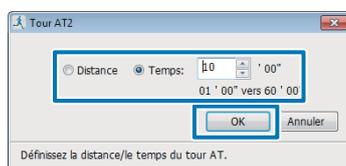


Nous allons à présent voir comment enregistrer de nouvelles données.

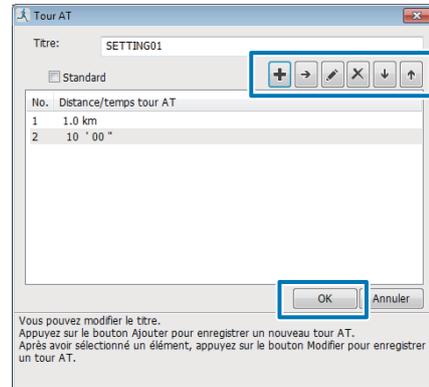
Lorsque vous modifiez des paramètres enregistrés, sélectionnez le paramètre à modifier, puis cliquez sur chaque bouton.

Bouton		Explication
	Ajouter	Enregistre les nouveaux paramètres.
	Insérer	Insère un nouveau paramètre avant les paramètres enregistrés.
	Modifier	Modifie les paramètres enregistrés.
	Supprimer	Supprime les paramètres enregistrés.
	Déplacer en bas	Déplace le paramètre enregistré vers le bas.
	Déplacer en haut	Déplace le paramètre enregistré vers le haut.

6 Définissez la distance ou le temps correspondant à un tour, puis cliquez sur **OK**.



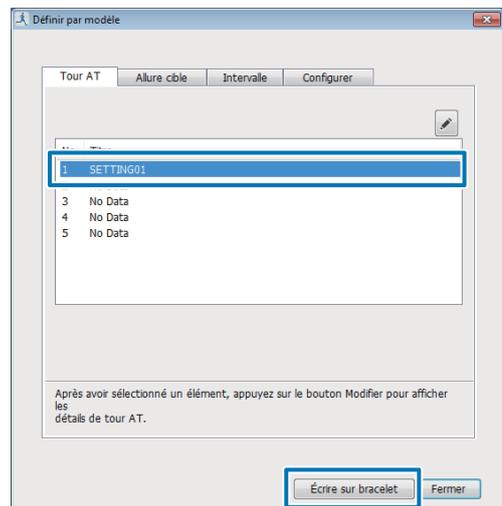
7 Lorsque vous enregistrez ou modifiez plusieurs entrées, cliquez sur le bouton et effectuez les opérations. Lorsque vous avez terminé de choisir vos paramètres, cliquez sur **OK**.



Remarque :

Lorsque **Standard** est sélectionné, votre paramètre est répété. Désélectionnez **Standard** pour personnaliser vos paramètres.

8 Cliquez sur les paramètres que vous voulez enregistrer dans l'appareil, puis sur **Écrire sur bracelet**.



9 Cliquez sur **Oui**.

Les paramètres sont enregistrés dans l'appareil.

10 Cliquez sur **Fermer**.

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Mesure

Reportez-vous aux pages suivantes pour sélectionner les paramètres Tour aut., puis procédez à la mesure.

 « Enregistrement automatique des tours (fonction Tour aut.) » à la page 60

 « Mesure » à la page 42

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Définition de la fonction Allure cible

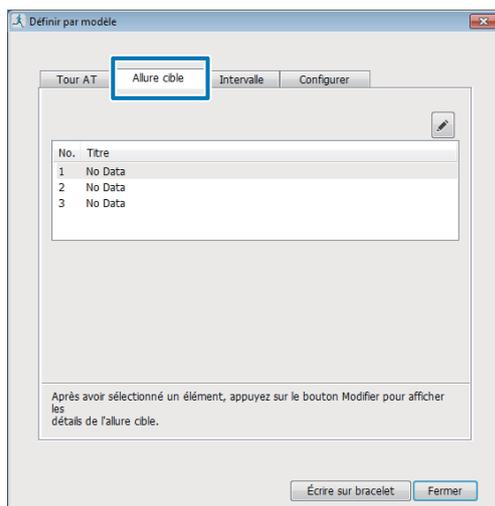
Lorsque vous définissez la fonction Allure cible, vous pouvez définir votre propre allure cible.

Définition de l'allure cible

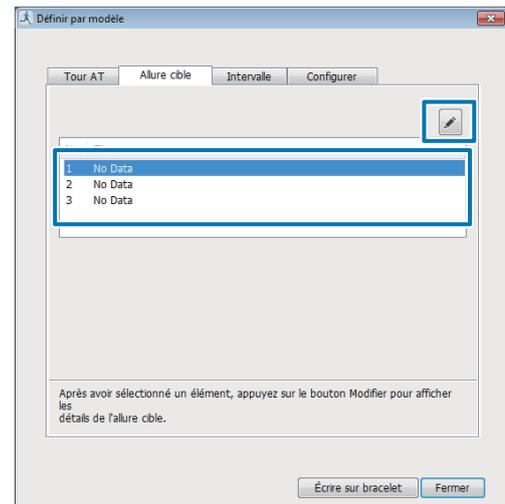
- 1 Affichez les Réglages modèle de Run Connect.

📖 « Démarrage de Run Connect et affichage de l'écran Paramètres » à la page 84

- 2 Cliquez sur l'onglet **Allure cible**.

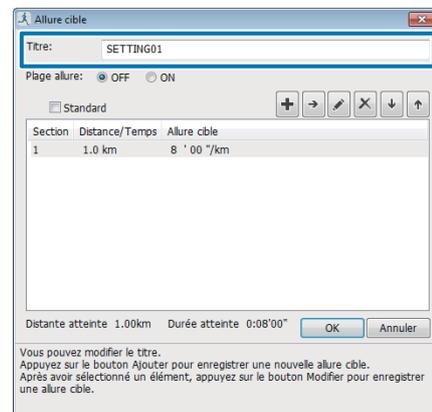


- 3 Lorsque vous enregistrez de nouvelles données, sélectionnez **No Data**, puis cliquez sur le bouton **Modifier**. Lorsque vous modifiez des paramètres enregistrés, sélectionnez le paramètre à modifier, puis cliquez sur le bouton **Modifier**.



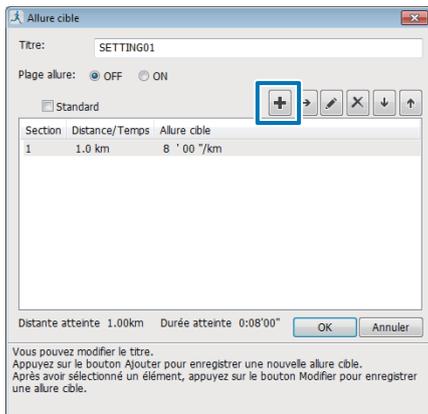
- 4 Entrez ou modifiez le **Titre**.

Entrez le titre avec des lettres, chiffres, tirets ou tirets bas (underscore).



Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

5 Cliquez sur le bouton **Ajouter**.

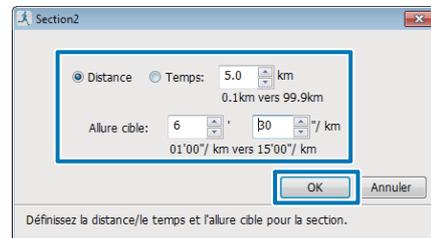


Nous allons à présent voir comment enregistrer de nouvelles données.

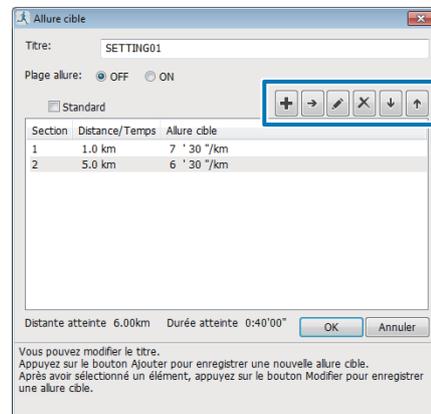
Lorsque vous modifiez des paramètres enregistrés, sélectionnez le paramètre à modifier, puis cliquez sur chaque bouton.

Bouton	Explication	
	Ajouter	Enregistre les nouveaux paramètres.
	Insérer	Insère un nouveau paramètre avant les paramètres enregistrés.
	Modifier	Modifie les paramètres enregistrés.
	Supprimer	Supprime les paramètres enregistrés.
	Déplacer en bas	Déplace le paramètre enregistré vers le bas.
	Déplacer en haut	Déplace le paramètre enregistré vers le haut.

6 Définissez la distance ou le temps à attribuer à la section, définissez l'allure cible, puis cliquez sur **OK**.



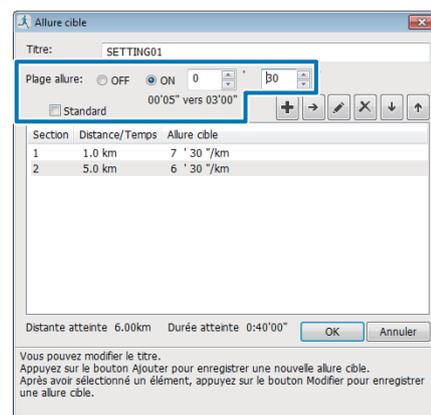
7 Lorsque vous enregistrez ou modifiez plusieurs entrées, cliquez sur le bouton et effectuez les opérations.



Remarque :
 Dans la mesure où 1 km est défini comme temps cible lorsque **Standard** est sélectionné, vous ne pouvez pas enregistrer plusieurs entrées.

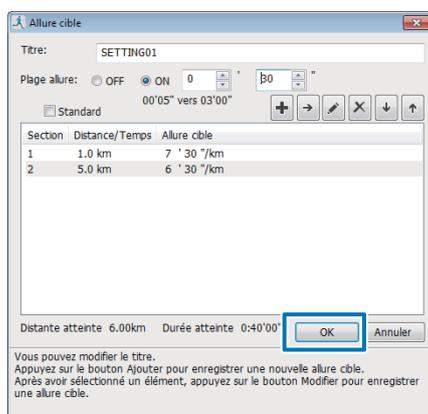
8 Sélectionnez la plage de maintien de votre **Plage allure**.

Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la plage d'allure définie.

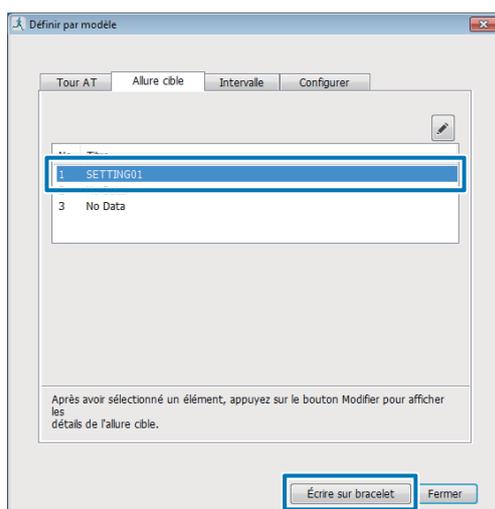


Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

- 9** Lorsque vous avez terminé de définir vos paramètres, cliquez sur **OK**.



- 10** Cliquez sur les paramètres que vous voulez enregistrer dans l'appareil, puis sur **Écrire sur bracelet**.



- 11** Cliquez sur **Oui**.

Les paramètres sont enregistrés dans l'appareil.

- 12** Cliquez sur **Fermer**.

Mesure

Reportez-vous aux pages suivantes pour sélectionner les paramètres Allure cible, puis procédez à la mesure.

[« Définition d'une allure \(fonction Allure cible\) » à la page 63](#)

[« Mesure » à la page 42](#)

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

Définition de la fonction Intervalle

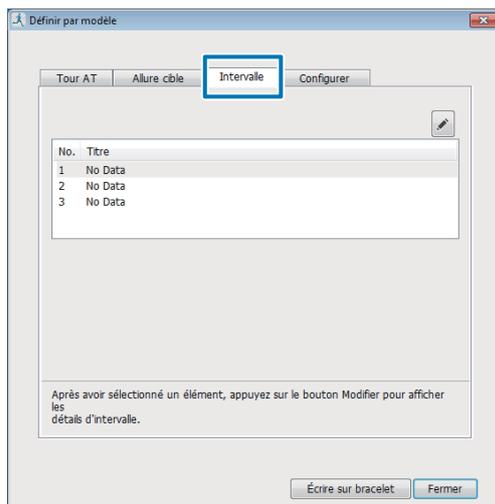
Lorsque vous définissez l'intervalle, vous pouvez aussi personnaliser vos intervalles de sprint et de récupération.

Définition d'intervalles

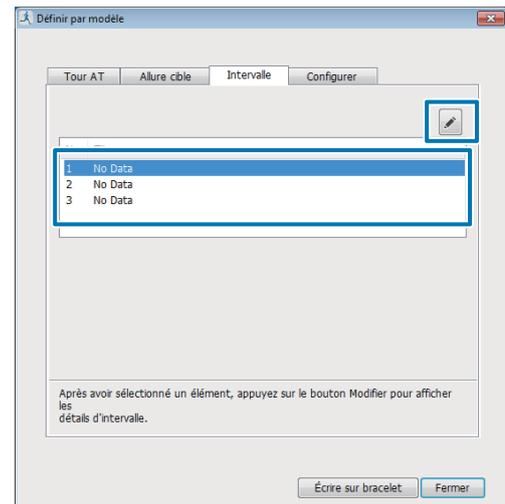
- 1 Affichez les Réglages modèle de Run Connect.

 « Démarrage de Run Connect et affichage de l'écran Paramètres » à la page 84

- 2 Cliquez sur l'onglet **Intervalle**.

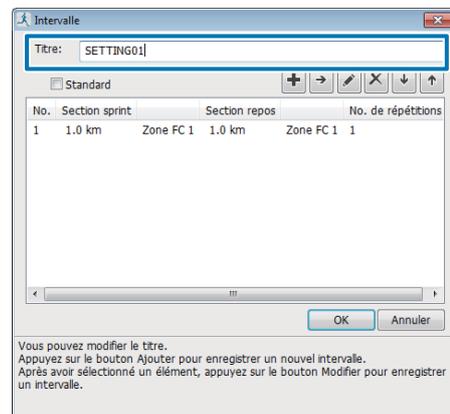


- 3 Lorsque vous enregistrez de nouvelles données, sélectionnez **No Data**, puis cliquez sur le bouton **Modifier**. Lorsque vous modifiez des paramètres enregistrés, sélectionnez le paramètre à modifier, puis cliquez sur le bouton **Modifier**.



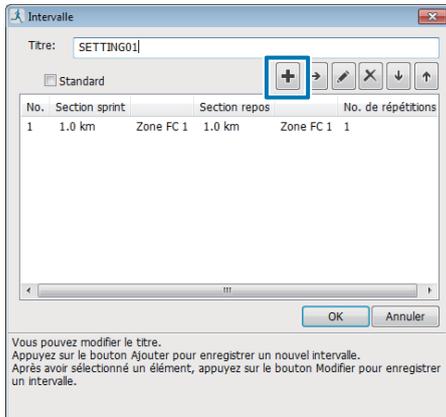
- 4 Entrez ou modifiez le **Titre**.

Entrez le titre avec lettres, chiffres, tirets ou tirets bas (underscore).



Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

5 Cliquez sur le bouton **Ajouter**.

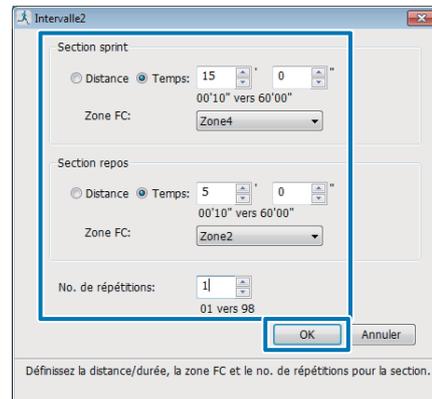


Nous allons à présent voir comment enregistrer de nouvelles données.

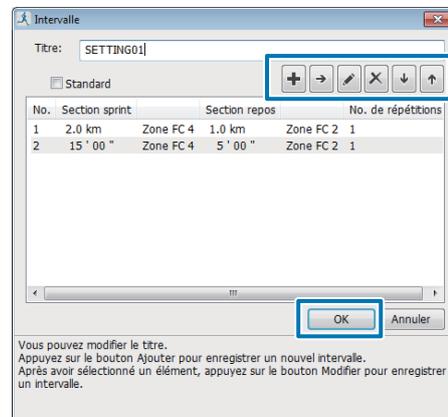
Lorsque vous modifiez des paramètres enregistrés, sélectionnez le paramètre à modifier, puis cliquez sur chaque bouton.

Bouton		Explication
	Ajouter	Enregistre les nouveaux paramètres.
	Insérer	Insère un nouveau paramètre avant les paramètres enregistrés.
	Modifier	Modifie les paramètres enregistrés.
	Supprimer	Supprime les paramètres enregistrés.
	Déplacer en bas	Déplace le paramètre enregistré vers le bas.
	Déplacer en haut	Déplace le paramètre enregistré vers le haut.

6 Définissez la **Distance**, le **Temps** et la **Zone FC** pour la **Section sprint** (exercice soutenu)/**Section repos** (exercice léger). Cliquez également sur **No. de répétitions**, puis sur **OK**.



7 Lorsque vous enregistrez ou modifiez plusieurs entrées, cliquez sur le bouton et effectuez les opérations. Lorsque vous avez terminé de définir vos paramètres, cliquez sur **OK**.

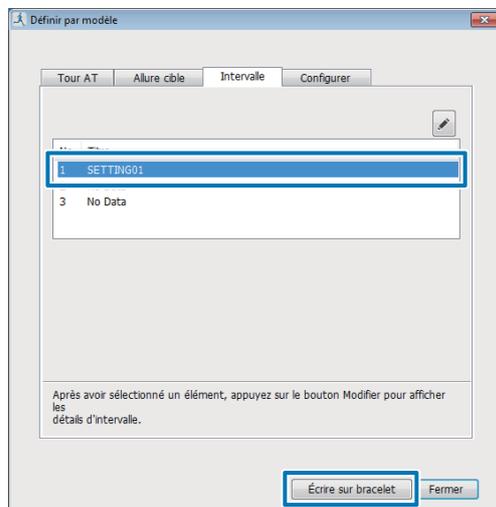


Remarque :

Dans la mesure où les paramètres sont répétés en unité lorsque **Standard** est sélectionné, vous ne pouvez pas enregistrer plusieurs entrées.

Définition de mesures à l'aide de l'application PC (Run Connect)

- 8** Cliquez sur les paramètres que vous voulez enregistrer dans l'appareil, puis sur **Écrire sur bracelet**.



- 9** Cliquez sur **Oui**.

Les paramètres sont enregistrés dans l'appareil.

- 10** Cliquez sur **Fermer**.

Mesure

Reportez-vous aux pages suivantes pour sélectionner les paramètres Intervalle, puis procédez à la mesure.

 [« Chargement de conditions d'intervalle déjà définies » à la page 51](#)

 [« Mesure » à la page 42](#)

Paramètres

Vous pouvez modifier plusieurs paramètres dans votre SF-810. Choisissez les paramètres correspondant à vos objectifs.

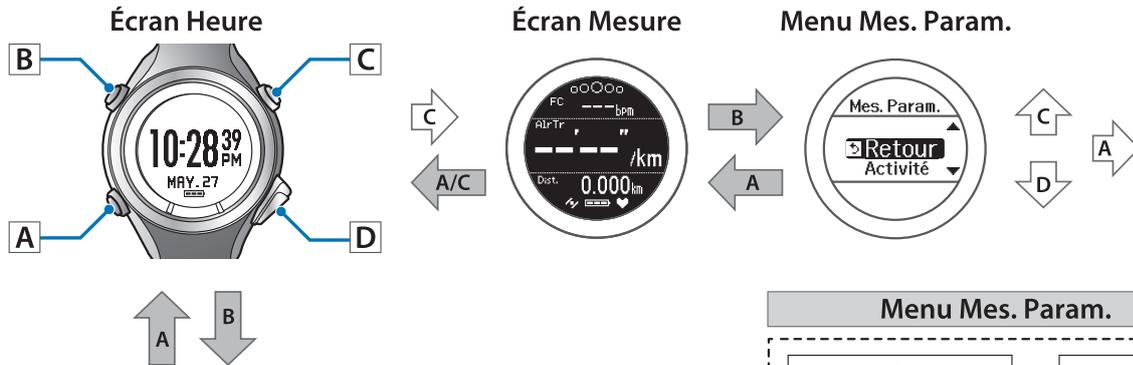
 [« Modification des paramètres » à la page 96](#)

 [« Paramètres de mesure » à la page 97](#)

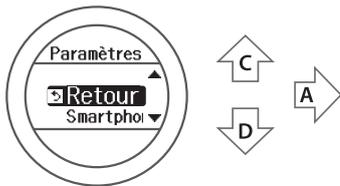
 [« Paramètres » à la page 101](#)

 [« Écran » à la page 106](#)

Modification des paramètres



Menu Paramètres



Menu Paramètres

Smartphone	Connexion Oublier appareil	Paramètres
Param utilis	Hauteur Poids Date de naissance Sexe Zone FC Param FC	Paramètres
Param sys.	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	Paramètres

Appuyez sur bouton **A** pour afficher l'écran de heure.

Menu Mes. Param.

Activité Mode Tour aut. Pause aut. Allure cible FC Alarme Toucher GPS Écran	Paramètres
--	------------

Appuyez sur le bouton **A** pour afficher l'écran de mesure.

Paramètres de mesure

Vous permet de changer les paramètres de mesure.

Changement des paramètres de mesure

! Important :

- ❑ Lors du positionnement GPS, vérifiez que l'écran est orienté vers le haut et que vous vous trouvez à l'extérieur sans obstacles aériens.
- 🔗 « Spécification d'un GPS (positionnement GPS) » à la page 31
- ❑ Le positionnement GPS prend généralement moins de deux minutes.

Si l'opération prend plus de deux minutes et que le message **Échec** s'affiche, sélectionnez **Annuler** et changez d'emplacement, puis réessayez.

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Mesure.

Procédez de l'une des manières suivantes pour afficher cet écran.

- ❑ Lors du positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.
- ❑ Lorsque vous ignorez le positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure, puis sélectionnez **Sauter** dans l'écran Positionnement GPS.
🔗 « Ignorer le positionnement GPS » à la page 32
- ❑ Lorsque le positionnement GPS n'est pas utilisé (mode Intérieur) :

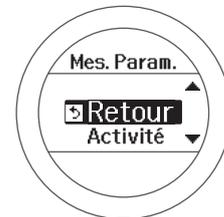
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure, puis sélectionnez **Intérieur** dans l'écran Positionnement GPS.

🔗 « Mode Intérieur » à la page 32



2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



3 Sélectionnez un paramètre.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4 Sélectionnez une valeur.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



Selon vos choix, vous devrez peut-être sélectionner d'autres paramètres. Suivez les instructions s'affichant à l'écran.

Paramètres

Remarque :

Lorsque vous définissez un nombre, appuyez sur le bouton C/D et maintenez-enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.

5 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Remarque :

Dans l'écran apparaissant après la réinitialisation des mesures, si vous appuyez sur le bouton A enfoncé et le maintenez enfoncé, l'écran Heure s'affiche.

Paramètres

Table Mes. Param.

Paramètres	Valeur	Explication
Activité	Course (valeur par défaut)	À définir pendant la course ou le jogging.
	Marche	À définir pendant la marche (exercice à allure lente).
	Vélo	À définir pendant les exercices où vous n'avez pas à balancer les bras (par exemple, le vélo).
Mode	Chronomètre (valeur par défaut)	Définissez le mode en fonction des mesures que vous voulez effectuer.
	Intervalle	La fonction Chronomètre vous permet de mesurer simultanément des temps intermédiaires et des temps au tour (section Mesure). ☞ « Mesure du temps, de la distance et de la vitesse (fonction Chronomètre) » à la page 41
	Objectif	Le mode Intervalle vous permet de changer entre série d'exercices soutenus (sprint) et série d'exercices légers (récupération) et de répéter la série avec la distance ou le temps spécifique défini(e) à l'avance. ☞ « Définition d'un temps et d'une distance pour les exercices légers et soutenus (fonction Intervalle) » à la page 46 Le mode Objectif effectue la mesure jusqu'à l'atteinte de la distance ou du temps défini(e) à l'avance. ☞ « Mesure jusqu'à atteinte de la distance ou du temps défini(e) à l'avance (fonction Objectif) » à la page 55
Tour aut.	SETTING 01 à 05	Lorsqu'une distance ou un temps défini(e) à l'avance est atteint(e), cette fonction enregistre les tours automatiquement.
	OFF (désactivé) (valeur par défaut)	Définissez le temps ou la distance du tour. Vous pouvez définir cinq temps ou distances dans la plage suivante. Temps : 01'00" à 60'00" (par incréments de 1 minute) Distance : 0,1 à 10,0 km (par incréments de 0,1 km) ☞ « Enregistrement automatique des tours (fonction Tour aut.) » à la page 60
Pause aut.	ON (activé)	Cette fonction s'arrête automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous continuez de courir.
	OFF (désactivé) (valeur par défaut)	☞ « Démarrage/arrêt automatique de la mesure (fonction Pause aut.) » à la page 62

Paramètres

Paramètres	Valeur	Explication
Allure cible	SETTING 01 à 03	<p>Définissez la plage de temps et d'allures cibles pour un kilomètre/mile. Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la plage d'allure définie.</p> <p>Vous pouvez définir trois allures cibles dans la plage suivante.</p> <p>Allure cible : 1'00" à 15'00"/km ou mile (par incréments de 1 seconde)</p> <p>Plage allure : 00'05" à 03'00"/km ou mile (par incréments de 1 seconde)</p> <p> « Définition d'une allure (fonction Allure cible) » à la page 63</p>
	OFF (désactivé) (valeur par défaut)	
FC	ON (activé) (valeur par défaut)	<p>Vous pouvez mesurer le pouls (fréquence cardiaque) à l'aide du capteur intégré.</p> <p> « Mesure du pouls (fréquence cardiaque) au cours de l'exercice » à la page 39</p>
	OFF (désactivé)	
Alarme	Sons	<p>Définissez le type et la durée de l'alarme (de 1 à 10 minutes).</p> <p>Ce paramètre peut aussi se définir dans Param sys.</p>
	Vib. (vibration)	
	Sons et vib. (vibration) (valeur par défaut)	
	OFF (désactivé)	
Toucher (uniquement pour l'écran Mesure)	Tour	<p>Vous pouvez effectuer l'une des opérations définies ici en touchant l'écran jusqu'à ce que l'alarme se déclenche tout en effectuant une mesure.</p> <p>Lorsque le mode Vélo est l'Activité sélectionnée, la fonction Toucher peut opérer automatiquement selon les conditions du terrain. Si cela se produit, nous vous conseillons de redéfinir le paramètre sur OFF (désactivé).</p> <p> « Toucher » à la page 21</p>
	Lumière	
	Chg. écran	
	OFF (désactivé) (valeur par défaut)	
GPS	-	Affiche le nombre de satellites GPS utilisés.
Écran	Écran1	<p>Vous pouvez afficher jusqu'à quatre écrans Mesure. Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés dans chaque écran.</p> <p>Vous pouvez aussi changer l'Écran affich tour, mais il ne s'affiche pas pour la fonction Intervalle.</p> <p> « Écran » à la page 106</p>
	Écran2	
	Écran3	
	Écran4	
	Écran affich tour	

Paramètres

Vous permet de changer les paramètres de l'appareil.

Changement des Paramètres

Boutons d'opération



1 Affichez le menu **Paramètres**.

Dans l'écran Heure, appuyez sur le bouton **B** et maintenez-le enfoncé.



2 Sélectionnez un paramètre.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



3 Sélectionnez un paramètre.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



4 Sélectionnez une valeur.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



Selon vos choix, vous devrez peut-être sélectionner d'autres paramètres. Suivez les instructions s'affichant à l'écran.

Remarque :

Lorsque vous définissez un nombre, appuyez sur le bouton **C/D** et maintenez-enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.

5 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.

L'écran Heure s'affiche.

Paramètres

Table des Paramètres

Smartphone

Activez cette option pour connecter le smartphone à l'appareil et communiquer.

Paramètres	Valeur	Explication
Connexion	-	Enregistre un smartphone dans cet appareil.
Oublier appareil	-	Pour plus de détails, reportez-vous au Guide d'utilisateur du Smartphone.

Param utilis

Définit les informations utilisateur.

La Hauteur, le Poids, la Date de naissance et le Sexe sont utilisés pour calculer les calories brûlées.

La valeur située entre parenthèses () est la valeur par défaut.

Paramètres	Valeur	Explication
Hauteur	(170 cm)	Définit la taille.
Poids	(60 kg)	Définit le poids.
Date de naissance	(01.01.1975)	Définit votre date de naissance.
Sexe	Homme (valeur par défaut)	Définit votre sexe.
	Femme	
Zone FC	Zone1 (30 à 100 bpm)	Définit la fréquence cardiaque maximale et minimale. Vous pouvez définir cinq zones en fonction de l'intensité de l'exercice. Pour Réglage zone, la fréquence cardiaque est automatiquement définie en fonction de la date de naissance que vous avez indiquée.
	Zone2 (101 à 130 bpm)	
	Zone3 (131 à 160 bpm)	
	Zone4 (161 à 190 bpm)	
	Zone5 (191 à 240 bpm)	
	Réglage zone	

Paramètres

Paramètres	Valeur	Explication
Param FC	Paramètre1	La plupart des utilisateurs (+ de 99%) doivent utiliser ce paramètre.
	Paramètre2	<p>Veillez sélectionner ce paramètre si vous avez une fréquence cardiaque très basse, par exemple si vous êtes un athlète professionnel.</p> <p>Dans de très rares cas, pendant une course à faible allure, vous pourrez constater une fréquence cardiaque affichée supérieure à celle à laquelle vous vous attendez. Le Paramètre2 corrigera ce problème.</p>

Paramètres

Paramètres du système

Définit les paramètres du système de l'appareil.

La valeur située entre parenthèses () est la valeur par défaut.

Paramètres	Valeur	Explication
Langue	English (anglais) (valeur par défaut)	Définit la langue d'affichage.
	日本語	
	Deutsch	
	Français	
	繁體中文	
Unités	km (valeur par défaut)	Définit les unités d'affichage de la distance.
	mile	
Horloge	12 heures (valeur par défaut)	Définit le format d'affichage de l'heure.
	24 heures	
Heure d'été	ON (activé)	Définissez l'heure d'été.
	OFF (désactivé) (valeur par défaut)	
Réglage heure	-	<p>L'appareil reçoit un signal du GPS et définit automatiquement l'heure.</p> <p>Les signaux GPS ne peuvent pas être reçus à l'intérieur. Vérifiez que l'écran est orienté vers le haut et que vous vous trouvez à l'extérieur sans obstacles au-dessus.</p> <p>Si au bout de deux minutes le positionnement GPS n'est pas terminé, nous vous conseillons de sélectionner An-nuler, de vous déplacer vers un autre endroit, puis de réessayer.</p>
Fuseau hor	Auto (valeur par défaut)	<p>Définit le fuseau horaire de votre emplacement.</p> <p>Lorsque Auto est sélectionné, exécutez la fonction Ré-glage heure pour définir automatiquement le fuseau horaire.</p> <p>Lorsque Manuel est sélectionné, vous pouvez définir le fuseau horaire dans la plage de -12:00 à +14:00.</p>
	Manuel	
Format date	Jour. Mois	Définit le format d'affichage de la date.
	Mois. Jour (valeur par défaut)	

Paramètres

Paramètres	Valeur	Explication
Invers écran	ON (activé)	Définit le format d'affichage de l'écran.
	OFF (désactivé) (valeur par défaut)	Lorsque ON (activé) est sélectionné, du texte blanc s'affiche sur un arrière-plan noir. Lorsque OFF (désactivé) est sélectionné, du texte noir s'affiche sur un arrière-plan blanc.
Contraste	(4)	Définit le contraste de l'écran.
Veille auto	ON (activé) (valeur par défaut)	Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, cette fonction le met automatiquement dans le mode Veille.
	OFF (désactivé)	Le mode Veille réduit la consommation de la batterie.
Lum aut.	ON (activé)	Lorsque l'écran change, cette fonction active automatiquement la lumière. Lorsqu'une durée spécifiée s'est écoulée, la lumière s'éteint automatiquement.
	OFF (désactivé) (valeur par défaut)	
Alarme	Sons	Définissez le type et la durée de l'alarme (de 1 à 10 minutes). Ce paramètre peut aussi se définir dans Mes. Param.
	Vib. (vibration)	
	Sons et vib. (vibration) (valeur par défaut)	
	OFF (désactivé)	
Son appareil	ON (activé) (valeur par défaut)	Active ou désactive le son des opérations.
	OFF (désactivé)	
Initialiser	-	Initialise toutes les informations de paramètres (Param comm. , Param utilis , Param sys. et Mes. Param.) et les informations de capteur de pouls/foulée figurant dans la mémoire de l'appareil. Les données disponibles dans l'historique sont également supprimées.
Version du logiciel	-	Affiche la version du firmware.

Paramètres

Écran

Vous pouvez afficher jusqu'à quatre écrans Mesure. Pour chaque écran, vous pouvez changer la disposition d'écran (en affichant de une à trois ligne(s) de données) et les éléments mesurés.

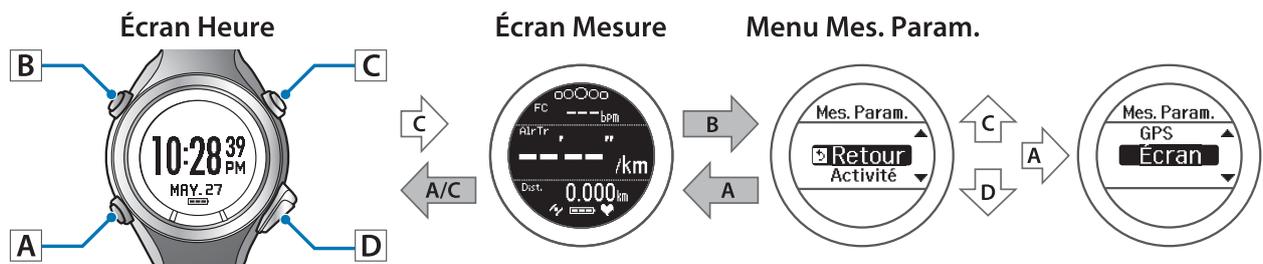
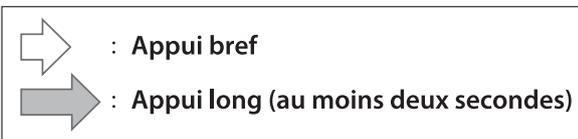
Vous pouvez aussi changer l'affichage de l'écran Enregistrement tour.

Remarque :

Pour connaître les paramètres d'écran par défaut, reportez-vous aux pages suivantes.

« Écran affiché » à la page 44

Paramètres d'écran



Menu Écran																																									
Écran	Motif écran	Élément																																							
Écran1 Écran2 Écran3 Écran4	1 ligne 2 ligne 3 ligne Allure et Graphique FC et Graphique Tour Allure cible	<table border="0"> <tr> <td>Distance</td> <td>Altitude</td> <td>Pas</td> </tr> <tr> <td>Distance tour</td> <td>Temps Guide</td> <td>Pas tour</td> </tr> <tr> <td>Allure</td> <td>Distance Guide</td> <td>Temps dans zone FC</td> </tr> <tr> <td>Allure moyenne</td> <td>Foulée</td> <td>Temps jusqu'à zone FC</td> </tr> <tr> <td>Allure tour</td> <td>Foulée moyenne</td> <td>Montée totale</td> </tr> <tr> <td>Vitesse</td> <td>Foulée tour</td> <td>Descente totale</td> </tr> <tr> <td>Vitesse moyenne</td> <td>Cadence</td> <td>Pente</td> </tr> <tr> <td>Vitesse tour</td> <td>Cadence moyen</td> <td>Latitude/Longitude</td> </tr> <tr> <td>Temps intermédiaire</td> <td>Cadence tour</td> <td>Temps estimé</td> </tr> <tr> <td>Temps tour</td> <td>FC</td> <td>Distance estimée</td> </tr> <tr> <td>Heure</td> <td>FC moyenne</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Calories brûlées</td> <td>FC maximum</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>FC tour</td> <td></td> </tr> </table>	Distance	Altitude	Pas	Distance tour	Temps Guide	Pas tour	Allure	Distance Guide	Temps dans zone FC	Allure moyenne	Foulée	Temps jusqu'à zone FC	Allure tour	Foulée moyenne	Montée totale	Vitesse	Foulée tour	Descente totale	Vitesse moyenne	Cadence	Pente	Vitesse tour	Cadence moyen	Latitude/Longitude	Temps intermédiaire	Cadence tour	Temps estimé	Temps tour	FC	Distance estimée	Heure	FC moyenne		Calories brûlées	FC maximum			FC tour	
Distance	Altitude	Pas																																							
Distance tour	Temps Guide	Pas tour																																							
Allure	Distance Guide	Temps dans zone FC																																							
Allure moyenne	Foulée	Temps jusqu'à zone FC																																							
Allure tour	Foulée moyenne	Montée totale																																							
Vitesse	Foulée tour	Descente totale																																							
Vitesse moyenne	Cadence	Pente																																							
Vitesse tour	Cadence moyen	Latitude/Longitude																																							
Temps intermédiaire	Cadence tour	Temps estimé																																							
Temps tour	FC	Distance estimée																																							
Heure	FC moyenne																																								
Calories brûlées	FC maximum																																								
	FC tour																																								
Écran affich tour	1 ligne 2 ligne	<table border="0"> <tr> <td>Temps intermédiaire</td> </tr> <tr> <td>Distance tour</td> </tr> <tr> <td>Temps tour</td> </tr> <tr> <td>Allure tour</td> </tr> <tr> <td>FC tour</td> </tr> </table>	Temps intermédiaire	Distance tour	Temps tour	Allure tour	FC tour																																		
Temps intermédiaire																																									
Distance tour																																									
Temps tour																																									
Allure tour																																									
FC tour																																									

Appuyez sur le bouton **A** pour afficher l'écran de mesure.

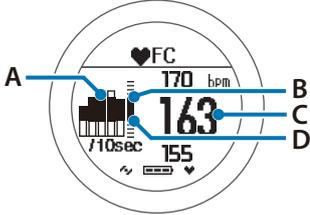
Paramètres

Table des dispositions d'écran

Écran Mesure

Disposition d'écran	Écran	Explication
1 ligne		Affiche un élément mesuré à l'écran.
2 lignes		Affiche deux éléments mesurés à l'écran en divisant l'écran en deux sections.
3 lignes		Affiche trois éléments mesurés à l'écran en divisant l'écran en trois sections. La Latitude/Longitude ne peut être affichée que sur la ligne 2.
Allure et Graphique		Cette fonction indique si vous avez atteint l'allure. Lorsque la plage d'allure est désactivée, seule l'allure actuelle est affichée. A : Un graphique à barres affichant l'allure moyenne pour chaque tour, la dernière étant indiquée à l'extrême droite. Le graphique à barres s'affiche en noir lorsque l'allure est comprise dans la plage des valeurs minimale et maximale, et en blanc lorsqu'elle est en dehors de la plage. B : Allure définie maximale (exemple : 5 min. 20 sec/km). C : Allure actuelle (exemple : 5 min. 23 sec/km). D : Allure définie minimale (exemple : 5 min. 30 sec/km).

Paramètres

Disposition d'écran	Écran	Explication
FC et Graphique		<p>Cette fonction indique si vous vous situez dans les limites de la zone de fréquence cardiaque définie. Lorsque la zone FC est désactivée, seule la fréquence cardiaque actuelle est affichée.</p> <p>A : Un graphique à barres affichant la fréquence cardiaque moyenne pour les intervalles que vous avez définis (par exemple : affiche la fréquence cardiaque moyenne pour chaque période de 10 secondes, la dernière étant affichée à l'extrême droite). Le graphique à barres s'affiche en noir lorsque l'allure est comprise dans la plage des valeurs minimale et maximale, et en blanc lorsqu'elle est en dehors de la plage.</p> <p>B : Fréquence cardiaque définie maximale (exemple : 170 bpm).</p> <p>C : Fréquence cardiaque actuelle (exemple : 163 bpm).</p> <p>D : Fréquence cardiaque définie minimale (exemple : 155 bpm).</p>
Tour		Affiche les informations de tour acquises via la fonction de tour.
Allure cible		Affiche l'allure actuelle en haut et l'Allure cible en bas.
OFF	-	L'écran Mesure ne s'affiche pas.

Écran affich tour

Disposition d'écran	Écran	Explication
1 ligne		Affiche un élément mesuré à l'écran.

Paramètres

Disposition d'écran	Écran	Explication
2 lignes		Affiche deux éléments mesurés à l'écran en divisant l'écran en deux sections.

Paramètres

Abréviations des mesures affichées

Écran Mesure

Élément affiché	Nom affiché		Explication
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
Distance	Distance	Dist.	Distance totale depuis le début des mesures
Distance tour	DistanceTr	Dist.Tr	Distance pour chaque tour
Allure	Allure	Alr	Allure actuelle (temps pris pour un kilomètre/mile)
Allure moyenne	Allure.Moy	AlrMoy	Allure moyenne depuis le début des mesures
Allure tour	AllureTr	AlrTr	Allure moyenne pour chaque tour
Vitesse	Vitesse	Vit	Vitesse actuelle
Vitesse moyenne	Vit.Moy	VitMoy	Vitesse moyenne depuis le début des mesures
Vitesse tour	VitesseTr	VitTr	Vitesse moyenne pour chaque tour
Temps intermédiaire	TpsInterm	Inter	Temps total depuis le début des mesures
Temps tour	TempsTr	Tr	Temps pour chaque tour
Temps	Temps	Tps	Temps actuel
Calories brûlées	Calories	Calories	Calories brûlées actuelles pendant l'exercice
Altitude*1	Altitude	Alt.	Altitude actuelle
Temps Guide*2	TpsGuide	Guide	Progression en temps jusqu'à l'allure cible (cible atteinte ou retard par rapport à la cible)
Distance Guide*2	Dist.Guide	Dist.Guide	Progression en distance jusqu'à l'allure cible (cible atteinte ou retard par rapport à la cible)
Foulée	Foulée	Foulée	Foulée actuelle
Foulée moyenne	Foulée.Moy	FouléeMoy	Foulée moyenne depuis le début des mesures
Foulée tour	FouléeTr	FouléeTr	Foulée moyenne pour chaque tour
Cadence	Cadence	Cadence	Cadence actuelle (nombre de foulées en une minute)

Paramètres

Élément affiché	Nom affiché		Explication
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
Cadence moyenne	Cad.moy	Cad.moy	Cadence moyenne depuis le début des mesures
Cadence au tour	Cad.Tr	Cad.Tr	Cadence moyenne pour chaque tour
FC	FC	FC	Fréquence cardiaque actuelle
FC moyenne	FC.Moy	FCMoy	Fréquence cardiaque moyenne depuis le début des mesures
FC maximum	FC.Max	FC.Max	Fréquence cardiaque maximale depuis le début des mesures
FC tour	FCTr	FCTr	Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour
Pas	Pas	Pas	Nombre de pas depuis le début des mesures
Pas tour	PasTr	VitTr	Nombre de pas pour chaque tour
Temps dans zone FC	FC.TpsPassé	FCTpsPas	Temps dans la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour défini par la fonction Intervalle
Temps jusqu'à zone FC	FC.Tps	FC.Tps	Temps jusqu'à atteinte de la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour défini par la fonction Intervalle
Montée totale*1	MontTotale	Mont.Tot	Montée totale depuis le début des mesures
Descente totale*1	DescTotale	Desc.Tot	Descente totale depuis le début des mesures
Pente*1	Pente	Pente	Pente actuelle
Latitude/Longitude*3	LAT/LONG	LAT/LONG	Latitude/longitude actuelle
Temps estimé*4	Heure.Est.	Est.	Heure d'arrivée estimée à la distance cible définie par la fonction Objectif
Distance estimée*4	Dist.Est.	Dist.Est.	Distance estimée atteinte à l'heure cible définie par la fonction Objectif

*1 L'**Altitude**, la **Montée totale**, la **Descente totale** et la **Pente** sont calculées à l'aide du signal GPS. Selon l'environnement GPS, ces fonctions peuvent comporter des erreurs plus importantes par rapport à la précision de la position et de la distance.

*2 Définit l'**Allure cible** dans le menu **Mes. Param.**
 « Définition d'une allure (fonction Allure cible) » à la page 63

Paramètres

- *3 Lorsque **Ligne 3** est défini à l'écran, **Latitude/Longitude** peut uniquement être sélectionné pour la ligne 2.
- *4 À utiliser quand **Mode** est défini sur **Objectif** dans le menu **Mes. Param.**

Écran affich tour

Élément affiché	Nom affiché		Explication
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
Temps intermédiaire	TpsInterm	Inter	Temps total depuis le début des mesures
Distance tour	DistanceTr	Dist.Tr	Distance pour chaque tour
Temps tour	TempsTr	Tr	Temps pour chaque tour
Allure tour	AllureTr	AlrTr	Allure moyenne pour chaque tour
FC tour	FCTr	FCTr	Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour

Changement de l'écran Mesure

La méthode de définition varie selon la disposition d'écran. Reportez-vous aux explications concernant chaque disposition d'écran.

☞ « Définition de 1 ligne/2 lignes/3 lignes » à la page 113

☞ « Définition de Allure et Graphique/FC et Graphique » à la page 114

☞ « Définition de Tour/Allure cible/OFF (désactivé) » à la page 116

Définition de 1 ligne/2 lignes/3 lignes

Nous allons voir ici comment afficher les Calories brûlées dans l'Écran4 sur 1 ligne.

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Mesure.

Procédez de l'une des manières suivantes pour afficher cet écran.

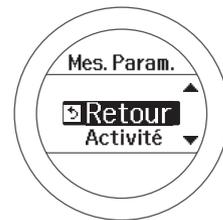
- ☐ Lors du positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.
- ☐ Lorsque vous ignorez le positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure, puis sélectionnez **Sauter** dans l'écran Positionnement GPS.
☞ « Ignorer le positionnement GPS » à la page 32
- ☐ Lorsque le positionnement GPS n'est pas utilisé (mode Intérieur) :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure, puis sélectionnez **Intérieur** dans l'écran Positionnement GPS.

☞ « Mode Intérieur » à la page 32



2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



3 Sélectionnez Écran.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4 Sélectionnez Écran4.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



Paramètres

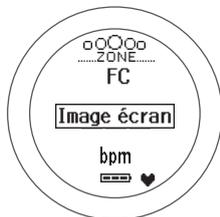
5 Sélectionnez **1 ligne**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



L'Image écran s'affiche. FC est affiché par défaut.

Vérifiez les données, puis appuyez sur le bouton A et passez à l'étape suivante.

**6** Sélectionnez **Ligne 1**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

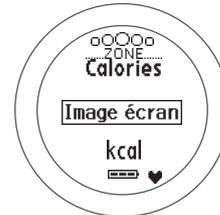
**7** Sélectionnez **Calories brûlées**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



L'Image écran s'affiche.

Vérifiez les données, puis appuyez sur le bouton A et passez à l'étape suivante.

**Remarque :**

- Pour définir **2 lignes** ou **3 lignes**, répétez les étapes 6 et 7.
- Lorsque **3 lignes** est défini, **Latitude/Longitude** peut uniquement être sélectionné pour la ligne 2.

8 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Appuyez sur le bouton A dans l'écran Mesure pour changer l'écran, puis vérifiez que **Écran4** a été changé.

Remarque :

Appuyez sur le bouton A de l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher l'écran Heure.

Définition de Allure et Graphique/FC et Graphique

Nous allons voir ici comment afficher **Allure et Graphique** dans l'**Écran4**.

Boutons d'opération

Paramètres

1 Affichez l'écran Mesure.

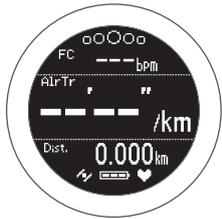
Procédez de l'une des manières suivantes pour afficher cet écran.

- ❑ Lors du positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton **C** de l'écran Heure.
- ❑ Lorsque vous ignorez le positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton **C** de l'écran Heure, puis sélectionnez **Sauter** dans l'écran Positionnement GPS.

 « Ignorer le positionnement GPS » à la page 32

- ❑ Lorsque le positionnement GPS n'est pas utilisé (mode Intérieur) :
Appuyez sur le bouton **C** de l'écran Heure, puis sélectionnez **Intérieur** dans l'écran Positionnement GPS.

 « Mode Intérieur » à la page 32

**2** Affichez le menu Mes. Param.

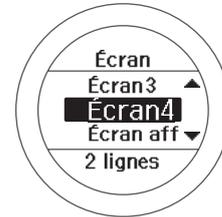
Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton **B** et maintenez-le enfoncé.

**3** Sélectionnez Écran.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.

**4** Sélectionnez Écran4.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.

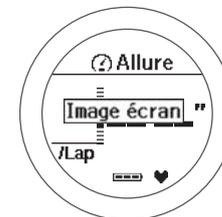
**5** Sélectionnez Allure et Graphique.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.

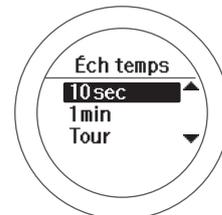


L'Image écran s'affiche.

Vérifiez les données, puis appuyez sur le bouton **A** et passez à l'étape suivante.

**6** Sélectionnez l'intervalle auquel afficher l'écran.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.

**7** Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Paramètres

Appuyez sur le bouton **A** dans l'écran Mesure pour changer l'écran, puis vérifiez que **Écran4** a été changé.

Remarque :

Appuyez sur le bouton **A** de l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher l'écran Heure.

Définition de Tour/Allure cible/OFF (désactivé)

Nous allons voir ici comment définir **Tour** dans l'**Écran4**.



1 Affichez l'écran Mesure.

Procédez de l'une des manières suivantes pour afficher cet écran.

- Lors du positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton **C** de l'écran Heure.
- Lorsque vous ignorez le positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton **C** de l'écran Heure, puis sélectionnez **Sauter** dans l'écran Positionnement GPS.
[« Ignorer le positionnement GPS » à la page 32](#)
- Lorsque le positionnement GPS n'est pas utilisé (mode Intérieur) :
Appuyez sur le bouton **C** de l'écran Heure, puis sélectionnez **Intérieur** dans l'écran Positionnement GPS.

[« Mode Intérieur » à la page 32](#)



2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton **B** et maintenez-le enfoncé.



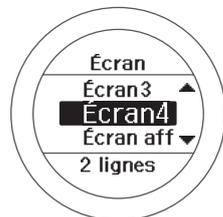
3 Sélectionnez Écran.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



4 Sélectionnez Écran4.

Utilisez le bouton **C/D** pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton **A**.



Paramètres

5 Sélectionnez **Tour**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



L'Image écran s'affiche.

Vérifiez les données, puis appuyez sur le bouton A et passez à l'étape suivante.



6 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Appuyez sur le bouton A dans l'écran Mesure pour changer l'écran, puis vérifiez que **Écran4** a été changé.

Remarque :

Appuyez sur le bouton A de l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher l'écran Heure.

Changement de l'écran Tour

L'écran Tour s'affiche pendant l'enregistrement des tours. Nous allons voir ici comment afficher **Allure tour** sur **1 ligne** à des fins de démonstration.

Boutons d'opération



1 Affichez l'écran Mesure.

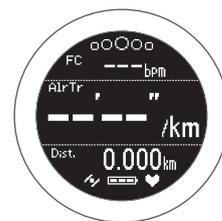
Procédez de l'une des manières suivantes pour afficher cet écran.

- ❑ Lors du positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure.
- ❑ Lorsque vous ignorez le positionnement GPS :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure, puis sélectionnez **Sauter** dans l'écran Positionnement GPS.

👉 « Ignorer le positionnement GPS » à la page 32

- ❑ Lorsque le positionnement GPS n'est pas utilisé (mode Intérieur) :
Appuyez sur le bouton C de l'écran Heure, puis sélectionnez **Intérieur** dans l'écran Positionnement GPS.

👉 « Mode Intérieur » à la page 32



2 Affichez le menu Mes. Param.

Dans l'écran Mesure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



Paramètres

3 Sélectionnez **Écran**.

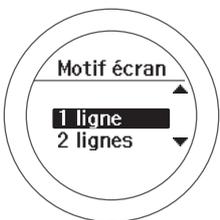
Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

**4** Sélectionnez **Écran affich tour**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

**5** Sélectionnez **1 ligne**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



L'Image écran s'affiche. **Temps tour** est affiché par défaut.

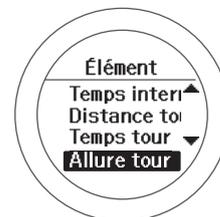
Vérifiez les données, puis appuyez sur le bouton A et passez à l'étape suivante.

**6** Sélectionnez **Ligne 1**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.

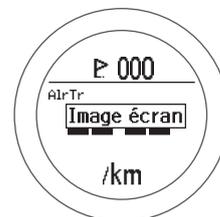
**7** Sélectionnez **Allure tour**.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



L'Image écran s'affiche.

Vérifiez les données, puis appuyez sur le bouton A et passez à l'étape suivante.

**Remarque :**

Une fois ce paramètre défini sur **2 lignes**, répétez les étapes 6 et 7.

8 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.

L'écran Mesure s'affiche.

Remarque :

Appuyez sur le bouton A de l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher l'écran Heure.

Entretien

Cette section explique comment entretenir l'appareil, remplacer la pile et mettre à jour le firmware.

 [« Soins à apporter à l'appareil » à la page 120](#)

 [« Remplacement de la pile du moniteur GPS » à la page 121](#)

 [« Mise à jour du firmware » à la page 122](#)

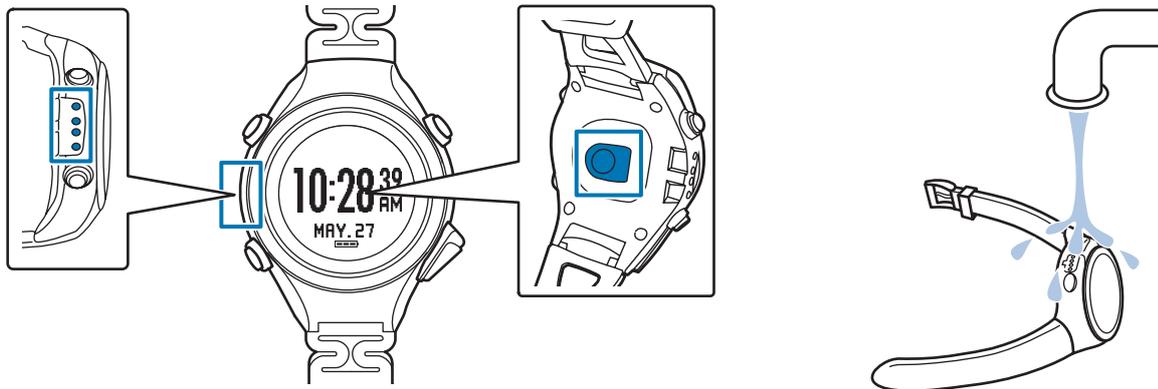
Soins à apporter à l'appareil



Important :

- ❑ Si l'appareil est placé sur son socle de charge alors qu'il comporte de l'eau, de la transpiration ou de la poussière, les points de contact risquent de se corroder, de ne pas fonctionner correctement ou de provoquer une défaillance de communication.
- ❑ N'utilisez pas les boutons si l'appareil est mouillé car cela pourrait provoquer un dysfonctionnement.

Après avoir utilisé l'appareil, nettoyez légèrement les points de contact et le capteur avec de l'eau du robinet, essuyez la plus grande partie de l'eau avec une serviette, puis laissez l'appareil sécher naturellement.



Si la charge ou la communication devient instable, nettoyez les points de contact de l'appareil et du socle de charge avec un coton-tige humide.

N'effectuez pas le nettoyage avec des solvants organiques tels que du benzène, un diluant, de l'alcool ou un détergent. Le produit risquerait de se dégrader.

À propos du bracelet

Si le bracelet est sale, nettoyez-le avec de l'eau puis essuyez-le entièrement avec un tissu sec. Ce bracelet est fait de polyuréthane et, au bout de plusieurs années, il peut se décolorer ou perdre en élasticité.

Remplacement de la pile du moniteur GPS

À propos de la pile rechargeable intégrée de l'appareil

Vous ne pouvez pas remplacer la pile rechargeable intégrée vous-même.

Si la pile ne retient pas sa charge aussi longtemps qu'elle le fait d'habitude en raison d'une utilisation prolongée, il se peut qu'elle soit déchargée. Dans ce cas, contactez notre centre de réparation.

La durée de vie moyenne de la pile est de cinq ans, bien que cette donnée puisse varier selon les conditions d'utilisation.

Mise à jour du firmware

Il se peut que vous puissiez résoudre certains problèmes en mettant le firmware à jour.

Nous vous conseillons de télécharger et d'utiliser la version la plus récente.

! Important :

Lors de la mise à jour du firmware, l'historique peut être supprimé et les paramètres initialisés. Pour plus d'informations sur la mise à jour, reportez-vous au site Web d'Epson suivant.

<http://www.epson.eu/runsense>

Avant de mettre à jour le firmware, nous vous conseillons de transférer vos données mesurées vers RUNSENSE View.

☞ « Création d'un compte (lors de la toute première utilisation de l'application) » à la page 73

Vérification de la version du firmware

Boutons d'opération



1 Affichez le menu Paramètres.

Dans l'écran Heure, appuyez sur le bouton B et maintenez-le enfoncé.



2 Sélectionnez Param sys.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



3 Sélectionnez Version du logiciel.

Utilisez le bouton C/D pour sélectionner, puis appuyez sur le bouton A.



4 Vérifiez la version.



5 Terminez le paramétrage.

Appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé.

L'écran Heure s'affiche.

Mise à jour du firmware

Téléchargez le firmware de RUNSENSE View sur le site Web d'Epson suivant et mettez à jour le firmware.

<http://www.epson.eu/runsense>

Remarque :

Pour savoir comment mettre à jour le firmware, reportez-vous à la page des téléchargements du site Web d'Epson.

Dépannage

Cette section explique comment résoudre les problèmes survenant pendant l'utilisation de l'appareil.

-  [« Attention » à la page 124](#)
-  [« Résolution des problèmes » à la page 124](#)
-  [« Réinitialisation du système » à la page 128](#)
-  [« Nous contacter à propos de ce produit » à la page 129](#)
-  [« Service après-vente » à la page 130](#)

Dépannage

Attention

- ❑ Si la charge ou le transfert de données devient instable, nettoyez les points de contact et le capteur de l'appareil et du socle de charge avec un coton-tige humide.
- ❑ Si le fonctionnement de l'appareil devient instable ou si les fonctions n'opèrent pas correctement, procédez à une réinitialisation du système (appuyez simultanément sur les quatre boutons et maintenez-les enfoncés).

Résolution des problèmes

Vérifiez chaque élément.

Dépannage

Problème		Solution
Opérations de base	L'écran ne s'affiche pas.	Lorsque vous venez d'acheter l'appareil, vous ne pouvez l'utiliser qu'une fois que vous l'avez chargé. Chargez d'abord l'appareil. De plus, aucune donnée ne s'affiche si la batterie est déchargée. Veillez à charger la batterie avant d'utiliser l'appareil.  « Charge » à la page 23
	L'appareil ne réagit pas même après une opération.	La batterie est-elle déchargée ? Chargez la batterie.  « À propos de la batterie » à la page 30 Si l'appareil ne fonctionne pas après la charge de la batterie, essayez de réinitialiser le système.  « Réinitialisation du système » à la page 128
	L'écran s'éteint ou devient bleu pendant l'utilisation.	Procédez à une réinitialisation du système.  « Réinitialisation du système » à la page 128
	L'horloge s'éteint.	Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage de l'heure se désactive. Il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement car l'affichage est restauré lorsque vous appuyez sur un bouton ou déplacez l'appareil. Si l'affichage n'est pas restauré, la batterie est presque déchargée. Chargez l'appareil.  « Charge » à la page 23 De plus, si Veille auto est défini sur OFF (désactivé), l'horloge ne s'éteint pas.  « Paramètres du système » à la page 104
	L'heure n'est pas réglée correctement.	Définissez le paramètre Réglage heure dans Param sys.  « Paramètres du système » à la page 104 Si l'heure est différente, vérifiez le fuseau horaire et l'heure d'été.  « Paramètres du système » à la page 104

Dépannage

Problème		Solution
Opérations de base	La prise de la mesure s'arrête pendant l'exercice.	Si vous faites un exercice lent (par exemple, une marche), nous vous conseillons de désactiver la fonction Pause aut.  « Démarrage/arrêt automatique de la mesure (fonction Pause aut.) » à la page 62
	Le pouls (fréquence cardiaque) ne peut pas être mesuré.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vérifiez que vous portez le produit correctement.  « Port de l'appareil » à la page 14 <input type="checkbox"/> La précision du capteur de fréquence cardiaque peut diminuer si la température ambiante ou du corps est basse. Par temps froid ou venteux, protégez l'appareil en le recouvrant de votre manche. Un avertissement est déclenché si la température de l'appareil est trop basse.
Opérations du chronomètre	L'appareil ne peut pas recevoir de signal GPS.	Rendez-vous à un endroit situé à l'extérieur sans obstacles au-dessus. Les signaux GPS ne peuvent pas être reçus à l'intérieur. De plus, si des obstacles cachent en partie le ciel (par exemple, des immeubles hauts ou des montagnes), la réception peut être interrompue et il peut s'en suivre un manque de précision dans les mesures de distance.
	Les signaux GPS sont difficiles à recevoir ou interrompus.	Même si un signal est en cours de réception, il peut être interrompu, selon l'environnement avoisinant. Portez l'appareil sur le côté extérieur de votre bras.
Charge	L'appareil ne se charge pas même s'il est placé sur son socle de charge. La charge s'arrête fréquemment.	Vérifiez la connexion au socle de charge. Nettoyez les points de contact de l'appareil et du socle de charge.  « Soins à apporter à l'appareil » à la page 120 Un dysfonctionnement s'est peut-être produit si vous ne pouvez pas charger l'appareil même après avoir procédé aux vérifications ci-dessus. Arrêtez immédiatement de charger l'appareil et contactez votre centre de réparation.
	L'appareil et le socle de charge deviennent chauds pendant la charge.	Un dysfonctionnement s'est peut-être produit. Arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil et contactez votre centre de réparation.
Performances d'étanchéité	Puis-je utiliser l'appareil pendant que je nage ?	Cet appareil est étanche à des pressions de 5 bar et peut être utilisé pendant que vous nagez. N'utilisez pas les boutons lorsque vous êtes dans l'eau. Il est impossible de recevoir les signaux GPS et de mesurer le pouls (fréquence cardiaque) sous l'eau.

Dépannage

Problème		Solution
Accessoires	Achat de produits en option.	L'adaptateur secteur est disponible en option. Pour plus d'informations, contactez votre revendeur.
Communication	L'appareil n'est pas reconnu correctement lorsqu'il est connecté à un ordinateur.	Vérifiez la connexion à l'ordinateur et au socle de charge. Nettoyez les points de contact de l'appareil et du socle de charge.  « Soins à apporter à l'appareil » à la page 120 Procédez à une réinitialisation du système.  « Réinitialisation du système » à la page 128
Application Web	Pendant la communication avec un ordinateur, un écran d'erreur s'affiche et la communication s'arrête.	Ne déplacez ni l'appareil ni le socle de charge pendant la communication. Évitez de communiquer des données dans des environnements où de l'électricité statique peut être facilement générée. Si la même erreur se produit, reconnectez le socle de charge pour relancer la communication.

Si vous ne pouvez pas résoudre le problème même après avoir vérifié les points ci-dessus, contactez notre centre de réparation.

Réinitialisation du système

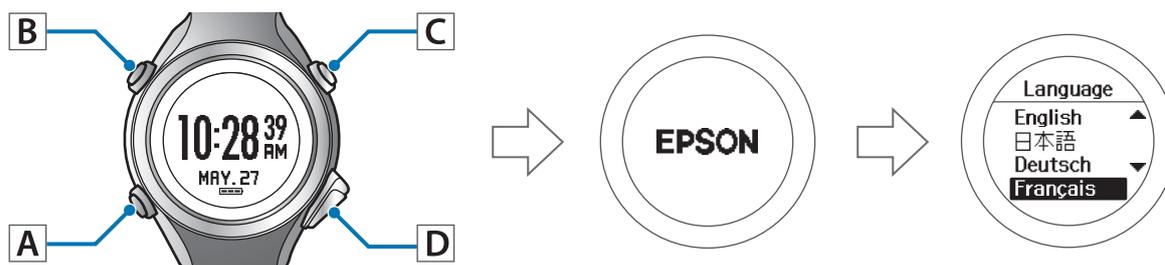
Si le fonctionnement est instable, essayez de réinitialiser le système.

Appuyez sur tous les boutons simultanément et maintenez-les enfoncés (A/B/C/D).

L'écran est réinitialisé et l'appareil redémarre.

Initialisez l'appareil après son redémarrage.

 [« Paramètres initiaux » à la page 27](#)



Important :

Les données mesurées ne sont pas enregistrées si une réinitialisation système est effectuée pendant la mesure.

Remarque :

- Les données définies et les données mesurées restent telles qu'elles étaient avant exécution de la réinitialisation.
- Les différences entre une réinitialisation système et une initialisation sont les suivantes. L'heure doit être redéfinie pour les deux opérations.

Réinitialisation système : Les données de **Param utilis**, de **Param sys.**, de **Mes. Param.**, d'historique, de pouls, de foulée et de smartphone restent toutes telles qu'elles étaient avant exécution de la réinitialisation.

Initialisation : Les données de **Param utilis**, de **Param sys.**, de **Mes. Param.**, d'historique, de pouls, de foulée et de smartphone sont toutes initialisées.

Dépannage

Nous contacter à propos de ce produit

Visitez le site <http://www.epson.eu/runsense> pour connaître nos coordonnées.

EPSON EUROPE B.V.

Adresse : Atlas Arena, Asia Building, Hoogoorddreef 5, 1101 BA Amsterdam Zuidoost, Pays-Bas
<http://www.epson.com/europe.html>

Dépannage

Service après-vente

- ❑ Pour la réparation et l'entretien de ce produit, contactez votre revendeur local ou notre centre de réparation.
- ❑ Si la pile ne retient pas sa charge aussi longtemps qu'elle le fait d'habitude en raison d'une utilisation prolongée, il se peut qu'elle soit déchargée. Dans ce cas, contactez votre revendeur local ou notre centre de réparation pour acheter une autre pile.
- ❑ Des pièces de rechange pour réparer ce produit seront disponibles pendant une période de six mois après l'arrêt de la fabrication de l'appareil.
- ❑ En cas de panne du produit, nous ne garantissons pas que les données enregistrées dans l'appareil pourront être restaurées.
- ❑ Un autocollant indiquant le numéro de série du produit est rattaché à la garantie. Sans cet autocollant, la garantie est nulle.

Annexe

 « [Description des icônes](#) » à la page 132

 « [Spécifications du produit](#) » à la page 134

 « [Glossaire](#) » à la page 136

Description des icônes

Icône	Nom
	Mode Course (mesure effectuée pendant que vous courez)
	Mode Marche (mesure effectuée pendant que vous marchez)
	Mode Vélo (mesure effectuée pendant que vous faites du vélo)
	Signal est en cours de réception depuis le GPS (GPS activé)
	Positionnement GPS
	Mesure du pouls (fréquence cardiaque)
	Allure moyenne
	Tour
	Distance
	Calories brûlées
	Temps intermédiaire
	Foulée moyenne
	FC moyenne
	Tour aut.
	Tour manuel
	Sprint
	Récupération
	Données pouvant être modifiées sur l'appareil
	Paramètre actuel
	Configuration de l'appareil externe actuellement sélectionné

Annexe

Icône	Nom
	Configuration de l'appareil externe

Spécifications du produit

Spécifications de l'appareil

Dimension (épaisseur)		14,15 mm
Poids		52 g
Étanchéité		5 bar (pression atmosphérique)
Durée de fonctionnement	GPS activé/Pouls (fréquence cardiaque) activé	20 heures
	Heure affichée (lorsque la fonction Veille auto est activée)	16 jours*1
Température de fonctionnement		-5 à 50°C
Temps mémoire possible (temps distance total)		Environ 70 heures*2
Nombre maximal de tours (une division)		400
Mesure de la cadence/de la foulée		○
Mode Intérieur		○
Plage d'affichage	Distance/Distance tour/Distance estimée	0,000 à 999,99 km/0,000 à 999,99 miles
	Allure/Allure tour/Allure moyenne	0'00" à 30'00"/km/0'00" à 45'00"/mile
	Vitesse/Vitesse tour/Vitesse moyenne	0,0 à 999,9 km/h/0.0 à 999,9 mile/h
	Temps intermédiaire/tour	00'00" à 99:59'59"
	Cadence/Cadence tour/Cadence moyenne	0 à 255 foulées par minute
	Foulée/Foulée tour/Foulée moyenne	0 à 255 cm/0 à 254,00 cm
	Pas/Pas tour	0 à 999 999
	Calories brûlées	0 à 9 999 kcal
	Pente	-99 à 99%
	Altitude	-500 à 9 999m/-1 500 à 914 369,52 cm

Annexe

Plage d'affichage	Montée totale	0 à 99 999 m/0 à 3 047 969,52 cm
	Descente totale	0 à 99 999 m/0 à 3 047 969,52 cm
	FC/FC tour/FC moyenne/FC maximum	30 à 240 bpm
	Temps Guide	0:00'00" à ±9:59'59"
	Distance guide	00.00 à ±99,99 km/00,00 à ±99,99 mile

*1 10 heures/jour en mode Veille

*2 Après 70 heures, les données sont remplacées dans l'ordre chronologique.

Spécifications du socle de charge

Plage de températures de fonctionnement	5 à 35°C
---	----------

Spécifications de l'adaptateur secteur (en option)

Vous pouvez acheter les options suivantes. Pour plus d'informations, contactez votre revendeur.

N° modèle :	SFAC02 Europe (à l'exclusion du Royaume-Uni)/SFAC03 pour le Royaume-Uni
Entrée	CA 100 V-240 V 50/60 Hz
Sortie	CC 5 V/1,0 A

Annexe

Glossaire

Terme	Définition
Allure	Votre allure actuelle acquise à partir des données GPS.
Allure tour	Votre allure pour le tour actuel.
bpm	bpm signifie battement par minute. Cette mesure indique le pouls total (fréquence cardiaque) par minute.
Cadence	Nombre de pas effectués en une minute pendant la mesure.
Cadence tour	Votre cadence moyenne par tour.
Calcul des calories brûlées	Nombre total de calories brûlées depuis le début de l'exercice.
Capteur de foulée	Le capteur de foulée utilise la fonction GPS pour calculer les données liées à votre foulée et votre accélération afin que l'appareil puisse estimer la distance parcourue même si vous accédez à des endroits où il n'est pas possible de capter les signaux GPS (par exemple, un tunnel).
Capteur de pouls	Le capteur de pouls détecte votre pouls (fréquence cardiaque) avec précision lorsque vous portez l'appareil sur votre poignet.
Chronomètre	La fonction Chronomètre vous permet de mesurer simultanément des temps intermédiaires et des temps au tour (section Mesure).
Descente totale	La valeur totale de la hauteur descendue à partir du point de début de la mesure.
Distance	Distance entre le point de début de la mesure et l'heure actuelle.
Distance guide	Cette fonction indique si vous atteignez ou pas la distance d'allure cible.
Étanche à des pressions de 5 bar.	L'appareil est étanche jusqu'à des pressions de 5 bar.
Fonction GPS	Système qui est équipé d'un récepteur GPS recevant des signaux envoyés par des satellites en orbite autour de la Terre et qui calcule votre position actuelle. Cette fonction vous permet d'interpréter avec précision les données relatives à votre position et à l'heure.
Foulée	Foulée calculée à partir de vos données de course.
Foulée tour	Votre foulée moyenne par tour.
Intervalle	Mode d'entraînement vous permettant d'effectuer des sessions d'exercices soutenus (sprints) et légers (récupération) sur une durée ou une distance spécifiée.
Lum aut.	Cette fonction allume automatiquement la lumière pendant la mesure de tour, la notification d'alarme et l'exécution de la fonction Intervalle.

Annexe

Terme	Définition
Montée totale	La valeur totale de la hauteur montée depuis le point de début de la mesure.
Pause aut.	Arrête automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous courez de nouveau.
Run Connect	Application pour ordinateurs à utiliser avec la montre GPS. Elle permet de transférer les données mesurées vers l'application Web (RUNSENSE View). En outre, vous pouvez définir les fonctions Tour aut., Allure cible et Intervalle à partir de votre ordinateur.
RUNSENSE View	RUNSENSE Application Web dédiée. Cette application vous permet de gérer votre session, d'analyser votre allure, de vérifier les calories brûlées et de contrôler votre condition.
Temps dans zone FC	Temps pendant lequel vous êtes resté dans la zone de fréquence cardiaque.
Temps Guide	Cette fonction indique si vous atteignez ou pas le temps d'allure cible.
Temps intermédiaire	Temps total écoulé entre le début et l'arrêt des mesures.
Temps jusqu'à zone FC	Temps jusqu'à ce que vous atteigniez la zone de fréquence cardiaque.
Temps tour	Votre temps par tour.
Tour aut.	Cette fonction enregistre automatiquement les tours que vous avez effectués sur une durée ou une distance définie.
Vitesse tour	Votre vitesse moyenne par tour.

Index

A

Adaptateur secteur.....	13
Allure.....	36, 110
Allure cible.....	63, 89
Allure moyenne.....	36, 110
Allure tour.....	36, 110, 112
Altitude.....	36, 110

C

Cadence.....	37, 110
Cadence au tour.....	37, 111
Cadence moyenne.....	37, 111
Calories brûlées.....	36, 110
Capteur de foulée.....	35
Capteur de pouls.....	35
Chronomètre.....	41

D

Descente totale.....	37, 111
Distance.....	36, 110
Distance estimée.....	37, 111
Distance Guide.....	36, 110
Distance tour.....	36, 110, 112

E

Éléments mesurés.....	37
-----------------------	----

F

FC.....	37, 40, 111
FC maximum.....	37, 40, 111
FC moyenne.....	37, 40, 111
FC tour.....	37, 40, 111, 112
Foulée.....	37, 110
Foulée moyenne.....	37, 110
Foulée tour.....	37, 110

I

Icônes.....	132
Intervalle.....	46, 92

L

Latitude/Longitude.....	37, 111
-------------------------	---------

M

Montée totale.....	37, 111
--------------------	---------

P

Pas.....	37, 111
Pas tour.....	37, 111
Pause aut.....	62
Pente.....	37, 111
Positionnement GPS.....	31

R

Récupération.....	46
Réinitialisation système.....	128
Répéter No.....	46
Run Connect.....	72, 82
RUNSENSE View.....	75

S

Socle de charge.....	13
Sprint.....	46

T

Temps.....	36, 110
Temps dans zone FC.....	37, 40, 111
Temps estimé.....	37, 111
Temps Guide.....	36, 110
Temps intermédiaire.....	36, 41, 110, 112
Temps jusqu'à zone FC.....	37, 40, 111
Temps tour.....	36, 41, 110, 112
Tour aut.....	60, 86

V

Vitesse.....	36, 110
Vitesse moyenne.....	36, 110
Vitesse tour.....	36, 110

EPSON

GPS Sports Monitor

RUNSENSE

SF-810

www.epson.eu/runsense



412842800

©2014 Seiko Epson Corporation. All rights reserved.