

SUUNTO AMBIT2 S 2.0

GUIDE D'UTILISATION

1 SÉCURITÉ	6
2 Icônes et segments affichés	8
3 Utilisation des boutons	9
3.1 Utilisation du rétroéclairage et du verrouillage des boutons	11
4 Prise en main	13
5 Personnalisation de votre Suunto Ambit2 S	15
5.1 Connexion à Movescount	15
5.2 Mise à jour de votre Suunto Ambit2 S	17
5.3 Modes sportifs personnalisés	18
5.4 Suunto Apps	20
5.5 Inversion de l'affichage	21
5.6 Réglage du contraste de l'affichage	22
6 Utilisation du mode heure	25
6.1 Modification des paramètres d'heure	25
6.2 Utilisation de la synchronisation GPS	30
7 Compteurs	32
7.1 Activation du chronomètre	32
7.2 Utilisation du chronomètre	33
7.3 Compte à rebours	34
8 Navigation	37
8.1 Utilisation du GPS	37
8.1.1 Acquisition d'un signal GPS	37
8.1.2 Grilles GPS et formats de position	39
8.1.3 Précision GPS et économie d'énergie	40
8.2 Vérification de la position	41
8.3 Navigation vers un POI	42

8.3.1 Ajout de votre position en tant que point d'intérêt (POI)	42
8.3.2 Navigation vers un point d'intérêt (POI)	45
8.3.3 Suppression d'un point d'intérêt (POI)	48
8.4 Navigation le long d'un itinéraire	51
8.4.1 Ajout d'un itinéraire	51
8.4.2 Navigation le long d'un itinéraire	52
8.4.3 Pendant la navigation	57
8.4.4 Suppression d'un itinéraire	59
9 Utilisation de la boussole 3D	61
9.1 Étalonnage de la boussole	62
9.2 Réglage de la valeur de déclinaison magnétique	63
9.3 Définition du verrouillage de relèvement	65
10 Utilisation des modes sportifs	68
10.1 Modes sportifs	68
10.2 Options supplémentaires dans les modes sportifs	69
10.3 Utilisation de la ceinture de fréquence cardiaque	71
10.4 Mise en place de la ceinture de fréquence cardiaque	73
10.5 Début de l'exercice	76
10.6 Pendant l'exercice	77
10.6.1 Enregistrement de parcours	78
10.6.2 Définition des tours	79
10.6.3 Enregistrement de l'altitude	80
10.6.4 Utilisation de la boussole pendant l'exercice	82
10.6.5 Utilisation du compteur d'intervalles	83
10.6.6 Navigation pendant l'exercice	85

10.6.7 Retrouver le chemin de retour pendant l'exercice	87
10.6.8 Utilisation de la fonction Chemin de retour	88
10.6.9 Pause automatique	89
10.7 Affichage du journal après l'exercice	91
10.7.1 Indicateur de mémoire restante	93
10.7.2 Récapitulatif d'exercice dynamique	94
10.7.3 Temps de récupération	95
10.8 Utilisation des entraînements planifiés	96
11 Entraînement multisport	99
11.1 Changement manuel de mode sportif pendant l'exercice	99
11.2 Utilisation du mode multisport préconfiguré	100
12 Natation	103
12.1 Natation en piscine	103
12.2 Natation en eau libre	104
12.3 Enseignement de styles de nage à votre Suunto Ambit2 S	106
12.4 Drills de natation	108
13 FusedSpeed	110
14 Réglage des paramètres	113
14.1 Menu de maintenance	117
15 Liaison d'un capteur de vitesse ou d'une ceinture de fréquence cardiaque	120
15.1 Utilisation du capteur de foulée	123
15.2 Étalonnage d'un Power POD et d'une pente	125
16 Icônes	129
17 Entretien	132

17.1 Étanchéité	133
17.2 Mise en charge de la batterie	134
17.3 Remplacement de la batterie de la ceinture FC	135
18 Caractéristiques techniques	137
18.1 Marque de commerce	138
18.2 Conformité FCC	138
18.3 IC	139
18.4 CE	139
18.5 Droit d'auteur	139
18.6 Avis de brevets	140
18.7 Garantie	140
Index	145

1 SÉCURITÉ

Types de précautions d'utilisation

 **AVERTISSEMENT:** - s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des accidents graves voire mortels.

 **ATTENTION:** - s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des dégâts sur le produit.

 **REMARQUE:** - met l'accent sur des informations importantes.

 **CONSEIL:** - signale des conseils supplémentaires sur l'utilisation des fonctionnalités et caractéristiques de l'appareil.

Précautions d'utilisation

 **AVERTISSEMENT:** DES RÉACTIONS ALLERGIQUES OU DES IRRITATIONS CUTANÉES PEUVENT SURVENIR LORSQUE LE PRODUIT EST EN CONTACT AVEC LA PEAU, MALGRÉ LA CONFORMITÉ DE NOS PRODUITS AUX NORMES INDUSTRIELLES. EN CAS D'ÉVÉNEMENT DE CE TYPE, CESSEZ IMMÉDIATEMENT TOUTE UTILISATION ET CONSULTEZ UN MÉDECIN.

 AVERTISSEMENT: *CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT. LE SURENTRAÎNEMENT PEUT PROVOQUER DES ACCIDENTS GRAVES.*

 AVERTISSEMENT: *RÉSERVÉ À UNE UTILISATION DE LOISIR.*

 AVERTISSEMENT: *NE VOUS FIEZ PAS TOTALEMENT AU GPS OU À L'AUTONOMIE DE LA BATTERIE. POUR VOTRE SÉCURITÉ, UTILISEZ TOUJOURS DES CARTES ET AUTRES MATÉRIELS DE SECOURS.*

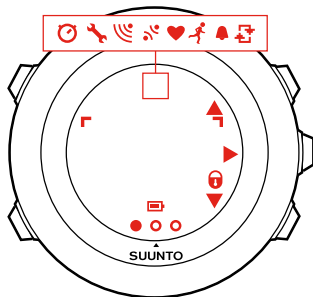
 ATTENTION: *N'APPLIQUEZ AUCUN SOLVANT DE QUELQUE TYPE QUE CE SOIT SUR LE PRODUIT, AU RISQUE D'EN ENDOMMAGER LA SURFACE.*

 ATTENTION: *N'APPLIQUEZ AUCUN PRODUIT INSECTICIDE QUEL QU'IL SOIT SUR LE PRODUIT, AU RISQUE D'EN ENDOMMAGER LA SURFACE.*

 ATTENTION: *NE JETEZ PAS LE PRODUIT AUX ORDURES MÉNAGÈRES. TRAITEZ-LE COMME UN DÉCHET ÉLECTRONIQUE AFIN DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT.*

 ATTENTION: *NE HEURTEZ PAS OU NE FAITES PAS TOMBER LE PRODUIT, AU RISQUE DE L'ENDOMMAGER.*

2 ICÔNES ET SEGMENTS AFFICHÉS



 chronograph

 settings

 signal strength

 pairing

 heart rate

 sport mode

 alarm

 interval timer

 button lock

 battery

 current screen

 button indicators

 up / increase

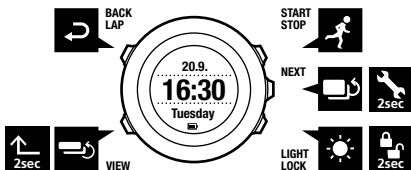
 next / confirm

 down / decrease

Pour obtenir une liste complète des icônes de votre Suunto Ambit2 S, voir *16 Icônes*.

3 UTILISATION DES BOUTONS

Votre Suunto Ambit2 S est équipée de cinq boutons qui vous permettent d'accéder à toutes les fonctionnalités.



[Start Stop] :

- accéder au menu principal
- mettre en pause ou reprendre un exercice ou un compteur
- pression longue pour arrêter et enregistrer un exercice
- augmenter une valeur ou accéder aux paramètres précédents

[Next] :

- changer d'affichage
- pression longue pour accéder au menu des options ou le quitter
- pression longue pour accéder au menu des options ou le quitter dans les modes sportifs
- accepter un paramètre

[Light Lock] :

- activer le rétroéclairage
- pression longue pour verrouiller ou déverrouiller les boutons
- diminuer une valeur ou accéder aux paramètres suivants

[View] :

- changer de vue en mode **HEURE** et pendant l'exercice
- pression longue pour basculer l'affichage entre clair et foncé
- pression longue pour accéder aux raccourcis contextuels (voir ci-dessous)

[Back Lap] :

- retourner à l'étape précédente
- ajouter un tour pendant l'exercice

 **CONSEIL:** Lorsque vous modifiez des valeurs, vous pouvez augmenter la vitesse en maintenant le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] enfoncé jusqu'à ce que les valeurs commencent à défiler plus rapidement.

Définir des raccourcis

Par défaut, une pression longue sur [View] en mode **HEURE** permet de basculer l'affichage entre clair et foncé. Il est possible de modifier l'action que commande ce bouton pour accéder à la place à une option spécifique du menu.

Pour définir un raccourci :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Allez à l'élément du menu pour lequel vous voulez créer un raccourci.
3. Appuyez de façon prolongée sur [View] pour créer le raccourci.

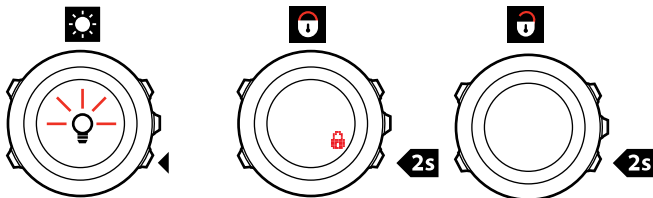
 **REMARQUE:** *Il n'est pas possible de créer des raccourcis pour l'ensemble des éléments du menu, tels que les journaux individuels.*

Dans les autres modes, une pression longue sur [View] donne accès à des raccourcis prédéfinis. Par exemple, lorsque la boussole est active, vous pouvez accéder aux paramètres de la boussole en appuyant de façon prolongée sur [View].

3.1 Utilisation du rétroéclairage et du verrouillage des boutons

Un appui sur le bouton [Light Lock] active le rétroéclairage. Vous pouvez modifier le comportement du rétroéclairage dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL / Tonalités/affichage / Rétroéclairage**.

Une pression longue sur [Light Lock] verrouille et déverrouille les boutons. Vous pouvez modifier le comportement du verrouillage des boutons dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL / Tonalités/affichage / Verrouillage des boutons**.



 **CONSEIL:** Sélectionnez le paramètre de verrouillage des boutons **Actions** pour les modes sportifs afin d'éviter tout démarrage ou arrêt accidentel de la journalisation. Lorsque les boutons [Back Lap] et [Start Stop] sont verrouillés, vous pouvez toujours activer le rétroéclairage en appuyant sur le bouton [Light Lock], changer d'affichage en appuyant sur le bouton [Next] et changer de vue en appuyant sur le bouton [View].

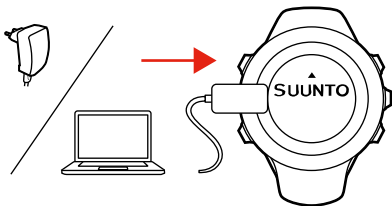
4 PRISE EN MAIN

Votre Suunto Ambit2 S s'active automatiquement lorsque vous la branchez à votre ordinateur ou à un chargeur USB à l'aide du câble USB fourni.

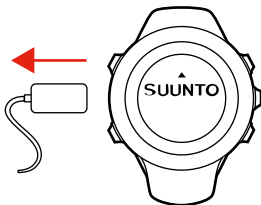
Le rechargement complet d'une batterie vide prend environ 2 à 3 heures. Les boutons sont verrouillés tant que le câble USB est branché.

Pour commencer à utiliser votre montre :

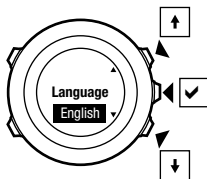
1.



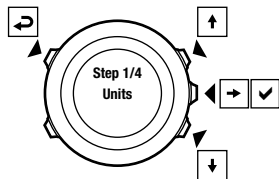
2.



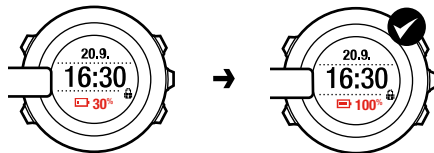
3.



4.



5.



5 PERSONNALISATION DE VOTRE SUUNTO AMBIT2 S

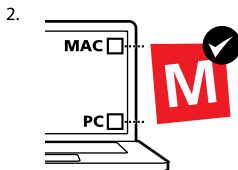
5.1 Connexion à Movescount

<http://www.movescount.com/> vous donne gratuitement accès à votre journal personnel et à la communauté sportive en ligne, qui propose un large choix d'outils vous permettant de gérer vos activités sportives au quotidien et de créer des comptes-rendus intéressants de vos expériences. Movescount vous permet de transférer vos journaux d'entraînement enregistrés à partir de votre Suunto Ambit2 S vers Movescount et de personnaliser votre montre afin de mieux répondre à vos besoins.

 **CONSEIL:** *Rendez-vous sur Movescount pour obtenir la dernière version du logiciel de votre Suunto Ambit2 S si une mise à jour est disponible.*

Commencez par installer Moveslink :

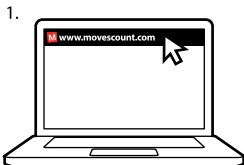
1. Rendez-vous sur www.movescount.com/moveslink.
2. Téléchargez, installez et activez la dernière version de Moveslink.



 **REMARQUE:** Une icône Moveslink apparaît sur votre ordinateur quand Moveslink est actif.

Pour vous inscrire à Movescount :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com.
2. Créez votre compte.



 **REMARQUE:** Lors de la première connexion de votre Suunto Ambit2 S à Movescount, toutes les informations (y compris les paramètres de la montre) sont transférées de la montre vers votre compte Movescount. Lors de la connexion suivante de votre Suunto Ambit2 S à votre compte Movescount, les modifications apportées aux paramètres et aux modes sportifs dans Movescount et sur la montre seront synchronisées.

5.2 Mise à jour de votre Suunto Ambit2 S

Vous pouvez mettre à jour le logiciel de votre Suunto Ambit2 S automatiquement dans Movescount.

 **REMARQUE:** Lorsque vous mettez à jour le logiciel de votre Suunto Ambit2 S, tous les journaux existants sont automatiquement envoyés vers Movescount et supprimés sur la montre.

Pour mettre à jour le logiciel de votre Suunto Ambit2 S :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com/moveslink et installez l'application Moveslink.
2. Branchez votre Suunto Ambit2 S à votre ordinateur à l'aide du câble USB Suunto. L'application Moveslink recherche automatiquement les mises à jour logicielles. Si une mise à jour est disponible, votre montre sera mise à jour.

 **REMARQUE:** Vous pouvez utiliser l'application Moveslink sans vous inscrire sur Movescount. Cependant, Movescount étend considérablement les options d'ergonomie, de personnalisation et de paramétrage de votre Suunto Ambit2 S . Il permet également de visualiser les parcours enregistrés et autres données provenant de vos activités. Par conséquent, il est recommandé de créer un compte Movescount afin d'utiliser tout le potentiel de la montre.

5.3 Modes sportifs personnalisés

Outre les modes sportifs par défaut stockés dans la montre, vous pouvez créer et modifier des modes sportifs personnalisés dans Movescount.

Un mode sportif personnalisé peut contenir 1 à 8 modes sportifs différents. Vous avez la possibilité de choisir à partir d'une liste exhaustive les données qui vont apparaître sur chaque affichage. Vous pouvez par exemple personnaliser les limites de fréquence cardiaque spécifiques à un sport, la distance de tour automatique ou la fréquence d'enregistrement afin d'optimiser la précision et l'autonomie de la batterie.

N'importe quel mode sportif avec GPS activé peut également utiliser l'option Navigation rapide. Par défaut, cette option est désactivée. Si vous sélectionnez POI ou Itinéraire, vous obtenez une liste contextuelle des points d'intérêt ou des itinéraires que vous avez définis dans votre montre au début de votre exercice.

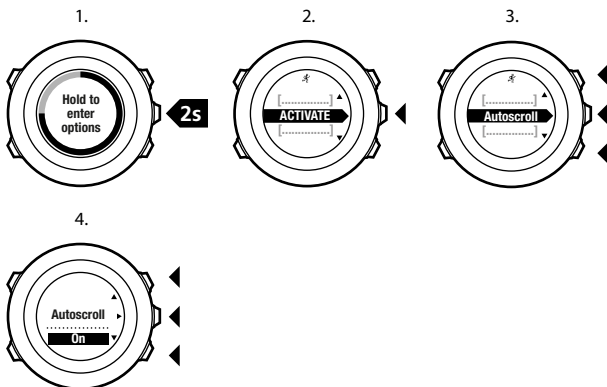
Vous pouvez transférer sur votre Suunto Ambit2 S jusqu'à 10 modes sportifs différents créés dans Movescount. Vous ne pouvez activer qu'un seul mode sportif à la fois.

 **CONSEIL:** *Vous pouvez également modifier les modes sportifs par défaut dans Movescount.*

Vous pouvez configurer votre montre pour qu'elle fasse défiler automatiquement vos affichages du mode sportif à l'aide de **Défilement auto**. Activez la fonction et configurez la longueur des affichages présentés sur votre mode sportif personnalisé dans Movescount. Vous pouvez activer ou désactiver **Défilement auto** pendant l'exercice sans que cela ne modifie vos paramètres Movescount.

Pour activer ou désactiver **Défilement auto** en cours d'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Défilement auto** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour choisir **Défilement auto on** ou **Défilement auto off**, puis acceptez à l'aide du bouton [Next].



5.4 Suunto Apps

Les Suunto Apps (applications Suunto) vous permettent de personnaliser encore plus votre Suunto Ambit2 S . Rendez-vous sur la Suunto App Zone dans Movescount pour découvrir les applis, telles que divers compteurs, qui vous sont proposées. Et si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, vous pouvez créer votre propre appli avec Suunto App Designer. Vous pouvez par exemple créer des applis pour calculer votre temps final estimé lorsque vous courez un marathon ou la pente de votre itinéraire à ski.

Pour ajouter des Suunto Apps sur votre Suunto Ambit2 S :

1. Rendez-vous dans la section **PLANIFIER ET CRÉER** de la communauté Movescount et sélectionnez **App Zone** pour parcourir les applis Suunto existantes. Pour créer votre propre appli, rendez-vous dans la section **PLANIFIER ET CRÉER** de votre profil et sélectionnez **App Designer**.
2. Ajoutez votre Suunto App à un mode sportif. Connectez votre Suunto Ambit2 S à votre compte Movescount pour synchroniser la Suunto App sur la montre. La Suunto App ajoutée affichera le résultat de ses calculs pendant vos entraînements.

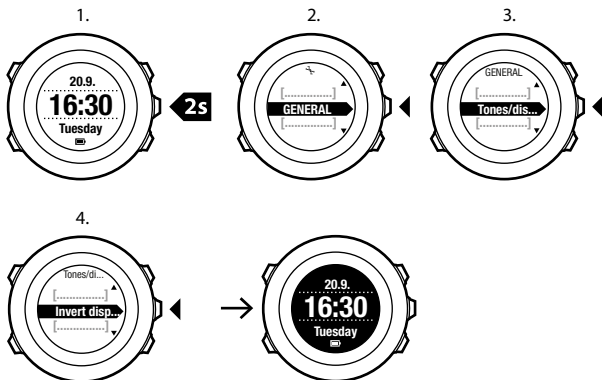
 **REMARQUE:** Vous pouvez ajouter jusqu'à cinq Suunto Apps à chaque mode sportif.

5.5 Inversion de l'affichage

Vous pouvez inverser l'affichage de votre Suunto Ambit2 S du clair au foncé et vice versa.

Pour inverser l'affichage dans les paramètres :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder aux paramètres **GÉNÉRAL**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **Tonalités/affichage**.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Inverser l'affichage** à l'aide du bouton [Start Stop], puis acceptez à l'aide du bouton [Next].



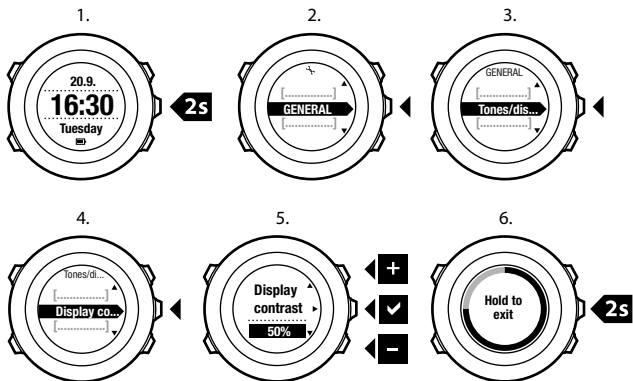
 **CONSEIL:** Vous pouvez également inverser l'affichage de votre Suunto Ambit2 S en maintenant le bouton [View] enfoncé lorsque vous vous trouvez en mode **HEURE** ou en mode sportif ou lorsque vous utilisez la navigation, le chronomètre ou les compteurs.

5.6 Réglage du contraste de l'affichage

Vous pouvez augmenter ou diminuer le contraste d'affichage de votre Suunto Ambit2 S .

Pour régler le contraste de l'affichage dans les paramètres :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder aux paramètres **GÉNÉRAL**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **Tonalités/affichage**.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Contraste d'affichage** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. Augmentez le contraste à l'aide du bouton [Start Stop] ou diminuez-le à l'aide du bouton [Light Lock].
6. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.



6 UTILISATION DU MODE HEURE

Le mode **HEURE** affiche les informations suivantes :

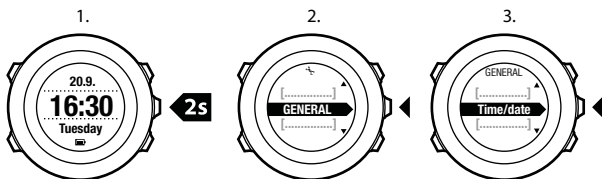
- ligne du haut : date
- ligne centrale : heure
- ligne du bas : possibilité d'afficher alternativement le jour de la semaine, les secondes, la deuxième heure ou d'autres informations à l'aide du bouton [View].



6.1 Modification des paramètres d'heure

Pour accéder aux paramètres d'heure :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **GÉNÉRAL**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Heure/date** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

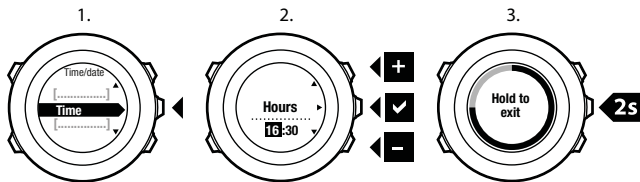


Paramétrage de l'heure

L'heure actuelle s'affiche sur la ligne centrale du mode **HEURE**.

Pour paramétrer l'heure :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date** et **Heure**.
2. Modifiez l'heure et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.

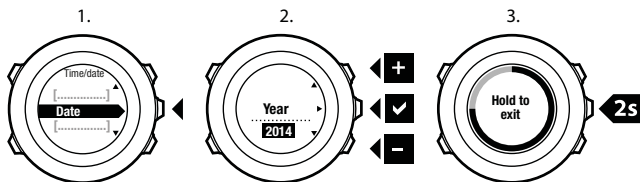


Paramétrage de la date

La date actuelle s'affiche sur la ligne du haut du mode **HEURE**.

Pour paramétrer la date :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date et Date**.
2. Modifiez les valeurs pour l'année, le mois et le jour à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.

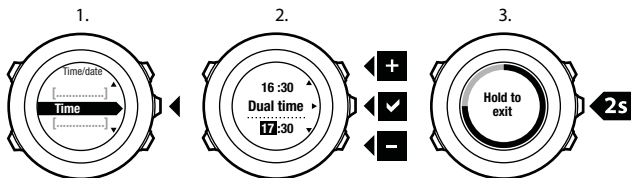


Paramétrage de la deuxième heure

La deuxième heure vous permet de connaître l'heure d'un autre fuseau horaire, par exemple lorsque vous voyagez. La deuxième heure s'affiche sur la ligne du bas du mode **HEURE**. Appuyez sur le bouton [View] pour y accéder.

Pour paramétrer la deuxième heure :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date** et **2ème Heure**.
2. Modifiez l'heure et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.

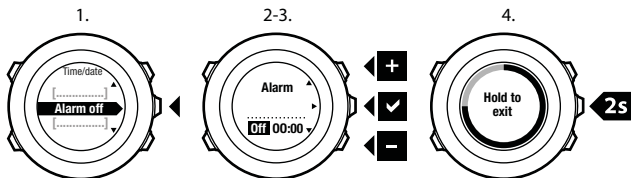


Paramétrage de l'alarme

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit2 S comme un réveil.

Pour accéder au réveil et paramétrer l'alarme :

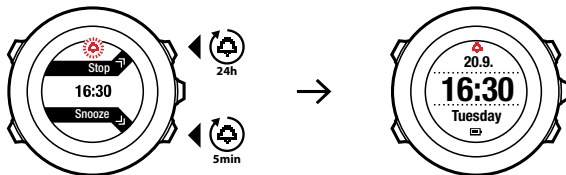
1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date** et **Alarme**.
2. Activez ou désactivez l'alarme à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Modifiez les heures et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
4. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.



Lorsque l'alarme est activée, le symbole d'alarme apparaît sur la plupart des affichages.

Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez :

- Sélectionner **Répéter** en appuyant sur le bouton [Light Lock]. L'alarme s'interrompt et va retentir toutes les 5 minutes jusqu'à ce que vous l'arrêtiez. Vous pouvez répéter l'alarme jusqu'à 12 fois, soit 1 heure au total.
- Sélectionnez **Arrêter** en appuyant sur le bouton [Start Stop]. L'alarme s'arrête et retentira à la même heure le jour suivant, sauf si vous la désactivez dans les paramètres.



 **REMARQUE:** Si l'option de répétition est sélectionnée, l'icône d'alarme clignote en mode **HEURE**.

6.2 Utilisation de la synchronisation GPS

La synchronisation GPS corrige le décalage entre votre Suunto Ambit2 S et l'heure GPS. La synchronisation GPS corrige automatiquement l'heure une fois par jour ou à chaque changement manuel de l'heure. La deuxième heure est également corrigée.

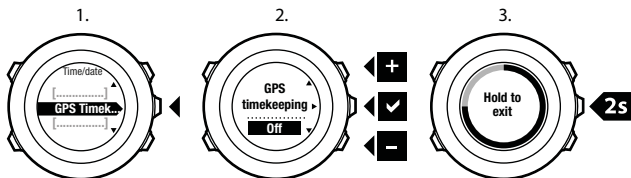
 **REMARQUE:** La synchronisation GPS corrige les minutes et les secondes, mais pas les heures.

 **REMARQUE:** La synchronisation GPS corrige l'heure de manière précise à condition que le décalage soit inférieur à +/- 7,5 minutes. Si le décalage est supérieur, la synchronisation GPS corrige l'heure au quart d'heure le plus proche.

La synchronisation GPS est activée par défaut. Pour la désactiver :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date** et **GPS timekeeping**.
2. Activez ou désactivez la synchronisation GPS à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].

3. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.



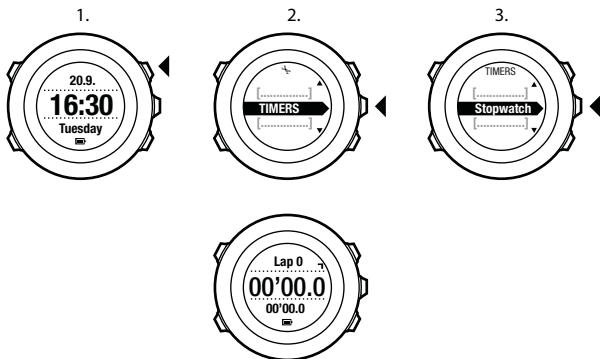
7 COMPTEURS

7.1 Activation du chronomètre

Le chronomètre vous permet de mesurer le temps sans démarrer d'exercice. Une fois que vous avez activé le chronomètre, celui-ci apparaît comme un affichage supplémentaire dans le mode **HEURE**.

Pour activer ou désactiver le chronomètre :

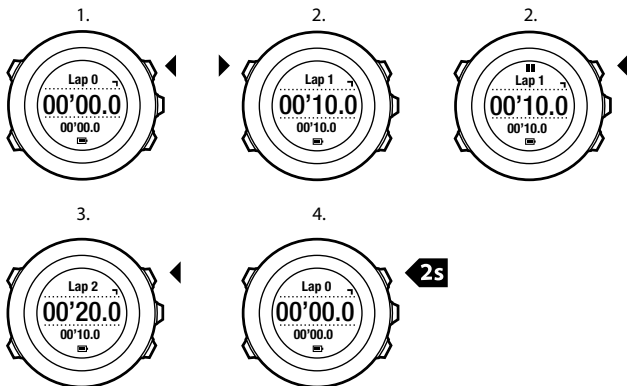
1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **CHRONOMÈTRE** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Chronom..**



7.2 Utilisation du chronomètre

Pour utiliser le chronomètre :

1. Dans l'affichage du chronomètre activé, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer à mesurer le temps.
2. Appuyez sur [Back Lap] pour effectuer un tour ou sur [Start Stop] pour mettre le chronomètre en pause. Pour afficher les temps de tour, appuyez sur [Back Lap] lorsque le chronomètre est en pause.
3. Appuyez sur [Start Stop] pour poursuivre.
4. Pour réinitialiser le temps, maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé lorsque le chronomètre est en pause.



Pendant que le chronomètre fonctionne, vous pouvez :

- appuyer sur le bouton [View] pour basculer entre l'heure et le temps de tour affiché sur la ligne du bas ;
- basculer en mode **HEURE** à l'aide du bouton [Next] ;
- accéder au menu des options en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

7.3 Compte à rebours

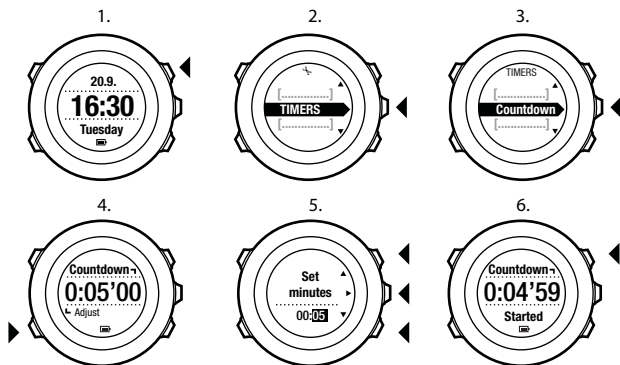
Vous pouvez paramétrer le compte à rebours de façon à ce que le décompte commence depuis un point prédéfini jusqu'à zéro. Après

que vous avez activé le compte à rebours, celui-ci apparaît comme un affichage supplémentaire après le mode **HEURE**.

Le compte à rebours émet un bref son à chaque seconde pendant les 10 dernières secondes, puis déclenche une alarme lorsqu'il atteint zéro.

Pour paramétrer le compte à rebours :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **CHRONOMÈTRE** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Cpte rebrs** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [View] pour régler la durée du compte à rebours.
5. Modifiez les heures et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
6. Appuyez sur [Start Stop] pour lancer le compte à rebours.



Une fois le compte à rebours terminé, l'affichage disparaît après une période d'inactivité d'une heure.

Pour désactiver le compte à rebours, allez à **CHRONOMÈTRE** dans le menu principal et sélectionnez **Fin cpte rebrs.**

 **CONSEIL:** Vous pouvez mettre en pause et reprendre le compte à rebours en appuyant sur le bouton [Start Stop].

8 NAVIGATION

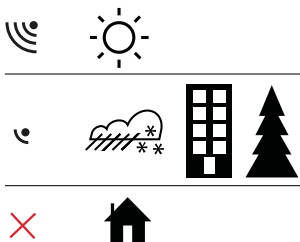
8.1 Utilisation du GPS

Votre Suunto Ambit2 S utilise le système GPS (Global Positioning System) pour déterminer votre position actuelle. Le GPS incorpore les données d'un ensemble de satellites qui tournent en orbite autour de la terre à une altitude de 20 000 km et à une vitesse de 4 km/s.

Le récepteur GPS intégré dans votre Suunto Ambit2 S est optimisé pour une utilisation au poignet et reçoit les données selon un angle très large.

8.1.1 Acquisition d'un signal GPS

Votre Suunto Ambit2 S active automatiquement le GPS lorsque vous sélectionnez un mode sportif utilisant la fonctionnalité GPS, lorsque vous déterminez votre position ou lorsque vous commencez à naviguer.



 **REMARQUE:** Lors de la première activation du GPS ou si vous ne l'avez pas utilisé depuis longtemps, l'acquisition GPS peut durer plus longtemps. Les activations suivantes du GPS seront plus rapides.

 **CONSEIL:** Pour réduire le temps d'initialisation du GPS, maintenez la montre avec le récepteur GPS vers le haut et assurez-vous d'être dans une zone dégagée de sorte que la montre ait une ligne de vision directe sur le ciel.

Dépannage : pas de signal GPS

- Pour obtenir un signal optimal, pointez la partie GPS de la montre vers le haut. Vous obtiendrez un signal optimal dans une zone dégagée ayant une ligne de vision directe sur le ciel.
- Le récepteur GPS fonctionne généralement bien à l'intérieur des tentes et autres abris fins. Cependant, les objets, les bâtiments,

la végétation dense ou un temps couvert peuvent réduire la qualité de réception du signal GPS.

- Le signal GPS ne traverse ni les constructions en dur ni l'eau. Par conséquent, n'essayez pas d'activer le GPS par exemple à l'intérieur de bâtiments ou de grottes ou sous l'eau.

8.1.2 Grilles GPS et formats de position

Les grilles sont les lignes d'une carte qui définissent le système de coordonnées utilisé sur la carte.

Le format de position est la façon dont la position du récepteur GPS est affichée sur la montre. Tous les formats se rapportent à la même position, ils l'expriment juste différemment. Vous pouvez modifier le format de position dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL / Format / Formats de position**.

Vous pouvez sélectionner le format dans les grilles suivantes :

- latitude/longitude est la grille la plus fréquemment utilisée et comporte trois formats différents :
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) fournit une présentation de la position horizontale en deux dimensions.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) est une extension de l'UTM et consiste en un désignateur de zone de grille, un identifiant carré de 100 000 mètres et une position numérique.

Votre Suunto Ambit2 S prend également en charge les grilles locales suivantes :

- British (BNG)
- Finnish (ETRS-TM35FIN)
- Finnish (KKJ)
- Irish (IG)
- Swedish (RT90)
- Swiss (CH1903)
- UTM NAD27 Alaska
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- Nouvelle Zélande (NZTM2000)



REMARQUE: *Certaines grilles ne peuvent pas être utilisées dans les régions situées au nord du 84°N et au sud du 80°S ou à l'extérieur des pays pour lesquels elles sont conçues.*

8.1.3 Précision GPS et économie d'énergie

Lorsque vous personnalisez des modes sportifs, vous pouvez définir l'intervalle d'acquisition GPS à l'aide du paramètre de précision GPS dans Movescount. Plus l'intervalle est court, plus la précision est bonne au cours de l'exercice.

En augmentant l'intervalle et en diminuant la précision, vous pouvez augmenter l'autonomie de la batterie.

Les options de précision GPS sont les suivantes :

- Meilleure : intervalle d'acquisition d'environ 1 seconde, consommation d'énergie la plus haute
- Bonne : intervalle d'acquisition d'environ 5 secondes, consommation d'énergie modérée

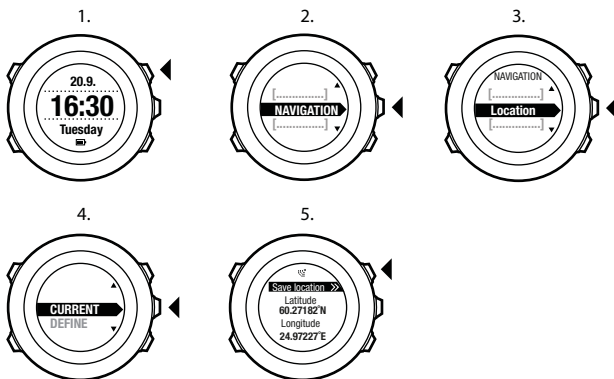
- OK : intervalle d'acquisition d'environ 60 secondes, consommation d'énergie la plus basse
- Off : pas d'acquisition GPS

8.2 Vérification de la position

Votre Suunto Ambit2 S vous permet de vérifier les coordonnées de votre position actuelle à l'aide de la fonction GPS.

Pour vérifier votre position :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Position**.
4. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Actuelle**.
5. La montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal. Ensuite, vos coordonnées actuelles s'affichent.



 **CONSEIL:** Vous pouvez également vérifier votre position pendant l'enregistrement d'un exercice en maintenant le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.

8.3 Navigation vers un POI

8.3.1 Ajout de votre position en tant que point d'intérêt (POI)

Votre Suunto Ambit2 S vous permet d'enregistrer votre position actuelle ou de définir une position en tant que POI. Vous pouvez

par exemple naviguer vers un POI enregistré à tout moment pendant votre exercice.

Vous pouvez stocker jusqu'à 100 POI dans la montre. Notez que les itinéraires sont également soumis à ce quota. Par exemple, si vous avez un itinéraire constitué de 60 points de passage, vous pouvez stocker 40 POI en plus dans votre montre.

Vous pouvez sélectionner un type (icône) et un nom pour le POI à partir d'une liste prédéfinie ou nommer librement les POI dans Movescount.

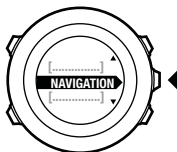
Pour enregistrer une position en tant que POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Position**.
4. Sélectionnez **Actuelle** ou **DÉFINIR** pour modifier manuellement les valeurs de longitude et de latitude.
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour enregistrer la position.
6. Sélectionnez un type de POI approprié pour la position. Faites défiler les types de POI à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez un type de POI à l'aide du bouton [Next].
7. Sélectionnez un nom approprié pour la position. Faites défiler les options de nom à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez un nom à l'aide du bouton [Next].
8. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour enregistrer le POI.

1.



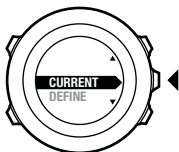
2.



3.



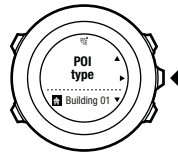
4.



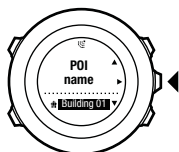
5.



6.



7.



8.



 **CONSEIL:** Vous pouvez créer des POI dans Movescount en sélectionnant une position sur une carte ou en insérant ses coordonnées. Les POI enregistrés sur votre Suunto Ambit2 S et dans Movescount sont toujours synchronisés lorsque vous connectez la montre à Movescount.

8.3.2 Navigation vers un point d'intérêt (POI)

Votre Suunto Ambit2 S comprend la navigation GPS qui vous permet de naviguer vers une destination prédéfinie enregistrée sous forme de POI.

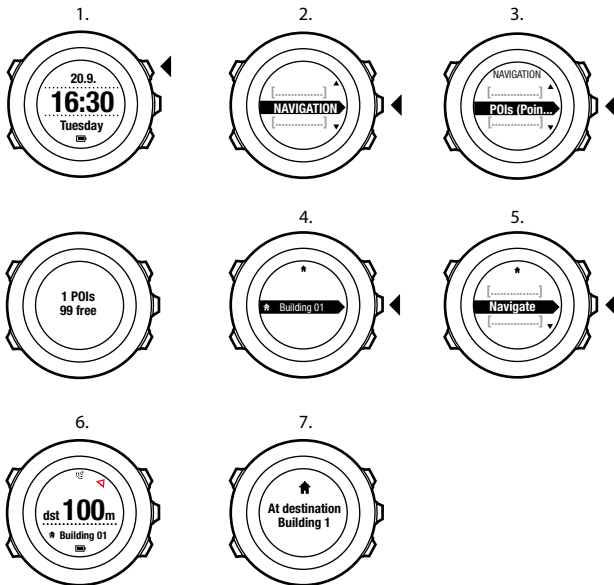
 **REMARQUE:** Vous pouvez également naviguer pendant que vous enregistrez un exercice, voir 10.6.6 Navigation pendant l'exercice.

Pour naviguer vers un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

La montre affiche le nombre de POI enregistrés ainsi que l'espace disponible pour de nouveaux POI.

4. Faites défiler l'affichage jusqu'au POI à atteindre à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez-le à l'aide du bouton [Next].
5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Naviguer**.
Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner. Pour en savoir plus, voir *9.1 Étalonnage de la boussole*. Une fois la boussole activée, la montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal.
6. Commencez à naviguer vers le POI. La montre affiche les informations suivantes :
 - un indicateur montrant la direction de votre objectif (voir l'explication complémentaire ci-dessous)
 - la distance par rapport à votre objectif
7. La montre vous indique que vous êtes arrivé à votre objectif.

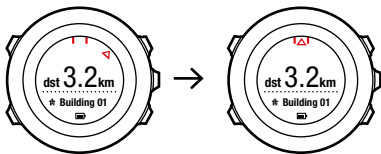


Si vous êtes immobile ou si vous vous déplacez lentement (<4 km/h), la montre affiche la direction du point d'intérêt (ou du point de passage si vous naviguez le long d'un itinéraire) sur la base du relèvement de la boussole.



Lorsque vous vous déplacez (>4 km/h), la montre affiche la direction du point d'intérêt (ou du point de passage si vous naviguez le long d'un itinéraire) sur la base du GPS.

La direction de votre objectif, ou relèvement, est indiquée par le triangle vide. La direction que vous devez suivre, ou cap, est indiquée par les traits pleins en haut de l'écran. En alignant ces deux repères, vous aurez l'assurance d'aller dans la bonne direction.



8.3.3 Suppression d'un point d'intérêt (POI)

Pour supprimer un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.

2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

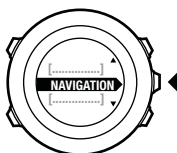
La montre affiche le nombre de POI enregistrés ainsi que l'espace disponible pour de nouveaux POI.

4. Faites défiler l'affichage jusqu'au POI que vous souhaitez supprimer à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et sélectionnez-le à l'aide du bouton [Next].
5. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Supprimer** à l'aide du bouton [Start Stop]. Sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
6. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour confirmer.

1.



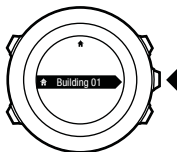
2.



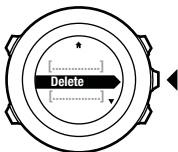
3.



4.



5.



6.



 **REMARQUE:** Lorsque vous supprimez un POI dans Movescount et que vous synchronisez votre Suunto Ambit2 S, il est supprimé de la montre mais uniquement désactivé dans Movescount.

8.4 Navigation le long d'un itinéraire

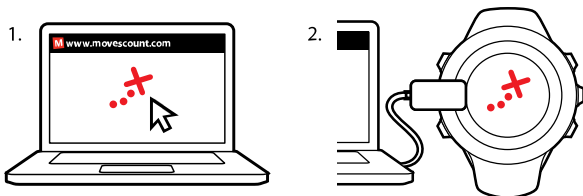
8.4.1 Ajout d'un itinéraire

Vous pouvez créer un itinéraire dans Movescount ou importer de votre ordinateur vers Movescount un itinéraire créé à l'aide d'une autre montre. Vous pouvez également enregistrer un itinéraire à l'aide de votre Suunto Ambit2 S, puis le télécharger vers Movescount, voir *10.6.1 Enregistrement de parcours*.

Pour ajouter un itinéraire :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com et suivez les instructions d'importation ou de création d'itinéraire.
2. Activez Moveslink et branchez votre Suunto Ambit2 S à votre ordinateur à l'aide du câble USB Suunto. L'itinéraire est transféré automatiquement vers la montre.

 **REMARQUE:** Assurez-vous que l'itinéraire que vous souhaitez transférer vers votre Suunto Ambit2 S a été sélectionné dans Movescount.



8.4.2 Navigation le long d'un itinéraire

Vous pouvez naviguer sur un itinéraire que vous avez téléchargé sur votre Suunto Ambit2 S depuis Movescount, voir *8.4.1 Ajout d'un itinéraire*.

 **REMARQUE:** Vous pouvez également parcourir cet itinéraire sous la forme d'un mode sportif, voir *10.6.6 Navigation pendant l'exercice*.

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Itinéraires** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

La montre affiche le nombre d'itinéraires enregistrés, puis une liste de tous vos itinéraires.

4. Faites défiler l'affichage jusqu'à l'itinéraire souhaité à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. La montre affiche tous les points de passage de l'itinéraire sélectionné. Faites défiler l'affichage jusqu'au point de passage que vous souhaitez utiliser comme point de départ à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
6. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Naviguer**.
7. Si vous avez sélectionné un point de passage en milieu d'itinéraire, Suunto Ambit2 S vous invite à sélectionner la direction de la navigation. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour sélectionner **En avant** ou sur le bouton [Light Lock] pour sélectionner **En arrière**.

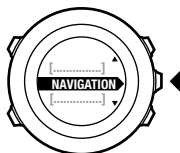
Si vous avez sélectionné le premier point de passage comme point de départ, votre Suunto Ambit2 S navigue le long de l'itinéraire vers l'avant (du premier au dernier point de passage).
Si vous avez sélectionné le dernier point de passage comme point de départ, votre Suunto Ambit2 S navigue le long de l'itinéraire vers l'arrière (du dernier au premier point de passage).
8. Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner. Pour en savoir plus, voir *9.1 Étalonnage de la boussole*. Une fois la boussole activée, la montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal.

9. Commencez à naviguer vers le premier point de passage de l'itinéraire. La montre vous indique lorsque vous arrivez au point de passage et commence automatiquement à naviguer vers le point de passage suivant de l'itinéraire.
10. Avant d'atteindre le dernier point de passage de l'itinéraire, la montre vous indique que vous êtes arrivé à votre destination.

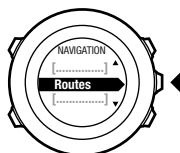
1.



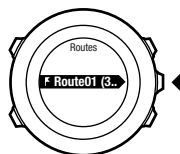
2.



3.



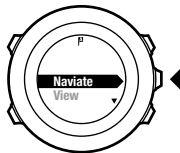
4.



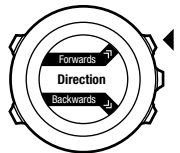
5.



6.



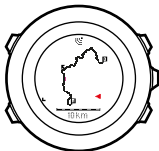
7.



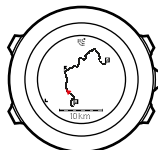
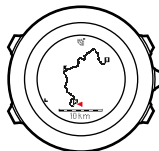
8.



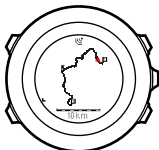
9.



10.



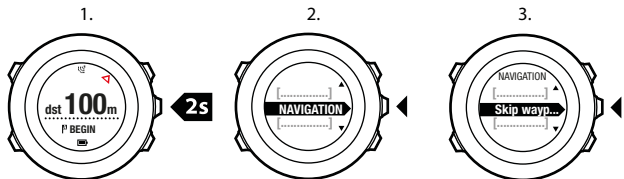
...



Pour ignorer un point de passage d'un itinéraire :

1. Pendant que vous naviguez le long d'un itinéraire, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.

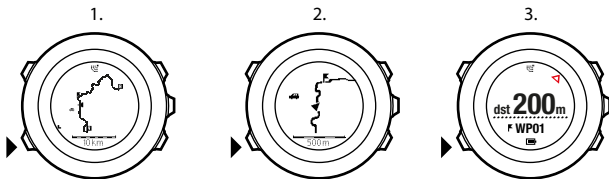
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Ignorer point de passage** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]. La montre ignore le point de passage et navigue directement vers le point de passage suivant de l'itinéraire.



8.4.3 Pendant la navigation

Pendant la navigation, appuyez sur le bouton [View] pour faire défiler les vues suivantes :

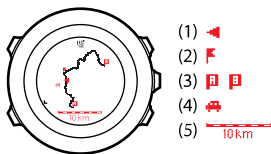
1. la vue complète affichant l'intégralité de l'itinéraire ;
2. la vue agrandie de l'itinéraire. Par défaut, la vue agrandie est à une échelle de 200 m/0,125 mi ou plus si vous êtes loin de l'itinéraire. Vous pouvez modifier l'orientation de la carte dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL / Carte**.
3. la vue de la navigation par points de passage.



Vue complète

La vue complète affiche les informations suivantes :

- (1) une flèche indiquant votre position et pointant dans la direction de votre cap ;
- (2) le point de passage suivant de l'itinéraire ;
- (3) le premier et le dernier point de passage de l'itinéraire ;
- (4) le point d'intérêt le plus proche est représenté sous la forme d'une icône ;
- (5) l'échelle d'affichage de la vue complète.



- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5) 10 km

 **REMARQUE:** Dans la vue complète, le nord est toujours situé en haut.

Vue de la navigation par points de passage

La vue de la navigation par points de passage affiche les informations suivantes :

- (1) une flèche indiquant la direction du prochain point de passage ;
- (2) votre distance jusqu'au prochain point de passage ;
- (3) le prochain point de passage vers lequel vous vous dirigez.



8.4.4 Suppression d'un itinéraire

Vous pouvez supprimer et désactiver des itinéraires dans Movescount.

Pour supprimer un itinéraire :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com et suivez les instructions de suppression ou de désactivation d'un itinéraire.
2. Activez Moveslink et branchez votre Suunto Ambit2 S à votre ordinateur à l'aide du câble USB Suunto. L'itinéraire est

supprimé automatiquement de la montre pendant la synchronisation des paramètres.

9 UTILISATION DE LA BOUSSOLE 3D

Votre Suunto Ambit2 S est équipée d'une boussole 3D qui vous permet de vous orienter en fonction du nord magnétique. La boussole à compensation d'inclinaison affiche des relevés précis, même si elle n'est pas horizontale.

La boussole est un affichage temporaire qui doit être activé.

Pour activer la boussole :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **BOUSSOLE** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

 **REMARQUE:** *Après 2 minutes en mode économie d'énergie, l'affichage temporaire disparaît.*

Le mode **BOUSSOLE** comprend les informations suivantes :

- ligne centrale : cap de la boussole en degrés
- ligne du bas : possibilité d'afficher alternativement le cap actuel en points cardinaux (**N, S, W, E**) et semi-cardinaux (**NE, NW, SE, SW**), l'heure et une vue vide à l'aide du bouton [View]



La boussole se met automatiquement en mode économie d'énergie au bout d'une minute. Réactivez-la avec le bouton [Start Stop].

Pour savoir comment utiliser la boussole pendant l'exercice, voir *10.6.4 Utilisation de la boussole pendant l'exercice.*

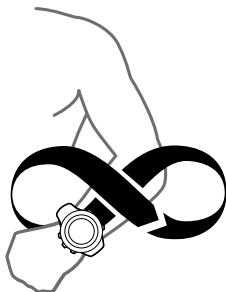
9.1 Étalonnage de la boussole

Le mode **BOUSSOLE** vous invite à étalonner la boussole avant de commencer à l'utiliser. Si vous avez déjà étalonné la boussole et que vous souhaitez l'étalonner de nouveau, vous pouvez accéder à l'option d'étalonnage dans le menu des options.

Pour étalonner la boussole :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **GÉNÉRAL** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Etalonnage**.

5. Tournez et inclinez la montre dans tous les sens jusqu'à ce qu'elle émette un bip sonore indiquant que l'étalonnage est terminé.



Si l'étalonnage a réussi, le texte **ÉTALONNAGE RÉUSSI** s'affiche. Si l'étalonnage échoue, le texte **ÉCHEC DE L'ÉTALONNAGE** s'affiche. Pour réessayer l'étalonnage, appuyez sur le bouton [Start Stop].

9.2 Réglage de la valeur de déclinaison magnétique

Pour vous assurer que les relevés de la boussole sont corrects, définissez une valeur de déclinaison précise.

Les cartes papier indiquent le nord géographique. Les boussoles, quant à elles, indiquent le nord magnétique : une région située au-dessus de la terre, point d'attraction des champs magnétiques

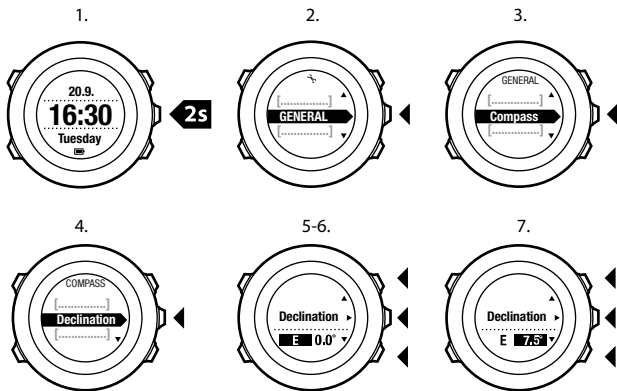
terrestres. Le nord géographique et le nord magnétique n'étant pas situés au même endroit, vous devez définir la déclinaison sur votre boussole. L'angle entre le nord géographique et le nord magnétique correspond à votre déclinaison.

La valeur de déclinaison apparaît sur la plupart des cartes. L'emplacement du nord magnétique change chaque année. Ainsi, pour obtenir une valeur de déclinaison précise et récente, consultez Internet (par exemple www.magnetic-declination.com).

Les cartes de course d'orientation sont toutefois dessinées en fonction du nord magnétique. Cela signifie que lorsque vous utilisez ce type de cartes, vous devez désactiver la correction de déclinaison en paramétrant la valeur de déclinaison sur 0 degrés.

Pour paramétrer la valeur de déclinaison :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **GÉNÉRAL**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Déclinaison** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. Désactivez la déclinaison en sélectionnant -- ou sélectionnez **W** (ouest) ou **E** (est).
6. Paramétrez la valeur de déclinaison à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
7. Appuyez sur le bouton [Next] pour accepter le paramétrage.



 **CONSEIL:** Vous pouvez également accéder aux paramètres de la boussole en maintenant le bouton [View] enfoncé en mode **BOUSSOLE**.

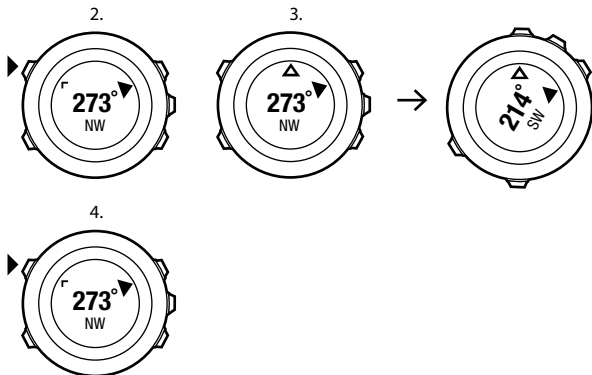
9.3 Définition du verrouillage de relèvement

Vous pouvez marquer la direction de votre objectif par rapport au nord avec la fonction de verrouillage de relèvement.

Pour verrouiller un relèvement :

1. Boussole active, tenez la montre devant vous et tournez-vous vers votre objectif.

2. Appuyez sur [Back Lap] pour verrouiller l'affichage actuel en degrés sur votre montre comme étant votre relèvement.
3. Un triangle vide indique le relèvement verrouillé par rapport à l'indicateur du nord (triangle plein).
4. Appuyez sur [Back Lap] pour effacer le verrouillage de relèvement.

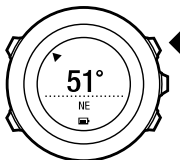


 **REMARQUE:** *Tant que vous utilisez la boussole pendant l'exercice, le bouton [Back Lap] vous permet uniquement de verrouiller et d'effacer le relèvement. Quittez l'affichage de la boussole pour effectuer un tour avec [Back Lap].*

10 UTILISATION DES MODES SPORTIFS

Utilisez les modes sportifs pour enregistrer les journaux d'exercice et afficher diverses informations pendant l'exercice.

Vous pouvez accéder aux modes sportifs en appuyant sur le bouton [Start Stop] lorsque vous vous trouvez en mode **HEURE** ou **BOUSSOLE**.



10.1 Modes sportifs

Vous pouvez sélectionner un mode sportif approprié à partir des modes sportifs prédéfinis. En fonction du sport pratiqué, des informations différentes sont affichées au cours de l'exercice. Le mode sportif détermine par exemple l'utilisation de la vitesse FusedSpeed™ ou de la vitesse GPS simple. (Pour en savoir plus, voir *13 FusedSpeed*.) Le mode sportif sélectionné a également un impact sur les paramètres de l'exercice tels que les limites de fréquence cardiaque, la distance de tour automatique et la fréquence d'enregistrement.

Dans Movescount, vous pouvez créer davantage de modes sportifs personnalisés, modifier les modes sportifs prédéfinis et les télécharger sur votre appareil.

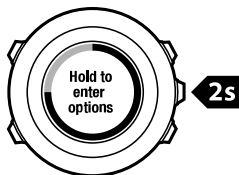
Pendant l'exercice, les modes sportifs prédéfinis vous donnent des informations utiles à ce sport en particulier :

- **Cyclisme** : informations liées à la vitesse, la distance, la cadence et la fréquence cardiaque
- **Natat. piscine** : cadence moyenne, cadence maxi, SWOLF moyen
- **Autres sports** : informations relatives à la vitesse, la fréquence cardiaque et l'altitude
- **Entraîn. salle** : informations relatives à la fréquence cardiaque (sans acquisition GPS)
- **Triathlon** : combinaison d'informations liées à la natation en plein air, au cyclisme et à la course
- **Course** : informations relatives à l'allure, la fréquence cardiaque et chronographe
- **Natat. eau libre** : cadence moyenne, cadence maxi.

 **REMARQUE:** La valeur SWOLF permet de calculer l'efficacité de la nage. Elle associe temps de nage et nombre de mouvements sur une longueur de bassin spécifique.

10.2 Options supplémentaires dans les modes sportifs

En mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder aux options supplémentaires à utiliser pendant l'exercice :



- Sélectionnez **NAVIGATION** pour accéder aux options suivantes :
 - Sélectionnez **Chemin retour** pour reconstituer votre itinéraire à partir de n'importe quel point de votre exercice.
 - Sélectionnez **Chemin retour** pour naviguer vers le point de départ de votre exercice.
 - Sélectionnez **Position** pour vérifier les coordonnées de votre position actuelle ou pour l'enregistrer en tant que POI.
 - Sélectionnez **POIs (Points of interest)** pour naviguer vers un POI.
 - Sélectionnez **Itinéraires** pour suivre un itinéraire.
 - Sélectionnez **Journal** pour suivre l'itinéraire de l'un de vos journaux enregistrés avec les données GPS.
- Sélectionnez **ACTIVER** pour activer ou désactiver les fonctions suivantes :
 - Sélectionnez **Interv. off/Interv. on** pour activer ou désactiver le compteur d'intervalles. Le compteur d'intervalles peut être ajouté aux modes sportifs personnalisés dans Movescount. Pour en savoir plus, voir *10.6.5 Utilisation du compteur d'intervalles*.

- Sélectionnez **Pause auto off/Pause auto on** pour activer ou désactiver la pause automatique.
- Sélectionnez **Défilement auto off/Défilement auto on** pour activer ou désactiver le défilement automatique.
- Sélectionnez **Limites FC off/Limites FC on** pour activer ou désactiver les limites de fréquence cardiaque. Vous pouvez définir des valeurs limites de fréquence cardiaque dans Movescount.
- Sélectionnez **Boussole off/Boussole on** pour activer ou désactiver la boussole. Lorsque la boussole est activée pendant l'exercice, elle apparaît comme un affichage supplémentaire après le mode sportif.

10.3 Utilisation de la ceinture de fréquence cardiaque

Vous pouvez utiliser une ceinture de fréquence cardiaque pendant l'exercice. Lorsque vous utilisez une ceinture de fréquence cardiaque, votre Suunto Ambit2 S affiche plus d'informations sur vos activités.

L'utilisation de la ceinture de fréquence cardiaque permet d'afficher les informations supplémentaires suivantes pendant l'exercice :

- fréquence cardiaque en temps réel
- fréquence cardiaque moyenne en temps réel
- fréquence cardiaque sous forme de graphique
- calories brûlées pendant l'exercice

- conseils pour pratiquer dans les limites de fréquence cardiaque définies
- Pic d'effet d'entraînement

L'utilisation d'une ceinture de fréquence cardiaque permet d'afficher les informations supplémentaires suivantes après l'exercice :

- calories brûlées pendant l'exercice
- fréquence cardiaque moyenne
- fréquence cardiaque maximum
- temps de récupération

Dépannage : pas de signal de fréquence cardiaque

Si vous perdez le signal de la fréquence cardiaque, essayez les solutions suivantes :

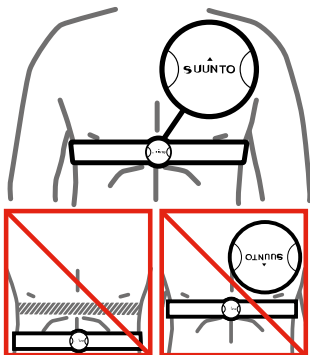
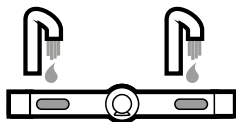
- Vérifiez que vous portez la ceinture de fréquence cardiaque correctement (voir *10.4 Mise en place de la ceinture de fréquence cardiaque*).
- Vérifiez que les zones d'électrode de la ceinture de fréquence cardiaque sont humides.
- Si les problèmes persistent, remplacez la batterie de la ceinture de fréquence cardiaque.
- Reliez votre ceinture de fréquence cardiaque avec l'appareil (reportez-vous à la section *15 Liaison d'un capteur de vitesse ou d'une ceinture de fréquence cardiaque*).
- Lavez régulièrement à la machine la sangle de la ceinture de fréquence cardiaque.

10.4 Mise en place de la ceinture de fréquence cardiaque



REMARQUE: *Votre Suunto Ambit2 S est compatible avec la ceinture Suunto ANT Comfort Belt.*

Ajustez la longueur de la sangle de la ceinture de fréquence cardiaque de façon à ce qu'elle soit serrée, mais confortable. Humidifiez les zones de contact avec de l'eau ou du gel et mettez en place la ceinture de fréquence cardiaque. Vérifiez que la ceinture de fréquence cardiaque est centrée sur votre poitrine et que la flèche rouge est orientée vers le haut.



 **AVERTISSEMENT:** Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté, vous utilisez la ceinture de fréquence cardiaque à vos risques et périls. Avant la première utilisation de la ceinture de fréquence cardiaque, nous vous recommandons de procéder à un exercice-test sous la supervision d'un médecin. Cela vous permettra de vous assurer de la sécurité et de la fiabilité d'une utilisation simultanée du pacemaker et de la ceinture de fréquence cardiaque. L'exercice peut comporter des risques, en particulier pour les personnes qui sont restées longtemps sans pratiquer une activité physique. Nous vous conseillons vivement de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice régulier.

 **REMARQUE:** Votre Suunto Ambit2 S ne peut pas recevoir le signal de la ceinture de fréquence cardiaque sous l'eau.

 **CONSEIL:** Lavez régulièrement à la machine la ceinture de fréquence cardiaque après utilisation, afin d'éviter toute mauvaise odeur et d'assurer la bonne qualité des données et la fonctionnalité du matériel. Lavez uniquement la sangle textile.

Votre Suunto Ambit2 S prend en charge les ceintures de fréquence cardiaque compatibles ANT+™ et certains capteurs de vitesse. Rendez-vous sur www.thisisant.com/directory pour consulter la liste des produits ANT+ compatibles.

10.5 Début de l'exercice

Pour débiter l'exercice :

1. Humidifiez les zones de contact et mettez la ceinture de fréquence cardiaque (en option) en place.
2. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
4. Faites défiler les options de mode sportif à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez un mode approprié à l'aide du bouton [Next].
5. La montre commence automatiquement à rechercher un signal provenant de la ceinture de fréquence cardiaque si le mode sportif sélectionné utilise une ceinture de fréquence cardiaque. Attendez que la montre vous informe qu'une fréquence cardiaque ou un signal GPS ont été détectés ou appuyez sur le bouton [Start Stop] pour sélectionner **Plus tard**. La montre continue à rechercher la fréquence cardiaque ou le signal GPS. Une fois que la fréquence cardiaque ou le signal GPS ont été détectés, la montre commence à afficher et à enregistrer la fréquence cardiaque et les données GPS.
6. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement de l'exercice. Pour accéder au menu des options, maintenez le bouton [Next] enfoncé (voir *10.2 Options supplémentaires dans les modes sportifs*).

(1.)



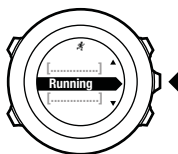
2.



3.



4.



5.



6.



10.6 Pendant l'exercice

Votre Suunto Ambit2 S vous fournit des informations supplémentaires pendant votre exercice. Les informations

supplémentaires varient en fonction du mode sportif sélectionné, voir . Vous obtiendrez également plus d'informations si vous utilisez la ceinture de fréquence cardiaque et le GPS pendant l'exercice.

Votre Suunto Ambit2 S vous permet de définir les informations à afficher. Pour savoir comment personnaliser l'affichage, voir .

Voici quelques suggestions sur la façon dont vous pouvez utiliser la montre pendant l'exercice :

- Appuyez sur le bouton [Next] pour afficher des informations supplémentaires.
- Appuyez sur le bouton [View] pour afficher des vues supplémentaires.
- Pour éviter d'arrêter accidentellement votre enregistrement ou de faire des tours inutiles, verrouillez les boutons en maintenant le bouton [Light Lock] enfoncé.
- Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour mettre l'enregistrement en pause. La pause apparaît dans votre enregistrement sous la forme d'un repère de tour. Pour reprendre l'enregistrement, appuyez à nouveau sur le bouton [Start Stop].

10.6.1 Enregistrement de parcours

En fonction du mode sportif sélectionné, votre Suunto Ambit2 S vous permet d'enregistrer diverses informations pendant l'exercice.

Si vous utilisez le GPS pendant l'enregistrement d'un journal, votre Suunto Ambit2 S enregistrera également votre parcours, que vous pourrez visualiser dans Movescount. Lorsque vous enregistrez votre parcours, l'icône d'enregistrement et l'icône GPS apparaissent dans la partie supérieure de l'affichage.

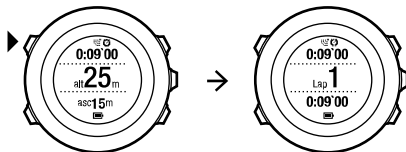
10.6.2 Définition des tours

Pendant l'exercice, vous pouvez définir des tours manuellement ou automatiquement en paramétrant l'intervalle de tour automatique dans Movescount. Lorsque vous définissez des tours automatiquement, votre Suunto Ambit2 S enregistre les tours en fonction de la distance spécifiée dans Movescount.

Pour définir des tours manuellement, appuyez sur le bouton [Back Lap] pendant l'exercice.

Votre Suunto Ambit2 S affiche les informations suivantes :

- ligne du haut : temps intermédiaire (durée depuis le début de l'enregistrement)
- ligne centrale : nombre de tours
- ligne du bas : temps de tour



 **REMARQUE:** Le récapitulatif de l'exercice affiche toujours au moins un tour : votre exercice du début à la fin. Les tours parcourus pendant l'exercice sont affichés sous forme de tours supplémentaires.

10.6.3 Enregistrement de l'altitude

Votre Suunto Ambit2 S enregistre tous vos déplacements en altitude entre les heures de démarrage et d'arrêt de l'enregistrement. Si vous pratiquez une activité au cours de laquelle votre altitude change, vous pouvez enregistrer les changements d'altitude et afficher ultérieurement les informations stockées.

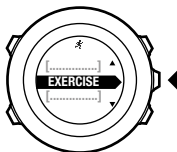
Pour enregistrer l'altitude :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **EXERCICE**.
3. Faites défiler les modes sportifs à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez un mode approprié à l'aide du bouton [Next].
4. Attendez que la montre vous informe qu'une fréquence cardiaque ou un signal GPS ont été détectés ou appuyez sur le bouton [Start Stop] pour sélectionner **Plus tard**. La montre continue à rechercher la fréquence cardiaque ou le signal GPS. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement.

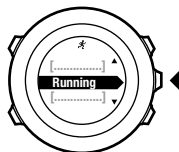
1.- 2.



3.



4.



5.



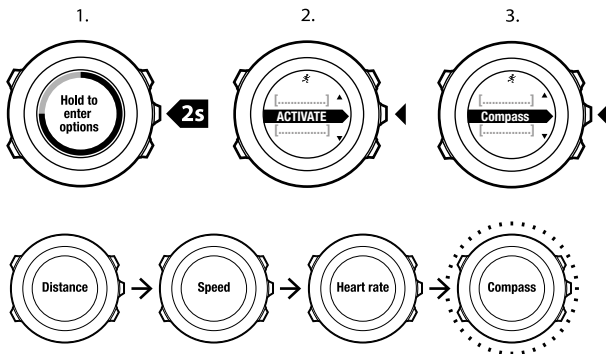
 **REMARQUE:** Votre Suunto Ambit2 S utilise le GPS pour mesurer l'altitude.

10.6.4 Utilisation de la boussole pendant l'exercice

Vous pouvez activer la boussole et l'ajouter à un mode sportif personnalisé pendant votre exercice.

Pour utiliser la boussole pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. La boussole apparaît comme le dernier affichage du mode sportif personnalisé.



Pour désactiver la boussole, revenez à **ACTIVER** dans le menu des options et sélectionnez **Fin boussole**.

10.6.5 Utilisation du compteur d'intervalles

Vous pouvez ajouter un compteur d'intervalles à chaque mode sportif personnalisé dans Movescount. Pour ajouter le compteur d'intervalles à un mode sportif, sélectionnez le mode sportif puis accédez aux **paramètres avancés**. À la prochaine connexion de votre Suunto Ambit2 S à votre compte Movescount, le compteur d'intervalles sera synchronisé avec la montre.

Le compteur d'intervalles vous permet de préciser les informations suivantes :

- types d'intervalles (intervalles **HAUT** et **BAS**)
- durée ou distance pour les deux types d'intervalles
- nombre de répétitions des intervalles

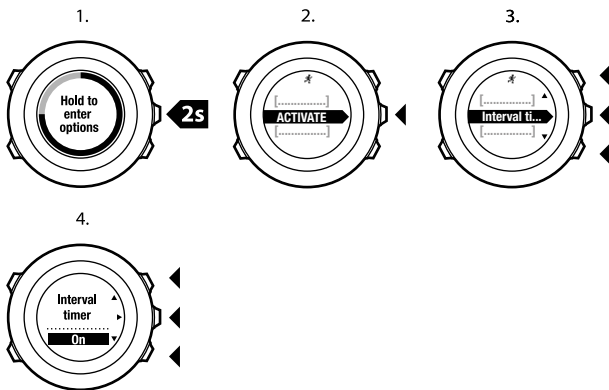


REMARQUE: Si vous ne définissez pas le nombre de répétitions des intervalles dans Movescount, le compteur d'intervalles continuera jusqu'à 99 répétitions.

Pour activer ou désactiver le compteur d'intervalles :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Intervalle** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour choisir **Interv. on/Interv. off**, puis acceptez à l'aide du bouton [Next].

Lorsque le compteur d'intervalles est activé, l'icône des intervalles apparaît en haut de l'affichage.



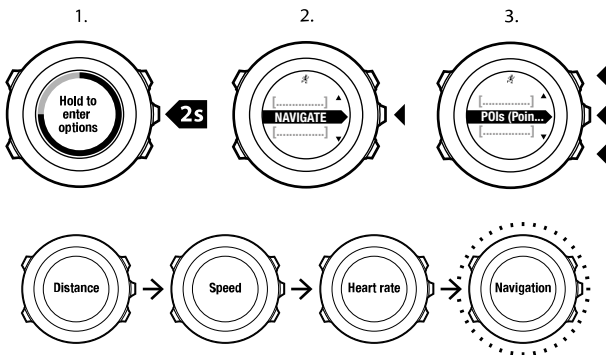
10.6.6 Navigation pendant l'exercice

Si vous voulez parcourir un itinéraire ou vous diriger vers un point d'intérêt (POI), vous pouvez sélectionner le mode sportif par défaut correspondant (Course itinéraire, Course POI) dans le menu **EXERCICE** pour commencer à naviguer immédiatement.

Vous pouvez également naviguer le long d'un itinéraire ou vers un POI pendant l'exercice dans d'autres modes sportifs avec GPS activé. Pour naviguer pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif avec GPS activé, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** ou **Itinéraires** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

Les instructions de navigation apparaissent comme le dernier affichage du mode sportif sélectionné.



Pour désactiver la navigation, revenez à **NAVIGATION** dans le menu des options et sélectionnez **Arrêter navigation**.

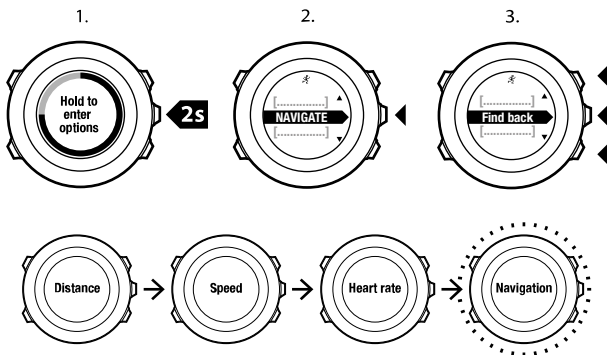
10.6.7 Retrouver le chemin de retour pendant l'exercice

Si vous utilisez le GPS, votre Suunto Ambit2 S enregistre automatiquement le point de départ de votre exercice. Pendant l'exercice, votre Suunto Ambit2 S vous guide vers le point de départ (ou la position à laquelle l'acquisition GPS a été effectuée) à l'aide de la fonction **Direction de retour**.

Pour retrouver votre point de départ pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Direction de retour** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

Les instructions de navigation apparaissent comme le dernier affichage du mode sportif sélectionné.



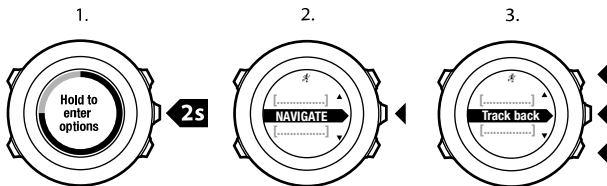
10.6.8 Utilisation de la fonction Chemin de retour

Avec la fonction **Chemin retour**, vous pouvez reconstituer votre itinéraire à partir de n'importe quel point de votre exercice. Votre Suunto Ambit2 S crée des points de passage temporaires afin de vous guider vers votre point de départ.

Pour retrouver votre chemin de retour pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.

3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Chemin retour** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].



Vous pouvez à présent suivre votre itinéraire de retour, de la même façon que vous naviguez le long d'un itinéraire. Pour en savoir plus sur la navigation le long d'un itinéraire, voir *8.4.3 Pendant la navigation*.

La fonction **Chemin retour** peut également être utilisée à partir du journal avec les exercices comprenant des données GPS. Suivez la procédure *8.4.2 Navigation le long d'un itinéraire*. Faites défiler l'affichage jusqu'à **JOURNAL** au lieu de **Itinéraires**, puis sélectionnez un journal pour commencer la navigation.

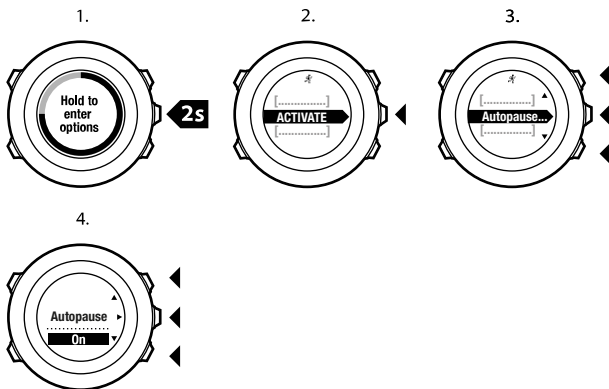
10.6.9 Pause automatique

La pause automatique interrompt l'enregistrement de l'exercice lorsque votre vitesse est inférieure à 2 km/h. Lorsque votre vitesse augmente à nouveau au-dessus de 3 km/h, l'enregistrement reprend automatiquement.

Vous pouvez activer ou désactiver la pause automatique pour chaque mode sportif dans Movescount. Vous pouvez également activer la pause automatique en cours d'exercice.

Pour activer ou désactiver la pause automatique en cours d'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Pause auto** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour choisir **Pause auto on/Pause auto off**, puis acceptez à l'aide du bouton [Next].



10.7 Affichage du journal après l'exercice

Vous pouvez afficher un récapitulatif de votre exercice une fois l'enregistrement terminé.

Pour arrêter l'enregistrement et afficher les informations récapitulatives :

1. Maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé pour arrêter et enregistrer l'exercice.

Vous pouvez également appuyer sur le bouton [Start Stop] pour mettre l'enregistrement en pause. Après avoir mis

l'enregistrement en pause, confirmez l'arrêt en appuyant sur le bouton [Back Lap] ou reprenez l'enregistrement en appuyant sur le bouton [Light Lock]. Une fois l'exercice arrêté, enregistrez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop]. Si vous ne voulez pas enregistrer le journal, appuyez sur le bouton [Light Lock].

2. Appuyez sur le bouton [Next] pour afficher le récapitulatif de l'exercice.

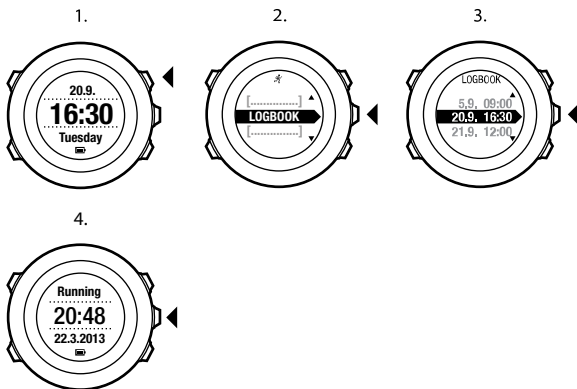


Vous pouvez également afficher les récapitulatifs de tous les exercices enregistrés dans le journal. Dans le journal, les exercices sont classés par heure et l'exercice le plus récent apparaît en premier. Le journal peut stocker environ 15 heures d'exercices avec la meilleure précision GPS possible et un intervalle d'enregistrement d'une seconde.

Pour afficher le récapitulatif de votre exercice dans le journal :

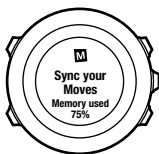
1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **JOURNAL** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]. Votre temps de récupération actuel s'affiche.

3. Faites défiler les journaux d'exercice à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez un journal à l'aide du bouton [Next].
4. Parcourez les différentes vues du récapitulatif du journal à l'aide du bouton [Next].



10.7.1 Indicateur de mémoire restante

Si la mémoire de la montre a été synchronisée à moins de 50 %, votre Suunto Ambit2 S affiche un rappel lorsque vous accédez au journal.



Lorsque la mémoire non synchronisée est pleine, le rappel n'est plus affiché et votre Suunto Ambit2 S commence à remplacer les anciens journaux.

10.7.2 Récapitulatif d'exercice dynamique

Le récapitulatif d'exercice dynamique montre un récapitulatif des secteurs d'activité de votre exercice. Vous pouvez naviguer dans le récapitulatif à l'aide du bouton [Next].

Les informations affichées dans le récapitulatif dépendent du mode sportif utilisé ainsi que de l'utilisation ou non d'une ceinture de fréquence cardiaque ou du GPS.

Par défaut, tous les modes sportifs incluent les informations suivantes :

- nom du mode sportif
- heure
- date
- durée
- tours

 **REMARQUE:** Si vous sélectionnez l'ascension ou la descente cumulée comme option d'affichage, les données ne seront affichées que si vous avez également sélectionné la meilleure précision GPS possible. Pour en savoir plus sur la précision GPS, voir 8.1.3 Précision GPS et économie d'énergie.

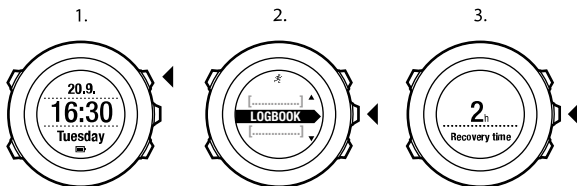
 **CONSEIL:** Vous pouvez accéder à des données plus détaillées dans Movescount.

10.7.3 Temps de récupération

Votre Suunto Ambit2 S indique toujours votre temps de récupération cumulé actuel, calculé à partir de tous les exercices enregistrés. Le temps de récupération correspond au temps qu'il vous faut pour récupérer complètement et être prêt à reprendre l'exercice à pleine intensité. La montre met à jour en temps réel votre temps de récupération au fur et à mesure que celui-ci diminue ou augmente.

Pour afficher votre temps de récupération actuel :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **JOURNAL** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Le temps de récupération s'affiche.



 **REMARQUE:** Le temps de récupération s'affiche uniquement s'il est supérieur à 30 minutes.

10.8 Utilisation des entraînements planifiés

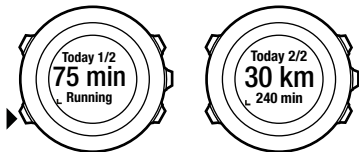
Vous pouvez planifier des entraînements individuels ou utiliser des programmes d'entraînement et les télécharger sur votre Suunto Ambit2 S . Avec les entraînements planifiés, votre Suunto Ambit2 S vous guide et vous aide à atteindre vos objectifs d'entraînement. Enregistrez jusqu'à 60 entraînements planifiés dans votre montre. Pour utiliser un entraînement planifié :

1. Planifiez vos entraînements individuels dans **MES MOVES** ou utilisez (ou créez) un programme d'entraînement dans **PLANIFIER ET CRÉER** sur Movescount.com et ajoutez le programme choisi à vos entraînements planifiés.
2. Faites une nouvelle synchronisation avec Movescount.com pour télécharger les entraînements planifiés sur votre montre.

3. Suivez les directives quotidiennes ainsi que les directives qui vous sont données pendant vos entraînements planifiés pour atteindre vos objectifs.

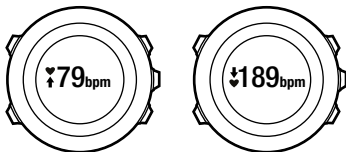
Pour débiter un entraînement planifié :

1. Appuyez sur [Next] pour vérifier sur votre montre si vous avez un objectif planifié pour la journée.
2. Si vous avez plusieurs entraînements planifiés pour la journée, appuyez sur [View] pour voir chacun des objectifs.



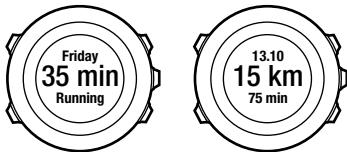
3. Appuyez sur [Start Stop] pour débiter un entraînement planifié ou appuyez à nouveau sur [Next] pour revenir en mode **HEURE**.

Pendant un entraînement planifié, votre Suunto Ambit2 S vous donne des directives en fonction de votre vitesse ou de votre fréquence cardiaque :



Votre Suunto Ambit2 S vous indique également lorsque 50 % et 100 % de votre objectif planifié sont atteints.

Lorsque votre objectif est atteint ou si vous avez une journée de repos, les prochains objectifs sont indiqués par jour de la semaine si le prochain entraînement planifié doit avoir lieu dans moins d'une semaine, ou par date s'il doit avoir lieu dans plus d'une semaine :



11 ENTRAÎNEMENT MULTISPORT

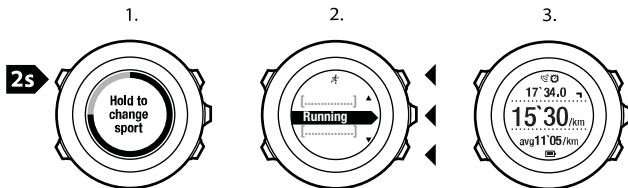
Votre Suunto Ambit2 S propose l'entraînement multisport. Vous pouvez facilement basculer entre différents sports et afficher en permanence les données pertinentes en cours d'exercice. Vous pouvez changer manuellement de sport en cours d'exercice ou créer un mode multisport à l'avance dans Movescount et le télécharger vers votre Suunto Ambit2 S . Vous pouvez définir un compteur d'intervalles dans Movescount pour chaque mode sportif inclus dans le mode multisport. Le compteur d'intervalles se remet à zéro à chaque changement de sport.

11.1 Changement manuel de mode sportif pendant l'exercice

Votre Suunto Ambit2 S vous permet de passer à un autre mode sportif en cours d'exercice sans avoir à arrêter l'enregistrement. Tous les modes sportifs utilisés pendant l'exercice sont inclus dans le journal.

Pour changer manuellement de mode sportif en cours d'exercice :

1. Pendant l'enregistrement de votre exercice, maintenez le bouton [Back Lap] enfoncé afin d'accéder aux modes sportifs.
2. Faites défiler la liste des modes sportifs à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
3. Sélectionnez le mode sportif approprié à l'aide du bouton [Next]. Votre Suunto Ambit2 S continue à enregistrer le journal et les données pour le mode sportif sélectionné.



 **REMARQUE:** Votre Suunto Ambit2 S compte un tour à chaque fois que vous changez de mode sportif.

 **REMARQUE:** L'enregistrement du journal n'est pas mis en pause lorsque vous passez à un autre mode sportif. Vous pouvez mettre manuellement en pause l'enregistrement en appuyant sur le bouton [Start Stop].

11.2 Utilisation du mode multisport préconfiguré

Vous pouvez créer votre propre mode multisport dans Movescount et le télécharger vers votre Suunto Ambit2 S . Le mode multisport peut contenir un certain nombre de modes sportifs différents dans un ordre spécifique. Chaque sport inclus dans le mode multisport possède son propre compteur d'intervalles. Vous pouvez sélectionner **Multisport**, **Course d'aventure** ou **Triathlon** comme mode multisport.

Pour utiliser un mode multisport préconfiguré :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler jusqu'au mode multisport préconfiguré et sélectionnez à l'aide du bouton [Next].

Attendez que l'appareil vous informe qu'une fréquence cardiaque et/ou un signal GPS a été détecté ou appuyez sur le bouton [Start Stop] pour sélectionner **Plus tard**. L'appareil continue à rechercher la fréquence cardiaque/le signal GPS.

4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement.
5. Maintenez le bouton [Back Lap] enfoncé pour passer au sport suivant de votre mode multisport.

1.



2.



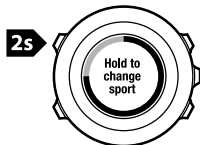
3.



4.



5.



12 NATATION

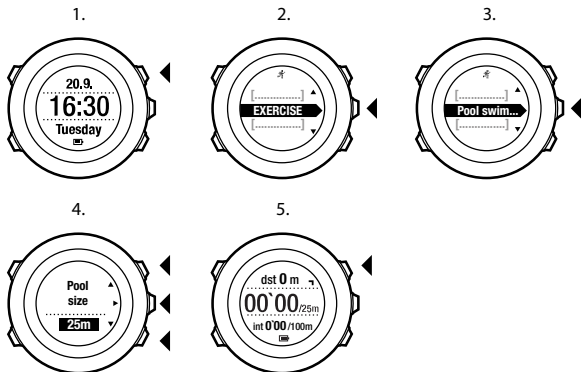
Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit2 S pour enregistrer plusieurs types de données lorsque vous nagez. L'appareil reconnaît également votre style de nage. Vous pouvez enregistrer vos exercices en bassin ou en plein air, puis analyser les données par la suite dans Movescount.

12.1 Natation en piscine

Lorsque vous utilisez le mode sportif de natation en salle, votre Suunto Ambit2 S mesure votre vitesse de nage en fonction de la longueur du bassin. Chaque longueur de bassin représente un tour, affiché sur Movescount dans le journal.

Pour enregistrer un journal de natation en bassin :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Nat. piscine** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Sélectionnez la taille du bassin. Vous pouvez sélectionner la longueur du bassin à partir des valeurs prédéfinies ou sélectionner l'option **Perso** pour indiquer la longueur du bassin. Faites défiler les options à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock], puis acceptez la valeur à l'aide du bouton [Next].
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement du journal de natation.



12.2 Natation en eau libre

Lorsque vous utilisez le mode de natation en eau libre, votre Suunto Ambit2 S mesure votre vitesse de nage à l'aide du GPS et affiche des données en temps réel pendant la nage.

Pour enregistrer un journal de natation en plein air :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.

3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Natat. eau libre** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. L'appareil commence automatiquement à rechercher le signal GPS. Attendez que l'appareil vous informe que le signal GPS a été détecté, ou appuyez sur [Start Stop] pour sélectionner **Plus tard**. L'appareil continue à rechercher le signal GPS. Une fois celui-ci détecté, l'appareil commence à afficher et à enregistrer les données GPS.
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement du journal de natation.

1.



2.



3.



4.



5.





CONSEIL: Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour ajouter manuellement des tours pendant la nage.

12.3 Enseignement de styles de nage à votre Suunto Ambit2 S

Vous pouvez apprendre à votre Suunto Ambit2 S à reconnaître votre style de nage. Après l'enseignement des styles de nage, votre Suunto Ambit2 S les détectera automatiquement dès vos premiers mouvements.

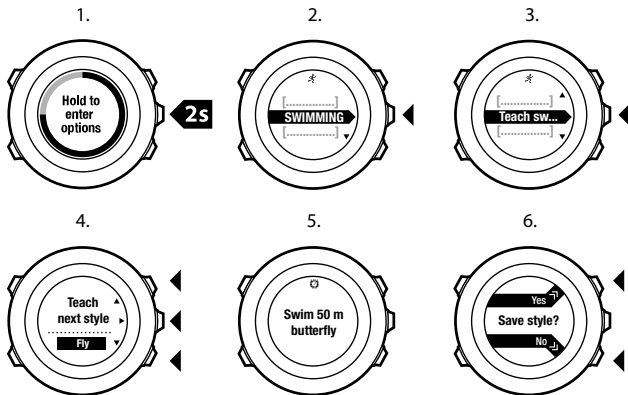
Pour lui enseigner des styles de nage :

1. Lorsque vous vous trouvez dans le mode sportif **Nat. piscine**, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NATATION**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Enseigner une nage**.
4. Parcourez les options de style de nage à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Sélectionnez un style de nage approprié à l'aide du bouton [Next]. Vous pouvez quitter le paramètre et continuer votre entraînement en sélectionnant **FIN**.

Les options de style de nage proposées sont :

- **PAPILLON**
- **DOS CRAWLÉ**
- **BRASSE**
- **LIBRE**

5. Parcourez une longueur de bassin dans le style sélectionné.
6. Après avoir terminé de nager, appuyez sur [Start Stop] pour enregistrer le style. Si vous ne souhaitez pas enregistrer le style, appuyez sur [Light Lock] pour revenir à la sélection du style de nage.



 **CONSEIL:** Vous pouvez quitter l'enseignement des styles de nage à tout moment en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

Pour remettre les styles enseignés à leur valeur par défaut :

1. Lorsque vous vous trouvez dans le mode **Natat. piscine**, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NATATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Réinit. nages enseignées** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez à l'aide du bouton [Next].

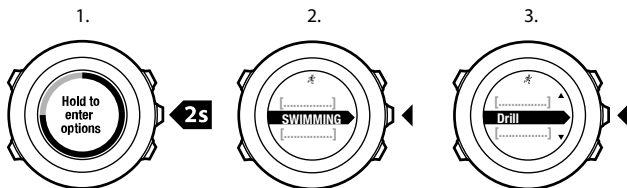
12.4 Drills de natation

Vous pouvez effectuer des drills de natation à tout moment pendant votre entraînement. Si vous effectuez un drill avec un style de nage non standard (par exemple, en utilisant uniquement vos jambes), vous pouvez régler la distance du drill en ajoutant manuellement des longueurs de bassin après le drill si nécessaire.

 **REMARQUE:** *N'ajoutez pas la distance du drill tant que vous ne l'avez pas terminé.*

Pour effectuer un drill :

1. Pendant l'enregistrement de votre journal de natation en piscine, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **NATATION**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Drill** et commencer votre drill de natation.
4. Une fois votre drill terminé, appuyez sur le bouton [View] pour régler la distance totale si nécessaire.

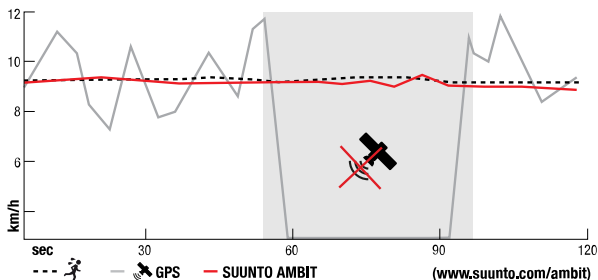


Pour mettre fin au drill, revenez à **NATATION** dans le menu des options et sélectionnez **Fin drill**.

 **CONSEIL:** Vous pouvez mettre en pause le drill en appuyant sur le bouton [Start Stop].

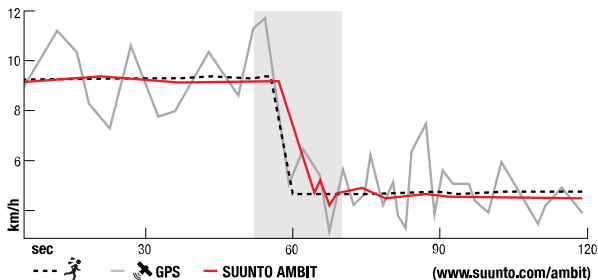
13 FUSED SPEED

FusedSpeed™ conjugue de façon unique le GPS et les relevés effectués par le capteur d'accélération au poignet pour mesurer plus précisément votre vitesse de course. Le signal GPS est filtré de manière adaptative en fonction de l'accélération du poignet, ce qui donne des relevés plus précis à des vitesses de course constantes et une prise en compte plus rapide des variations de vitesse.



FusedSpeed™ vous sera extrêmement utile lorsque vous aurez besoin de mesures de vitesse hautement réactives au cours de l'entraînement, par exemple lorsque vous courez sur un terrain accidenté ou lors d'un entraînement fractionné. Si vous perdez temporairement le signal GPS, par exemple parce que des bâtiments bloquent le signal, votre Suunto Ambit2 S est capable de continuer

à afficher des mesures de vitesse précises à l'aide de l'accéléromètre étalonné sur le GPS.



 **REMARQUE:** *FusedSpeed™ a été conçu pour la course et les autres activités similaires.*

 **CONSEIL:** *Pour obtenir les mesures les plus précises avec FusedSpeed™, ne jetez qu'un bref coup d'œil sur votre montre quand vous en avez besoin. Maintenir la montre devant vous sans bouger réduit la précision.*

FusedSpeed™ est automatiquement activé avec les modes sportifs suivants :

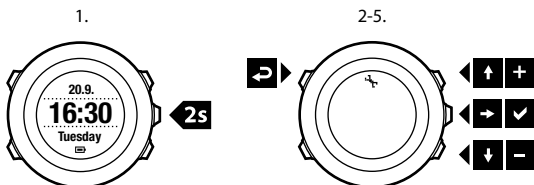
- course
- randonnée

- tapis roulant
- orientation
- athlétisme
- unihockey
- football

14 RÉGLAGE DES PARAMÈTRES

Pour accéder aux paramètres et les régler :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Parcourez le menu à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à un paramètre.
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour régler les valeurs de ce paramètre.
5. Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour revenir à l'affichage précédent ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.



Vous pouvez accéder aux options suivantes :

PARAMÈTRES

- ANNÉE NAIS.
- Poids
- FC max
- SEXE

GÉNÉRAL FORMATS

- **LANGUE**
- **SYSTÈME D'UNITÉS**
 - **Métrique**
 - **Impérial**
 - **Avancé** : vous permet de mêler de façon personnalisée unités métriques et impériales dans Movescount selon vos préférences.
- **Formats de position :**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**
 - **UTM NAD27 Conus**
 - **UTM NAD83**
 - **NZTM2000**
- **Format de l'heure** : 12 h ou 24 h
- **Format de la date** : jj.mm.aa, mm/jj/aa

Heure/date

- **GPS timekeeping** : on ou off
- **2ème Heure** : heures et minutes
- **Alarme** : on/off, heures et minutes
- **Heure** : heures et minutes
- **Date** : année, mois, jour

TONALITÉS/AFFICHAGE

- **Inverser l'affichage** : inverse les couleurs de l'affichage
- **Verrouillage des boutons**
 - **Mode heure** : verrouillage des boutons en mode **HEURE**.
 - **Actions** : verrouillage du menu principal et du menu des options.
 - **Boutons** : verrouillage de tous les boutons. Le rétroéclairage peut être activé en mode **Nuit**.
 - **Mode sport** : verrouillage des boutons dans les modes sportifs.
 - **Actions** : verrouillage des boutons [Start Stop] et [Back Lap] et du menu des options pendant l'exercice.
 - **Boutons** : verrouillage de tous les boutons. Le rétroéclairage peut être activé en mode **Nuit**.
- **Tonalités** :
 - **Tout activé** : les tonalités des boutons et les tonalités système sont activées.
 - **Bips désactivés** : seules les tonalités système sont activées.
 - **Tout désactivé** : toutes les tonalités sont désactivées.

Rétroéclairage :

Mode :

- **Normal** : le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes lorsque vous appuyez sur le bouton [Light Lock] et lorsque l'alarme retentit.
- **Désactivé** : le rétroéclairage ne s'allume pas lorsque vous appuyez sur un bouton ou lorsque l'alarme retentit.
- **Nuit** : le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes lorsque vous appuyez sur un bouton et lorsque l'alarme retentit. L'utilisation du mode **Nuit** réduit significativement l'autonomie de la batterie.
- **Interrupteur** : le rétroéclairage s'allume lorsque vous appuyez sur [Light Lock]. Il reste allumé jusqu'à ce que vous appuyiez à nouveau sur [Light Lock].
 - **Luminosité** : permet de régler la luminosité du rétroéclairage (en pourcentage).
- **Contraste d'affichage** : permet de régler le contraste de l'affichage (en pourcentage).

Boussole

- **Étalonnage** : permet de commencer l'étalonnage de la boussole.
- **Déclinaison** : permet de définir la valeur de la déclinaison de la boussole.

Carte

- **Orientation**
 - **Cap haut** : affiche la carte agrandie avec le cap vers le haut.
 - **Nord haut** : affiche la carte agrandie avec le nord vers le haut.

 **REMARQUE:** L'alarme retentit même lorsque toutes les tonalités sont désactivées.

LIAISON

- **Bike POD** : permet de lier un Bike POD.
- **Power POD** : permet de lier un Power POD.
- **Ceinture FC** : permet de lier une ceinture de fréquence cardiaque.
- **Foot POD** : permet de lier un capteur de foulée.
- **Cadence POD** : permet de lier un Cadence POD.

14.1 Menu de maintenance

Pour accéder au menu de maintenance, maintenez les boutons [Back Lap] et [Start Stop] enfoncés simultanément jusqu'à ce que la montre accède au menu.



Le menu de maintenance inclut les éléments suivants :

- **INFO** :
 - **Version** : indique la version logicielle et matérielle actuelle de votre Suunto Ambit2 S .

- **TEST :**
 - **LCD test** : vous permet de tester le bon fonctionnement de l'affichage à cristaux liquides.
- **ACTION :**
 - **Power off** : vous permet de mettre la montre en veille profonde.
 - **GPS reset** : vous permet de réinitialiser le GPS.

 **REMARQUE:** ***POWER OFF** est un état de basse consommation. Connectez le câble USB (relié à une source d'alimentation) à la montre pour la réactiver. L'assistant d'installation initiale démarre. Cependant, les anciennes valeurs ne sont pas effacées. Vous devez donc juste confirmer chaque étape.*

 **REMARQUE:** *La montre passe en mode économie d'énergie après 10 minutes d'inactivité. La montre se réactive dès que vous la bougez.*

 **REMARQUE:** *Le contenu du menu de maintenance peut être modifié sans préavis au cours des mises à jour.*

Réinitialisation du GPS

Si le récepteur GPS ne parvient pas à détecter un signal, vous pouvez réinitialiser les données GPS dans le menu de maintenance. Pour réinitialiser le GPS :

1. Dans le menu de maintenance, faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTION** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
2. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **GPS reset** et sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour confirmer la réinitialisation du GPS ou sur [Light Lock] pour annuler.

 **REMARQUE:** La réinitialisation du GPS entraîne la réinitialisation des données GPS, des valeurs d'étalonnage de la boussole et du temps de récupération. Cependant, vos journaux enregistrés ne seront pas supprimés.

15 LIAISON D'UN CAPTEUR DE VITESSE OU D'UNE CEINTURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Liez votre Suunto Ambit2 S à un Suunto POD optionnel (Bike POD, Power POD, ceinture de fréquence cardiaque, Foot POD ou Cadence POD) ou un POD ANT+ pour recevoir des informations supplémentaires sur la vitesse, la distance, la puissance et la cadence pendant l'exercice. Rendez-vous sur www.thisisant.com/directory pour consulter la liste des produits ANT+ compatibles.

Vous pouvez lier jusqu'à six POD à votre appareil :

- trois Bike POD (un seul Bike POD peut être utilisé à la fois)
- un Cadence POD
- un Foot POD
- un Power POD

Si vous liez plus de POD, votre Suunto Ambit2 S se rappellera du dernier POD lié pour chaque type.

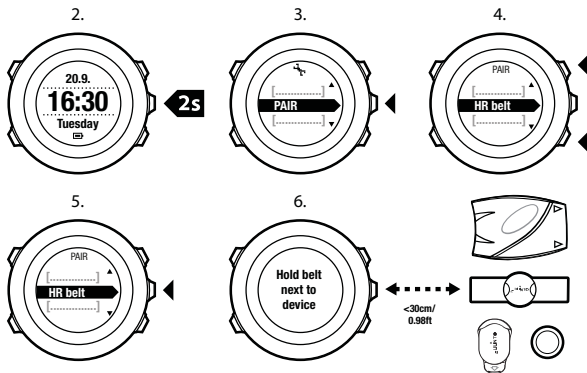
La ceinture de fréquence cardiaque ou le capteur de vitesse inclus dans le coffret de votre Suunto Ambit2 S sont déjà liés (appairés). La liaison est requise si vous souhaitez utiliser une nouvelle ceinture de fréquence cardiaque ou un nouveau POD avec l'appareil.

Pour lier un capteur de vitesse ou une ceinture de fréquence cardiaque :

1. Activez le capteur de vitesse ou la ceinture de fréquence cardiaque :

- Bike POD : faites tourner le pneu sur lequel est installé le Bike POD.
 - Power POD : faites tourner le pneu ou le pédalier sur lequel est installé le Power POD.
 - Ceinture de fréquence cardiaque : humidifiez les zones de contact et mettez la ceinture en place.
 - Cadence POD : faites tourner la pédale sur laquelle est installé le Cadence POD.
 - Capteur de foulée : inclinez le Foot POD à 90 degrés.
2. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
 3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
 4. Parcourez les options d'accessoire **Bike POD**, **Power POD**, **Ceinture FC**, **Foot POD** et **Cadence POD** à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock].
 5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner un capteur de vitesse ou une ceinture de fréquence cardiaque et commencer la liaison.
 6. Maintenez votre Suunto Ambit2 S à proximité du POD/de la ceinture (<30 cm) et attendez que l'appareil vous informe que le POD/la ceinture a été lié.

Si la liaison échoue, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour réessayer ou sur le bouton [Light Lock] pour retourner aux paramètres de liaison.



 **REMARQUE:** Vous pouvez lier différents types de Power POD à votre Suunto Ambit2 S. Pour en savoir plus, reportez-vous au Manuel d'utilisation du Power POD.

 **CONSEIL:** Vous pouvez également activer la ceinture de fréquence cardiaque en humidifiant les deux zones de contact des électrodes et en appuyant dessus.

Dépannage : échec de la liaison de la ceinture de fréquence cardiaque

Si la liaison de la ceinture de fréquence cardiaque échoue, essayez les solutions suivantes :

- Vérifiez que la sangle est connectée au module.
- Vérifiez que vous portez la ceinture de fréquence cardiaque correctement (voir *10.4 Mise en place de la ceinture de fréquence cardiaque*).
- Vérifiez que les zones de contact des électrodes de la ceinture de fréquence cardiaque sont humides.

Pour en savoir plus sur la liaison des POD, reportez-vous aux Manuels d'utilisation des POD.

15.1 Utilisation du capteur de foulée

Lorsque vous utilisez un capteur de foulée, celui-ci est auto-étalonné par le GPS à intervalles rapprochés pendant l'exercice. Cependant, le capteur de foulée reste toujours la source des indications de vitesse et de distance lorsqu'il est lié et actif pour le mode sportif choisi.

L'auto-étalonnage du capteur de foulée est activé par défaut. Il est possible de le désactiver dans le menu des options du mode sportif sous **ACTIVER** si le capteur de foulée est appairé et s'il est utilisé pour le mode sportif sélectionné.

 **REMARQUE:** Le terme *capteur de foulée* fait référence à la fois au Suunto Foot POD Mini et à tout autre capteur de foulée ANT+.

Pour obtenir des mesures de vitesse et de distance plus précises, vous pouvez étalonner manuellement votre capteur de foulée.

L'étalonnage doit se faire sur une distance précisément connue, telle qu'une piste de course de 400 m.

Pour étalonner votre capteur de foulée avec votre Suunto Ambit2 S :

1. Fixez le capteur de foulée à votre chaussure. Pour en savoir plus, consultez la notice du capteur de foulée que vous utilisez.
2. Choisissez un mode sportif (par exemple **Course**) dans le menu principal.
3. Commencez à courir à votre cadence habituelle. Lorsque vous passez la ligne de départ, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour lancer l'enregistrement.
4. Courez sur une distance de 800 à 1 000 mètres (environ 0,500 à 0,700 miles) à votre cadence habituelle (par exemple, faites deux tours sur une piste de 400 mètres).
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] lorsque vous passez la ligne d'arrivée pour mettre l'enregistrement en pause.
6. Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour arrêter l'enregistrement. Une fois l'exercice arrêté, enregistrez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop]. Si vous ne voulez pas enregistrer le journal, appuyez sur le bouton [Light Lock].
À l'aide du bouton [Next], faites défiler les vues du récapitulatif jusqu'à atteindre le récapitulatif de distance. Ajustez la distance affichée à la distance réellement parcourue avec les boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Confirmez à l'aide du bouton [Next].
7. Confirmez l'étalonnage du capteur de foulée en appuyant sur [Start Stop]. Votre capteur de foulée est désormais étalonné.

 **REMARQUE:** Si la connexion du capteur de foulée était instable pendant l'exercice d'étalonnage, vous risquez de ne pas pouvoir ajuster la distance parcourue dans le récapitulatif de distance. Assurez-vous que le capteur de foulée est fixé conformément aux instructions et réessayez.

Si vous courez sans capteur de foulée, vous pourrez quand même obtenir une cadence de course à partir de votre poignet. La cadence de course mesurée à partir du poignet est utilisée en association avec FusedSpeed et est toujours activée pour certains modes sportifs, notamment course, randonnée, tapis roulant, orientation et athlétisme.

Si un capteur de foulée est détecté au début d'un exercice, la cadence de course mesurée à partir du poignet est remplacée par celle donnée par le capteur de foulée.

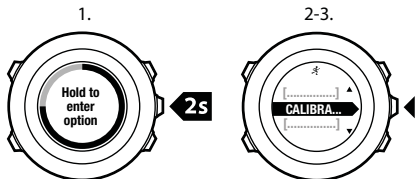
15.2 Étalonnage d'un Power POD et d'une pente

Suunto Ambit2 S étalonne automatiquement votre Power POD lorsqu'il le trouve. Vous pouvez également étalonner le Power POD manuellement à n'importe quel moment au cours d'un exercice.

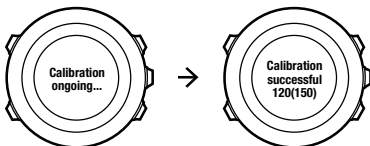
Pour étalonner manuellement un Power POD :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Arrêtez de pédaler et soulevez vos pieds des pédales.

3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ÉTALONNER POWER POD** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].



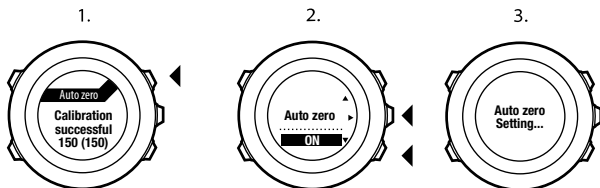
Suunto Ambit2 S commence à étalonner le POD et indique si l'étalonnage a réussi ou non. La ligne inférieure de l'écran affiche la fréquence actuelle utilisée avec le Power POD. La fréquence précédente est affichée entre parenthèses.



Si votre Power POD dispose d'une fonction Auto zéro, vous pouvez l'activer ou la désactiver par l'intermédiaire de votre Suunto Ambit2 S.

Pour activer ou désactiver Auto zéro :

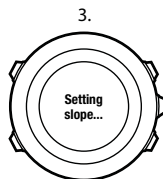
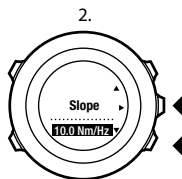
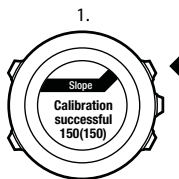
1. Une fois l'étalonnage terminé, appuyez sur le bouton [Start Stop].
2. Choisissez **Auto zéro on/Auto zéro off** à l'aide du bouton [Light Lock], puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Patientez jusqu'à la fin de la configuration.
4. Répétez cette procédure si la configuration échoue ou si le POD est perdu.



Vous pouvez étalonner la pente pour les Power POD utilisant la fréquence de manivelle de pédalier (CTF).

Pour étalonner la pente :

1. Une fois l'étalonnage du Power POD terminé, appuyez sur le bouton [Start Stop].
2. À l'aide du bouton [Light Lock], configurez la valeur correcte selon le manuel de votre Power POD, puis acceptez en appuyant sur le bouton [Next].
3. Patientez jusqu'à la fin de la configuration.
4. Répétez cette procédure si la configuration échoue ou si le POD est perdu.



16 ICÔNES

Les icônes suivantes s'affichent par exemple sur votre Suunto Ambit2 S :



chronographe



paramètres



force du signal GPS



liaison



fréquence cardiaque



mode sportif



alarme



compteur d'intervalles



verrouillage des boutons



batterie



écran actuel



indicateurs de boutons



monter/augmenter



suivant/confirmer



descendre/diminuer



lever de soleil



coucher de soleil

Icônes de POI

Les icônes de POI suivantes sont disponibles sur votre Suunto Ambit2 S :



bâtiment/domicile



voiture/parking



camp/camping



nourriture/restaurant/café



logement/auberge/hôtel



eau/rivière/lac/littoral



montagne/colline/vallée/falaise



forêt



carrefour



panorama



début



fin



géocache



point de passage



route/sentier



rocher



prairie



grotte

17 ENTRETIEN

Manipulez l'appareil avec soin – ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. Après utilisation, rincez-la à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

Pour plus d'informations sur l'entretien de l'appareil, reportez-vous au vaste choix de supports d'assistance, notamment les questions/réponses et vidéos présentant le mode d'emploi des appareils, disponibles sur www.suunto.com. Sur ce même site, vous pouvez également envoyer des questions directement au Centre de contact Suunto et obtenir des instructions sur la réparation de votre produit par un service après-vente agréé Suunto, si nécessaire. Ne réparez pas l'appareil vous-même.

Vous pouvez également vous adresser au Centre de contact Suunto par téléphone au numéro indiqué sur la dernière page de ce document. L'équipe d'assistance clientèle qualifiée de Suunto vous aidera et, si nécessaire, dépannera votre produit au cours de l'appel. Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.



CONSEIL: *N'oubliez pas d'inscrire votre Suunto Ambit2 S dans MySuunto à l'adresse suivante : www.suunto.com/register pour bénéficier d'une assistance personnalisée.*

17.1 Étanchéité

Votre Suunto Ambit2 S est étanche à 50 mètres / 164 pieds / 5 bars. La valeur en mètres désigne une profondeur de plongée réelle et a été contrôlée à la pression d'eau utilisée pendant les tests d'étanchéité Suunto.



REMARQUE: *L'étanchéité n'est pas équivalente à la profondeur d'utilisation. L'indication d'étanchéité se rapporte à l'étanchéité air/eau statique qui permet de résister à une douche, un bain ou à la pratique de la natation, de la plongée en piscine et de la plongée avec masque et tuba.*

Pour conserver cette étanchéité, il est recommandé :

- de ne jamais utiliser la montre autrement que pour son utilisation prévue ;
- de s'adresser à un service, un distributeur ou un détaillant agréés Suunto pour toute réparation ;
- de maintenir la montre propre et à l'abri du sable ;
- de ne jamais essayer d'ouvrir le boîtier ;
- d'éviter d'exposer la montre à des changements rapides de température d'air ou d'eau ;

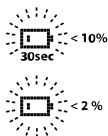
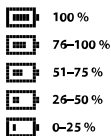
- de toujours nettoyer la montre à l'eau douce si elle a été exposée à de l'eau de mer ;
- de ne jamais heurter ou faire tomber la montre.

17.2 Mise en charge de la batterie

L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre Suunto Ambit2 S et des conditions dans lesquelles vous l'utilisez. Les basses températures, par exemple, réduisent l'autonomie après charge. En règle générale, la capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps.

 **REMARQUE:** *Si vous observez une réduction anormale de la capacité en raison d'une défaillance de la batterie, la garantie Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant 1 an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.*

L'icône de batterie indique le niveau de charge de la batterie. Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 10 %, l'icône de batterie clignote pendant 30 secondes. Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 2 %, l'icône de batterie clignote en continu.

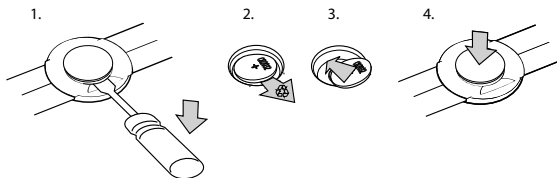


Chargez la batterie en la branchant à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni ou à l'aide d'un chargeur mural compatible USB. Il faut environ 2 à 3 heures pour recharger entièrement une batterie vide.

 **CONSEIL:** Rendez-vous sur Movescount pour modifier la fréquence d'acquisition GPS de votre mode sportif afin d'économiser votre batterie. Pour en savoir plus, voir 8.1.3 Précision GPS et économie d'énergie.

17.3 Remplacement de la batterie de la ceinture FC

Remplacez la batterie comme illustré ici :



18 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Général

- température de fonctionnement : -20 à +60 °C / -5 à +140 °F
- température de mise en charge de la batterie : 0 à +35 °C / +32 à +95 °F
- température de stockage : -30 à +60 °C / -22 à +140 °F
- poids : 72 g/72,01 g
- étanchéité (montre) : 50 m/164 ft/5 bar
- étanchéité (ceinture FC) : 20 m/66 ft (ISO 2281)
- verre : verre en cristal minéral
- alimentation : batterie lithium-ion rechargeable
- Autonomie de la batterie : environ 8 à 25 heures en fonction de la précision GPS sélectionnée

Mémoire

- points de passage : maxi. 100

Récepteur radio

- Compatible Suunto ANT et ANT+™
- fréquence de communication :
 - ANT+ > 2,457 GHz
 - ANT > 2,465 GHz
- méthode de modulation GFSK
- portée : environ 2 m/6 ft



Altimètre

- plage d'affichage : -500 à 9 999 m/-1 640 à 32 800 ft
- résolution : 1 m/3 ft

Chronographe

- résolution : 1 s jusqu'à 9:59'59, puis 1 min

Boussole

- résolution : 1 degré/18 millièmes

GPS

- technologie : SiRF star IV
- résolution : 1 m/3 ft

18.1 Marque de commerce

Suunto Ambit2 S , ses logos et les autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Tous droits réservés.

18.2 Conformité FCC

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences dangereuses,
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré. La conformité de ce produit aux normes de la FCC a été testée et ce produit est destiné à être utilisé à la maison ou au bureau.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil dans le cadre de la réglementation de la FCC.

18.3 IC

Cet appareil est conforme aux normes RSS hors licence d'Industrie Canada. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences,
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré de l'appareil.

18.4 CE

Suunto Oy déclare par la présente que cette montre-ordinateur est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

18.5 Droit d'auteur

Copyright © Suunto Oy. Tous droits réservés. Suunto, les noms des produits Suunto, leurs logos et autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont destinés exclusivement à permettre aux clients d'obtenir le savoir et les renseignements nécessaires à l'utilisation des produits Suunto. Son contenu ne saurait en aucun cas être utilisé ou diffusé à d'autres fins ni communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable

écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons pris grand soin de vérifier que les renseignements contenus dans ce document sont à la fois complets et exacts, aucune garantie expresse ou implicite d'exactitude n'est donnée. Le contenu de ce document est susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur www.suunto.com.

18.6 Avis de brevets

Ce produit est protégé par les brevets en instance suivants, ainsi que par les législations nationales correspondantes: US 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, dessins UE 001296636-0001/0006, 001332985-0001 ou 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (ceinture FC : US 7,526,840, US 11/808,391, US 13/071,624, US 61/443,731). Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

18.7 Garantie

GARANTIE LIMITÉE SUUNTO

Pendant la période de garantie, Suunto ou un centre de service après-vente agréé Suunto (appelé ci-après centre de service) s'engage à sa seule discrétion à remédier sans frais aux défauts de matière ou de fabrication, soit a) en réparant, soit b) en remplaçant ou encore c) en remboursant le produit, conformément aux conditions générales de la présente garantie limitée. La présente garantie limitée est valide et exécutoire uniquement dans le pays

d'achat du produit, sauf dispositions contraires de la législation locale.

Période de garantie

La période de garantie prend effet à la date de l'achat initial au détail. La période de garantie est de deux (2) ans pour les appareils d'affichage. La période de garantie est d'un (1) an pour les accessoires, y compris et de manière non limitative les capteurs de vitesse et les émetteurs de fréquence cardiaque, ainsi que pour les consommables.

La capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps. Si vous observez une réduction anormale de la capacité en raison d'une défaillance de la batterie, la garantie Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant 1 an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.

Exclusions et limitations

La présente garantie limitée ne couvre pas :

1. a) l'usure normale, b) les défauts résultant d'une manipulation sans soin ou c) les défauts ou les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation contraire à celle prévue ou recommandée ;
2. les manuels d'utilisation ou les éléments tiers ;
3. les défauts ou prétendus défauts consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel ou service non conçu ou fourni par Suunto.

La présente garantie limitée n'est pas exécutoire si le produit :

1. a été ouvert hors de l'utilisation prévue ;
2. a été réparé avec des pièces de rechange non autorisées ;
modifié ou réparé par un centre de service non autorisé ;
3. a vu son numéro de série supprimé, altéré ou rendu illisible de
quelque manière que ce soit, tel que déterminé à la seule
discretion de Suunto ;
4. a été exposé à des produits chimiques, y compris et de manière
non limitative les anti-moustiques.

Suunto ne garantit pas que le fonctionnement du produit sera exempt d'erreurs ou d'interruptions, ni que le produit fonctionnera avec des logiciels ou des matériels fournis par un tiers.

Accès au service de garantie Suunto

Vous devez disposer de la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Pour savoir comment bénéficier du service de garantie, rendez-vous sur www.suunto.com/support. Si vous avez des questions ou des incertitudes, un vaste choix de supports d'assistance est disponible à cette adresse. Vous pouvez également poser votre question directement au Centre de contact Suunto. Vous pouvez également vous adresser au Centre de contact Suunto par téléphone au numéro indiqué sur la dernière page de ce document. L'équipe d'assistance clientèle qualifiée de Suunto vous aidera et, si nécessaire, dépannera votre produit au cours de l'appel.

Limitation de responsabilité

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée constitue votre seul et exclusif recours et remplace toute autre garantie, expresse ou implicite. Suunto ne saurait être

tenue responsable des dommages spéciaux, indirects, exemplaires ou accessoires, y compris et de manière non limitative la perte de bénéfices anticipés, la perte de données, la perte d'utilisation, le coût du capital, le coût de tout équipement ou moyen de substitution, les plaintes déposées par des tiers, les dommages matériels résultant de l'achat ou de l'utilisation du produit ou découlant du non-respect de la garantie, du non-respect du contrat, d'une négligence, d'un tort strict ou de toute théorie légale ou équitable, même si Suunto avait connaissance de l'éventualité de tels dommages. Suunto ne saurait être tenue responsable des retards liés à l'exécution du service de garantie.

INDEX

A

après l'exercice, 91, 94

B

batterie

Ceinture FC, 135

mise en charge, 134

boussole, 61

étalonnage, 62

pendant l'exercice, 82

valeur de déclinaison, 63

boutons, 9

C

capteur de foulée Suunto, 123

capteur de vitesse

liaison, 120

ceinture de fréquence

cardiaque, 71, 73

liaison, 120

Chemin de retour, 88

chronomètre

activation, 32

désactivation, 32

mise en pause, 33

réinitialisation, 33

tours, 33

utilisation, 33

compte à rebours, 34

compteur d'intervalles, 83

compteurs

compte à rebours, 34

contraste de l'affichage, 22

D

début de l'exercice, 76

défilement automatique, 19

E

enregistrement de l'altitude, 80

enregistrement de parcours, 78

entraînement multisport, 99

changement manuel de mode

sportif, 99

Entraînements planifiés, 96

entretien, 132

É

étalonnage

boussole, 62

Foot POD Mini, 123

F

formats de position, 39

FusedSpeed, 110

G

GPS, 37

grilles, 39

I

icônes, 129

indicateur de mémoire restante,
93

inversion de l'affichage, 21

itinéraire

ajout, 51

navigation, 52

suppression, 59

J

journal, 91

L

liaison

capteur de vitesse, 120

ceinture de fréquence

cardiaque, 120

M

menu de maintenance, 117

mise à jour logicielle, 17

mise en charge de la batterie,
13

mode heure, 25

mode sportif

après l'exercice, 91, 94

après l'exercice, 91, 94

début de l'exercice, 76

pendant l'exercice, 77

modes sportifs, 18, 68

options supplémentaires, 69

modes sportifs personnalisés, 18

Movescount

connexion, 15

Suunto App, 20

Suunto App Designer, 20

Suunto App Zone, 20

N

natation, 103

drills, 108

enseignement de styles de
nage, 106

natation en eau libre, 104

natation en piscine, 103

navigation

itinéraire, 52

pendant l'exercice, 85

point d'intérêt (POI), 45

retrouver le chemin de retour, 87

P

paramètres, 113

heure, 25, 26

Synchronisation GPS, 30

paramètres d'heure, 25

Synchronisation GPS, 30

pause automatique, 89

pendant l'exercice, 77

boussole, 82

navigation, 85

pente, 125

personnalisation, 15

point d'intérêt (POI)

ajout de la position actuelle,
42

navigation, 45

suppression, 48

points de passage, 51, 52

position, 41

Power POD, 125

Précision GPS, 40

Programme d'entraînement, 96

R

récapitulatif dynamique, 94

réglage du contraste de l'affichage, 22

relèvement

verrouillage de relèvement,
65

rétroéclairage, 11

retrouver le chemin de retour,
87

S

Suunto App, 20

Suunto App Designer, 20

Suunto App Zone, 20

Synchronisation GPS, 30

T

temps de récupération, 95

tours, 79

V

verrouillage des boutons, 11



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. support@suunto.com
3.

AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK	+44 20 3608 0534
USA	+1 855 258 0900

▲
SUUNTO

© Suunto Oy 04/2014

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.