

# **SUUNTO M4**

## **GUIDE D'UTILISATION**

1 SÉCURITÉ .....	5
Types de précautions d'utilisation : .....	5
Précautions d'utilisation .....	5
2 Bienvenue .....	7
3 Icônes et segments de l'affichage .....	9
4 Utilisation des boutons .....	10
5 Prise en main .....	11
5.1 Estimation de votre condition physique .....	13
6 Utilisation du rétroéclairage et du verrouillage de bouton .....	14
7 Mise en place de la ceinture FC .....	15
8 Début de l'exercice .....	17
8.1 Dépannage : Absence de signal FC .....	18
9 Pendant l'exercice .....	19
9.1 Pendant un exercice guidé .....	20
10 Exemple de programme d'exercices hebdomadaire : du niveau très faible au niveau excellent .....	21
11 Après l'exercice .....	22
11.1 Après un exercice avec FC .....	22
11.2 Après un exercice sans FC .....	23
12 Test de FC au repos et de condition physique .....	25
12.1 Test de votre condition physique .....	25
12.2 Test de votre FC au repos .....	27
13 Affichage des programmes et de l'historique .....	28
13.1 Programme d'exercices .....	29
13.2 Résumé .....	30

13.3 Séance précédente .....	30
14 Réglage des paramètres .....	32
Heure et paramètres personnels .....	32
Type d'objectif .....	33
Paramètres généraux .....	34
Liaison .....	34
14.1 Mode veille et paramètres initiaux .....	34
14.2 Modification de la langue .....	36
15 Connexion à Internet .....	37
16 Liaison d'une ceinture FC .....	39
16.1 Dépannage .....	40
17 Entretien .....	41
17.1 Remplacement de la pile .....	41
17.2 Remplacement de la pile de la ceinture FC .....	43
18 Caractéristiques .....	44
18.1 Caractéristiques techniques .....	44
18.2 Marque .....	45
18.3 Conformité FCC .....	45
18.4 CE .....	46
18.5 NORME NMB .....	46
18.6 Copyright .....	46
18.7 Avis concernant les brevets .....	47
19 Garantie .....	48
Période de garantie .....	48
Exclusions et limitations .....	48

Accès au service de garantie Suunto .....	49
Limitation de responsabilité .....	49

# 1 SÉCURITÉ

## Types de précautions d'utilisation :

 **AVERTISSEMENT:** - signale une procédure ou une situation pouvant entraîner des blessures graves ou la mort.

 **ATTENTION:** - signale une procédure ou une situation pouvant causer des dommages au produit.

 **REMARQUE:** - signale une information importante.

## Précautions d'utilisation

 **AVERTISSEMENT:** CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN AVANT DE REPRENDRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

 **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.

 **ATTENTION:** N'UTILISEZ AUCUN SOLVANT SUR L'APPAREIL.

 **ATTENTION:** N'UTILISEZ PAS DE PRODUIT INSECTICIDE SUR L'APPAREIL.

 **ATTENTION:** *PRODUIT À CONSIDÉRER COMME UN DÉCHET ÉLECTRONIQUE.*

 **ATTENTION:** *NE HEURTEZ PAS L'APPAREIL. NE LE FAITES PAS TOMBER..*

## 2 BIENVENUE

Nous vous remercions d'avoir choisi la montre-cardiofréquence Suunto M4 !

La montre-cardiofréquence Suunto M4 est comme un coach personnel fixé à votre poignet : elle vous dit exactement ce que vous devez faire. Définissez vos objectifs d'entraînement et la Suunto M4 vous proposera un programme d'entraînement quotidien idéal pour vous aider à les atteindre. En fonction de vos progrès, de vos habitudes d'entraînement ou des éventuelles séances manquées, la Suunto M4 adapte automatiquement votre programme en temps réel, vous proposant ainsi une assistance intelligente avant, pendant et après vos entraînements. Que vous vous entraîniez chez vous, en plein air ou en salle de sport, vous pourrez enfin vous libérer l'esprit et profiter pleinement de vos entraînements.

Les fonctions clés de la Suunto M4 sont conçues pour rendre vos entraînements aussi efficaces que possible grâce à :

- une interface simple à trois boutons, un grand écran et neuf options de langue
- un test de la condition physique
- trois objectifs au choix : améliorer sa condition physique, réguler son poids ou s'entraîner librement
- une adaptation automatique du programme d'entraînement pour les sept prochains jours en fonction de vos données physiques personnelles
- des instructions en cours d'exercice pour vous indiquer quand travailler plus ou moins dur
- la suggestion du prochain exercice, ainsi que de sa durée et de son intensité idéales

- la fréquence cardiaque et les calories brûlées
- des récapitulatifs des exercices
- des messages d'encouragement
- une ceinture émettrice de fréquence cardiaque confortable, compatible avec la plupart des équipements cardio utilisés en salles de sport et avec Suunto Fitness Solution

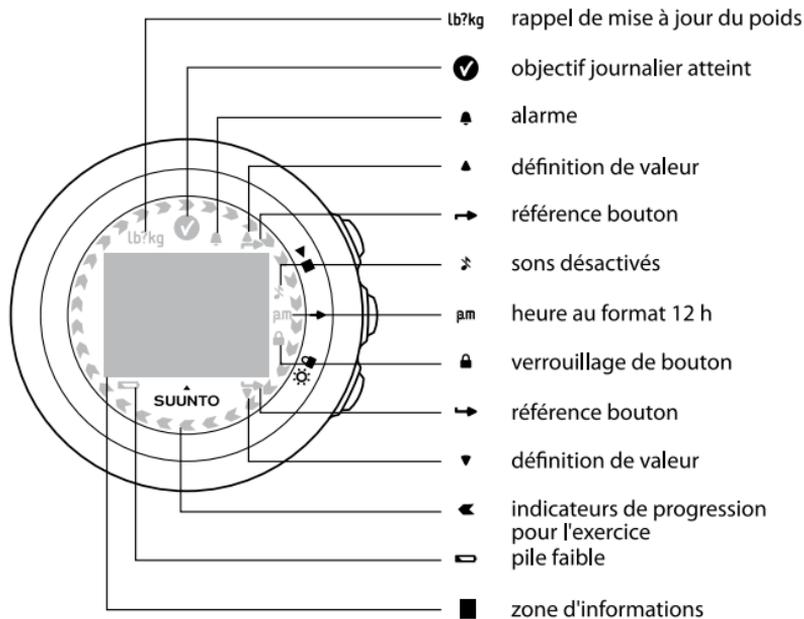
Ce Manuel de l'utilisateur vous permettra de tirer le meilleur parti de votre Suunto M4 lors de vos entraînements. Lisez-le attentivement afin de profiter au maximum de votre Suunto M4.

Vos exercices ne s'arrêtent pas nécessairement à la fin de vos séances d'entraînement : poursuivez votre expérience en ligne et rendez vos entraînements encore plus efficaces grâce à Movescount.com ! Grâce au Suunto Movestick (en option), vous pourrez connecter votre Suunto M4 à Movescount.com, télécharger vos journaux d'entraînement, partager vos progrès avec vos amis et échanger vos opinions et vos conseils. Découvrez Movescount.com dès aujourd'hui et inscrivez-vous sans attendre ! Vous y trouverez la motivation et la légèreté dont tous les sportifs ont besoin !

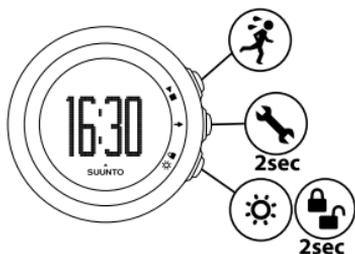
 **REMARQUE:** Pensez à enregistrer votre appareil sur [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) afin de bénéficier de tous les services de support Suunto.

### 3 ICÔNES ET SEGMENTS DE L’AFFICHAGE

fr



## 4 UTILISATION DES BOUTONS



En appuyant sur les boutons suivants, vous pouvez accéder aux fonctions respectives suivantes :

►■ (LECTURE/STOP) :

- choisir parmi **exercice, suggestion, séance précéd. (séance précédente), résumé, test cond. phys. (test de condition physique), connexion Web**
- débiter/arrêter l'exercice
- augmenter/aller vers le haut

→ (SUIVANT) :

- changer de vue
- entrer dans/quitter les paramètres par une pression longue
- accepter/passer à l'étape suivante

☀🔒 (ÉCLAIRAGE/VERROUILLAGE) :

- activer le rétroéclairage
- verrouiller le bouton ►■ par une pression longue
- diminuer/aller vers le bas

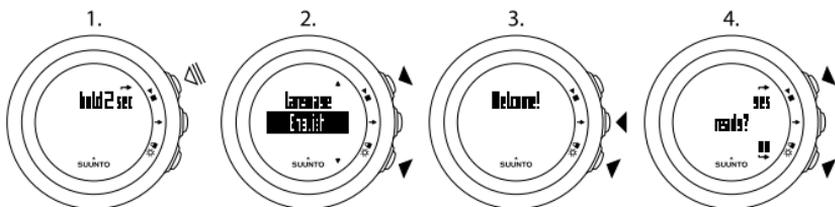
## 5 PRISE EN MAIN

Commencez par personnaliser votre Suunto M4 afin d'obtenir des conseils précis pour atteindre vos objectifs. Grâce aux **paramètres personnels**, vous pouvez régler votre Suunto M4 en fonction de vos caractéristiques physiques et de votre activité. De nombreux calculs utilisent ces paramètres. Il est donc important que vous soyez aussi précis que possible lorsque vous les définissez.

Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer votre Suunto M4.

Pour définir les paramètres initiaux :

1. Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'appareil. Attendez que l'appareil s'active et affiche le message **hold 2 sec**. Maintenez le bouton ►■ enfoncé pour accéder au premier paramètre.
2. Appuyez sur le bouton ►■ ou ☼🔒 pour modifier les valeurs.
3. Appuyez sur le bouton ➡ pour accepter une valeur et passer au paramètre suivant. Appuyez sur le bouton ☼🔒 pour revenir au paramètre précédent.
4. Lorsque vous avez terminé, sélectionnez **oui** (►■) pour confirmer tous les paramètres. Si vous souhaitez modifier d'autres paramètres, sélectionnez **non** (☼🔒).



Vous pouvez définir les paramètres initiaux suivants :

- **langue** : English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **unités** : métriques / anglo-saxonnes
- **heure** : 12 / 24 h, heures et minutes
- **date**
- **paramètres personnels** : année naiss. (année de naissance), sexe, poids, taille, IMC calculé, cond. physique (condition physique)

 **REMARQUE:** L'IMC (indice de masse corporelle) est calculé à partir de votre poids et de votre taille. Il permet de savoir si votre poids se situe dans des limites saines. Toutefois, si vous êtes très musclé, l'IMC calculé pourra être plus élevé que prévu, les gammes d'IMC étant basées sur des corps de type normal.

 **REMARQUE:** Une fois que vous avez entré votre année de naissance, votre appareil définit automatiquement la fréquence cardiaque maximum (FC max) à l'aide de la formule  $207 - (0,7 \times \text{AGE})$  publiée par l'ACSM (American College of Sports Medicine). Si vous connaissez votre FC maximum réelle, vous devrez remplacer la valeur calculée automatiquement par la valeur connue.

Pour savoir comment régler les paramètres ultérieurement, reportez-vous au chapitre 14 Réglage des paramètres de la page 32.

 **CONSEIL:** Appuyez sur le bouton → lorsque l'heure est affichée pour connaître le statut de votre objectif d'entraînement du jour, la date et les secondes. L'affichage de l'heure est automatiquement réactivé afin d'économiser la pile si vous n'appuyez pas à nouveau sur le bouton → après 2 minutes.

## 5.1 Estimation de votre condition physique

Pour être guidé dans vos exercices, vous devez estimer votre condition physique actuelle lors du réglage des paramètres initiaux.

Sélectionnez l'une des options suivantes :

- **très faible** : vous préférez l'ascenseur et la voiture plutôt que la marche à pied ou parfois marchez pour le plaisir ou faites de l'exercice, suffisamment pour vous essouffler et transpirer.
- **faible** : vous faites régulièrement de l'exercice 10 à 60 minutes par semaine en pratiquant de façon modérée une activité physique telle que le golf, l'équitation, la callisthénie, la gymnastique, le ping-pong, le bowling, l'haltérophilie ou le jardinage.
- **moyenne** : vous courez moins de 1,6 kilomètre par semaine ou consacrez moins de 30 minutes par semaine à une activité physique comparable.
- **bonne** : vous courez entre 1,6 et 8 km par semaine ou consacrez 30 à 60 minutes par semaine à une activité physique comparable.
- **très bonne** : vous courez entre 8 et 16 km par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **excellente** : vous courez plus de 16 km par semaine ou consacrez plus de 3 heures par semaine à une activité physique comparable.

Pour des conseils encore plus précis, effectuez le test de condition physique décrit dans la *section 12.1 Test de votre condition physique de la page 25*.

## 6 UTILISATION DU RÉTROÉCLAIRAGE ET DU VERROUILLAGE DE BOUTON

Appuyez sur le bouton  pour activer le rétroéclairage.

Maintenez le bouton  enfoncé pour verrouiller ou déverrouiller le bouton . Lorsque le bouton  est verrouillé,  s'affiche à l'écran.

 **CONSEIL:** Verrouillez le bouton  afin d'éviter le déclenchement ou l'arrêt accidentel du chronomètre.

 **REMARQUE:** Lorsque le bouton  est verrouillé pendant un exercice, vous pouvez quand même changer de vue en appuyant sur le bouton .

## 7 MISE EN PLACE DE LA CEINTURE FC

Ajustez la sangle de la ceinture émettrice de fréquence cardiaque (FC) de façon à ce qu'elle soit serrée, mais confortable. Humidifiez les zones de contact avec de l'eau ou du gel et mettez la ceinture FC en place. Vérifiez que la ceinture FC 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, vous utilisez la ceinture FC à vos risques et périls. Avant la première utilisation de la ceinture FC, 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 FC. L'activité physique peut comporter des risques, en particulier pour les personnes restées inactives pendant un certain temps. Nous vous conseillons vivement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique régulier.

**📄 REMARQUE:** Les ceintures FC porteuses de l'icône ANT (📡) sont compatibles avec les montres-ordinateurs Suunto prenant en charge l'ANT et avec Suunto ANT Fitness Solution. Les ceintures FC porteuses de l'icône IND (📡) sont pour leur part

*compatibles avec la plupart des équipements d'entraînement utilisant la réception de fréquence cardiaque par induction. Votre ceinture Suunto Dual Comfort Belt est compatible IND et ANT.*

## 8 DÉBUT DE L'EXERCICE

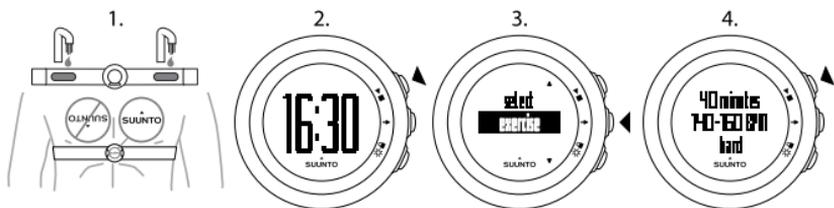
Après avoir défini les paramètres initiaux, vous pouvez débiter l'exercice. Le programme d'exercices guidés est utilisé automatiquement pour vous guider vers une meilleure condition physique ou vous permettre de garder une excellente condition physique. Le programme d'exercices guidés est basé sur votre condition physique actuelle, telle que définie dans les paramètres initiaux. Pour plus d'informations sur le passage au niveau de condition physique suivant, reportez-vous à la *section 13.1 Programme d'exercices de la page 29*. Si vous souhaitez vous entraîner sans assistance, sélectionnez le mode **libre** dans les paramètres - voir *chapitre 14 Réglage des paramètres de la page 32*.

Pour débiter un exercice :

1. Humidifiez les zones de contact et mettez la ceinture FC en place.
2. Lorsque l'heure est affichée, appuyez sur le bouton ►■ pour sélectionner **exercice**.
3. Confirmez l'**exercice** avec ➔.

Avant de commencer l'exercice, l'appareil affiche la durée pendant laquelle votre FC doit rester dans certaines limites.

4. Appuyez sur le bouton ►■ pour commencer l'enregistrement de votre exercice.



 **CONSEIL:** Vous pouvez utiliser votre Suunto M4 comme chronomètre sans la ceinture FC. Sans la ceinture FC, seule la durée de l'exercice s'affiche. Après l'exercice, vous pouvez estimer le niveau d'intensité de votre exercice. En fonction de votre estimation et de la durée de l'exercice, l'appareil estime à son tour les calories consommées et ajuste votre programme d'exercice et votre historique.

 **CONSEIL:** Échauffez-vous avant tout exercice et laissez votre corps se détendre après les exercices. Ces étapes doivent être réalisées avec une faible intensité.

## 8.1 Dépannage : Absence de signal FC

Si vous perdez le signal FC, essayez les solutions suivantes :

- Vérifiez que vous avez correctement positionné la ceinture FC.
- Vérifiez que les zones de la ceinture FC où se trouvent les électrodes sont humides.
- Si les problèmes persistent, remplacez la pile de la ceinture FC et/ou de l'appareil.

## 9 PENDANT L'EXERCICE

Votre Suunto M4 vous fournit des informations supplémentaires afin de vous guider pendant l'exercice. Ces informations peuvent être à la fois utiles et enrichissantes.

Voici quelques suggestions sur les opérations que vous pouvez effectuer en cours d'exercice :

- Appuyez sur le bouton  pour connaître en temps réel le temps écoulé et votre FC, ainsi que votre FC moyenne, votre consommation de calories, la zone FC dans laquelle vous vous trouvez et l'heure. Ajustez l'intensité de l'exercice pour atteindre la zone FC voulue.
- Maintenez le bouton  enfoncé pour verrouiller le bouton  afin d'éviter l'arrêt accidentel du chronomètre.
- Appuyez sur le bouton  pour mettre fin à l'exercice.



 **CONSEIL:** Vous pouvez activer ou désactiver les sons () en cours d'exercice en maintenant le bouton  enfoncé. Vous ne pouvez pas activer les sons si vous avez sélectionné l'option **tous désactivés** dans les paramètres généraux - voir chapitre 14 Réglage des paramètres de la page 32.

 **REMARQUE:** Votre Suunto M4 ne peut pas recevoir le signal de la ceinture FC sous l'eau. Cependant, vous pouvez quand même suivre le programme en vous entraînant sans ceinture FC et en estimant votre niveau d'effort après l'exercice.

## 9.1 Pendant un exercice guidé

Un exercice guidé fait partie d'un programme recommandé pour atteindre un objectif. Lors d'un exercice guidé, votre Suunto M4 affiche vos progrès et vous guide vers le niveau d'intensité optimal. Lorsque la flèche à l'écran pointe vers le haut, cela signifie que vous devez augmenter l'intensité de l'exercice. Lorsqu'elle pointe vers le bas, cela signifie que vous devez diminuer l'intensité de l'exercice.



Les flèches de remplissage du pourtour de l'écran vous indiquent, en cours d'exercice, quel pourcentage de l'objectif journalier vous avez déjà atteint. Lorsque vous avez atteint votre objectif, l'indicateur  s'affiche.

 **REMARQUE:** Les programmes sont conformes aux recommandations de l'ACSM (American College of Sports Medicine) en matière de prescription d'exercices physiques. Pour en savoir plus sur les programmes, reportez-vous à la section 13.1 Programme d'exercices de la page 29.

# 10 EXEMPLE DE PROGRAMME D'EXERCICES HEBDOMADAIRE : DU NIVEAU TRÈS FAIBLE AU NIVEAU EXCELLENT

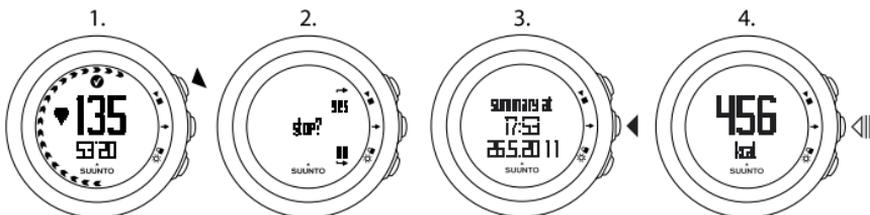
Le tableau suivant présente la base des recommandations fournies par votre appareil lorsque vous suivez le programme d'exercices.

Niveau	Facile	Modéré	Intense	Très intense	Maximal	Semaines
Très faible	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Faible		2x30 min	2x20 min			x2
Moyen		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Bon			3x40 min	2x30 min		x6
Très bon			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Excellent		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 APRÈS L'EXERCICE

## 11.1 Après un exercice avec FC

1. Appuyez sur le bouton ►■ pour mettre fin à l'exercice.
2. Sélectionnez **oui** (►■) pour confirmer l'arrêt de l'exercice et afficher le récapitulatif, ou sélectionnez **non** (⊗) pour poursuivre l'exercice.
3. Appuyez sur le bouton → pour parcourir les différentes vues du récapitulatif.
4. Maintenez le bouton → enfoncé pour revenir à l'affichage de l'heure.



Le récapitulatif vous permet de voir les informations suivantes :

- la date et l'heure de début de l'exercice
- le pourcentage réalisé par rapport à l'objectif (exercices guidés)
- la durée de l'exercice
- la quantité de calories brûlées
- la FC moyenne
- la FC maximum

**REMARQUE:** Si votre FC maximum au cours des exercices dépasse la FC maximum définie dans les paramètres de l'appareil, celui-ci vous demande automatiquement si vous souhaitez mettre à jour votre FC maximum.

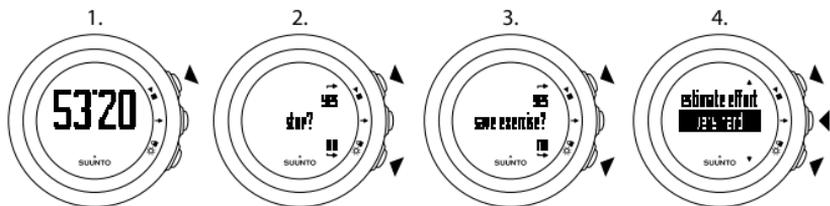
 **CONSEIL:** Vous pouvez ignorer le récapitulatif en maintenant le bouton → enfoncé dans la première vue du récapitulatif. Pour afficher ultérieurement le récapitulatif de l'exercice précédent, appuyez sur le bouton ►■ lorsque l'heure est affichée et sélectionnez **séance précéd.** (**séance précédente**).

 **CONSEIL:** Au cours des exercices pour lesquels vous utilisez une ceinture FC, vous pouvez arrêter le chronomètre en appuyant sur le bouton ►■. L'appareil enregistre automatiquement le journal de l'exercice si vous ne reprenez pas l'exercice en appuyant sur le bouton ►■ dans un délai d'une heure. Pour poursuivre l'enregistrement, sélectionnez **non** (🔒).

 **CONSEIL:** Lavez régulièrement à la main la ceinture émettrice de fréquence cardiaque après utilisation, afin d'éviter toute mauvaise odeur.

## 11.2 Après un exercice sans FC

1. Appuyez sur le bouton ►■ pour mettre fin à l'exercice.
2. Sélectionnez **oui** (►■) pour confirmer l'arrêt de l'exercice, ou **non** (⚡🔒) pour poursuivre l'exercice.
3. Si vous avez arrêté l'exercice, sélectionnez **oui** (►■) pour l'enregistrer. Sélectionnez **non** (⚡🔒) si vous ne souhaitez pas enregistrer l'exercice.
4. Si vous avez enregistré l'exercice, l'appareil vous demande d'estimer votre effort. Sélectionnez **facile, modéré, intense, très intense** ou **maximal** avec ►■ et ⚡🔒. Confirmez avec le bouton →.



En fonction de votre estimation, l'appareil évalue les calories consommées et ajuste votre programme d'exercices et votre historique.

 **REMARQUE:** Basez-vous sur ce que vous ressentez pendant l'exercice pour estimer votre effort.

Le récapitulatif vous permet de voir les informations suivantes :

- la date et l'heure de début de l'exercice
- le pourcentage de réalisation
- la durée de l'exercice
- la quantité estimée de calories brûlées

 **CONSEIL:** Vous pouvez utiliser la fonction d'estimation pour les sports qui ne vous permettent pas d'enregistrer votre FC ou d'utiliser la ceinture FC, tels que la natation.

# 12 TEST DE FC AU REPOS ET DE CONDITION PHYSIQUE

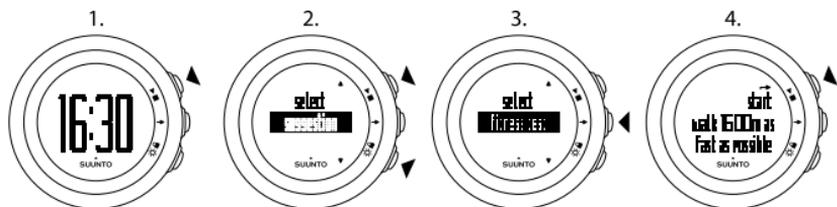
## 12.1 Test de votre condition physique

Effectuez le test de condition physique (test de Rockport) afin d'évaluer votre condition physique. Ce test vous aidera à suivre vos progrès et permettra d'obtenir des informations à jour pour les divers calculs effectués par l'appareil. Il dure en général 10 à 30 minutes, en fonction de votre vitesse de marche. Pour commencer, trouvez un terrain plat et régulier où une distance de 1,6 km peut être mesurée (par exemple, 4 tours d'une piste de 400 m).

 **CONSEIL:** Utilisez un tapis de marche ou un service de cartographie sur Internet pour déterminer une distance connue.

Procédez ensuite au test :

1. Lorsque l'heure est affichée, appuyez sur le bouton ►■ pour sélectionner le type de test.
2. Sélectionnez **test cond. phys. (test de condition physique)** avec ►■ et .
3. Confirmez avec le bouton ➡ et attendez que l'appareil détecte le signal de la ceinture FC.
4. Appuyez sur le bouton ►■ pour lancer le test.
5. Marchez 1,6 km à une allure aussi rapide et constante que possible.
6. Au bout de 1,6 km, arrêtez le test en appuyant sur le bouton ►■.



Votre Suunto M4 calcule ensuite votre indice de condition physique (sur une échelle de 0 à 10) et affiche votre niveau de condition physique actuel :

0 - 1.9	=	<b>très faible</b>
2 - 3.9	=	<b>faible</b>
4 - 4.9	=	<b>moyenne</b>
5.0 - 5.9	=	<b>bonne</b>
6.0 - 6.9	=	<b>très bonne</b>
7.0 - 10.0	=	<b>excellente</b>

 **REMARQUE:** Si vous suivez un programme d'exercices guidés, le test de condition physique est considéré comme un exercice et affecte la réalisation de l'objectif.

 **CONSEIL:** Comparez vos résultats avec ceux de votre test précédent dans **résumé** - voir section 13.2 Résumé de la page 30.

 **CONSEIL:** Effectuez régulièrement le test de condition physique, par exemple une fois par mois, pour maintenir votre condition physique à jour.

## 12.2 Test de votre FC au repos

La FC au repos est la FC lorsque vous n'avez pas d'activité physique. Testez votre FC au repos pour obtenir des conseils encore plus précis de votre Suunto M4 et pour suivre le développement de votre condition physique. L'amélioration de la condition physique entraîne généralement une baisse de la FC au repos.

Pour tester votre FC au repos :

1. Humidifiez les zones de contact et mettez la ceinture FC en place.
2. Assurez-vous que l'appareil reçoit bien le signal de la ceinture FC.
3. Allongez-vous et détendez-vous pendant trois minutes.
4. Vérifiez votre fréquence cardiaque sur l'appareil et réglez-la en fonction des **paramètres personnels**.

 **CONSEIL:** *Le meilleur moment pour effectuer un test de FC au repos est après une bonne nuit de sommeil. Si vous venez de boire du café, que vous êtes fatigué ou stressé, reportez le test à plus tard.*

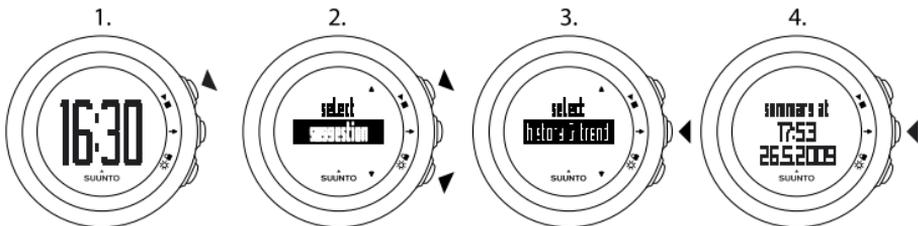
# 13 AFFICHAGE DES PROGRAMMES ET DE L'HISTORIQUE

Vous pouvez afficher les informations suivantes :

- **suggestion** : le temps de récupération conseillé et les recommandations concernant votre prochain exercice, si vous avez choisi un type d'exercice guidé dans les paramètres
- **résumé** : les informations cumulatives sur vos séances d'entraînement enregistrées
- **séance précéd. (séance précédente)** : les informations relatives à votre dernier exercice

Pour afficher les programmes et l'historique :

1. Lorsque l'heure est affichée, appuyez sur le bouton ►■.
2. Sélectionnez **suggestion**, **résumé** ou **séance précéd. (séance précédente)** avec ►■ ou ☼.
3. Confirmez votre sélection avec le bouton ➔.
4. Appuyez sur le bouton ➔ pour parcourir les vues. Une fois que vous avez parcouru toutes les vues, l'appareil affiche à nouveau l'heure.





**CONSEIL:** Maintenez le bouton → enfoncé pour revenir à l'affichage de l'heure.

## 13.1 Programme d'exercices

Après avoir défini votre condition physique dans les paramètres initiaux, votre Suunto M4 vous propose un programme à long terme avec un aperçu sur 7 jours, conformément aux recommandations de l'ACSM (American College of Sports Medicine).

Dans **suggestion**, vous pouvez consulter les informations suivantes :

- la durée d'exercice recommandée pour les 7 prochains jours
- un graphique des exercices recommandés pour les 7 prochains jours
- l'heure, la durée et l'intensité du prochain exercice recommandé

Réalisez le test de condition physique afin d'évaluer votre niveau de condition physique actuel. En fonction de votre niveau de condition physique actuel et des recommandations de l'ACSM, votre Suunto M4 crée un programme d'exercices qui vous guidera progressivement vers un niveau de condition physique **excellente**. Si, par exemple, votre niveau de condition physique est **faible**, le programme d'exercices vous guidera d'abord vers le niveau de condition physique **moyenne**, avant de vous guider vers le niveau **bonne**. Cela vous permettra de vous constituer une base solide, sans risque de surentraînement. À mesure que votre condition physique s'améliore, la fréquence, la durée et l'intensité des exercices recommandés par votre Suunto M4 augmenteront. Lorsque vous aurez atteint le niveau **excellente**, votre Suunto M4 vous proposera un programme d'exercices destiné à vous maintenir au niveau **excellente**.

## 13.2 Résumé

**Résumé** vous permet de consulter des informations cumulatives sur vos séances d'entraînement enregistrées.

Vous pouvez consulter les informations suivantes :

- nombre et durée des exercices enregistrés
- durée des exercices et calories brûlées au cours des 4 dernières semaines
- pourcentage de réalisation des objectifs hebdomadaires et mensuels
- dernier test de condition physique et résultats
- graphique des résultats des 7 derniers tests de condition physique

 **REMARQUE:** Les pourcentages de réalisation des objectifs hebdomadaires et mensuels comprennent les exercices du jour. Si vous n'avez pas terminé les exercices du jour, le pourcentage sera inférieur à 100 % même si vous avez suivi toutes les recommandations.

 **CONSEIL:** Transférez vos séances d'entraînement enregistrées vers [Movescount.com](https://www.movescount.com), par exemple une fois par mois, à l'aide du Suunto PC POD ou du Suunto Movestick (en option).

## 13.3 Séance précédente

Dans **séance précéd.** (**séance précédente**), vous pouvez consulter les informations relatives à votre dernier exercice. Pour en savoir plus sur les vues, reportez-vous à la *section 11.1 Après un exercice avec FC de la page 22* et à la *section 11.2 Après un exercice sans FC de la page 23*.

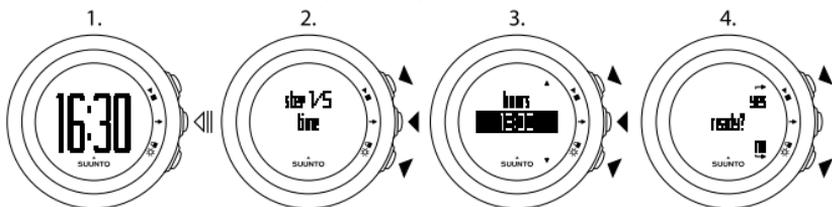
L'appareil ne vous permet de consulter que les détails relatifs à votre dernier exercice. Cependant, les détails des exercices des 80 séances précédentes sont enregistrés. Vous pourrez les consulter en détail après avoir transféré vos journaux vers [Movescount.com](https://movescount.com).

# 14 RÉGLAGE DES PARAMÈTRES

Vous pouvez régler les paramètres lorsque l'heure est affichée. Pendant les exercices, vous ne pouvez cependant qu'activer ou désactiver les sons en maintenant le bouton → enfoncé.

Pour régler les paramètres :

1. Lorsque l'heure est affichée, maintenez le bouton → enfoncé pour accéder aux paramètres.
2. Appuyez sur le bouton → pour accéder au premier paramètre. Vous pouvez parcourir les paramètres à l'aide des boutons ►■ et ⚙️.
3. Appuyez sur le bouton ►■ ou ⚙️ pour modifier les valeurs. Appuyez sur le bouton → pour confirmer et passer au paramètre suivant.
4. Lorsque vous avez terminé, sélectionnez **oui** (►■) pour confirmer tous les paramètres. Si vous souhaitez modifier d'autres paramètres, sélectionnez **non** (⚙️) pour revenir au premier paramètre.



Vous pouvez régler les paramètres suivants :

## Heure et paramètres personnels

- **heure** : heures et minutes
- **alarme** : activée/désactivée, heures, minutes

- **date** : année, mois, jour
- **paramètres personnels** : poids, cond. physique (condition physique), FC max (fréquence cardiaque maximum), FC repos (fréquence cardiaque au repos)

## Type d'objectif

- **cond. physique (condition physique)** : vous guide vers votre prochain niveau de condition physique. Lorsque vous atteignez le niveau **excellent**, l'appareil optimise le programme d'entraînement afin de vous maintenir au niveau **excellent**.
- **poids** : vous guide vers votre objectif de poids. L'appareil n'accepte que des objectifs de poids sains, dans les limites du poids normal calculé en fonction de votre IMC. Lorsque vous indiquez à l'appareil que vous souhaitez perdre plus de 3 kg, celui-ci affiche la perte de poids recommandée pour les 6 semaines à venir jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif de poids. Lorsque vous atteignez votre objectif de poids, le programme se termine et vous devez définir un nouvel objectif pour obtenir plus d'assistance. En attendant, l'appareil bascule en mode **libre**.
- **libre** : vous permet de vous entraîner librement

 **REMARQUE:** *cond. physique (condition physique) et poids suivent les recommandations de l'ACSM en matière de prescription d'exercices. L'appareil augmentera automatiquement votre niveau de condition physique si vous suivez le programme.*

## Paramètres généraux

### sons:

- **tous actifs** : tous les sons sont activés
- **bips désactivés** : vous entendrez tous les sons, sauf ceux émis lorsque vous appuyez sur les boutons
- **tous désactivés**: tous les sons sont désactivés (lorsque c'est le cas, l'indicateur  s'affiche à l'écran pendant les exercices)

 **CONSEIL:** Vous pouvez activer ou désactiver les sons () en cours d'exercice en maintenant le bouton  enfoncé. Vous ne pouvez pas activer les sons si vous avez sélectionné l'option **tous désactivés**.

### Liaison

- **ignorer** : pour ignorer l'étape de liaison
- **ceinture** : pour lier une ceinture FC

 **REMARQUE:** Les sons ne sont pas actifs lorsque le rétroéclairage est activé.

## 14.1 Mode veille et paramètres initiaux

Pour modifier les paramètres initiaux, vous devez mettre l'appareil en mode veille.

Pour mettre l'appareil en mode veille :

1. Après la dernière étape du paramétrage général, lorsque l'appareil vous demande de confirmer que vous avez terminé de modifier les paramètres, maintenez le bouton  enfoncé jusqu'à ce que l'appareil passe en mode veille.

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'appareil.
- Définissez les paramètres initiaux - voir *chapitre 5 Prise en main de la page 11*.

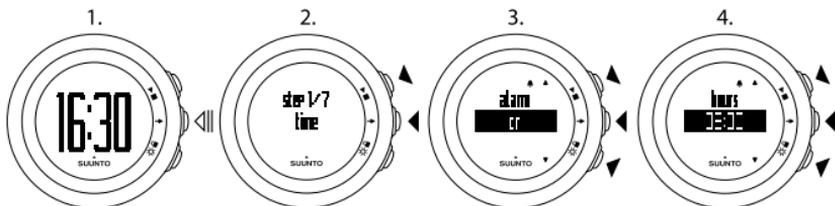
 **REMARQUE:** Lorsque vous remplacez la pile, seules l'heure et la date changent. L'appareil conserve vos paramètres initiaux précédents et les exercices enregistrés.

### Exemple : réglage des paramètres de l'alarme

Lorsque l'alarme est activée,  s'affiche à l'écran.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

- Lorsque l'heure est affichée, maintenez le bouton  enfoncé pour accéder aux paramètres.
- Accédez à **alarme** avec  puis confirmez avec le bouton .
- Réglez l'alarme sur **activée** ou **désactivée** avec  et . Confirmez avec le bouton .
- Réglez l'heure de l'alarme à l'aide des boutons  et . Confirmez avec le bouton .



Lorsque l'alarme sonne, appuyez sur **stop** () pour l'arrêter.

Une fois arrêtée, l'alarme se déclenchera à la même heure le jour suivant.

## 14.2 Modification de la langue

Si vous souhaitez changer la langue de l'appareil ou que vous vous êtes trompé de langue lors de la définition des paramètres, l'appareil doit être mis en veille. Pour savoir comment mettre l'appareil en veille, reportez-vous à la *section 14.1 Mode veille et paramètres initiaux de la page 34*. Pour en savoir plus sur le remplacement de la pile, reportez-vous à la *section 17.1 Remplacement de la pile de la page 41*.



**REMARQUE:** *L'appareil conserve vos paramètres initiaux précédents et les exercices enregistrés.*

## 15 CONNEXION À INTERNET

Transférez vos journaux enregistrés vers Movescount.com grâce au Suunto PC POD ou au Suunto Movestick (en option).

Movescount est une communauté sportive en ligne qui vous propose une large gamme d'outils vous permettant de gérer vos activités sportives au quotidien et de créer des comptes-rendus intéressants de vos expériences. Movescount vous offre une nouvelle façon de vous inspirer des autres membres pour vous dépasser !

 **REMARQUE:** Avant de brancher votre Suunto PC POD, inscrivez-vous sur Movescount.com et installez Moveslink.

Pour vous connecter à Movescount :

1. Rendez-vous sur [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Inscrivez-vous et créez votre compte Movescount.

Pour installer Moveslink :

1. Rendez-vous dans **SETTINGS (PARAMÈTRES) > MOVESLINK**.
2. Téléchargez et installez Moveslink.

Pour transférer des données :

1. Branchez le Suunto Movestick à un port USB de votre ordinateur.
2. Suivez les instructions de Movescount pour connecter votre appareil et transférer les données vers votre compte Movescount.

 **CONSEIL:** L'appareil enregistre les 80 derniers journaux. Une fois cette limite atteinte, il remplace les journaux les plus anciens par les plus récents. Pour éviter

*de perdre vos anciens journaux et pour pouvoir les consulter, transférez-les vers Movescount.com !*

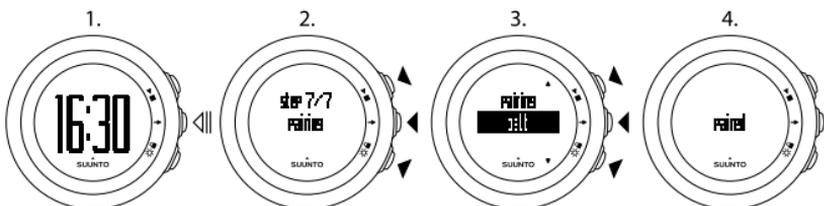
## 16 LIAISON D'UNE CEINTURE FC

La liaison signifie que vous connectez ensemble deux appareils afin qu'ils puissent échanger des informations.

La ceinture FC incluse dans le coffret de vente de votre Suunto M4 est déjà liée à celle-ci. La liaison n'est nécessaire que si vous souhaitez changer de ceinture FC. Votre Suunto M4 est compatible avec la ceinture Suunto Dual Comfort Belt.

Pour lier une ceinture FC :

1. Lorsque l'heure est affichée, maintenez le bouton → enfoncé pour accéder aux paramètres.
2. Appuyez sur le bouton → pour accéder aux options de liaison. Vous pouvez parcourir les paramètres à l'aide des boutons ►■ et ⌘.
3. Sélectionnez **ceinture** avec ►■ et ⌘. Confirmez avec le bouton →.
4. Attendez que s'affiche le message **relié**.
5. Si la liaison échoue, appuyez sur le bouton → pour revenir au paramètre de liaison.



## 16.1 Dépannage

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

1. Retirez la pile.
2. Ré-insérez la pile à l'envers pour remettre à zéro la ceinture FC puis retirez-la à nouveau.
3. Accédez à l'option de liaison de l'appareil.
4. Insérez la pile dans la ceinture FC, dans le bon sens.

## 17 ENTRETIEN

Manipulez l'appareil avec délicatesse, ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

Dans des conditions normales, l'appareil ne nécessite aucun entretien. Après utilisation, rincez-le avec de l'eau claire et un peu de savon doux, et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois. N'essayez pas de réparer l'appareil vous-même. Contactez un centre de service après-vente agréé Suunto, un distributeur ou un détaillant Suunto pour toute réparation. N'utilisez que des accessoires Suunto d'origine ; les dommages causés par l'utilisation d'autres accessoires ne sont pas couverts par la garantie.

 **REMARQUE:** *N'appuyez jamais sur les boutons lorsque vous nagez ou que vous êtes en contact avec de l'eau. Appuyer sur les boutons sous l'eau pourrait entraîner un dysfonctionnement de l'appareil.*

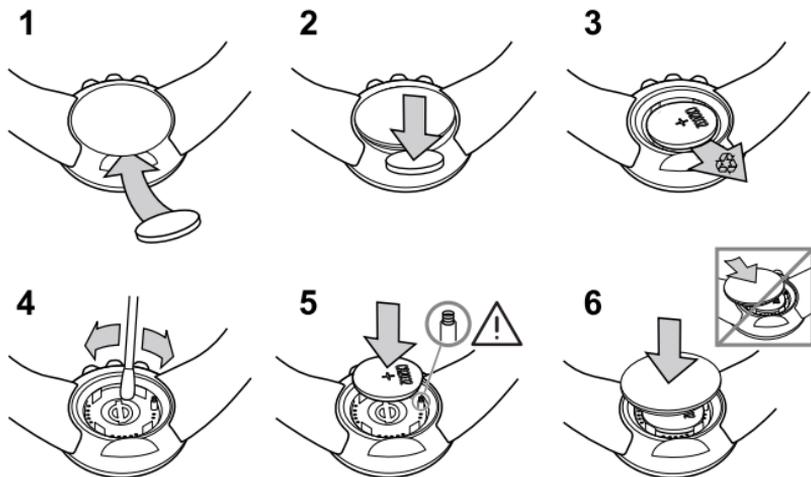
### 17.1 Remplacement de la pile

Si  s'affiche, il est recommandé de remplacer la pile.

Remplacez la pile avec prudence pour que votre Suunto M4 reste imperméable.

Un remplacement négligé risque d'annuler la garantie.

Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :



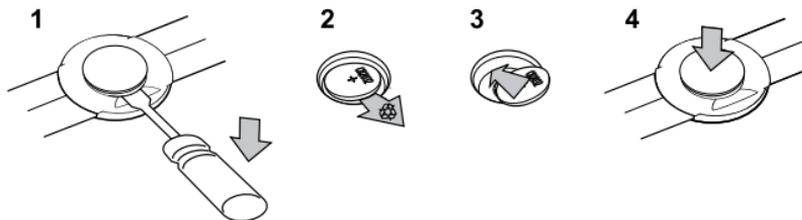
**REMARQUE:** Assurez-vous bien que le joint torique en plastique est correctement placé, de manière à garantir l'imperméabilité de la montre-ordinateur. Un remplacement négligé de la pile risque d'annuler la garantie.

**REMARQUE:** Faites attention au ressort contenu dans le compartiment de la pile (voir illustration). Si le ressort est endommagé, veuillez envoyer votre appareil à un distributeur Suunto agréé pour réparation.

**REMARQUE:** Lorsque vous remplacez la pile, seules l'heure et la date changent. Les paramètres initiaux précédents et les exercices enregistrés sont conservés.

## 17.2 Remplacement de la pile de la ceinture FC

Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :



**REMARQUE:** Suunto recommande de changer le couvercle du compartiment de la pile et le joint torique en même temps que la pile, afin de s'assurer que la ceinture FC reste propre et imperméable. Des couvercles de remplacement sont disponibles avec les piles de rechange vendues par votre boutique Web ou votre vendeur Suunto agréé.

# 18 CARACTÉRISTIQUES

## 18.1 Caractéristiques techniques

### Généralités

- Température de fonctionnement : -10 °C à +50 °C / +14 °F à +122 °F
- Température de stockage : -30 °C à +60 °C / -22 °F à +140 °F
- Poids (appareil) : 40 g / 1,41 oz
- Poids (ceinture FC) : maxi 55 g / 1,95 oz
- Imperméabilité (appareil) : 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Imperméabilité (ceinture FC) : 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Fréquence de transmission (ceinture) : 5.3 kHz inductif, compatible avec les équipements de gymnastique et 2,465 GHz Suunto-ANT
- Rayon de transmission : ~ 2 m / 6 ft
- Pile remplaçable par l'utilisateur (appareil/ceinture FC) : CR2032 3 V
- Durée de vie de la pile (appareil/ceinture FC) : environ 1 an dans des conditions d'utilisation normales (2,5 heures d'exercice avec FC par semaine)

### Enregistreur de journal/chronomètre

- Durée maximum du journal : 9 heures 59 minutes et 59 secondes
- Résolution : Les 9,9 premières secondes ont une précision de 0,1 seconde. Après 10 secondes, la durée est affichée avec une précision d'une seconde.

### Totaux

- Nombre maximum de journaux dans la mémoire de l'appareil : 80

- Durée totale d'exercice : 0 à 9999 h (au-delà de 9999 h, retour à 0 h)
- Calories et durée sur les 4 dernières semaines : 0 à 99999 kcal et 00:01 à 99:59 h

### **Fréquence cardiaque**

- Affichage : 30 à 240 bpm
- FC au repos : estimée à 60 bpm. Ajustable de 30 à 150 bpm.

### **Paramètres personnels**

- Année de naissance : 1910 - 2009
- Poids : 30 à 200 kg ou 66 à 400 lb
- Taille : 90 à 256 cm ou 3 ft 03 in à 7 ft 06 in

## **18.2 Marque**

Suunto M4, ses logos et les autres marques de commerce de Suunto ainsi que les noms de produits sont des marques ou des marques déposées de Suunto Oy. Tous droits réservés.

## **18.3 Conformité FCC**

Cet appareil est conforme à la section 15 des règlements FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner des dysfonctionnements. Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie. Ce produit a été testé et déclaré conforme aux normes FCC, et est destiné à une utilisation à la maison ou au bureau.

## **18.4 CE**

Le label CE est utilisé pour indiquer la conformité aux directives européennes sur la compatibilité électromagnétique 89/336/EEC et 99/5/EEC.

## **18.5 NORME NMB**

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

## **18.6 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2010. Tous droits réservés. Suunto, ses noms de produits, ses logos ainsi que les autres marques de commerce et noms commerciaux de Suunto sont des marques ou des marques déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et ne sont destinés qu'à ses clients pour leur permettre d'obtenir des informations-clés sur le fonctionnement des produits Suunto. Son contenu ne doit en aucun cas être utilisé ou distribué dans un autre but et/ou être communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons vérifié avec le plus grand soin que les informations contenues dans ce document sont complètes et précises, aucune garantie, expresse ou implicite, n'est accordée quant à la précision de ces informations. Le contenu de ce document peut être modifié à tout moment et sans notification préalable. La dernière version de cette documentation est disponible sur le site [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 18.7 Avis concernant les brevets

Ce produit est protégé par les brevets en instance suivants, ainsi que les législations nationales correspondantes : US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

# 19 GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE SUUNTO

Suunto garantit que durant 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 des produits ou de fabrication, soit a) en réparant, soit b) en remplaçant, ou encore c) en remboursant le produit, conformément aux termes et aux conditions de cette garantie limitée. Cette 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. 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 (mais sans s'y limiter) les POD et les émetteurs de fréquence cardiaque, ainsi que pour les consommables.

### **Exclusions et limitations**

Cette garantie limitée ne couvre pas :

1. a) l'usure normale, b) les défauts résultant d'une manipulation sans soin ou c) des défauts ou des 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 défauts présumés consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel et/ou service non conçu ou fourni par Suunto ;
4. les piles et batteries remplaçables.

Cette 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 – cet acte sera déterminé à la seule discrétion de Suunto ;
4. a été exposé à des produits chimiques, incluant (mais sans s'y limiter) les antimoustiques.

Suunto ne garantit pas que le fonctionnement du Produit sera exempt d'erreur ou d'anomalie, ou qu'il fonctionnera avec un logiciel ou du matériel fourni par une tierce partie.

### **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/warranty](http://www.suunto.com/warranty), contactez votre revendeur Suunto local agréé ou appelez le Centre d'assistance Suunto au +358 2 2841160 (tarif des appels : national ou majoré).

### **Limitation de responsabilité**

Dans les limites autorisées par les lois obligatoires applicables, cette Garantie limitée constitue votre seul et exclusif recours, et remplace toute garantie,

expresse ou implicite. Suunto ne saurait être tenue pour responsable des dommages spéciaux, indirects, punitifs ou accessoires, y compris mais sans s'y limiter, la perte de bénéfices ou de profits anticipés, la perte de données, la perte de l'utilisation du produit, le coût du capital, le coût de tout équipement ou moyen de substitution, les plaintes déposées par des tiers, les dommages causés à la propriété et 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 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.



## **SUUNTO HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

© Suunto Oy 4/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.