

SUUNTO SPARTAN SPORT WRIST HR 1.8

GUIDE D'UTILISATION

2017-03-31

1 SÉCURITÉ	5
2 Pour commencer	8
2.1 Mesure optique de la fréquence cardiaque	9
2.2 Écran tactile et boutons	10
2.3 Affichages	12
2.4 Icônes	14
2.5 Réglage des paramètres	18
3 Caractéristiques	21
3.1 Contrôle de l'activité	21
3.1.1 FC instantanée	24
3.1.2 FC journalière	25
3.2 Mode avion	28
3.3 Altimètre	28
3.4 Pause automatique	29
3.5 Rétroéclairage	31
3.6 Verrouillage des boutons et de l'écran	32
3.7 Capteur de fréquence cardiaque de poitrine	32
3.8 Boussole	33
3.8.1 Étalonnage de la boussole	34
3.8.2 Paramétrage de la déclinaison	35
3.9 Informations sur l'appareil	36
3.10 Thème d'affichage	36
3.11 Sensations	37
3.12 FusedSpeed	39
3.13 Précision GPS et économie d'énergie	41
3.14 Entraînement fractionné	43
3.15 Langue et système d'unités	46
3.16 Journal	46

3.17 Movescount	47
3.17.1 SuuntoLink	48
3.17.2 Suunto Movescount App	48
3.18 Notifications	49
3.19 Appairage des POD et capteurs	50
3.19.1 Étalonnage d'un capteur de foulée	52
3.19.2 Étalonnage d'un Power POD	52
3.20 Points d'intérêt	53
3.20.1 Ajout et suppression de POI	54
3.20.2 Navigation vers un POI	56
3.20.3 Types de POI	59
3.21 Formats de position	61
3.22 Enregistrer un exercice	63
3.22.1 Navigation pendant l'exercice	66
3.22.2 Options d'économie d'énergie des modes sportifs	68
3.23 Temps de récupération	69
3.24 Itinéraires	70
3.24.1 Navigation avec l'altitude	73
3.25 Mises à jour logicielles	74
3.26 Modes sportifs	74
3.26.1 Natation	75
3.27 Chronomètre	76
3.28 Heure et date	77
3.28.1 Réveil	78
3.29 Tonalités et vibration	79
3.30 Analyse d'entraînement	80
3.30.1 Programmes d'entraînement	81

3.31 Faces avant de la montre	83
4 Entretien et assistance	85
4.1 Quelques règles de manipulation	85
4.2 Batterie	85
4.3 Mise au rebut	86
5 Référence	87
5.1 Caractéristiques techniques	87
5.2 Conformité	88
5.2.1 CE	88
5.2.2 Conformité FCC	88
5.2.3 IC	89
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	90
5.3 Marque de commerce	90
5.4 Avis de brevets	90
5.5 Garantie limitée internationale	91
5.6 Droit d'auteur	94

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:** Tenez le câble USB à distance des dispositifs médicaux tels que les stimulateurs cardiaques, ainsi que des cartes-clés, cartes de crédit et articles similaires. Le connecteur du câble USB contient un aimant puissant qui peut interférer avec le fonctionnement des dispositifs électroniques médicaux ou autres et des articles contenant des données enregistrées magnétiquement.

⚠ 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'évènement 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 blessures graves.

⚠ AVERTISSEMENT: Réservé à une utilisation de loisir.

⚠ AVERTISSEMENT: Ne vous reposez pas entièrement sur le GPS ou sur l'autonomie de la batterie du produit. Utilisez toujours des cartes et autres moyens de secours pour assurer votre sécurité.

⚠ 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.

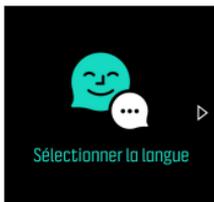
⚠ ATTENTION: Ne cognez pas le produit et ne le laissez pas tomber, ceci pourrait l'endommager.

📝 REMARQUE: Chez Suunto, nous utilisons des capteurs et des algorithmes évolués pour produire les indicateurs qui vous aideront dans vos activités et dans vos aventures. Nous nous efforçons d'assurer la plus grande exactitude possible. Toutefois, aucune des données recueillies par nos produits et services n'est parfaitement fiable, pas plus que les indications qu'ils produisent ne sont absolument précises. Il est possible que les calories, la fréquence cardiaque, l'emplacement, la détection des mouvements, la reconnaissance de tir, les indicateurs de stress physique et autres mesures ne correspondent pas à la réalité. Les produits et services Suunto sont destinés uniquement à une utilisation récréative et ne sont pas conçus à des fins médicales quelles qu'elles soient.

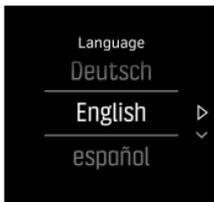
2 POUR COMMENCER

La mise en route initiale de votre Suunto Spartan Sport Wrist HR est rapide et simple.

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton supérieur pour activer la montre.
2. Touchez l'écran pour démarrer l'assistant de configuration.



3. Sélectionnez votre langue en faisant défiler la liste vers le haut ou vers le bas avec votre doigt, puis en touchant la langue voulue.



4. Suivez l'assistant pour terminer le paramétrage initial. Faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt pour sélectionner les valeurs. Touchez l'écran ou appuyez sur le

bouton central pour accepter une valeur et passer à l'étape suivante.

Lorsque l'assistant est terminé, chargez la montre à l'aide du câble USB fourni jusqu'à ce que la batterie soit entièrement chargée.

Vous devez télécharger et installer SuuntoLink sur votre PC ou Mac pour obtenir les mises à jour logicielles de votre montre. Nous vous conseillons vivement de mettre à jour votre montre dès qu'une nouvelle version logicielle est disponible.

Visitez www.movescount.com/connect pour en savoir plus.

2.1 Mesure optique de la fréquence cardiaque

La mesure optique de la fréquence cardiaque au poignet est une manière simple et pratique de surveiller votre fréquence cardiaque. Pour obtenir les meilleurs résultats, vous devez garder à l'esprit certains facteurs susceptibles d'avoir une incidence sur la mesure de votre fréquence cardiaque :

- Vous devez porter votre montre directement contre votre peau. Aucun vêtement, aussi fin soit-il, ne doit se trouver entre le capteur et votre peau.
- Il peut être nécessaire de porter la montre plus haut sur le bras par rapport à sa hauteur habituelle. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus. Plus il peut mesurer de tissus, mieux c'est.
- Les mouvements des bras et la flexion des muscles, provoqués en tenant une raquette de tennis par exemple, peuvent modifier la précision des mesures du capteur.

- Si votre fréquence cardiaque est basse, il se peut que le capteur ne puisse pas fournir de mesures stables. Un bref échauffement de quelques minutes avant de commencer l'enregistrement peut être utile.
- Les peaux foncées et les tatouages bloquent la lumière et préviennent l'obtention de mesures fiables à partir du capteur optique.
- Le capteur optique peut ne pas fournir de relevés de fréquence cardiaque précis pour les activités de natation.
- Pour une meilleure précision et des réactions plus rapides aux changements de votre fréquence cardiaque, nous vous conseillons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.

⚠ AVERTISSEMENT: *La technologie des capteurs de fréquence cardiaque optiques n'est, actuellement, pas aussi précise ou fiable que la mesure de la fréquence cardiaque sur la poitrine. Il se peut que votre fréquence cardiaque réelle soit plus élevée ou plus basse que la mesure du capteur optique.*

2.2 Écran tactile et boutons

Suunto Spartan Sport Wrist HR possède un écran tactile et trois boutons que vous pouvez utiliser pour naviguer dans les affichages et les fonctions.

Faire défiler et toucher

- faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt pour vous déplacer dans les affichages et les menus

- faites défiler l'écran vers la droite et vers la gauche avec votre doigt pour reculer et avancer dans les affichages
- faites défiler l'écran vers la gauche ou vers la droite avec votre doigt pour voir des affichages et des détails supplémentaires
- touchez une option pour la sélectionner
- touchez l'affichage pour obtenir d'autres informations
- appuyez sur l'écran de façon prolongée pour ouvrir le menu d'options contextuel
- touchez deux fois l'écran pour revenir à l'affichage de l'heure et quitter les autres affichages (hormis l'assistant de démarrage et les paramètres)

Bouton supérieur

- appui bref pour remonter dans les affichages et les menus

Bouton central

- appui bref pour sélectionner une option ou pour afficher d'autres informations
- appui long pour revenir au menu des paramètres
- appui long pour ouvrir le menu d'options contextuel

Bouton inférieur

- appui bref pour descendre dans les affichages et les menus

Pendant l'enregistrement d'un exercice :

Bouton supérieur

- appuyez sur ce bouton pour mettre l'enregistrement en pause ou pour le reprendre
- appuyez sur ce bouton de façon prolongée pour changer d'activité

Bouton central

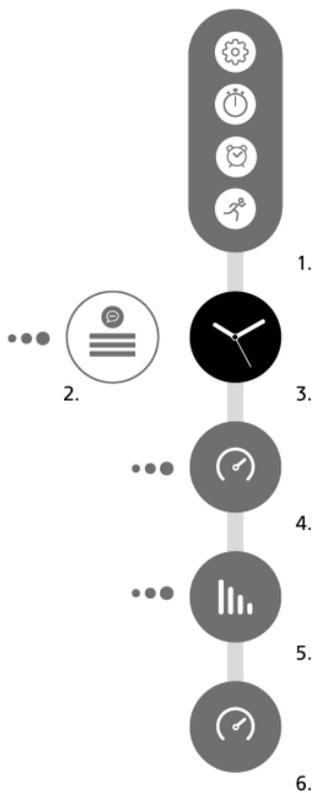
- appuyez sur ce bouton pour changer d'affichage
- appuyez sur ce bouton de façon prolongée pour ouvrir le menu d'options contextuel

Bouton inférieur

- appuyez sur ce bouton pour marquer un tour
- appuyez sur ce bouton de façon prolongée pour verrouiller et déverrouiller les boutons

2.3 Affichages

les affichages sont personnalisables et sont susceptibles d'évoluer avec les mises à jour logicielles. L'agencement de base illustré ci-après reste cependant identique.



1. Écran de lancement
2. Notifications

3. Montre
4. Activité
5. Entraînement
6. Récupération

2.4 Icônes

Votre Suunto Spartan Sport Wrist HR emploie les icônes suivantes :



mode avion



altitude



différence d'altitude



ascension



durée d'ascension



retour ; retour au menu



fréquence respiratoire



verrouillage des boutons



cadence



étalonnage (boussole)

-  calories
-  position actuelle (navigation)
-  mise en charge
-  descente
-  durée de descente
-  distance
-  durée
-  EPOC
-  VO2 estimée
-  exercice
-  échec
-  durée fixe
-  GPS acquis
-  cap (navigation)

-  fréquence cardiaque
-  signal de capteur FC acquis
-  point le plus haut
-  appel entrant
-  journal
-  batterie faible
-  point le plus bas
-  message/notification
-  appel manqué
-  navigation
-  pas d'ascensions
-  pas de descentes
-  hors itinéraire
-  allure

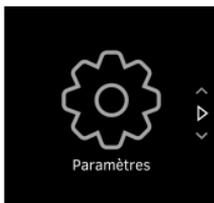
-  Move planifié
-  signal de POD acquis
-  signal du Power POD acquis
-  Effet de pic d'entraînement
-  temps de récupération
-  mise à jour logicielle disponible
-  pas
-  chronomètre
-  cadence de mouvement (natation)
-  réussite
-  SWOLF
-  synchronisation
-  paramètres
-  température

2.5 Réglage des paramètres

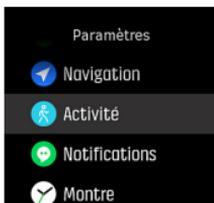
Vous pouvez régler les paramètres de la montre directement sur celle-ci ou en passant par Suunto Movescount.

Pour régler un paramètre :

1. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt jusqu'à l'icône des paramètres, puis touchez l'icône.



2. Faites défiler le menu des paramètres en balayant l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt ou en appuyant sur les boutons supérieur ou inférieur.



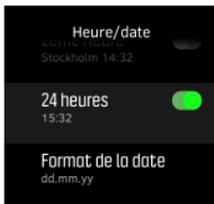
3. Sélectionnez un paramètre en touchant son nom ou en appuyant sur le bouton central lorsque le paramètre est en surbrillance.

Revenez dans le menu en balayant l'écran vers la droite avec votre doigt ou en sélectionnant **Retour**.

4. Pour les paramètres qui comportent une plage de valeurs, modifiez la valeur en passant votre doigt dessus vers le haut ou vers le bas ou en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur.



5. Pour les paramètres qui ne comportent que deux valeurs, on ou off par exemple, changez la valeur en touchant le paramètre ou en appuyant sur le bouton central.



 **CONSEIL:** Vous pouvez également accéder aux paramètres généraux depuis la face avant de la montre en appuyant sur l'écran de façon prolongée avec votre doigt pour ouvrir le menu contextuel.



3 CARACTÉRISTIQUES

3.1 Contrôle de l'activité

Votre montre suit votre niveau d'activité global tout au long de la journée. Il s'agit d'un facteur important, que vous souhaitiez seulement être en forme et en bonne santé ou que vous vous entraîniez pour votre prochaine compétition.

Être actif est une bonne chose, mais lorsque vous vous entraînez de façon intensive, vous devez avoir des jours de repos où votre activité reste faible.

Depuis l'affichage de la montre, faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour voir le total de vos pas pour la journée.



Votre montre compte vos pas à l'aide d'un accéléromètre. Le nombre total de pas s'accumule 24h/24 et 7j/7 y compris pendant l'enregistrement de séances d'entraînement et d'autres activités. Cependant, avec certains sports particuliers comme la natation ou le cyclisme, les pas ne sont pas comptés.

Vous pouvez toucher l'affichage pour consulter l'estimation du nombre de calories que vous avez consommées dans la journée en plus de votre nombre de pas.



Les gros chiffres au centre de l'affichage représentent la quantité estimée de calories actives que vous avez brûlées jusqu'à maintenant. En dessous s'affiche le total des calories brûlées. Ce total comprend à la fois les calories actives et votre rythme métabolique basal (voir ci-après).

L'anneau sur les deux affichages indique de combien vous vous rapprochez de vos objectifs d'activité quotidienne. Vous pourrez ajuster ces objectifs en fonction de vos préférences personnelles (voir ci-après).

Vous pouvez également vérifier votre activité au cours des sept derniers jours d'un simple glissement du doigt vers la droite. Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton central pour basculer entre les pas et les calories.



Objectifs d'activité

Vous pouvez ajuster vos objectifs quotidiens aussi bien pour le nombre de pas que pour les calories consommées. Dans l'affichage de l'activité, touchez l'écran avec votre doigt de façon prolongée ou effectuez un appui long sur le bouton central pour ouvrir les paramètres des objectifs d'activité.



Lorsque vous paramétrez votre objectif de pas, vous définissez le nombre total de pas pour la journée.

Le total des calories que vous brûlez dans la journée s'appuie sur deux facteurs : votre métabolisme de base (MB) et votre activité physique.



Votre MB est la quantité de calories que votre corps consomme au repos. Ce sont les calories dont votre corps a besoin pour rester chaud et assurer les fonctions essentielles comme le clignement de vos yeux ou les battements de votre cœur. Ce nombre repose sur votre profil personnel, notamment certains facteurs tels que votre âge et votre sexe.

Lorsque vous fixez un objectif de calories, vous définissez le nombre de calories que vous voulez brûler en plus de votre MB. C'est ce que l'on appelle vos calories actives. L'anneau autour de l'affichage de l'activité avance en fonction du nombre de calories actives que vous consommez dans la journée par rapport à votre objectif.

3.1.1 FC instantanée

L'affichage de la FC instantanée vous procure un aperçu rapide de votre fréquence cardiaque. L'affichage présente votre fréquence cardiaque sur dix minutes sous la forme d'un graphique accompagné d'une estimation de votre consommation horaire de calories et de votre fréquence cardiaque actuelle.



Pour visualiser la FC instantanée :

1. Depuis la vue de la montre, faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour accéder à l'affichage du contrôle de l'activité.
2. Faites défiler l'écran vers la gauche avec votre doigt pour accéder à l'affichage de la FC instantanée et attendez que le capteur optique ait acquis votre fréquence cardiaque.
3. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour quitter l'affichage et revenir à la vue de la montre.

3.1.2 FC journalière

L'affichage de la FC journalière vous procure une vue sur 12 heures de votre fréquence cardiaque. Cette information peut s'avérer utile pour, par exemple, en savoir plus sur votre récupération après une session d'entraînement intensif.

L'affichage présente votre fréquence cardiaque sur 12 heures sous la forme d'un graphique. Le graphique est tracé à l'aide de votre fréquence cardiaque moyenne basée sur des plages de 24 minutes. Il offre également une estimation de vos dépenses caloriques par

heure et affiche votre fréquence cardiaque la plus basse au cours de ces 12 heures.

Votre fréquence cardiaque minimale sur les 12 dernières heures est un bon indicateur de votre état de récupération. Si cette fréquence est supérieure à la normale, vous n'avez probablement pas encore entièrement récupéré de votre dernière séance d'entraînement.



Si vous enregistrez un exercice, les valeurs de FC journalière sont le reflet de votre fréquence cardiaque et de votre consommation de calories plus élevées du fait de votre entraînement. Gardez cependant à l'esprit le fait que le graphique et les calories consommées sont des moyennes. Si votre fréquence cardiaque atteint une crête de 200 bpm pendant l'exercice, le graphique ne montrera pas cette valeur maximale mais plutôt la moyenne des 24 minutes au cours desquelles vous avez atteint ce pic de fréquence.

Pour pouvoir consulter l'affichage de la FC journalière, vous devez activer cette fonctionnalité. Vous pouvez activer ou désactiver la fonctionnalité depuis le menu des paramètres sous **Activité**. Si vous êtes dans l'affichage du contrôle de l'activité, vous pouvez

également accéder aux paramètres d'activité en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

Lorsque la fonctionnalité FC journalière est activée, votre montre active régulièrement le capteur optique de fréquence cardiaque pour contrôler votre fréquence cardiaque. Ceci augmente légèrement la consommation d'énergie.



À partir de l'instant où vous activez cette fonction, votre montre a besoin de 24 minutes avant de commencer à afficher des informations de FC journalière.

Pour visualiser la FC journalière :

1. Depuis la vue de la montre, faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour accéder à l'affichage du contrôle de l'activité.
2. Faites défiler l'écran vers la gauche avec votre doigt pour accéder à l'affichage de la FC instantanée puis touchez l'écran ou appuyez sur le bouton central pour passer à l'affichage de la FC journalière.
3. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour quitter l'affichage et revenir à la vue de la montre.

 **REMARQUE:** Si vous portez votre montre pendant votre sommeil, elle peut ne pas suivre votre fréquence cardiaque toute la nuit. La montre passe en mode d'hibernation, ce qui éteint également le capteur optique de fréquence cardiaque, si vous ne bougez pas pendant une période assez longue.

3.2 Mode avion

Lorsque nécessaire, activez le mode avion pour désactiver les transmissions sans fil. Vous pouvez activer ou désactiver le mode avion depuis le menu des paramètres sous **Connectivité**.



 **REMARQUE:** Pour appairer quoi que ce soit avec votre appareil, vous devez d'abord désactiver le mode avion si vous l'avez activé.

3.3 Altimètre

Votre Suunto Spartan Sport Wrist HR utilise le GPS pour mesurer l'altitude. Dans des conditions de signal optimales éliminant les éventuelles erreurs classiques dans le calcul de la position GPS, le

relevé d'altitude GPS doit donner une assez bonne indication de votre élévation.

Pour obtenir à partir de l'altitude GPS un relevé plus précis, comparable à ce que vous obtenez à partir de l'altitude barométrique, vous avez besoin de sources de données supplémentaires comme un gyroscope ou un radar Doppler pour ajuster l'altitude GPS.

Étant donné que votre Suunto Spartan Sport Wrist HR s'appuie exclusivement sur le GPS pour mesurer l'altitude, si le GPS n'est pas réglé à la précision maximale, tout filtrage est susceptible d'être erroné et peut entraîner des relevés d'altitude potentiellement inexacts.

Si vous avez besoin de relevés d'élévation de bonne qualité, veillez à définir la précision GPS sur **Meilleure** pendant l'enregistrement. Toutefois, même avec la meilleure précision, l'altitude GPS ne doit pas être envisagée comme une position absolue. C'est une estimation de votre élévation réelle et l'exactitude de cette estimation dépend fortement des conditions environnantes.

3.4 Pause automatique

La pause automatique met en pause l'enregistrement de votre exercice lorsque votre vitesse est inférieure à 2 km/h (1,2 mph). Lorsque votre vitesse dépasse 3 km/h (1,9 mph), l'enregistrement reprend automatiquement.

Vous pouvez activer ou désactiver la pause automatique pour chaque mode sportif dans Suunto Movescount. Vous pouvez activer ou désactiver la fonction de pause automatique dans les paramètres

du mode sportif dans la montre avant de commencer l'enregistrement de votre exercice.

Si la fonction de pause automatique est activée pendant un enregistrement, un message contextuel vous avertit lors de la mise en pause automatique de l'enregistrement.



Appuyez sur le message contextuel de reprise pour vérifier l'heure actuelle et le niveau de la batterie.



Vous pouvez laisser l'enregistrement reprendre automatiquement dès que vous recommencez à bouger ou le relancer manuellement à partir de l'écran contextuel en appuyant sur le bouton supérieur.

3.5 Rétroéclairage

Le rétroéclairage comporte deux modes : automatique et interrupteur. En mode automatique, le rétroéclairage s'allume dès que vous touchez l'écran ou que vous appuyez sur un bouton.

En mode interrupteur, vous allumez le rétroéclairage en touchant l'écran à deux doigts. Il reste allumé jusqu'à ce que vous touchiez à nouveau l'écran avec deux doigts.

Par défaut, le rétroéclairage est en mode automatique. Vous pouvez changer le mode ainsi que la luminosité du rétroéclairage depuis le menu des paramètres sous **Général » Rétroéclairage**.



REMARQUE: *La luminosité du rétroéclairage a une incidence sur l'autonomie de la batterie. Plus le rétroéclairage est lumineux, plus la batterie se décharge rapidement.*

Rétroéclairage de veille

Lorsque vous n'utilisez pas votre montre de manière active en touchant l'écran ou en appuyant sur les boutons, la montre se met en veille au bout d'une minute. L'affichage reste visible, mais la lecture de l'écran peut devenir plus difficile dans certaines conditions de faible éclairage.

Pour améliorer la lisibilité en conditions de faible éclairage, vous pouvez utiliser le rétroéclairage de veille. Il s'agit d'un rétroéclairage de faible luminosité qui reste allumé en permanence.

Vous pouvez activer ou désactiver le rétroéclairage de veille depuis le menu des paramètres sous **Général » Rétroéclairage » Veille**.

Même si sa luminosité est assez faible, le rétroéclairage de veille diminue l'autonomie globale de la batterie parce qu'il est allumé en permanence.

3.6 Verrouillage des boutons et de l'écran

Pendant l'enregistrement d'un exercice, vous pouvez verrouiller à la fois les boutons et l'écran en appuyant de façon prolongée sur le bouton inférieur droit. Lorsqu'ils sont verrouillés, vous ne pouvez plus modifier les vues affichées mais vous pouvez allumer le rétroéclairage, si ce dernier est en mode automatique, en appuyant sur n'importe quel bouton.

Pour tout déverrouiller, appuyez à nouveau de façon prolongée sur le bouton inférieur droit.

Lorsque vous n'enregistrez pas un exercice, l'écran se verrouille et sa luminosité diminue au bout d'une minute d'inactivité. Pour activer l'écran, appuyez sur n'importe quel bouton.

L'écran se met également en veille (écran éteint) après une période d'inactivité. Tout mouvement aura pour effet de le réactiver.

3.7 Capteur de fréquence cardiaque de poitrine

Vous pouvez utiliser un capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth® Smart tel que le Suunto Smart Sensor avec votre Suunto Spartan Sport Wrist HR pour obtenir des renseignements exacts sur l'intensité de votre exercice.

Si vous utilisez le Suunto Smart Sensor, vous bénéficiez d'un autre avantage : la mémoire de la fréquence cardiaque. La fonction mémoire du capteur garde les données en mémoire si la connexion

avec votre montre est interrompue, par exemple lorsque vous nagez (aucune transmission sous l'eau).

Cela signifie aussi que vous pouvez même enlever votre montre après avoir démarré un enregistrement. Pour en savoir plus, reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor.

Reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor ou autre capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth® Smart pour plus de renseignements.

Voir au paragraphe *3.19 Appairage des POD et capteurs* les instructions à suivre pour lier un capteur de fréquence cardiaque avec votre montre.

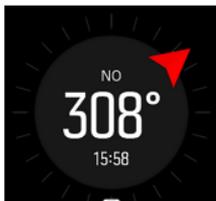
3.8 Boussole

Votre Suunto Spartan Sport Wrist HR est équipée d'une boussole numérique qui vous permet de vous orienter par rapport au nord magnétique. La boussole à compensation d'inclinaison affiche des relevés précis même si elle n'est pas horizontale.

Vous pouvez accéder à la boussole depuis l'écran de lancement sous **Navigation » Boussole**.

L'affichage de la boussole comprend les informations suivantes :

- Flèche pointant vers le nord magnétique
- Direction cardinale de cap
- Cap en degrés
- Heure de la journée (heure locale) ou niveau de la batterie ; touchez l'écran pour changer de vue.



Pour quitter la boussole, faites défiler l'écran vers la droite avec votre doigt ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central. Dans l'affichage de la boussole, vous pouvez faire défiler l'écran de bas en haut avec le doigt ou appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux actions de navigation comme la vérification des coordonnées de votre position actuelle ou la sélection d'un itinéraire de navigation.



Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour quitter la liste des raccourcis.

3.8.1 Étalonnage de la boussole

Si la boussole n'est pas étalonnée, vous êtes invité(e) à le faire lorsque vous accédez à l'affichage correspondant.



Si vous voulez réétalonner la boussole, vous pouvez relancer l'étalonnage depuis le menu des paramètres sous **Navigation** » **Étalonner boussole**.

3.8.2 Paramétrage de la déclinaison

Pour faire en sorte que les relevés de la boussole soient 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. Étant donné que le nord magnétique et le nord géographique ne se trouvent pas au même endroit, vous devez définir la déclinaison sur votre boussole. L'angle entre nord géographique et 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, vous pouvez consulter certains sites Web comme www.magnetic-declination.com.

Les cartes de course d'orientation sont toutefois dessinées en fonction du nord magnétique. Si vous utilisez une carte

d'orientation, vous devez désactiver la correction de déclinaison en réglant la valeur de déclinaison sur 0 degré.

Vous pouvez définir votre valeur de déclinaison depuis le menu des paramètres sous **Navigation** » **Déclinaison**.

3.9 Informations sur l'appareil

Vous pouvez vérifier les détails concernant le logiciel et le matériel de votre montre depuis le menu des paramètres sous **Général** » **À propos**.

3.10 Thème d'affichage

Pour améliorer la lisibilité de l'écran de votre montre pendant l'exercice ou la navigation, vous pouvez choisir un thème clair ou foncé.

Avec le thème clair, le fond de l'affichage est clair et les chiffres foncés.

Avec le thème foncé, le contraste est inversé, avec un fond foncé et des chiffres clairs.

Le thème est un réglage global que vous pouvez changer dans votre montre depuis n'importe quelles options de mode sportif ou depuis les paramètres de navigation.

Pour changer le thème d'affichage dans les options des modes sportifs :

1. Rendez-vous dans un mode sportif quelconque et faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options du mode.

2. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Thème** et appuyez sur le bouton central.
3. Basculez entre Lumineux et Sombre en faisant défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt ou en appuyant sur les boutons supérieur et inférieur, et validez votre choix avec le bouton central.
4. Remontez dans la liste pour quitter les options du mode sportif et lancez (ou quittez) ce mode.

Pour changer le thème d'affichage dans les paramètres de navigation :

1. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et touchez l'icône ou appuyez sur le bouton central.
3. Faites défiler les options vers le bas jusqu'au réglage du thème comme décrit plus haut et changez de thème selon vos souhaits. Quittez les paramètres de la navigation en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.
4. Quittez les paramètres de la navigation en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

3.11 Sensations

Si vous vous entraînez régulièrement, l'évolution de vos sensations après chaque séance est un indicateur important de votre condition physique globale. Un coach ou un entraîneur personnel pourra également utiliser la tendance de vos ressentis pour suivre votre progression au fil du temps.

Vous avez le choix entre cinq degrés de sensations :

- **Médiocres**
- **Moyennes**
- **Bonnes**
- **Très bonnes**
- **Excellentes**

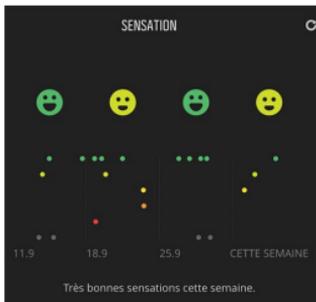
Il vous appartient (ainsi qu'à votre coach) de décider ce que signifient exactement ces options. L'important est de les utiliser de façon cohérente.

Pour chaque séance d'entraînement, vous pouvez enregistrer vos sensations sur la montre directement après l'arrêt de l'enregistrement en répondant à la question « **Comment cela s'est-il passé ?** ».

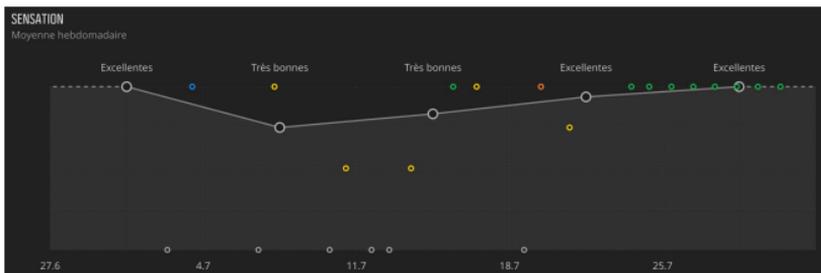


Vous pouvez ignorer la question en appuyant sur le bouton central et ajouter plus tard vos sensations en modifiant le Move dans Suunto Movescount.

Dès que vous aurez commencé à utiliser régulièrement cette mesure de vos sensations, vous pourrez vérifier rapidement votre tendance sur 7 jours et 30 jours depuis la vue d'ensemble du calendrier dans Movescount.



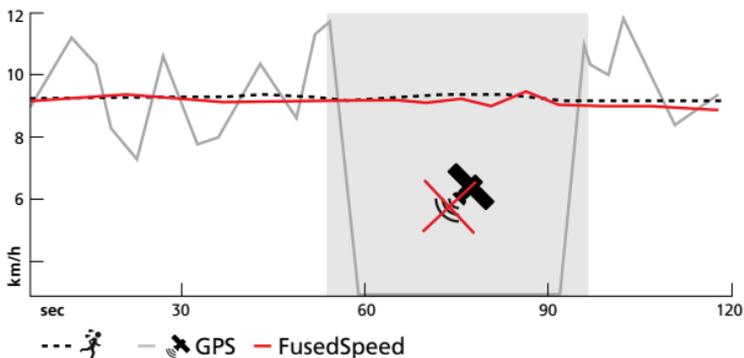
Pour une analyse de cette tendance sur une période plus longue, allez à la page de vos Moves. Sélectionnez sur le calendrier la période que vous voulez consulter et faites défiler l'affichage jusqu'à la section Repos et récupération pour observer le graphique de tendance de vos sensations.



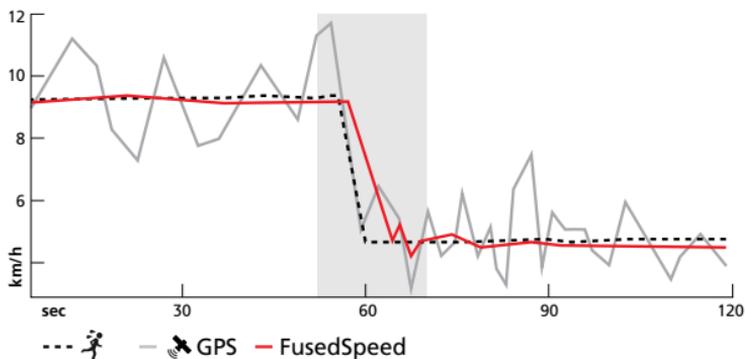
3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ combine de façon unique les mesures effectuées par le GPS et 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, votre Suunto Spartan Sport Wrist HR est capable de continuer à afficher des mesures de vitesse précises à l'aide de l'accéléromètre étalonné sur le GPS.



 **CONSEIL:** Pour obtenir les relevés les plus précis 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.

La technologie FusedSpeed est automatiquement activée pour la course à pied ainsi que pour d'autres types d'activités similaires telles que la course d'orientation, l'unihockey et le football.

3.13 Précision GPS et économie d'énergie

La fréquence d'acquisition du signal GPS va déterminer l'exactitude de votre trace : plus l'intervalle est court entre les acquisitions, plus l'exactitude de la trace sera élevée. Chaque acquisition du signal GPS apparaît dans votre journal lorsque vous enregistrez un exercice.

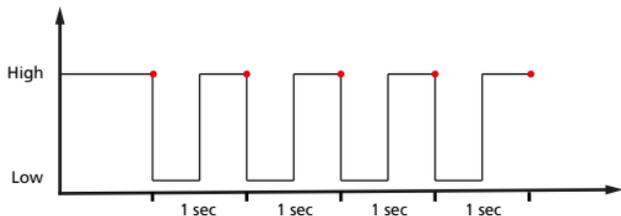
La fréquence d'acquisition du signal GPS a par ailleurs une incidence directe sur l'autonomie de la batterie. En réduisant la précision GPS, vous pouvez prolonger l'autonomie de votre montre.

Les options de précision GPS sont les suivantes :

- **Best** : fréquence d'acquisition d'environ 1 secondes en mode pleine puissance
- **Good** : fréquence d'acquisition d'environ 1 seconde en mode économie d'énergie
- **OK** : fréquence d'acquisition d'environ 60 secondes en mode pleine puissance

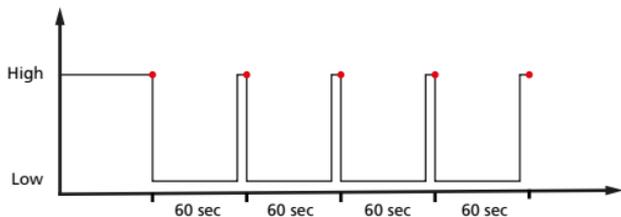
Si vous choisissez l'option **Best**, votre montre utilise le GPS à pleine puissance en permanence. En mode pleine puissance, le GPS peut filtrer les interférences et obtenir la meilleure acquisition. Ceci se traduit par la meilleure exactitude de la trace mais aussi par l'utilisation la plus importante de la batterie.

En utilisant l'option **Good**, vous pouvez toujours obtenir une acquisition du signal GPS à chaque seconde mais l'exactitude est réduite parce que le GPS n'est pas en mode pleine puissance en permanence. Entre les acquisitions, le GPS passe en mode économie d'énergie pendant un bref instant, comme illustré ci-dessous.



Ceci prolonge l'autonomie de la batterie mais le GPS dispose de moins de temps pour trouver un bon signal et filtrer les interférences. La trace obtenue n'est donc pas aussi précise qu'avec l'option **Best**.

Avec l'option OK, la fréquence d'acquisition du signal GPS est réduite à une fois par minute. Ceci augmente significativement l'autonomie de la batterie mais la trace restituée est moins précise.



Dès que vous naviguez le long d'un itinéraire ou vers un POI, la précision GPS est automatiquement définie sur **Best**.

3.14 Entraînement fractionné

Les entraînements fractionnés sont communs et consistent en des séries d'efforts répétées de plus ou moins forte intensité. Avec votre Suunto Spartan Sport Wrist HR, vous pouvez définir dans la montre votre propre entraînement fractionné pour chaque mode sportif.

Pour définir vos intervalles, vous devez donner quatre renseignements :

- Intervalles : commande marche/arrêt qui active ou désactive l'entraînement fractionné. Lorsque vous l'activez, un affichage d'entraînement fractionné s'ajoute à votre mode sportif.
- Répétitions : il s'agit du nombre d'ensembles intervalles + récupérations que vous voulez pratiquer.
- Intervalle : c'est la longueur de votre intervalle de haute intensité, basée sur la distance ou la durée.
- Récupération : c'est la longueur de votre temps de repos entre intervalles, basée sur la distance ou la durée.

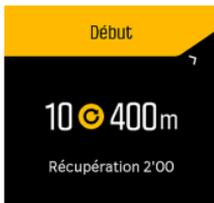
N'oubliez pas que vous devrez utiliser un mode sportif qui mesure la distance si vous utilisez cette dernière pour définir vos intervalles. Ces mesures pourront être fournies par le GPS ou par un capteur de foulée ou un capteur cycliste, par exemple.

Pour réaliser un entraînement fractionné :

1. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options de mode sportif.
2. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Intervalles** et touchez le paramètre ou appuyez sur le bouton central.
3. Activez les intervalles et réglez les paramètres décrits plus haut.



4. Remontez jusqu'à la vue de départ et démarrez votre exercice de la manière habituelle.
5. Faites défiler l'écran vers la gauche avec votre doigt ou appuyez sur le bouton central jusqu'à atteindre l'affichage des intervalles et appuyez sur le bouton supérieur lorsque vous êtes prêt à démarrer votre entraînement fractionné.



6. Si vous voulez interrompre votre entraînement fractionné avant d'avoir accompli toutes vos répétitions, appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir les options de mode sportif et désactivez l'option **Intervalles**.

 **REMARQUE:** Dans l'affichage des intervalles, les boutons fonctionnent de la manière habituelle. Par exemple, un appui sur le bouton supérieur mettra en pause l'enregistrement de l'exercice et pas seulement l'entraînement fractionné.

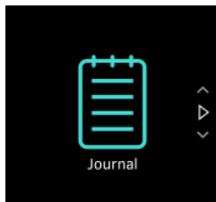
Si vous arrêtez l'enregistrement de votre exercice, l'entraînement fractionné est automatiquement désactivé pour ce mode sportif. Les autres paramètres sont en revanche conservés, ce qui vous permettra de démarrer le même entraînement la prochaine fois que vous utiliserez ce mode sportif.

3.15 Langue et système d'unités

Vous pouvez changer de langue et de système d'unités depuis le menu des paramètres sous **Général** » **Langue**.

3.16 Journal

Vous pouvez accéder au journal depuis l'écran de lancement en faisant défiler l'écran vers la droite avec votre doigt lorsque vous êtes dans l'affichage des analyses d'entraînement.

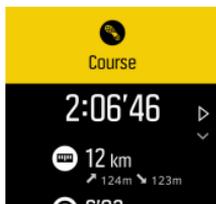


Touchez l'entrée du journal que vous voulez visualiser et parcourez le journal en faisant défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt ou en appuyant sur les boutons supérieur droit ou inférieur droit.



 **REMARQUE:** L'icône du journal reste grisée tant que le Move n'a pas été synchronisé avec Suunto Movescount.

Pour quitter le journal, faites défiler l'écran vers la droite avec votre doigt ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central. Vous pouvez également simplement appuyer deux fois sur l'écran avec votre doigt pour revenir à la montre.



3.17 Movescount

Suunto Movescount est une communauté sportive en pleine croissance. Vous pouvez y créer votre propre journal sportif pour recueillir et partager vos activités ou encore personnaliser votre montre.

Si ce n'est déjà fait, allez sur www.movescount.com et inscrivez-vous. Dès que vous disposez d'un compte utilisateur, vous pouvez connecter votre montre à votre compte de deux manières :

- Ordinateur : via le câble USB en utilisant SuuntoLink
- Appareil mobile : en Bluetooth à l'aide de Suunto Movescount App

3.17.1 SuuntoLink

Téléchargez et installez SuuntoLink sur votre PC ou Mac pour synchroniser votre montre avec Movescount, pour garder votre GPS optimisé et pour mettre à jour le logiciel de votre montre.

Nous vous conseillons vivement de mettre à jour votre montre dès qu'une nouvelle version logicielle est disponible.

Visitez www.movescount.com/connect pour en savoir plus.

3.17.2 Suunto Movescount App

Suunto Movescount App vous donne la possibilité d'enrichir encore l'utilisation de votre Suunto Spartan Sport Wrist HR. Appairez votre montre avec l'application mobile pour recevoir des notifications sur votre montre, changer les paramètres où que vous soyez, prendre des photos avec des données sur votre Move et bien plus encore.

 **CONSEIL:** Vous pourrez ajouter des photos à n'importe quel Move enregistré dans Movescount ou encore créer un Suunto Movie à l'aide de Suunto Movescount App.

 **REMARQUE:** Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage. Voir 3.2 Mode avion.

Pour appairer votre montre avec Suunto Movescount App :

1. Vérifiez que la connexion Bluetooth de votre montre est activée. Dans le menu des paramètres, allez à **Connectivité** » **Découverte** et activez la connexion si elle n'est pas déjà activée.

2. Téléchargez et installez Suunto Movescount App sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store iTunes, Google Play ou Tencent (Chine uniquement).
3. Lancez Suunto Movescount App et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait.
4. Appuyez sur l'icône des paramètres dans le coin supérieur droit de l'écran des applications, puis appuyez sur l'icône « + » pour appairer votre montre.



REMARQUE: Certaines fonctions nécessitent une connexion Internet par Wi-Fi ou réseau mobile. Des frais de connexion de la part de votre opérateur peuvent s'appliquer.

3.18 Notifications

Si vous avez lié votre montre avec l'application Suunto Movescount App, vous pouvez recevoir des notifications d'appels entrants et les SMS sur votre montre.

Lorsque vous liez votre montre avec l'application, les notifications sont activées par défaut. Vous pouvez les désactiver depuis le menu des paramètres sous l'option Notifications.

Lorsqu'une notification arrive, un message contextuel apparaît sur la montre.



Tuomas

Thanks for the morning run! Remember that we have a meeting this afternoon.

Si le message est trop long pour s'afficher en une seule fois, faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt pour consulter l'intégralité du texte.

3.19 Appairage des POD et capteurs

Apparez votre montre avec des POD ou des capteurs Bluetooth Smart pour recueillir des renseignements supplémentaires pendant l'enregistrement d'un exercice. Ainsi, vous pourrez par exemple connaître votre puissance cycliste.

Suunto Spartan Sport Wrist HR prend en charge les types de POD et de capteurs suivants :

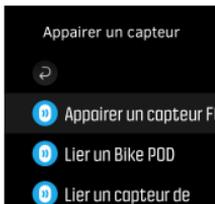
- Fréquence cardiaque
- Cyclisme
- Puissance
- Foulée



REMARQUE: *Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage. Voir 3.2 Mode avion.*

Pour appairer un POD ou un capteur :

1. Allez dans les paramètres de votre montre et sélectionnez **Connectivité**.
2. Sélectionnez **Appairer un capteur** pour obtenir la liste des types de capteurs.
3. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt pour voir l'ensemble de la liste et appuyez sur le type de capteur que vous voulez appairer.



4. Suivez les instructions qui s'affichent dans la montre pour réaliser l'appairage (reportez-vous au manuel du capteur ou du POD si besoin), en appuyant sur le bouton central pour passer d'une étape à l'autre.



Si le POD nécessite certains réglages comme la longueur de manivelle pour un capteur de puissance, votre montre vous invite à saisir une valeur pendant le processus d'appairage.

Dès que le POD ou le capteur est appairé, votre montre le recherche dès que vous sélectionnez un mode sportif qui utilise ce type de capteur.

Vous pouvez consulter la liste complète des appareils appairés dans votre montre depuis le menu des paramètres sous **Connectivité** » **Appareils appairés**.

À partir de cette liste, vous pouvez supprimer (désappairer) un appareil si nécessaire. Sélectionnez l'appareil que vous voulez supprimer et touchez l'option **Déconnecter**.

3.19.1 Étalonnage d'un capteur de foulée

Si vous avez appairé un capteur de foulée, votre montre va l'étalonner automatiquement à l'aide du GPS.

Pour le premier étalonnage, vous devrez sélectionner un mode sportif dans lequel le capteur de foulée est utilisé et dans lequel la précision GPS est définie sur **Meilleure**. Démarrez l'enregistrement et courez à allure stable sur une surface horizontale, si possible, pendant au moins 15 minutes.

Courez à votre allure moyenne habituelle pendant l'étalonnage initial, puis arrêtez l'enregistrement de l'exercice. La prochaine fois que vous utiliserez votre capteur de foulée, l'étalonnage sera prêt. Votre montre réétalonne automatiquement le capteur de foulée selon les besoins chaque fois que la vitesse GPS est disponible.

3.19.2 Étalonnage d'un Power POD

Pour les Power POD, vous devez lancer l'étalonnage depuis les options des modes sportifs dans votre montre.

Pour étalonner un Power POD :

1. Liez un Power POD à votre montre si ce n'est pas déjà fait.
2. Sélectionnez un mode sportif qui utilise un Power POD et ouvrez les options de ce mode.
3. Sélectionnez **Étalonner Power POD** et suivez les instructions sur la montre.

Lorsque ce capteur est étalonné, vous pouvez contrôler la date du dernier étalonnage dans les options chaque fois que vous utilisez le mode sportif. Vous devrez réétalonner le Power POD de temps en temps.

3.20 Points d'intérêt

Un point d'intérêt ou POI est un emplacement particulier, comme un endroit pour camper ou une vue panoramique le long d'un sentier que vous pourrez enregistrer pour y revenir plus tard. Vous pouvez créer des POI dans Suunto Movescount ou dans votre montre en enregistrant votre position actuelle.

Chaque POI se définit par les détails suivants :

- Nom du POI
- Type de POI
- Date et heure de création
- Latitude
- Longitude
- Élévation

Vous pouvez stocker jusqu'à 250 POI dans votre montre.

3.20.1 Ajout et suppression de POI

Vous pouvez ajouter un POI sur votre montre soit avec Suunto Movescount, soit en sauvegardant votre position actuelle dans la montre.

Pour ajouter un POI avec Suunto Movescount :

1. Allez dans les paramètres de votre montre sur le site web Suunto Movescount.
2. Développez la section **NAVIGATION**, puis **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Cliquez sur **Create new point of interest** et renseignez les détails concernant votre POI. Utilisez la carte pour saisir une latitude et une longitude.
4. Enregistrez le POI, puis ajoutez-le à votre montre en sélectionnant **Use in watch**.
5. Synchronisez votre montre avec Movescount en utilisant SuuntoLink (câble USB) ou Suunto Movescount App (Bluetooth).

Si vous êtes à l'extérieur avec votre montre et que vous découvrez un endroit que vous voulez enregistrer comme POI, vous pouvez ajouter la position directement dans votre montre. Le POI s'ajoute à la liste des POI de la montre et s'ajoutera à la liste de vos POI dans Movescount lors de votre prochaine synchronisation.

Pour ajouter un POI avec votre montre :

1. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et touchez l'icône ou appuyez sur le bouton central.

3. Faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour atteindre l'option **Votre emplacement** et appuyez sur le bouton central.
4. Attendez que la montre active le GPS et trouve votre position.
5. Lorsque la montre affiche votre latitude et votre longitude, appuyez sur le bouton supérieur pour enregistrer votre position en tant que POI, puis sélectionnez le type de POI.
6. Par défaut, le nom du POI est identique au type de POI (suivi d'un numéro séquentiel). Vous pourrez modifier ce nom plus tard dans Movescount.

Suppression de POI

Vous pouvez supprimer un POI de votre montre soit en désactivant le paramètre **Use in watch** du POI dans Movescount, soit en supprimant le POI de la liste des POI dans la montre.

Pour supprimer un POI dans votre montre :

1. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et touchez l'icône ou appuyez sur le bouton central.
3. Faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour atteindre l'option **POIs** et appuyez sur le bouton central.
4. Allez jusqu'au POI que vous voulez supprimer de la montre et appuyez sur le bouton central.
5. Faites défiler les détails jusqu'à la fin et sélectionnez **Supprimer**.

Lorsque vous supprimez un POI de votre montre, il n'est pas définitivement supprimé. Lors de la prochaine synchronisation de votre montre avec Movescount, le POI que vous avez supprimé sera désactivé.

Pour supprimer définitivement un POI, vous devez le supprimer dans Movescount.

Pour supprimer définitivement un POI :

1. Allez dans les paramètres de votre montre dans Movescount.
2. Développez la section **NAVIGATION**, puis **POIS (POINTS OF INTEREST)**.
3. Allez jusqu'au POI que vous voulez supprimer et cliquez sur l'icône de la poubelle.
4. Synchronisez votre montre avec Movescount en utilisant SuuntoLink (câble USB) ou Suunto Movescount App (Bluetooth) pour supprimer également le POI de la liste des POI de votre montre.

3.20.2 Navigation vers un POI

Vous pouvez naviguer vers n'importe quel POI figurant dans la liste des POI de votre montre.



REMARQUE: Lors de la navigation vers un POI, votre montre utilise le GPS à pleine puissance.

Pour naviguer vers un POI :

1. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.

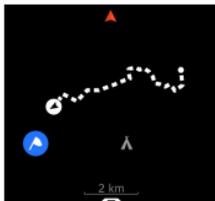
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et touchez l'icône ou appuyez sur le bouton central.
3. Faites défiler les options jusqu'à POIs et appuyez sur le bouton central pour ouvrir votre liste de POI.
4. Faites défiler la liste jusqu'au POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central.
5. Appuyez sur le bouton supérieur pour commencer à naviguer.
6. Appuyez à nouveau à tout moment sur le bouton supérieur pour arrêter la navigation.

La navigation vers un POI comporte deux vues :

- vue du POI avec indicateur de direction et distance à parcourir pour atteindre le POI



- vue cartographique montrant votre position actuelle par rapport au POI et votre trace « Petit Poucet » (le chemin que vous avez parcouru)



Faites défiler l'écran vers la gauche ou vers la droite avec votre doigt ou appuyez sur le bouton central pour passer d'une vue à l'autre.

 **CONSEIL:** Dans la vue du POI, touchez l'écran pour vérifier le niveau de la batterie, l'heure de la journée et la différence d'altitude (entre votre position actuelle et le POI).

Dans la vue cartographique, les autres POI à proximité sont indiqués en gris. Touchez l'écran pour basculer entre la carte d'ensemble et une vue plus détaillée. Dans la vue détaillée, vous pouvez régler le niveau de zoom en appuyant sur le bouton central puis faire des zooms avant et arrière avec les boutons supérieur et inférieur.

Pendant la navigation, vous pouvez faire défiler l'écran de bas en haut avec le doigt ou appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux actions de navigation comme la sauvegarde de votre position actuelle ou la sélection d'un autre POI vers lequel vous voulez naviguer.

3.20.3 Types de POI

Les types de POI suivants sont disponibles sur votre Suunto Spartan Sport Wrist HR :

-  point d'intérêt générique
-  Couche (animal, pour la chasse)
-  Début (départ d'un itinéraire ou d'un chemin)
-  Gros gibier (animal, pour la chasse)
-  Oiseau (animal, pour la chasse)
-  Bâtiment, domicile
-  Café, nourriture, restaurant
-  Camp, camping
-  Voiture, parking
-  Grotte
-  Falaise, colline, montagne, vallée

-  Côte, lac, rivière, eau
-  Carrefour
-  Secours
-  Fin (fin d'un itinéraire ou d'un chemin)
-  Poisson, spot de pêche
-  Forêt
-  Géocache
-  Auberge, hôtel, hébergement
-  Info
-  Pré
-  Crête
-  Empreintes (traces d'animaux, pour la chasse)
-  Route
-  Rocher

-  Frottement (marques d'animaux, pour la chasse)
-  Grattage (marques d'animaux, pour la chasse)
-  Tir (pour la chasse)
-  Paysage
-  Petit gibier (animal, pour la chasse)
-  Poste de tir (pour la chasse)
-  Chemin
-  Piège photo (pour la chasse)
-  Cascade

3.21 Formats de position

Le format de position désigne la façon dont votre position GPS s'affiche 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 sous **Navigation** » **Formats de position**.

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

Voici quelques-uns des autres formats de position disponibles :

- UTM (Universal Transverse Mercator) fournit une présentation de la position horizontale bidimensionnelle.
- MGRS (Military Grid Reference System) est une extension de l'UTM et comporte un indicatif de zone de grille, un identifiant de 100 000 mètres carrés et une position numérique.

Votre Suunto Spartan Sport Wrist HR prend également en charge les formats de position locaux suivants :

- BNG (Grande-Bretagne)
- ETRS-TM35FIN (Finlande)
- KKJ (Finlande)
- IG (Irlande)
- RT90 (Suède)
- SWEREF 99 TM (Suède)
- CH1903 (Suisse)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nouvelle-Zélande)

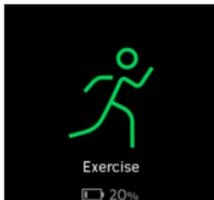
 **REMARQUE:** Certains formats de position ne peuvent pas être utilisés dans les régions situées au nord de 84°N et au sud de 80°S, ou à l'extérieur des pays pour lesquels ils sont conçus. Si vous êtes en dehors de la zone autorisée, vos coordonnées ne pourront pas s'afficher sur la montre.

3.22 Enregistrer un exercice

Outre le contrôle des activités 24h/24 et 7j/7, vous pouvez utiliser votre montre pour enregistrer vos séances d'entraînement ou d'autres activités afin d'obtenir des retours d'informations détaillés et de suivre votre progression.

Pour enregistrer un exercice :

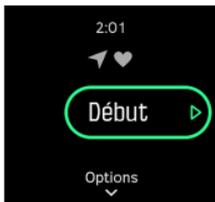
1. Équipez-vous du capteur de fréquence cardiaque (en option).
2. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.
3. Touchez l'icône de l'exercice ou appuyez sur le bouton central.



4. Faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt pour parcourir la liste de modes sportifs et touchez celui que vous voulez utiliser. Vous pouvez également utiliser les boutons

supérieur et inférieur pour faire défiler la liste et sélectionner l'option voulue avec le bouton central.

5. Au-dessus de l'indicateur de démarrage, un ensemble d'icônes apparaît selon les équipements que vous utilisez avec le mode sportif (cardiofréquencemètre, GPS et capteur de foulée par exemple). Ces icônes clignotent en gris pendant la recherche et passent au vert dès qu'un signal est détecté. Vous pouvez attendre que chaque icône passe au vert ou démarrer l'enregistrement quand vous voulez en appuyant sur le bouton central.



6. Pendant l'enregistrement, vous pouvez changer d'affichage avec le bouton central ou en utilisant l'écran tactile s'il est activé.
7. Appuyez sur le bouton supérieur pour mettre en pause l'enregistrement. Arrêtez et sauvegardez avec le bouton inférieur ou continuez avec le bouton supérieur.



Si le mode sportif que vous avez sélectionné comporte des options, telles que la définition d'une durée cible, vous pouvez régler ces options avant de démarrer l'enregistrement en faisant défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou en appuyant sur le bouton inférieur. Vous pouvez également ajuster les options des modes sportifs pendant l'enregistrement en maintenant le bouton central enfoncé.

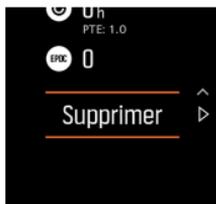
 **CONSEIL:** Pendant l'enregistrement, vous pouvez toucher l'écran avec votre doigt pour afficher une fenêtre contextuelle indiquant l'heure actuelle et le niveau de la batterie.

Si vous utilisez un mode multisport, passez d'un sport à l'autre en appuyant de façon prolongée sur le bouton supérieur.

Après l'arrêt de l'enregistrement, l'appareil vous demande votre ressenti. Vous pouvez répondre à la question ou la passer (voir 3.11 *Sensations*). Vous obtenez ensuite un récapitulatif que l'activité que vous pouvez parcourir avec l'écran tactile ou les boutons.

Si vous avez enregistré un exercice que vous ne voulez pas garder, vous pouvez supprimer le journal en faisant défiler l'écran jusqu'au bas du récapitulatif et en touchant le bouton de suppression. Vous

pouvez également supprimer les enregistrements de la même manière depuis le journal.



3.22.1 Navigation pendant l'exercice

Vous pouvez naviguer le long d'un itinéraire ou vers un POI tandis que vous enregistrez un exercice.

Le GPS doit être activé dans le mode sportif que vous utilisez pour permettre l'accès aux options de navigation. Si la précision GPS du mode sportif est Satisfaisante ou Bonne, lorsque vous sélectionnez un itinéraire ou un POI, elle passe à Meilleure.

Pour naviguer pendant l'exercice :

1. Créez un itinéraire ou un POI dans Suunto Movescount et synchronisez votre montre si vous ne l'avez pas déjà fait.
2. Sélectionnez un mode sportif qui utilise le GPS, puis faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options.

Vous pouvez également démarrer votre enregistrement, puis appuyer de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir les options du mode sportif.

3. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Navigation** et touchez le paramètre ou appuyez sur le bouton central.
4. Faites défiler l'écran vers le haut et vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur et sur le bouton inférieur pour sélectionner une option de navigation, puis appuyez sur le bouton central.
5. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez emprunter ou le POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central. Ensuite, appuyez sur le bouton supérieur pour commencer à naviguer.

Si vous n'avez pas encore démarré l'enregistrement de l'exercice, la dernière étape vous renvoie aux options du mode sportif. Remontez jusqu'à la vue de départ et démarrez votre enregistrement de la manière habituelle.

Pendant l'exercice, faites défiler l'écran vers la droite avec votre doigt ou appuyez sur le bouton central pour aller à l'affichage de la navigation. Vous y verrez l'itinéraire ou le POI que vous avez sélectionné. Pour en savoir plus sur l'affichage de la navigation, voir *3.20.2 Navigation vers un POI* et *3.24 Itinéraires*.

Dans cet affichage, vous pouvez faire défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir vos options de navigation. Depuis les options de navigation, vous pouvez par exemple sélectionner un autre itinéraire ou un autre POI, vérifier les coordonnées de votre position actuelle ou encore mettre fin à la navigation en sélectionnant **Petit Poucet**.

3.22.2 Options d'économie d'énergie des modes sportifs

Pour prolonger l'autonomie de la batterie lorsque vous utilisez des modes sportifs avec GPS, c'est avec le réglage de la précision du GPS (voir *3.13 Précision GPS et économie d'énergie*) que vous obtiendrez les gains les plus notables. Pour prolonger davantage l'autonomie de la batterie, vous pouvez ajuster l'utilisation des options d'économie d'énergie suivantes :

- Couleur d'affichage : par défaut, l'affichage utilise toute la palette des couleurs disponibles. Si vous activez l'option Basse couleur, l'affichage utilise moins de couleurs, ce qui réduit la quantité d'énergie nécessaire.
- Mise en veille de l'écran : normalement, l'affichage reste allumé en permanence pendant votre exercice. Si vous activez la mise en veille de l'écran, l'affichage s'éteint au bout de 10 secondes pour préserver l'autonomie de la batterie. Appuyez sur un bouton quelconque pour rallumer l'affichage.

Pour activer les options d'économie d'énergie :

1. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options de mode sportif.
2. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Économie d'énergie** et touchez le réglage ou appuyez sur le bouton central.
3. Ajustez les options d'économie d'énergie selon vos souhaits, puis faites défiler l'écran vers la droite avec votre doigt ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter les options d'économie d'énergie.

4. Remontez jusqu'à la vue de départ et démarrez votre exercice de la manière habituelle.



REMARQUE: Lorsque la mise en veille de l'écran est activée, vous pouvez continuer à recevoir des notifications ainsi que les sons et vibrations d'alerte. Les autres aides visuelles comme l'affichage contextuel de la mise en pause automatique ne s'affichent pas.

3.23 Temps de récupération

Le temps de récupération est une estimation en heures du temps nécessaire à votre organisme pour récupérer après l'entraînement. Ce temps est calculé en fonction de la durée et de l'intensité de la séance d'entraînement, il prend également en compte votre niveau de fatigue.

Le temps de récupération est un cumul de tous les types d'entraînement. En d'autres termes, vous accumulez le temps de récupération sur de longues séances de faible intensité comme de haute intensité.

La durée est cumulative sur toutes les séances d'entraînement, donc si vous vous entraînez avant l'expiration de la durée, la nouvelle durée cumulée sera ajoutée à la durée restante de la séance d'entraînement précédente.

Pour visualiser votre temps de récupération, faites défiler l'écran avec votre doigt jusqu'à l'affichage correspondant.



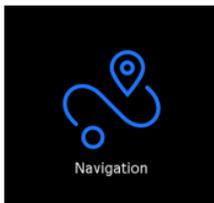
Étant donné que le temps de récupération ne constitue qu'une estimation, les heures cumulées sont comptées de manière régulière, sans tenir compte de votre niveau de forme ou d'autres facteurs individuels. Si vous êtes en très bonne condition physique, vous récupèrerez à une vitesse supérieure à celle affichée. En revanche, si vous êtes par exemple enrhumé, votre récupération peut être plus lente que la vitesse de récupération affichée.

3.24 Itinéraires

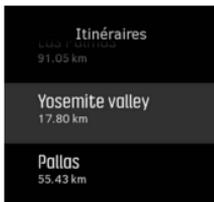
Vous pouvez utiliser votre Suunto Spartan Sport Wrist HR pour naviguer le long d'itinéraires. Planifiez votre itinéraire dans Suunto Movescount et transférez-le sur votre montre lors de la prochaine synchronisation.

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et touchez l'icône ou appuyez sur le bouton central.



3. Faites défiler les options jusqu'à **Itinéraires** et appuyez sur le bouton central pour ouvrir votre liste d'itinéraires.

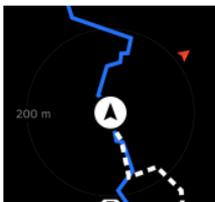


4. Faites défiler la liste jusqu'à l'itinéraire que vous voulez emprunter et appuyez sur le bouton central.
5. Appuyez sur le bouton supérieur pour commencer à naviguer.
6. Appuyez à nouveau et à tout moment sur le bouton supérieur pour arrêter la navigation.

Touchez l'écran pour basculer entre la carte d'ensemble et une vue plus détaillée.



Dans la vue détaillée, effectuez des zooms avant et arrière en touchant l'écran ou en appuyant de façon prolongée sur le bouton central. Réglez le niveau de zoom avec les boutons supérieur et inférieur.



Dans l'affichage de la navigation, vous pouvez faire défiler l'écran de bas en haut avec le doigt ou appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux actions de navigation comme la sauvegarde de votre position actuelle ou la sélection d'un autre itinéraire de navigation.

Tous les modes sportifs avec GPS comportent également une option de sélection d'itinéraire. Voir *3.22.1 Navigation pendant l'exercice*.

3.24.1 Navigation avec l'altitude

Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui comporte des informations d'altitude, vous pouvez également naviguer en fonction de l'ascension ou de la descente en utilisant l'affichage du profil d'altitude. Dans l'affichage principal de la navigation (où s'affiche votre itinéraire), faites défiler l'écran vers la gauche avec votre doigt ou appuyez sur le bouton central pour passer à l'affichage du profil d'altitude.

L'affichage du profil d'altitude vous procure les informations suivantes :

- en haut : votre altitude actuelle
- au centre : le profil d'altitude montrant votre position actuelle
- en bas : l'ascension ou la descente restante (touchez l'écran pour changer de vue)



Si vous vous éloignez trop de l'itinéraire lorsque vous utilisez la navigation avec l'altitude, votre montre vous envoie un message **Hors itinéraire** dans l'affichage du profil d'altitude. Si vous voyez ce message s'afficher, faites défiler l'écran jusqu'à l'affichage de la navigation le long de l'itinéraire pour revenir sur la bonne trajectoire avant de reprendre la navigation avec l'altitude.

3.25 Mises à jour logicielles

Les mises à jour logicielles apportent à votre montre de nouvelles fonctionnalités et des améliorations importantes. Nous vous recommandons vivement de mettre à jour votre montre dès qu'une mise à jour est disponible.

Si une mise à jour est disponible, vous en serez averti(e) via SuuntoLink ainsi que par le biais de l'application Suunto Movescount App.

Pour mettre à jour le logiciel de votre montre :

1. Branchez votre montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
2. Démarrez SuuntoLink s'il n'est pas déjà en cours d'exécution.
3. Cliquez sur le bouton de mise à jour dans SuuntoLink.

3.26 Modes sportifs

Votre montre contient un large éventail de modes sportifs prédéfinis. Ces modes sont conçus pour des activités spécifiques et à des fins spécifiques, depuis une simple marche à pied à l'extérieur jusqu'au triathlon de compétition.

Lorsque vous voulez enregistrer un exercice (voir *3.22 Enregistrer un exercice*), vous pouvez faire défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt pour consulter une liste de modes sportifs présélectionnés. Touchez l'icône à la fin de la liste des modes présélectionnés pour afficher la liste complète et consulter l'ensemble des modes sportifs.



Chaque mode sportif possède un ensemble unique d'affichage et de vues. Vous pourrez en savoir plus sur chaque mode dans Suunto Movescount en allant dans les paramètres de votre montre. Vous pouvez également raccourcir la liste des modes dans votre montre en passant par Movescount.

3.26.1 Natation

Vous pouvez utiliser votre Suunto Spartan Sport Wrist HR pour nager en bassin ou en eau libre.

Lorsque vous utilisez un mode sportif de natation en piscine, la montre se base sur la longueur du bassin pour déterminer la distance. Vous pouvez changer la longueur de bassin selon les besoins dans les options du mode sportif avant de commencer à nager.

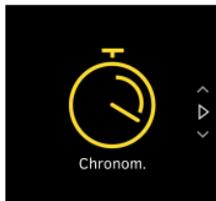
La nage en eau libre s'appuie sur le GPS pour calculer la distance. Comme les signaux GPS ne voyagent pas sous l'eau, la montre doit sortir périodiquement de l'eau pour réaliser une acquisition GPS, lors des mouvements de nage libre par exemple.

Ce sont des conditions difficiles pour le GPS. Il est donc important que vous ayez un signal GPS fort avant de sauter à l'eau. Pour garantir des indications GPS de bonne qualité, vous devez :

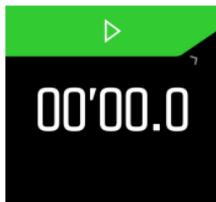
- Synchroniser votre montre avec Movescount avant de partir nager pour optimiser votre GPS avec les dernières données orbitales des satellites.
- Après avoir sélectionné un mode sportif de natation en eau libre et lorsqu'un signal GPS est acquis, attendez au moins trois minutes avant de commencer à nager. Ceci va donner au GPS le temps d'établir une position fiable.

3.27 Chronomètre

Votre montre comprend un chronomètre qui permet d'effectuer des mesures simples du temps. Faites défiler l'écran vers le bas avec votre doigt et touchez l'icône voulue pour accéder au chronomètre.

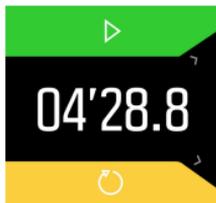


Démarrez le chronomètre en touchant l'icône de démarrage ou en appuyant sur le bouton supérieur.



Arrêtez le chronomètre en touchant l'icône d'arrêt ou en appuyant sur le bouton inférieur. Vous pouvez reprendre le chronométrage en touchant l'icône de démarrage ou en appuyant à nouveau sur le bouton supérieur.

Pour réinitialiser le chronomètre, touchez l'icône de remise à zéro ou appuyez sur le bouton inférieur.



Quittez le chronomètre en faisant défiler l'écran vers la droite avec votre doigt ou en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

3.28 Heure et date

Vous réglez l'heure et la date pendant la mise en route initiale de votre montre. Ensuite, votre montre utilise l'heure du GPS pour corriger tout décalage.

Vous pouvez régler manuellement l'heure et la date dans le menu des paramètres sous **GÉNÉRAL » Heure/date**. Vous pourrez également y modifier le format de l'heure et de la date.

En plus de l'heure principale, vous pouvez utiliser la deuxième heure pour savoir l'heure à un autre endroit, lorsque vous voyagez par exemple. Sous **Général » Heure/date**, touchez l'option **2ème**

Heure pour définir le fuseau horaire en sélectionnant un emplacement.

3.28.1 Réveil

Votre montre est dotée d'un réveil qui peut sonner une seule fois ou de façon répétitive certains jours. Activez l'alarme depuis les paramètres sous **Général » Heure/date » Alarme**.

Pour paramétrer une alarme :

1. Commencez par sélectionner la fréquence à laquelle vous voulez que l'alarme sonne. Les options sont :

Une fois : l'alarme sonnera une fois au cours des prochaines 24 heures à l'heure programmée

Jours de la semaine : l'alarme sonnera à la même heure du lundi au vendredi

Tous les jours : l'alarme sonnera à la même heure tous les jours de la semaine



2. Programmez l'heure et les minutes, puis quittez les paramètres.



Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'arrêter ou vous pouvez sélectionner l'option de répétition. L'intervalle de répétition est de 10 minutes et l'alarme peut se répéter jusqu'à 10 fois.



Si vous laissez l'alarme continuer à sonner, elle s'arrête momentanément au bout de 30 secondes.

3.29 Tonalités et vibration

Les tonalités et la vibration d'alerte servent à signaler les notifications, alarmes et autres actions et événements importants. Les deux sont réglables depuis le menu des paramètres sous **Général » Tonalités**.

Pour chaque alerte, les options suivantes vous sont proposées :

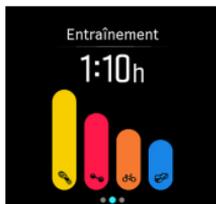
- **Tout activé** : tous les événements déclenchent une alerte
- **Tout désactivé** : aucun événement ne déclenche d'alertes

- **Boutons désactivés** : tous les événements autres que l'appui sur un bouton déclenchent des alertes

3.30 Analyse d'entraînement

Votre montre présente une vue d'ensemble de votre activité d'entraînement au cours des 30 derniers jours.

Faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour voir vos totaux d'entraînement.

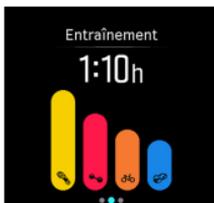


Appuyez sur l'écran avec votre doigt pour basculer entre le temps total et la distance totale.

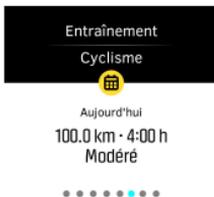


Depuis la vue des totaux, vous pouvez faire défiler l'écran vers la droite avec votre doigt pour consulter les récapitulatifs de vos quatre sports de prédilection. Le récapitulatif indique le temps total, la distance et les calories brûlées pour chaque sport.

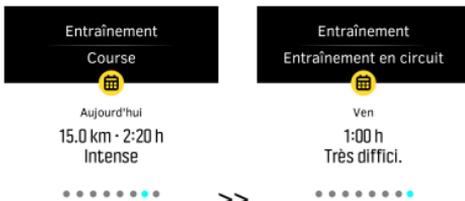
1. Faites défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyez sur le bouton inférieur pour accéder à la vue des analyses d'entraînement.



2. Ensuite, faites défiler l'écran vers la gauche pour visualiser votre prochaine séance d'entraînement planifiée.



3. Faites à nouveau défiler l'écran vers la gauche pour voir d'autres séances planifiées.



4. Quittez les vues des entraînements planifiés et revenez à l'affichage de l'heure en touchant deux fois l'écran.

3.31 Faces avant de la montre

Suunto Spartan Sport Wrist HR propose un choix de plusieurs faces avant de style aussi bien numérique qu'analogique.

Pour changer de face avant :

1. Allez au paramètre **Montre** depuis l'écran de lancement ou appuyez de façon prolongée avec votre doigt sur l'affichage de l'heure ou encore appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir le menu contextuel, puis touchez l'icône **Personnaliser** ou appuyez sur le bouton central.



2. Faites défiler l'écran vers le haut et vers le bas avec votre doigt pour parcourir les aperçus et touchez celui qui correspond à la face avant que vous voulez utiliser.
3. Faites défiler l'écran vers le haut et vers le bas avec votre doigt pour parcourir les options de couleurs et touchez celle que vous voulez utiliser.



Chaque face avant comporte des informations supplémentaires comme la date ou une deuxième heure. Touchez l'affichage pour passer d'une vue à l'autre.

4 ENTRETIEN ET ASSISTANCE

4.1 Quelques règles de manipulation

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

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. Rincez-la régulièrement 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.

Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

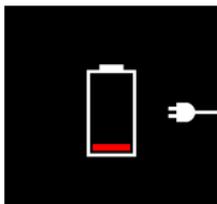
4.2 Batterie

L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre montre et des conditions dans lesquelles vous l'utilisez. Les basses températures par exemple réduisent l'autonomie d'une recharge. 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, Suunto prend en charge le remplacement de la batterie pendant un an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.*

Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 10 %, votre montre affiche une icône représentant une batterie déchargée. Si le niveau de charge devient très bas, votre montre passe en mode basse énergie et affiche une icône de charge.



Utilisez le câble USB fourni pour charger votre montre. Dès que le niveau de charge de la batterie est à nouveau suffisant, la montre quitte le mode basse énergie.

4.3 Mise au rebut

Merci de mettre l'appareil au rebut de manière appropriée en le traitant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez rapporter l'appareil chez le revendeur Suunto le plus proche de chez vous.

5 RÉFÉRENCE

5.1 Caractéristiques techniques

Caractéristiques générales

- Température d'utilisation : -20 à +60 °C/-5 à +140 °F
- Température de chargement de la batterie : 0 à +35 °C/+32 à +95 °F
- Température de stockage : -30 à +60 °C/-22 à +140 °F
- Poids : 74 g/2,61 oz
- Étanchéité : 100 m/328 pieds (conformément à ISO 6425)
- Verre : cristal minéral
- Batterie : batterie lithium-ion rechargeable
- Autonomie de la batterie : 10 à 40 heures avec le GPS, selon les conditions

Capteur optique

- Fréquence cardiaque optique par Valencell

Récepteur radio

- compatible Bluetooth® Smart
- Fréquence de communication : bande ISM 2,4 GHz
- Puissance de transmission maximale : 1 mW
- Portée : environ 3 m/9,8 pieds

Boussole

- Résolution : 1 degré/18 millièmes

GPS

- Technologie : SiRF star V
- Résolution : 1 m/3 pieds

5.2 Conformité

5.2.1 CE

Suunto Oy déclare par la présente que le présent produit est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante : www.suunto.com/EUconformity.

L'équipement radio fonctionne dans la bande de fréquence ISM de 2,4 GHz et à une puissance maximale de 1 mW.

5.2.2 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.

REMARQUE : la conformité de cet équipement aux limites prévues pour un appareil numérique de classe B selon la Partie 15 des règles

de la FCC a été testée. Ces limites sont conçues pour procurer une protection raisonnable contre les interférences dangereuses dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux radiocommunications. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation donnée. Si cet équipement occasionne effectivement des interférences nuisibles à la réception de signaux de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en l'éteignant et en le rallumant, l'utilisateur est encouragé à essayer de remédier à ces interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne réceptrice.
- Augmenter la séparation entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est raccordé.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

5.2.3 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.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3 Marque de commerce

Suunto Spartan Sport Wrist HR, 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.

5.4 Avis de brevets

Ce produit est protégé par les demandes de brevet et brevets en instance suivants, ainsi que par les législations nationales correspondantes : FI 20155573, US 7,324,002, US 7,271,774, US 13/794,468, US 13/833,755, US 13/827,418, US 14/195,670, US 14/331,268, US 14/839,928, US 14/882,487.

Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

Le capteur de fréquence cardiaque optique Valencell utilisé dans ce produit est protégé par des demandes de brevet et brevets en instance suivants, ainsi que par les législations nationales correspondantes. Pour en savoir plus, visitez valencell.com/patents/.

5.5 Garantie limitée internationale

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 matériau 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 internationale. La présente garantie limitée internationale est valable et exécutoire quel que soit le pays d'achat. La garantie limitée internationale n'a pas d'incidence sur les droits qui vous sont conférés par la législation nationale applicable à la vente de biens de consommation.

Période de garantie

La période de garantie limitée internationale prend effet à la date de l'achat initial au détail.

La période de garantie est de deux (2) ans pour les produits et transmetteurs de plongée sans fil, sauf indication contraire.

La période de garantie est d'un (1) an pour les accessoires, notamment et de manière non limitative, les capteurs et transmetteurs sans fil, chargeurs, câbles, batteries rechargeables, sangles, bracelets et tuyaux.

Exclusions et limitations

La présente garantie limitée internationale ne couvre pas :

1. a) l'usure normale telle que les rayures, l'abrasion, la décoloration ou la déformation du matériau des bracelets non

métalliques, b) les défauts résultant d'une manipulation brutale ou c) les défauts ou dommages résultant d'une utilisation contraire à celle prévue ou recommandée, un entretien inapproprié, une négligence et les accidents comme les chutes ou l'écrasement ;

2. les documents imprimés et l'emballage ;
3. les défauts ou prétendus défauts consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel ou service non fabriqué ou fourni par Suunto ;
4. les piles non rechargeables.

Suunto ne garantit pas que le fonctionnement du produit ou de l'accessoire sera exempt d'erreur ou d'interruption, ni que le produit ou l'accessoire fonctionnera avec des logiciels ou des matériels fournis par un tiers.

La présente garantie limitée internationale n'est pas exécutoire si le produit ou l'accessoire :

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, ceci étant laissé à la seule appréciation de Suunto ;
4. a été exposé à des produits chimiques, y compris et de manière non limitative les crèmes solaires et anti-moustiques.

Accès au service de garantie Suunto

Vous devez fournir la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Vous devez également enregistrer votre produit en ligne sur www.suunto.com/mysuunto pour pouvoir bénéficier des services de la garantie internationale dans le monde entier. Pour savoir comment bénéficier du service de garantie, rendez-vous sur www.suunto.com/warranty, adressez-vous à votre revendeur Suunto local agréé ou appelez le Centre de contact Suunto.

Limitation de responsabilité

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée internationale 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.

5.6 Droit d'auteur

© Suunto Oy 3/2016. 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.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA (24/7) +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
CHINA +86 400 661 1646
CHINA - Hong Kong +852 58060687
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 (24/7) +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 (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900