

TomTom Touch Cardio Fitness Tracker Manuel d'utilisation

1.0

Mars 2017



Contenu

Bienvenue	4
<hr/>	
Votre bracelet d'activité	5
<hr/>	
À propos de votre bracelet d'activité	5
Porter le bracelet d'activité	6
Nettoyer le bracelet d'activité	6
Le cardio-fréquencemètre	7
Retirer le module du bracelet	7
Charger le bracelet d'activité	8
Stockage de données	8
Informations sur la batterie.....	9
Effectuer une réinitialisation	9
Votre bracelet d'activité et l'eau	10
<hr/>	
Initiation rapide	11
<hr/>	
Télécharger Sports Connect	11
S'abonner et s'inscrire	12
FACULTATIF : Obtenir l'appli TomTom Sports	12
Suivi de vos activités quotidiennes	13
Utiliser le mode Sport.....	14
<hr/>	
Coupler avec un appareil mobile	15
<hr/>	
Coupler avec un appareil iOS	15
Coupler avec un appareil Android	16
<hr/>	
Synchroniser les données avec votre appareil mobile	18
<hr/>	
Comment synchroniser les données	18
Résolution de problèmes	19
<hr/>	
Suivre votre activité	21
<hr/>	
À propos du suivi d'activité	21
Suivre vos activités 24h/24, 7j/7	22
Suivre votre fréquence cardiaque	23
Suivre le nombre de pas	24
Suivre les calories brûlées.....	25
Suivre le temps actif	26
Suivre la distance couverte	27
Suivre votre sommeil.....	28
Partager vos activités	29
<hr/>	
Mode Sport	30
<hr/>	
Utiliser le mode Sport.....	30
À propos de l'estimation des calories	31

Définir des objectifs	32
À propos des objectifs	32
Définir un objectif de suivi d'activité	33
Définir un objectif sportif	34
Définir un objectif pour le corps.....	35
Notifications smartphone	36
Recevoir des notifications smartphone	36
Paramètres	38
À propos des paramètres	38
Fréquence cardiaque sur toute la journée	38
Notifications smartphone.....	38
Profil	38
Préférences	39
Modification de l'affichage de l'heure	39
Modification du fuseau horaire	39
Zones de fréquence cardiaque	40
Compte TomTom Sports	41
TomTom Sports Connect	42
Appli mobile TomTom Sports	43
Addendum	44
Informations de copyright	49

Bienvenue

Ce manuel d'utilisation vous donne toutes les informations dont vous pourriez avoir besoin sur votre nouveau TomTom Touch.

Qu'est-ce qu'un bracelet d'activité exactement ?

Votre TomTom Touch suit vos activités tout au long de la journée et peut vous aider à être plus actif.

Quelles sont les principales fonctions ?

Votre TomTom Touch a un écran tactile et permet de suivre le nombre de pas, les calories brûlées, la durée d'activité, la distance parcourue, le sommeil et la fréquence cardiaque.

Conseil : bien qu'il s'agisse d'un produit TomTom, celui-ci ne comporte pas de système de navigation. Si vous recherchez un produit qui enregistre vos parcours de course à pied et de cyclisme sur la carte, avec des calculs précis de vitesse, d'allure et de distance, essayez un bracelet d'activité GPS TomTom.

Voici quelques bons points de départ dans ce manuel d'utilisation :

- [Initiation rapide](#)
- [À propos de votre bracelet d'activité](#)
- [Porter le bracelet d'activité](#)
- [Charger le bracelet d'activité](#)
- [Votre bracelet d'activité et l'eau](#)

Conseil : vous trouverez également une foire aux questions sur le site tomtom.com/support. Sélectionnez TomTom Touch dans la liste ou saisissez un terme à rechercher.

Nous espérons que vous apprécierez la découverte et, surtout, l'utilisation de votre nouveau TomTom Touch tout en retrouvant la forme !

Votre bracelet d'activité

À propos de votre bracelet d'activité



1. **Fixation** - insérez les deux taquets sur le bracelet pour vous assurer que votre TomTom Touch est bien attaché.
2. **Écran tactile** - un glissement du doigt sur l'écran tactile permet d'obtenir un aperçu des données de suivi d'activité et les différents modes.
Vous faites glisser votre doigt vers le BAS pour accéder aux écrans au-dessus de l'horloge. Ces écrans sont les suivants :
 - Fréquence cardiaque
 - Mode SportVous faites glisser votre doigt vers le HAUT pour accéder aux écrans au-dessous de l'horloge. Ces écrans sont les suivants :
 - Pas
 - Énergie ou calories brûlées
 - Distance
 - Temps actif
 - Durée de sommeil

Conseil : tous ces écrans affichent également vos progrès par rapport à l'objectif défini.
3. **Icône circulaire d'objectif** - si vous avez un objectif d'activité quotidienne, une icône d'objectif circulaire est présente au-dessus de la mesure choisie ou de l'horloge, indiquant par exemple les pas. Cette icône d'objectif se remplit un peu plus chaque jour à mesure que vous vous rapprochez de l'objectif.

Conseil : un objectif par défaut de 10 000 pas est défini.
4. **Écran d'horloge** - lorsque vous activez votre appareil en appuyant sur le bouton, l'horloge indique l'heure. Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas à partir de l'horloge pour voir les mesures et les modes.
5. **Bouton** - appuyez sur le bouton pour réactiver votre bracelet ou pour vous connecter avec votre smartphone.

Remarque : sur l'écran tactile, faites glisser votre doigt sur la longueur de l'écran tactile de haut en bas pour faire défiler vers le BAS ou faites glisser de bas en haut pour faire défiler vers le HAUT.

Porter le bracelet d'activité

La façon dont vous portez votre TomTom Touch est importante car elle peut avoir un impact sur les performances du cardio-fréquencemètre. Pour en savoir plus sur le fonctionnement du cardio-fréquencemètre, reportez-vous à la section [Le cardio-fréquencemètre](#).

En cas de problèmes pour obtenir une mesure de fréquence cardiaque exacte, assurez-vous que votre TomTom Touch est porté comme suit :

- Serré fermement, mais sans occasionner de gêne.
- Positionné plus haut que l'os du poignet.



- Le cardio-fréquencemètre fournira des résultats plus précis une fois que vous vous serez échauffé.

Important : afin d'améliorer la précision du système, NE BOUGEZ PAS tant que votre fréquence cardiaque n'est pas détectée.

Nettoyer le bracelet d'activité

Il est important de conserver votre bracelet d'activité propre, surtout après que vous avez transpiré.

- Pour nettoyer le bracelet, essuyez-le avec un chiffon humide et utilisez éventuellement du savon doux pour retirer la graisse et les saletés.
- N'utilisez pas de savon pour les mains, de savon pour le corps, de produit vaisselle, de désinfectant pour les mains, de lingettes nettoyantes ou de produits d'entretien ménager, car ils pourraient rester coincés sous le bracelet et irriter la peau.
- Vous devez bien sécher le bracelet avant de le porter de nouveau. Bien que le bracelet d'activité soit étanche, porter un bracelet humide pendant de longues périodes peut provoquer des irritations de la peau.
- N'exposez pas votre bracelet d'activité à des produits chimiques forts tels que des solvants, et prenez soin de ne pas rayer ou endommager la zone du capteur de fréquence cardiaque lorsque vous nettoyez le module.
- Si vous avez de l'eczéma, des allergies ou de l'asthme, le port d'un appareil risque davantage de provoquer des irritations de la peau ou des allergies. Que vous soyez ou non sujet à ce type de problèmes, si vous remarquez des rougeurs ou des irritations de la peau au niveau du poignet, arrêtez de porter le bracelet d'activité. Si les symptômes persistent plus de 2-3 jours après avoir arrêté de porter le bracelet, contactez un dermatologue.

Le cardio-fréquencemètre

Votre TomTom Touch est équipé d'un cardio-fréquencemètre intégré pour vous aider à vous entraîner plus efficacement.

Fonctionnement du cardio-fréquencemètre

Pour mesurer votre pouls, le cardio-fréquencemètre utilise un faisceau lumineux qui contrôle les variations du flux sanguin. Pour ce faire, un faisceau lumineux est envoyé à travers votre peau jusqu'aux capillaires situés juste sous la peau et le cardio-fréquencemètre détecte les variations de réflexion lumineuse.

Les performances du cardio-fréquencemètre sont identiques quels que soient le taux de graisse corporelle ou la pilosité. Elles varient cependant selon la position du TomTom Touch au poignet, la couleur de peau, le type de peau et selon que vous vous êtes échauffé ou non.

Utiliser le cardio-fréquencemètre

Pour que le cardio-fréquencemètre offre des performances optimales, reportez-vous à la section [Porter le bracelet d'activité](#). Le suivi en continu de la fréquence cardiaque est activé par défaut.

Retirer le module du bracelet

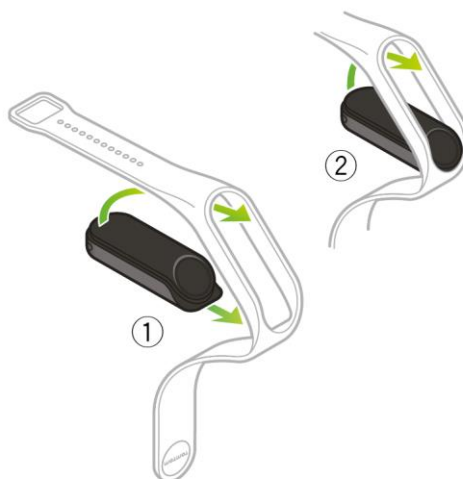
Vous devez retirer le TomTom Touch du bracelet pour le charger ou pour le connecter à Sports Connect à l'aide de votre ordinateur.

Pour retirer le TomTom Touch du bracelet, procédez comme suit :

1. Appuyez fermement sur la partie supérieure du module jusqu'à ce qu'il se détache du bracelet.



2. Pour remplacer le module TomTom Touch dans le bracelet, inversez l'étape 1 en insérant le module dans le bracelet en commençant par l'extrémité où se trouve le bouton.



Charger le bracelet d'activité

Important : vous pouvez charger le TomTom Touch à l'aide de votre ordinateur ou d'un chargeur mural USB.

Pour charger votre TomTom Touch, procédez comme suit :

1. Retirez votre TomTom Touch du bracelet. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Retirer le module du bracelet.
2. Connectez le module au petit connecteur du câble micro-USB fourni dans le coffret.
3. Branchez le connecteur USB le plus grand à votre ordinateur ou à un chargeur mural.
4. Votre TomTom Touch commence à se charger et affiche les icônes animées suivantes :



Remarque : certains câbles micro-USB disponibles dans le commerce ne permettent pas à la fois le chargement et le transfert des données. Le câble fourni dans votre coffret permet les deux fonctions, ce qui vous permet de transférer des données à l'aide de Sports Connect.

Stockage de données

Votre TomTom Touch peut stocker des données de plusieurs jours d'activités sportives.

Lorsque votre TomTom Touch est connecté à Sports Connect ou à l'appli Sports Mobile, toutes les données d'activité sont automatiquement supprimées et téléchargées vers votre compte Sports.

Informations sur la batterie

Autonomie de la batterie

Jusqu'à 5 jours.

Temps de charge

- Chargement à 90 % : 40 min
- Chargement complet à 100 % : 1 h

Conseils pour augmenter l'autonomie

- Désactivez les notifications smartphone dans l'appli mobile Sports.
- Désactivez le suivi de fréquence cardiaque 24h/24 dans l'appli mobile Sports.
Par défaut, cette fonction est désactivée, car elle peut vider votre batterie si vous la laissez involontairement activée.
- La désactivation du Bluetooth sur votre téléphone augmente la consommation d'énergie de votre TomTom Touch. Pour une communication moins gourmande en énergie entre les appareils, laissez le Bluetooth® activé sur votre téléphone. Gardez votre TomTom Touch dans la plage de fréquence Bluetooth de votre appareil mobile couplé.
- Si vous n'utilisez pas de téléphone avec votre TomTom Touch, procédez à une réinitialisation afin que votre TomTom Touch arrête de rechercher un téléphone. Si vous avez couplé votre TomTom Touch à l'appli mobile Sports mais que vous n'utilisez plus votre téléphone avec votre TomTom Touch, le TomTom Touch consomme de l'énergie pour essayer de se connecter au téléphone. Dans ce cas, effectuez une réinitialisation pour que votre TomTom Touch oublie votre téléphone, afin d'augmenter l'autonomie de sa batterie.
- Connectez-vous régulièrement à Sports Connect pour recevoir les mises à jour logicielles. Les mises à jour logicielles peuvent inclure des améliorations visant à optimiser la consommation d'énergie.
- Évitez les températures extrêmes. La plage de fonctionnement se situe entre -20 °C (-4 °F) et 45 °C (113 °F).

Effectuer une réinitialisation

Réinitialisation logicielle

Une réinitialisation logicielle a lieu chaque fois que vous déconnectez votre TomTom Touch d'un chargeur mural ou d'un ordinateur.

Pour effectuer une réinitialisation logicielle, procédez comme suit :

1. Connectez votre TomTom Touch à un chargeur mural ou à un ordinateur.
Attendez qu'un symbole de batterie s'affiche sur votre TomTom Touch.
Si vous utilisez un ordinateur, attendez que Sports Connect termine la mise à jour de votre TomTom Touch.
2. Déconnectez votre TomTom Touch du chargeur mural ou de l'ordinateur.
Le logiciel de votre TomTom Touch redémarre. Vous venez d'effectuer une réinitialisation de votre TomTom Touch.

Réinitialisation des valeurs par défaut

Important : lorsque vous effectuez une réinitialisation des valeurs par défaut dans Sports Connect, toutes les données et tous les réglages personnels sont supprimés de votre TomTom Touch. Cette action est définitive.

Ne réinitialisez les valeurs par défaut qu'en dernier recours pour restaurer votre TomTom Touch ou si vous souhaitez réellement supprimer tous vos réglages et données.

La réinitialisation des valeurs par défaut réinstalle le logiciel sur votre TomTom Touch et supprime les éléments suivants :

- vos activités ;
- vos réglages sur le TomTom Touch et dans Sports Connect.

Remarque : si vous utilisez l'appli mobile Sports, vous devez faire en sorte que votre smartphone oublie le TomTom Touch, puis le coupler à nouveau en procédant comme suit :

- **Android™** - dans le menu Paramètres Bluetooth de votre appareil Android, découpez ou choisissez d'oublier votre TomTom Touch,
- **iOS** - accédez à l'écran des paramètres Bluetooth iOS, cliquez sur l'icône (i) à côté du nom du TomTom Touch et sélectionnez **Oublier cet appareil**.

Important : lorsque vous réinitialisez les valeurs par défaut, ne déconnectez pas votre TomTom Touch avant que Sports Connect ait terminé la restauration. Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Vérifiez les messages éventuellement affichés dans Sports Connect avant la déconnexion.

Pour réinitialiser les valeurs par défaut, procédez comme suit :

1. Connectez votre TomTom Touch à votre ordinateur et attendez que Sports Connect termine sa mise à jour.
2. Cliquez sur l'icône de roue dentée dans Sports Connect pour accéder au menu **Réglages**.
3. Cliquez sur le bouton **Réinitialiser**.
4. Gardez votre TomTom Touch connecté lorsque la fenêtre Sports Connect se ferme. Sports Connect installe le logiciel sur votre TomTom Touch.
5. Gardez votre TomTom Touch connecté lors de l'ouverture de Sports Connect.
6. Suivez les instructions dans Sports Connect pour configurer votre TomTom Touch.

Votre bracelet d'activité et l'eau

Le TomTom Touch est conforme à la norme IPx7 pour l'étanchéité. Par conséquent vous pouvez l'utiliser à l'extérieur sous la pluie et le porter dans la douche, mais il ne doit PAS être utilisé pour la natation. Le bracelet d'activité ne contient pas de capteurs pour mesurer les données de natation.

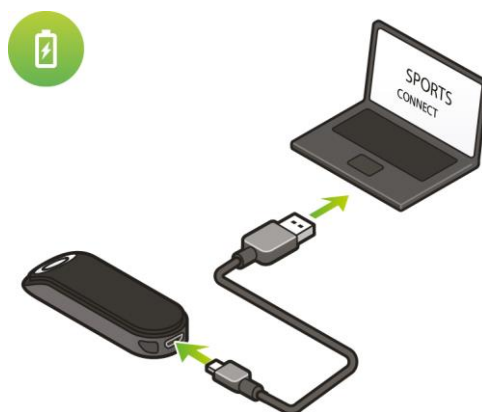
Initiation rapide

Télécharger Sports Connect

1. Téléchargez TomTom Sports Connect à l'adresse tomtom.com/123/ et installez-le sur votre ordinateur. TomTom Sports Connect est disponible gratuitement.
2. Pour connecter votre TomTom Touch à votre ordinateur, appuyez fermement sur la partie supérieure du module jusqu'à ce qu'il se détache du bracelet.



3. À l'aide du câble USB que vous avez reçu avec votre TomTom Touch, connectez le module à votre ordinateur.



4. Attendez que votre module TomTom Touch soit chargé. Touchez le bouton pour afficher le niveau de charge de la batterie.

Conseil : vous pouvez également charger votre appareil sans installer Sports Connect sur votre ordinateur. Il faut 40 minutes pour recharger la batterie à 90 % et 1 heure pour la recharger à 100 %.

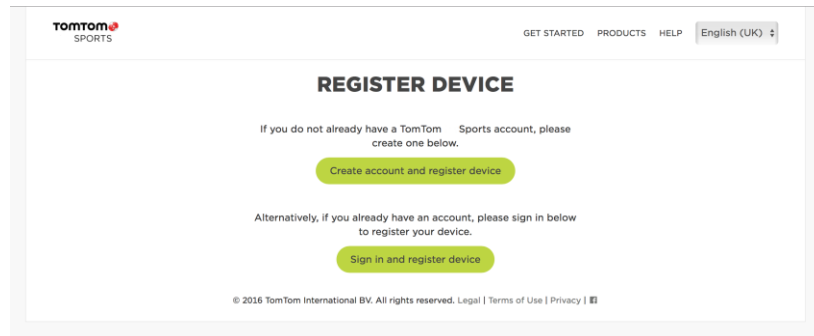
5. Sports Connect s'ouvre automatiquement lorsque votre TomTom Touch est connecté à votre ordinateur.

Suivez les instructions de Sports Connect pour commencer, télécharger les mises à jour logicielles et enregistrer votre appareil.

Étape suivante : S'abonner et s'inscrire

S'abonner et s'inscrire

Pendant la configuration dans Sports Connect, le site Internet Sports s'ouvre.



Créez un compte ou connectez-vous avec un compte existant.

Remarque : que vous créiez un compte ou que vous vous connectiez avec un compte existant, assurez-vous que vos informations de profil (taille, poids, âge et sexe) soient correctes. Ces informations sont nécessaires pour suivre précisément votre activité.

Sur le site Internet Sports, vous pourrez consulter vos activités, vos données et vos progrès.

Important : vous devez connecter votre TomTom Touch à votre ordinateur régulièrement pour le recharger et obtenir les dernières mises à jour logicielles.

Étape suivante : [FACULTATIF : Obtenir l'appli mobile Sports](#)

FACULTATIF : Obtenir l'appli TomTom Sports

Important : bien que vous puissiez utiliser votre TomTom Touch sans l'appli mobile Sports, nous vous recommandons d'installer l'appli mobile si vous disposez d'un appareil mobile, afin de profiter pleinement de toutes les fonctions disponibles.

L'appli TomTom Sports vous permet de télécharger et d'analyser vos activités, mais aussi de visualiser vos données en cours de route. La connexion à l'appli Sports est facultative. Les mêmes informations sont disponibles via Sports Connect sur votre ordinateur.

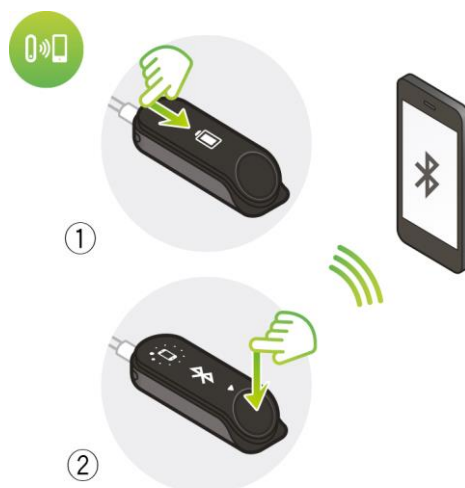
Téléchargez l'appli et suivez les instructions à l'écran.



[Google Play™](#)



[App Store d'Apple](#)



Conseil : votre TomTom Touch utilise la norme Bluetooth Low Energy (BLE) pour communiquer avec l'appli TomTom Sports.

Important : si vous avez besoin d'aide pour coupler votre TomTom Touch à votre téléphone, consultez [Coupler avec un appareil mobile](#).

Étape suivante : Utiliser votre TomTom Touch

Suivi de vos activités quotidiennes

Touchez le bouton pour réactiver l'écran et afficher l'heure.

Faites glisser votre doigt vers le bas depuis l'horloge pour afficher vos données d'activité : nombre de pas, distance parcourue, calories brûlées, temps de sommeil et durée d'activité.

Faites glisser votre doigt pour atteindre les écrans au-dessus de l'horloge et afficher ainsi votre fréquence cardiaque actuelle ou démarrer une activité.



Vous pouvez également définir un objectif de durée d'activité ou d'activités sportives dans l'appli mobile Sports ou sur le site Internet Sports. Pour afficher votre progression par rapport à votre objectif, vos tendances de fréquence cardiaque sur la journée, et votre progression globale, synchronisez votre TomTom Touch avec l'appli mobile Sports sur votre téléphone ou avec Sports Connect sur votre ordinateur.

Étape suivante : Utiliser le mode Sport

Utiliser le mode Sport

Le mode Sport peut être utilisé pour toutes vos activités sportives. Ce mode Démarrage-Arrêt capture l'heure, la fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction de votre fréquence cardiaque. Ce mode peut être utilisé pour tout autre sport, à l'exception de la natation et des sports nautiques.

Vous pouvez également suivre toutes vos activités dans l'appli Sports ou sur le site Internet Sports.

Remarque : la distance ne s'affiche pas pendant une activité sportive sur votre TomTom Touch ou dans l'appli, car votre TomTom Touch ne dispose pas du système GPS.

Important : vous pouvez porter votre TomTom Touch sous la douche, mais pas lorsque vous nagez ou sautez dans l'eau, au risque de l'endommager.

1. Pour démarrer une activité en mode Sport, faites glisser votre doigt vers les écrans au-dessus de l'horloge. Vous voyez alors l'icône d'exercice.



2. Appuyez brièvement sur le bouton pour démarrer l'enregistrement d'une activité. Une vibration confirme que l'activité est enregistrée.
3. Lorsque vous enregistrez une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran, puis faites glisser votre doigt jusqu'à ce que la durée d'activité, les calories brûlées, la fréquence cardiaque et l'heure s'affichent.
4. Pour arrêter l'enregistrement d'une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran, puis faites glisser votre doigt jusqu'à ce que le drapeau d'arrivée apparaisse. Appuyez de nouveau sur le bouton ou touchez deux fois le côté du module jusqu'à ce que ce dernier vibre et qu'une coche s'affiche à l'écran.
5. Une fois l'enregistrement d'une activité terminé, synchronisez-la en connectant votre TomTom Touch à l'appli mobile Sports sur votre téléphone ou à Sports Connect sur votre ordinateur.

Conseil : après votre entraînement, vous pouvez [partager vos activités](#) sur les réseaux sociaux.

Coupler avec un appareil mobile

Coupler avec un appareil iOS

L'appli mobile TomTom Sports vous permet de télécharger les données correspondant à vos activités de votre TomTom Touch vers TomTom Sports à l'aide de votre smartphone. Elle vous permet également de les télécharger automatiquement vers un certain nombre d'autres sites Internet.

Si une version plus récente de l'appli Sports est disponible, vous pouvez également la télécharger à partir de l'App Store. Si une nouvelle version du logiciel pour votre bracelet d'activité est disponible, vous pouvez la télécharger à l'aide de l'appli de bureau Sports Connect.

Pour coupler votre appareil iOS avec votre bracelet d'activité, procédez comme suit :

1. Votre bracelet d'activité doit être connecté à une source d'alimentation. Si vous vous connectez sur votre ordinateur, attendez que l'appli de bureau Sports Connect termine la mise à jour de votre appareil avant de continuer.
2. Assurez-vous que vous disposez d'une connexion Internet sur votre appareil iOS.
3. Assurez-vous que votre bracelet d'activité et l'appareil iOS sont proches l'un de l'autre.
4. Dans les paramètres de votre appareil iOS, assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée.
5. Sur votre bracelet d'activité, appuyez sur le bouton pour réactiver l'écran, faites défiler l'écran jusqu'à ce que les icônes Bluetooth et smartphone apparaissent et appuyez à nouveau sur ce bouton.
6. Démarrez l'appli mobile Sports et touchez **Bracelet** sur l'écran **Activer** votre appareil.
7. Lorsque le nom de votre bracelet d'activité apparaît, touchez-le.
8. Sur votre appareil iOS, entrez le code PIN qui s'affiche sur votre bracelet d'activité, puis appuyez sur **Coupler**.

Les appareils sont alors couplés. Reportez-vous aux instructions de dépannage qui suivent en cas de problèmes lors du couplage de votre bracelet d'activité.

Si vous ouvrez l'appli mobile sur votre téléphone et qu'elle tente de se connecter à votre bracelet d'activité, vous devrez peut-être réactiver le bracelet d'activité en appuyant sur le bouton.

Résolution de problèmes

En cas de problèmes lors du couplage de votre bracelet d'activité, procédez comme suit :

- Assurez-vous que vous utilisez la dernière version du logiciel TomTom Touch. Si une version plus récente est disponible, vous pouvez la télécharger à l'aide de l'appli de bureau Sports Connect.
- Assurez-vous d'utiliser la dernière version de l'appli mobile. Si une version plus récente est disponible, elle est affichée sur l'App Store.
- Faites en sorte que votre appareil iOS oublie votre bracelet d'activité couplé et essayez ensuite de le coupler une nouvelle fois :
 1. Accédez à l'écran des paramètres Bluetooth iOS sur votre appareil iOS, cliquez sur l'icône (i) à côté du nom du bracelet d'activité et sélectionnez **Oublier cet appareil**. Essayez de coupler votre bracelet d'activité une nouvelle fois en suivant les instructions de couplage ci-dessus. S'il ne fonctionne toujours pas, passez aux étapes de dépannage ci-dessous.
 2. Redémarrez votre appareil iOS.
 3. Désinstallez et réinstallez l'appli mobile Sports à partir de l'App Store.
 4. Désactivez, puis réactivez Bluetooth.
 5. Redémarrez votre bracelet d'activité en le connectant à une source d'alimentation.

Votre appareil iOS et votre bracelet d'activité sont alors complètement déconnectés et réinitialisés.

6. Démarrez l'appli mobile Sports sur votre appareil iOS.
7. Continuez le couplage comme décrit dans les instructions de couplage ci-dessus (à partir de l'étape 5).

Coupler avec un appareil Android

L'appli mobile TomTom Sports vous permet de télécharger les données correspondant à vos activités de votre TomTom Touch vers TomTom Sports à l'aide de votre smartphone. Elle vous permet également de les télécharger automatiquement vers un certain nombre d'autres sites Internet.

Avant de coupler votre bracelet d'activité avec votre appareil Android, assurez-vous d'utiliser la dernière version de l'appli TomTom Sports et d'avoir installé la dernière version du logiciel sur votre bracelet d'activité. Si une version plus récente de l'appli Sports est disponible, vous pouvez la télécharger à partir de la boutique Google Play. Si une nouvelle version du logiciel pour votre bracelet d'activité est disponible, vous pouvez la télécharger à l'aide de l'appli de bureau Sports Connect.

Pour coupler votre appareil Android avec votre TomTom Touch, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que votre appareil Android est compatible avec l'appli TomTom Sports. Vous trouverez des informations sur les appareils compatibles dans Google Play.
2. Assurez-vous que vous disposez d'une connexion Internet sur votre smartphone.
3. Votre bracelet d'activité doit être connecté à une source d'alimentation. Si vous vous connectez sur votre ordinateur, attendez que l'appli de bureau Sports Connect termine la mise à jour de votre appareil avant de continuer.
4. Assurez-vous que votre bracelet d'activité et l'appareil Android sont proches l'un de l'autre.
5. Activez Bluetooth dans les paramètres de votre appareil Android.
6. Démarrez l'appli mobile TomTom Sports sur votre appareil Android.
7. Sur votre bracelet d'activité, appuyez sur le bouton pour réactiver l'écran, faites défiler l'écran jusqu'à ce que les icônes Bluetooth et smartphone apparaissent et appuyez à nouveau sur ce bouton.
8. Sur l'écran Activer votre appareil de l'appli mobile, touchez **Bracelet**.
Votre appareil Android affiche **Recherche en cours**.
9. Lorsque le nom de votre bracelet apparaît, appuyez dessus.
10. Lorsque le nom de votre bracelet d'activité s'affiche dans la liste de l'écran Recherche, appuyez dessus et acceptez la demande de couplage.

Important : vérifiez dans la barre de notification Android si la demande de couplage du bracelet d'activité est présente. Sur certains appareils Android, la notification de couplage s'affiche dans la barre de notification Android après la sélection du bracelet d'activité que vous souhaitez connecter. Certains appareils Android affichent une fenêtre contextuelle, d'autres n'affichent rien. Les appareils qui signalent une demande de couplage exigent l'acceptation du couplage dans un délai de quelques secondes.

11. Dans l'appli mobile Sports, entrez le code PIN affiché sur votre bracelet d'activité.
12. Une fois l'appli Sports et le bracelet d'activité connectés, appuyez sur Terminé.

Votre bracelet d'activité et l'appli Sports sont alors couplés. En cas de problèmes de couplage du bracelet d'activité, reportez-vous aux instructions de dépannage ci-dessous.

Si vous ouvrez l'appli mobile sur votre téléphone et qu'elle tente de se connecter à votre bracelet d'activité, vous devrez peut-être réactiver le bracelet d'activité en appuyant sur le bouton. Pour synchroniser, affichez l'écran Activités dans l'appli. En cas de problèmes de synchronisation avec l'appli, vous pouvez toujours synchroniser vos activités à l'aide de l'appli de bureau Sports.

Si vous mettez à niveau la version de votre appareil Android, vous devez généralement découpler, puis recoupler votre bracelet d'activité en procédant comme suit.

Résolution de problèmes

Conseil : les services de localisation doivent être activés pour certains téléphones Android.

Si vous ne parvenez pas à connecter votre bracelet d'activité à l'appli Sports, il est recommandé de le découpler totalement de votre appareil Android, puis de le coupler à nouveau en procédant comme suit :

1. Dans le menu des paramètres Bluetooth de votre appareil Android, choisissez de découpler ou d'oublier votre bracelet d'activité. Essayez de coupler votre bracelet d'activité une nouvelle fois en suivant les instructions de couplage ci-dessus. S'il ne fonctionne toujours pas, passez aux étapes de dépannage ci-dessous.
2. Désinstallez et réinstallez l'appli mobile Sports depuis Google Play.
3. Redémarrez votre appareil Android.
4. Désactivez, puis réactivez Bluetooth.
5. Redémarrez votre bracelet d'activité en le connectant à une source d'alimentation.
Votre appareil Android et votre bracelet d'activité sont alors complètement déconnectés et réinitialisés.
6. Démarrez l'appli mobile Sports sur votre appareil Android.
7. Continuez le couplage comme décrit dans les instructions de couplage ci-dessus (à partir de l'étape 7).

Synchroniser les données avec votre appareil mobile

Comment synchroniser les données

Vous pouvez télécharger ou « synchroniser » vos données d'activité à partir de votre TomTom Touch vers l'appli mobile Sports via votre smartphone. Vous pouvez également les synchroniser en connectant votre TomTom Touch à votre ordinateur.

Important : lorsque vous déconnectez votre TomTom Touch d'une source d'alimentation après avoir chargé une batterie vide, vous pouvez désormais voir 0:00 s'afficher sur l'écran. Cela signifie que votre TomTom Touch doit être synchronisé.

À l'aide de votre smartphone

1. Sur votre téléphone, assurez-vous que vous disposez d'une connexion Internet fonctionnelle et que le Bluetooth est activé.
2. Assurez-vous que votre TomTom Touch et votre smartphone sont couplés.
3. Assurez-vous que votre TomTom Touch et votre smartphone sont proches l'un de l'autre.
4. Sur votre TomTom Touch, appuyez sur le bouton pour réactiver l'écran.
5. Sur votre smartphone, ouvrez l'appli Sports.
6. Accédez à l'écran Activités.
7. Faites glisser votre doigt vers le bas jusqu'à ce qu'un cercle vert s'affiche.

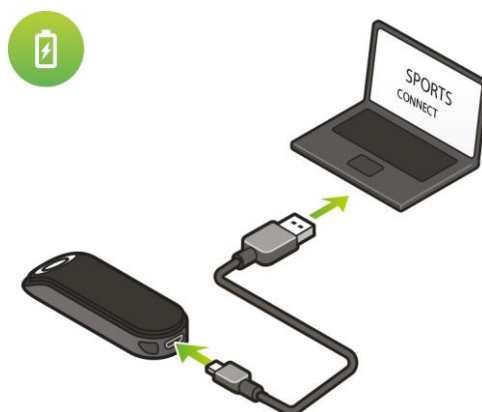
L'appli synchronise les réglages de vos données d'activité avec votre TomTom Touch.

À l'aide de votre ordinateur

1. Pour connecter votre TomTom Touch à votre ordinateur, appuyez fermement sur la partie supérieure du module jusqu'à ce qu'il se détache du bracelet.



2. À l'aide du câble USB que vous avez reçu avec votre TomTom Touch, connectez le module à votre ordinateur.



Sports Connect s'ouvre automatiquement lorsque votre TomTom Touch est connecté à votre ordinateur.

Sports Connect synchronise automatiquement les réglages de vos données d'activité avec votre TomTom Touch.

Résolution de problèmes

Vous pouvez télécharger ou « synchroniser » vos données d'activité à partir de votre TomTom Touch vers l'appli mobile Sports via votre smartphone. Vous pouvez également les synchroniser en connectant votre TomTom Touch à votre ordinateur.

Il peut arriver que la synchronisation ne fonctionne pas. Voici des procédures que vous pouvez tester si tel est le cas :

Appareil iOS

- Assurez-vous d'utiliser la dernière version du logiciel du TomTom Touch. Si une version plus récente est disponible, vous pouvez la télécharger à l'aide de l'appli de bureau Sports Connect.
- Assurez-vous d'utiliser la dernière version de l'appli mobile. Si une version plus récente est disponible, elle est affichée sur l'App Store.
- Faites en sorte que votre appareil iOS oublie votre bracelet d'activité couplé et essayez ensuite de le coupler une nouvelle fois :
 1. Accédez à l'écran des paramètres Bluetooth iOS sur votre appareil iOS, cliquez sur l'icône (i) à côté du nom du bracelet d'activité et sélectionnez **Oublier cet appareil**. Essayez de coupler votre bracelet d'activité une nouvelle fois en suivant les instructions de couplage ci-dessus. S'il ne fonctionne toujours pas, passez aux étapes de dépannage ci-dessous.
 2. Redémarrez votre appareil iOS.
 3. Désinstallez et réinstallez l'appli mobile Sports à partir de l'App Store.
 4. Désactivez, puis réactivez Bluetooth.
 5. Redémarrez votre bracelet d'activité en le connectant à une source d'alimentation.
Votre appareil iOS et votre bracelet d'activité sont alors complètement déconnectés et réinitialisés.
 6. Démarrez l'appli mobile Sports sur votre appareil iOS.
 7. Continuez le couplage comme décrit dans les instructions de couplage ici : [Coupler avec un appareil iOS](#) (à partir de l'étape 5).

Appareil Android

1. Dans le menu des paramètres Bluetooth de votre appareil Android, choisissez de découpler ou d'oublier votre bracelet d'activité. Essayez de coupler votre bracelet d'activité une nouvelle fois en suivant les instructions de couplage ci-dessus. S'il ne fonctionne toujours pas, passez aux étapes de dépannage ci-dessous.

2. Désinstallez et réinstallez l'appli mobile Sports depuis la boutique Google Play.
3. Redémarrez votre appareil Android.
4. Désactivez, puis réactivez Bluetooth.
5. Redémarrez votre bracelet d'activité en le connectant à une source d'alimentation.
Votre appareil Android et votre bracelet d'activité sont alors complètement déconnectés et réinitialisés.
6. Démarrez l'appli mobile Sports sur votre appareil Android.
7. Continuez le couplage comme décrit dans les instructions de couplage ici : [Coupler avec un appareil Android](#) (à partir de l'étape 7).

Suivre votre activité

À propos du suivi d'activité

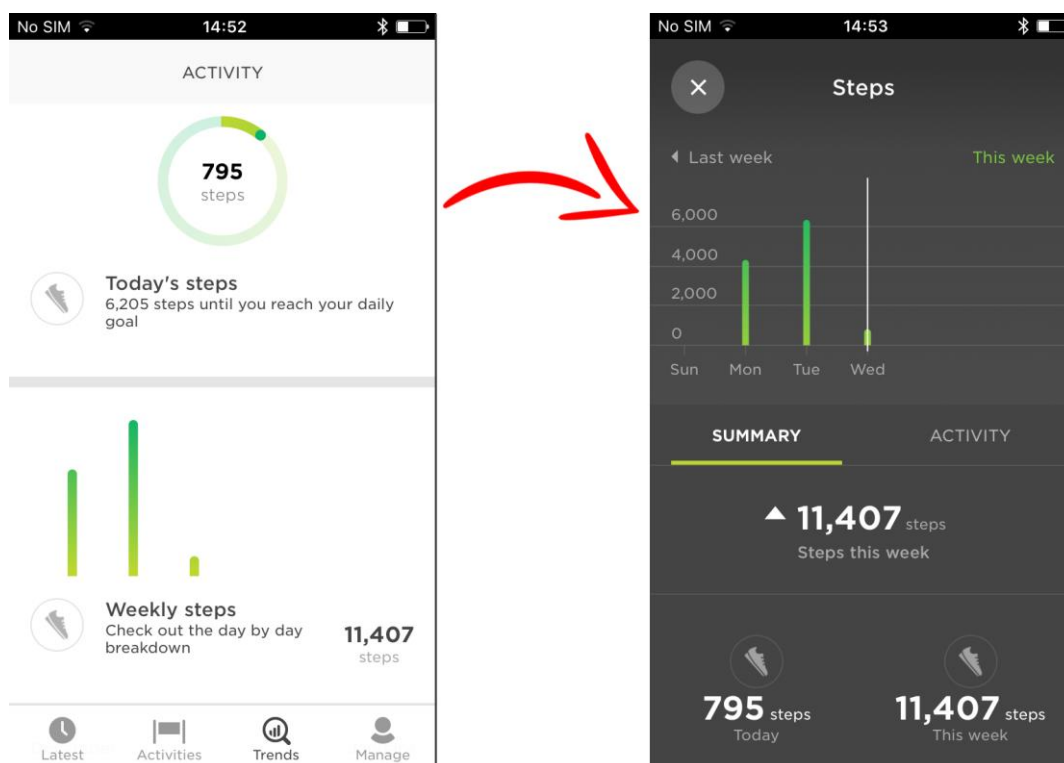
Vous utilisez votre TomTom Touch pour suivre vos activités. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- créer un objectif pour graisse, muscle ou poids ;
- créer un objectif en pas par jour ou par semaine ;
- créer un objectif sportif, par exemple, vélo, course à pied ou gym ;
- suivre le temps consacré à l'activité physique, le nombre de pas, les calories brûlées et la distance parcourue ;
- visualiser vos progrès quotidiens et hebdomadaires par rapport à vos objectifs ;
- télécharger vos données de suivi d'activité vers le site Internet TomTom Sports et vers l'appli mobile TomTom Sports.

Passer en revue votre activité dans Sports

Vous pouvez constater votre progression par rapport à votre objectif de suivi d'activité quotidien à la fois dans l'appli mobile Sports et sur le site Internet Sports. Les informations que vous verrez seront à jour et correspondront à la dernière synchronisation des données avec votre TomTom Touch.

Veuillez consulter le [manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports](#).



Informations enregistrées par votre TomTom Touch

Votre TomTom Touch fait automatiquement le suivi du temps de sommeil et d'activité, des calories brûlées, des pas et de la distance parcourue. Les calculs sont effectués à l'aide des cardio-fréquencemètre et détecteur de mouvement intégrés, ainsi que de votre profil utilisateur qui inclut âge, sexe, poids et taille.

Remarque : votre TomTom Touch ne contient pas de puce GPS. Pour cette raison, les données de distance sont approximatives car elles dépendent du nombre de pas.

Vous pouvez consulter les données quotidiennes en faisant glisser votre doigt sur les écrans au-dessous de l'horloge du TomTom Touch. Vous pouvez également afficher vos statistiques sur le site Internet Sports et dans l'appli Sports lorsque vous synchronisez votre TomTom Touch.

L'appli et le site Internet affichent les données spécifiques à votre entraînement, ainsi que votre progression globale et votre progression par rapport aux objectifs définis.

Conseil : vous pouvez également afficher vos mesures de fréquence cardiaque (24h/24, 7j/7) si vous avez activé Fréquence cardiaque sur toute la journée dans le menu Appareil de l'appli Sports.

Précision du suivi d'activité

Le suivi d'activité vise à fournir des informations vous encourageant à adopter un style de vie actif et sain. Votre TomTom Touch utilise à la fois des capteurs et des calculs pour faire le suivi de vos activités. Les données et informations fournies correspondent à une estimation la plus précise possible de vos activités, mais elles peuvent ne pas être totalement exactes, notamment en termes de pas, de sommeil, de distance et de calories brûlées.

Suivre vos activités 24h/24, 7j/7

1. Faites glisser votre doigt sur l'écran pour afficher les mesures d'activité.

Les mesures sont les suivantes :

- Pas
- Distance parcourue
- Temps actif
- Temps de sommeil
- Calories brûlées

2. Si vous avez un objectif d'activité quotidien, vous voyez une icône d'objectif circulaire au-dessus de la mesure choisie et au-dessus de l'horloge. Cette icône d'objectif se remplit un peu plus chaque jour à mesure que vous vous rapprochez de l'objectif.



Conseil : vous pouvez définir vos objectifs et afficher votre historique des performances dans l'appli Sports ou sur le site Internet Sports.

Suivre votre fréquence cardiaque

Votre TomTom Touch offre en option le suivi de fréquence cardiaque (24h/24, 7j/7). Lorsque l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée est activée, votre bracelet d'activité peut vérifier votre fréquence cardiaque à intervalles réguliers, jour et nuit. Les données de fréquence cardiaque améliorent les estimations de calories brûlées et de temps d'activité, et offrent un meilleur aperçu de votre activité globale pendant la journée.

Remarque : pour prolonger l'autonomie de la batterie, [désactivez l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée](#) si celle-ci n'est pas nécessaire. Cette fonction est activée par défaut.

Pour afficher une mesure de fréquence cardiaque instantanée, procédez comme suit :

1. réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton ;
2. à partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le bas trois fois jusqu'à ce que l'icône de cœur apparaisse ;

3. patientez quelques secondes jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) s'affiche ;



4. si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas, touchez le bouton pour réessayer. En outre, vous pouvez essayer de resserrer le TomTom Touch à votre poignet ou de le déplacer plus haut sur votre poignet.

Afficher votre fréquence cardiaque dans l'appli mobile Sports

Veuillez consulter le [manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports](#).

Afficher votre fréquence cardiaque sur le site Internet Sports

1. Rendez-vous sur mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Fréquence cardiaque moyenne au repos**.

Lorsque vous affichez votre fréquence cardiaque pour une journée, vous voyez les valeurs de fréquence cardiaque au repos et la moyenne calculée à partir de ces mesures. Vous pouvez également vérifier votre fréquence cardiaque au repos sur une semaine, un mois ou une année.

Suivre le nombre de pas

Le nombre de pas est estimé à l'aide du mouvement de poignet et un objectif par défaut de 10 000 pas par jour est fixé automatiquement.

Conseil : les pas faits pendant les entraînements sont inclus dans les données globales de suivi d'activité.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut trois fois jusqu'à ce que l'icône de pas apparaisse.

Conseil : l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez le nombre de pas effectués dans la journée jusqu'à présent.

Remarque : votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

Afficher le nombre de pas dans l'appli mobile Sports

Veuillez consulter le [manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports](#).

Afficher le nombre de pas sur le site Internet Sports

1. Rendez-vous sur mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Pas**.

Vous pouvez également afficher le nombre de pas pour la semaine, le mois ou l'année.

Suivre les calories brûlées

Conseil : les mesures de calories incluent les calories brûlées par votre corps simplement pour survivre (c'est-à-dire le taux métabolique de base). Pour cette raison, votre TomTom Touch affiche un nombre de calories brûlées au réveil, avant toute activité.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran de l'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à ce que l'icône de flamme apparaisse.

Conseil : l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez le nombre de calories brûlées dans la journée, jusqu'à présent.

Remarque : votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

Afficher les calories brûlées dans l'appli mobile Sports

Veuillez consulter le [manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports](#).

Afficher les calories brûlées sur le site Internet Sports

1. Rendez-vous sur mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Énergie**.

Vous pouvez également afficher les calories brûlées sur une semaine, un mois ou une année.

Suivre le temps actif

Conseil : le temps est classé comme « actif » lorsque votre cadence ou déplacement dépasse un certain seuil pendant plus de 10 secondes.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut trois fois jusqu'à ce que l'icône de temps apparaisse.

Conseil : l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez votre temps actif pour la journée, jusqu'à présent.

Remarque : votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

Afficher la durée d'activité dans l'appli mobile Sports

Veuillez consulter le [manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports](#).

Afficher la durée d'activité sur le site Internet Sports

1. Rendez-vous sur mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Temps actif**.

Vous pouvez également afficher le temps actif pour la semaine, le mois ou l'année.

Suivre la distance couverte

Conseil : le nombre de pas est estimé à l'aide du mouvement du poignet, et les pas servent à estimer une distance à pied.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut quatre fois jusqu'à ce que l'icône de distance apparaisse.

Conseil : l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez la distance parcourue dans la journée jusqu'à présent.

Remarque : votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

Afficher la distance parcourue dans l'appli mobile Sports

Veuillez consulter le [manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports](#).

Suivre votre sommeil

À propos du suivi du sommeil

Vous pouvez vérifier la durée de votre sommeil à l'aide de votre TomTom Touch. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- suivre votre temps de sommeil par jour, par semaine, par mois ou par an ;
- télécharger vos données de suivi de sommeil sur le site Internet TomTom Sports et sur l'appli mobile TomTom Sports.

Votre bracelet d'activité évalue votre temps de sommeil en fonction de vos mouvements. Il suppose que lorsque vous ne bougez plus après une certaine heure dans l'après-midi, cela signifie que vous dormez.

La journée est réinitialisée à 16h00 et votre bracelet d'activité commence à compter une nouvelle « nuit » à ce moment.

Suivre votre sommeil

Pour suivre votre sommeil, vous devez porter votre TomTom Touch en dormant. Pour connaître la durée de sommeil de la nuit précédente, procédez comme suit :

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut cinq fois jusqu'à ce que l'icône de sommeil apparaisse.

Conseil : l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez la durée de sommeil pour la nuit précédente.

Remarque : votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

Afficher le suivi de votre sommeil sur l'appli mobile Sports

Veuillez consulter le [manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports](#).

Partager vos activités

Vous pouvez partager vos activités Sports à l'aide de la fonctionnalité Partage sur les réseaux sociaux de votre compte Sports.

Pour démarrer le partage, procédez comme suit :

1. Connectez-vous à Sports.
2. Sélectionnez une activité dans votre tableau de bord Sports.
3. Cliquez sur le bouton **Partager** dans l'angle supérieur droit.
4. Choisissez par exemple **Facebook** ou **Twitter** et ajoutez un commentaire pour personnaliser votre publication.

Mode Sport

Utiliser le mode Sport

Le mode Sport peut être utilisé pour toutes vos activités sportives. Ce mode Démarrage-Arrêt capture l'heure, la fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction de votre fréquence cardiaque. Ce mode peut être utilisé pour tout autre sport, à l'exception de la natation et des sports nautiques.

Vous pouvez également suivre toutes vos activités dans l'appli Sports ou sur le site Internet Sports.

Remarque : la distance ne s'affiche pas pendant une activité sportive sur votre TomTom Touch ou dans l'appli, car votre TomTom Touch ne dispose pas du système GPS.

Important : vous pouvez porter votre TomTom Touch sous la douche, mais pas lorsque vous nagez ou sautez dans l'eau, au risque de l'endommager.

1. Pour démarrer une activité en mode Sport, faites glisser votre doigt vers les écrans au-dessus de l'horloge. Vous voyez alors l'icône d'exercice.



2. Appuyez brièvement sur le bouton pour démarrer l'enregistrement d'une activité. Une vibration confirme que l'activité est enregistrée.
3. Lorsque vous enregistrez une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran, puis faites glisser votre doigt jusqu'à ce que la durée d'activité, les calories brûlées, la fréquence cardiaque et l'heure s'affichent.
4. Pour arrêter l'enregistrement d'une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran, puis faites glisser votre doigt jusqu'à ce que le drapeau d'arrivée apparaisse. Appuyez de nouveau sur le bouton ou touchez deux fois le côté du module jusqu'à ce que ce dernier vibre et qu'une coche s'affiche à l'écran.
5. Une fois l'enregistrement d'une activité terminé, synchronisez-la en connectant votre TomTom Touch à l'appli mobile Sports sur votre téléphone ou à Sports Connect sur votre ordinateur.

Conseil : après votre entraînement, vous pouvez [partager vos activités](#) sur les réseaux sociaux.

À propos de l'estimation des calories

Les calories brûlées sont calculées en fonction de votre sexe, de votre poids, mais aussi de l'intensité et de la durée de l'exercice physique.

En mode Sport, la fréquence cardiaque est utilisée pour estimer les calories brûlées.

Les calculs de calories pour le TomTom Touch sont basés sur les tableaux MET de Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575-1581.

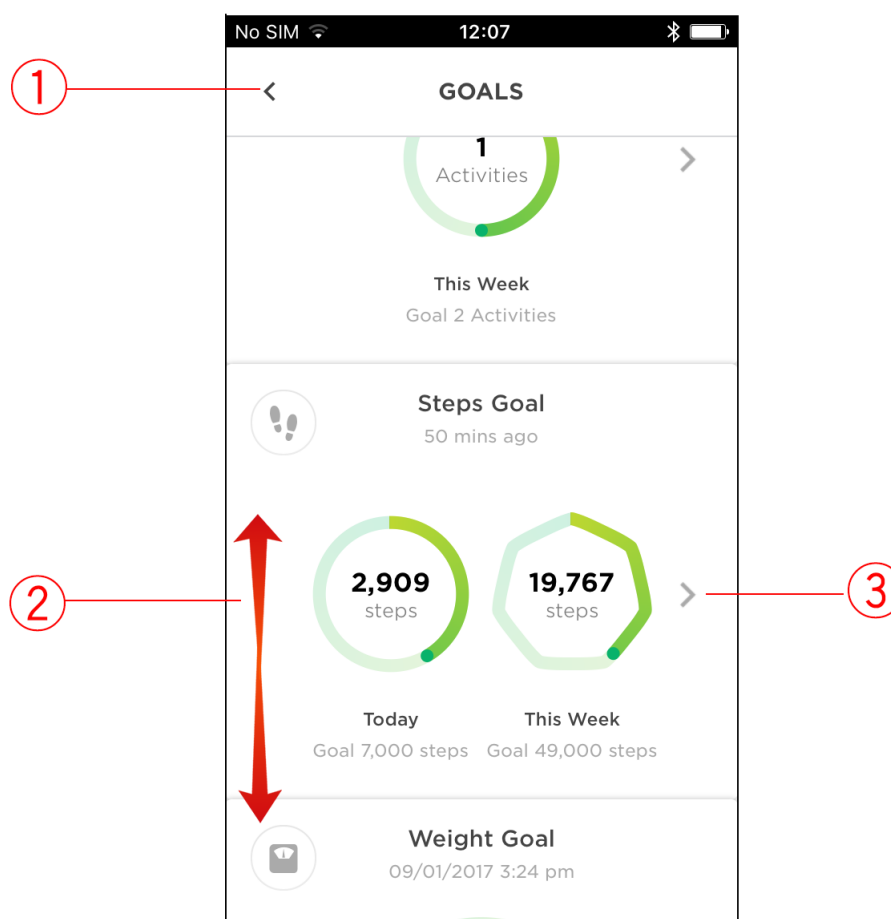
Définir des objectifs

À propos des objectifs

Vous pouvez définir des objectifs quotidiens, des objectifs sportifs et des objectifs pour le corps l'aide de l'appli mobile Sports ou du site Internet Sports. Certaines fonctions de l'appli Sports sont décrites ci-dessous. Elles ressemblent beaucoup à celles offertes sur le site Internet Sports.

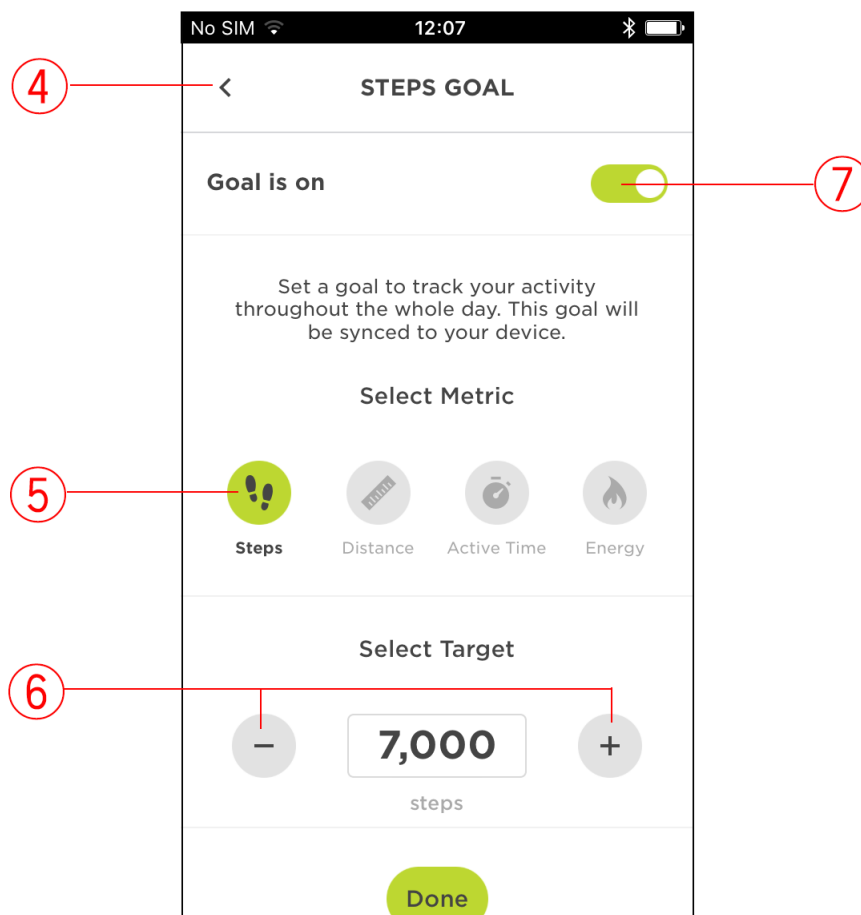
Important : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées aux objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante à l'appli Sports ou à Sports Connect.

Remarque : ceci n'est qu'un exemple d'onglet sur le TomTom Touch. Vous pouvez utiliser des mouvements similaires pour explorer d'autres onglets.



1. Touchez la flèche située en haut à gauche pour revenir à l'écran précédent.
2. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler rapidement. Touchez, maintenez enfoncé et faites glisser pour faire défiler lentement.

3. **Touchez** pour ouvrir la page d'informations sur cet objectif.



4. **Touchez** la flèche située en haut à gauche pour revenir à l'écran précédent.
5. **Touchez** une mesure pour la modifier. La mesure sélectionnée s'affiche en vert.
6. **Touchez** les boutons moins et plus pour diminuer ou augmenter les valeurs de la mesure.
7. **Touchez** pour activer et désactiver l'objectif. Après avoir appuyé, attendez une minute pour que l'appli se mette à jour.

Définir un objectif de suivi d'activité

Remarque : vous ne pouvez pas définir un objectif directement sur votre TomTom Touch, vous devez utiliser l'appli Sports ou le site Internet Sports.

Un objectif de suivi d'activité de 10 000 pas a été prédéfini automatiquement. Vous voyez également des invitations pour configurer les objectifs de suivi d'activité lorsque vous configurez votre TomTom Touch.

Pour modifier ou définir un objectif de suivi d'activité pour la journée, procédez comme suit dans l'appli Sports :

1. Dans le menu, touchez **OBJECTIFS**.
En haut de l'écran, votre objectif Pas est indiqué. Les signes plus vous permettent d'ajouter un objectif Sport ou un objectif Corps.
2. Touchez l'icône de crayon sous l'objectif Pas.

3. Sélectionnez la mesure que vous souhaitez modifier en choisissant une des options suivantes : **Pas, Distance, Durée ou Énergie**. Dans cet exemple, nous avons choisi **Pas** et ce choix est déjà en surbrillance.
4. Faites défiler l'écran et changez le nombre de pas.
5. Touchez **Terminé**.
6. Vous pouvez également toucher **Désactiver l'objectif** pour désactiver un objectif.

Conseil : vous pouvez également définir des objectifs sur le site Internet Sports.

Remarque : votre progression par rapport à votre objectif de suivi d'activité est remise à zéro chaque jour à minuit.

Important : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées à des objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante.

Définir un objectif sportif

Remarque : vous ne pouvez pas définir un objectif directement sur votre TomTom Touch, vous devez utiliser l'appli Sports ou le site Internet Sports.

Le mode Sport peut être utilisé pour toutes vos activités sportives. Ce mode Démarrage-Arrêt capture l'heure, la fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction de votre fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser ce mode pour n'importe quel sport, à l'exception de la natation et des sports nautiques.

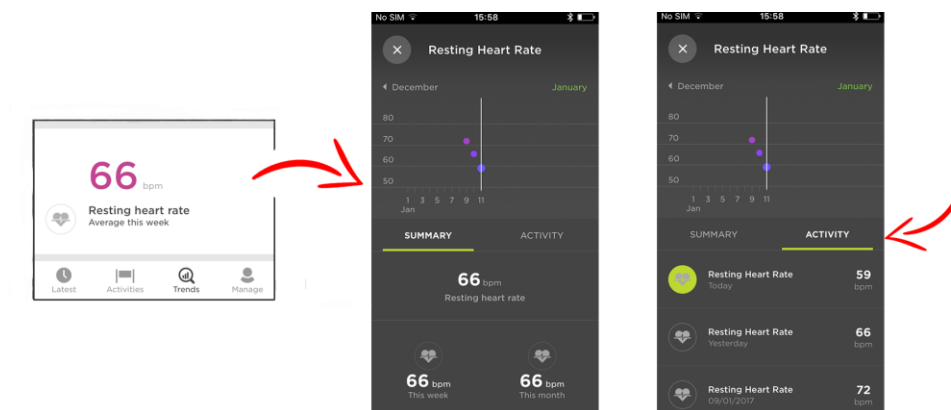
Pour fixer un objectif sportif, procédez comme suit dans l'appli Sports :

1. Touchez l'onglet **GÉRER**.
2. Touchez **Gérer les objectifs**.
Un écran permettant d'ajouter un objectif de suivi d'activité, un objectif sportif ou un objectif pour le corps s'ouvre.
3. Choisissez un type d'objectif et touchez-le, par exemple, un objectif sportif.
4. Choisissez votre activité dans une gamme y compris : **Course, Vélo, Tapis de course**, etc. Dans cet exemple, nous avons choisi **Course** et ce choix est déjà en surbrillance.
5. Faites défiler l'écran et touchez une combinaison Mesure, Période et Cible pour chaque activité :
 - **Activités** - fixez le nombre de répétitions de cette activité dans la semaine ou le mois.
 - **Distance** - fixez la distance que vous envisagez de parcourir dans la semaine ou le mois.
 - **Durée d'activité** - fixez le temps que vous envisagez de consacrer à cette activité dans la semaine ou le mois.
6. Quand vous avez terminé, faites défiler l'écran et touchez **Terminé**.

Conseil : vous pouvez également définir des objectifs sur le site Internet Sports.

Important : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées à des objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante.

Exemples d'aperçu du mode Sport et de graphiques de fréquence cardiaque au repos



Conseil : ce produit n'inclut pas la fonction Composition corporelle. Si vous recherchez un produit capable de mesurer votre pourcentage de masse musculaire et de graisse, essayez le TomTom Touch Cardio + Body composition. Vous pouvez également utiliser des balances qui mesurent la composition corporelle.

Définir un objectif pour le corps

Remarque : vous ne pouvez pas définir un objectif directement sur votre TomTom Touch, vous devez utiliser l'appli Sports ou le site Internet Sports.

Conseil : ce produit n'inclut pas la fonction Composition corporelle. Si vous recherchez un produit capable de mesurer votre pourcentage de masse musculaire et de graisse, essayez le TomTom Touch Cardio + Body composition. Vous pouvez également utiliser des balances qui mesurent la composition corporelle.

Pour suivre vos progrès, vous pouvez définir un objectif pour le corps pour suivre votre poids.

Pour fixer un objectif pour le corps, procédez comme suit dans l'appli Sports :

1. Touchez l'onglet **GÉRER**.
2. Touchez **Gérer les objectifs**.
Un écran permettant d'ajouter un objectif de suivi d'activité, un objectif sportif ou un objectif pour le corps s'ouvre.
3. Choisissez un type d'objectif et touchez-le, par exemple, un objectif pour le corps.
4. Choisissez votre **poids**.
5. Faites défiler l'écran et fixez votre poids cible.

Conseil : vous pouvez changer l'unité de poids dans votre profil dans l'appli Sports ou sur le site Internet.

6. Quand vous avez terminé, faites défiler l'écran et touchez **Terminé**.

Conseil : vous pouvez également définir des objectifs sur le site Internet Sports.

Important : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées à des objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante.

Notifications smartphone

Recevoir des notifications smartphone

Notifications d'appel

Lorsque vous recevez un appel, votre TomTom Touch vibre et une icône d'appel indique la présence de cet appel. Vous pouvez faire défiler vers le bas pour cacher l'icône ou l'ignorer.



Notifications par SMS

Lorsque vous recevez un message SMS, votre TomTom Touch vibre et une icône de message indique la présence d'un message. Vous pouvez faire défiler vers le bas pour cacher l'icône ou l'ignorer.



Paramètres

À propos des paramètres

Tous les paramètres de votre TomTom Touch sont définis à l'aide de l'appli mobile Sports ou sur le site Internet Sports.

Les paramètres suivants sont disponibles pour votre TomTom Touch :

- [Fréquence cardiaque sur toute la journée](#)
- [Notifications smartphone](#)
- Profil
- [Préférences](#)
- [Zones de fréquence cardiaque](#)

Fréquence cardiaque sur toute la journée

Pour activer ou désactiver l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée, procédez comme suit :

1. Ouvrez l'appli Sports sur votre smartphone.
2. Touchez l'onglet **Gérer**.
3. Touchez l'image représentant votre appareil, en haut de l'écran.
4. Déplacez le curseur pour sélectionner **Fréquence cardiaque sur toute la journée**.

Conseil : désactivez l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée si elle n'est pas nécessaire afin de prolonger l'autonomie de la batterie.

Voir : Suivre votre fréquence cardiaque

Notifications smartphone

Pour activer ou désactiver les notifications smartphone, procédez comme suit :

1. Ouvrez l'appli Sports sur votre smartphone.
2. Touchez l'onglet **Gérer**.
3. Touchez l'image représentant votre appareil, en haut de l'écran.
4. Déplacez le curseur pour **Notifications smartphone**.

Voir : [Recevoir des notifications smartphone](#)

Profil

Vous devez configurer votre profil à l'aide de l'appli Sports ou sur le site Internet Sports. Votre profil est envoyé à votre TomTom Touch chaque fois que vous vous connectez à Sports.

Sélectionnez les options suivantes pour indiquer les informations correspondant à chacune d'entre elles :

- NOM
- SEXE
- ÂGE
- TAILLE
- POIDS

Les informations de votre profil sont utilisées pour les éléments suivants :

- La date de naissance permet à votre TomTom Touch de calculer votre âge, qui peut ensuite être utilisé pour estimer la fréquence cardiaque maximale.
- Le poids et sexe sont nécessaires pour calculer les calories brûlées avec davantage de précision.

Préférences

Il existe un ensemble de préférences modifiables auxquelles vous avez accès comme suit :

Site Internet Sports

Cliquez sur votre nom (coin supérieur droit) > Réglages > onglet Préférences.

Appli Sports

Touchez l'icône de menu > Compte > Profil > Préférences.

Vous pouvez définir les préférences suivantes :

- **AFFICHAGE DE LA DATE**
- **AFFICHAGE DE L'HEURE** (page 39)
- **UNITÉS DE POIDS**
- **UNITÉS DE DISTANCE**
- **UNITÉS D'ÉNERGIE**

Modification de l'affichage de l'heure

Pour basculer entre le format 12 heures et le format 24 heures sur votre bracelet d'activité, procédez comme suit :

Site Internet Sports

1. Accédez à vos préférences sur le site Internet Sports.
2. Sous **Affichage de l'heure**, choisissez **Horloge 12 heures** ou **Horloge 24 heures**.
3. Connectez votre bracelet d'activité à votre ordinateur pour synchroniser vos paramètres.

Appli mobile Sports

1. Dans l'appli mobile Sports, touchez l'onglet **Gérer**.
2. Touchez **Modifier le profil**.
3. Sélectionnez **PRÉFÉRENCES**.
4. Touchez **Affichage de l'heure**.
5. Choisissez **Horloge 12 heures** ou **Horloge 24 heures**.
6. Touchez **Mettre à jour**.
L'affichage de l'heure sur votre bracelet d'activité a été modifié.

Modification du fuseau horaire

Si vous voyagez dans un autre fuseau horaire avec votre bracelet d'activité, vous pouvez régler l'heure à l'aide d'un ordinateur ou de l'application Sports sur votre téléphone.

Appli mobile Sports

Pour mettre à jour le fuseau horaire via votre téléphone, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre téléphone.
2. Ouvrez l'appli mobile TomTom Sports.
3. Ouvrez l'écran des activités pour synchroniser votre bracelet avec l'appli.
Cela mettra automatiquement à jour le fuseau horaire, afin qu'il corresponde à celui de votre téléphone.

Site Internet Sports

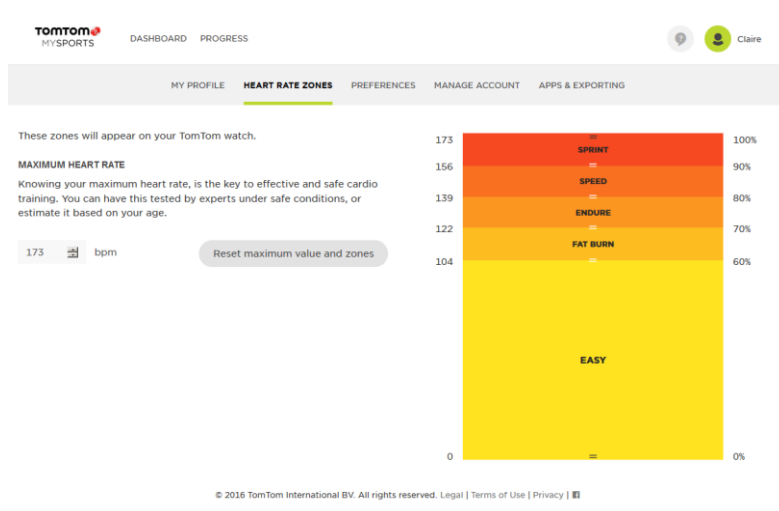
Pour mettre à jour le fuseau horaire à l'aide d'un ordinateur, procédez comme suit :

1. Connectez votre bracelet à votre ordinateur.
2. Ouvrez Sports Connect.
3. Cliquez sur l'icône en forme de roue dentée pour accéder au menu Réglages.
4. Cochez la case Synchronisation de l'horloge, puis déconnectez et reconnectez votre bracelet pour mettre à jour l'heure.
Cela mettra automatiquement à jour l'heure.

Zones de fréquence cardiaque

Vous pouvez modifier la plage des zones de fréquence cardiaque sur le site Internet Sports.

Cliquez sur votre nom (coin supérieur droit) > Réglages > onglet Zones de fréquence cardiaque.



Compte TomTom Sports

Remarque : le compte Sports est différent du compte TomTom ou MyDrive. Il n'existe aucun lien entre les trois. Plusieurs appareils peuvent être associés à un compte Sports.

Votre compte TomTom Sports constitue un emplacement de stockage central pour toutes vos informations d'entraînement.

Pour créer un compte, cliquez sur le bouton dans TomTom Sports Connect, ou rendez-vous directement sur le site Web : mysports.tomtom.com.

Vous pouvez transférer vos activités vers votre compte Sports à l'aide de TomTom Sports Connect ou de l'appli TomTom Sports.

Si vous transférez vos activités vers votre compte TomTom Sports, vous pouvez stocker, analyser et afficher vos activités précédentes. Vous pouvez afficher toutes les mesures associées à vos activités.

TomTom Sports Connect

TomTom Sports Connect permet de :

- enregistrer votre TomTom Touch avec votre compte Sports ;
- mettre à jour le logiciel de votre TomTom Touch lorsqu'une nouvelle version est disponible ;
- télécharger des informations sur les activités vers votre compte Sports.

Remarque : l'appli TomTom Sports Connect est totalement différente de l'appli MyDrive.

Installer TomTom Sports Connect

Pour obtenir des instructions, voir : [Télécharger Sports Connect](#).

Compatibilité avec les ordinateurs

TomTom Sports Connect est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Windows®

- Windows 10
- Windows 8 - Version PC
- Windows 7
- Windows Vista®

Mac OS X

- 10.11 (El Capitan)
- 10.10 (Yosemite)
- 10.9 (Mavericks)
- 10.8 (Mountain Lion)
- 10.7 (Lion)

Appli mobile TomTom Sports

L'appli mobile Sports vous permet de télécharger et d'analyser vos activités, mais aussi de visualiser vos données en cours de route.

L'appli mobile TomTom Sports permet de :

- transférer automatiquement les informations sur vos activités vers votre compte TomTom Sports lorsque celui-ci est synchronisé avec votre TomTom Touch ;
- offrir une alternative à TomTom Sports Connect pour transférer les informations sur les activités vers votre compte Sports.

Téléphones et appareils mobiles pris en charge

iOS

L'appli TomTom Sports est prise en charge sur les téléphones et appareils mobiles suivants :

- iPhone 4S ou version ultérieure
- iPod Touch de 5e génération
- iPad 3 ou version ultérieure
- Tous les iPad mini.

Android

L'appli TomTom Sports nécessite Bluetooth Smart (ou Bluetooth LE) et Android 4.1 ou version supérieure pour communiquer avec votre bracelet d'activité. Différents appareils Android compatibles Bluetooth Smart ont été testés afin de confirmer leur compatibilité avec l'appli Sports. Vérifiez la compatibilité de votre téléphone avec l'appli Sports sur [Google Play](#)

Important : en Chine, Google Play n'est pas accessible et notre appli est publiée sur la [boutique Wandoujia](#).

Installer l'appli TomTom Sports

Voir : [Obtenir l'appli mobile Sports](#)

Addendum

Avertissements et recommandations d'utilisation

Indications d'utilisation

TomTom Touch contrôle la fréquence cardiaque, compte les pas et suit les calories brûlées, la distance parcourue, la durée d'activité et le temps de sommeil. Ces informations vous aideront à rester actif.

Avertissements

Avertissements généraux pour TomTom Touch

- TomTom Touch n'est pas un dispositif médical et ne saurait se substituer à un diagnostic ou à des soins médicaux. Consultez systématiquement votre médecin avant d'entamer un programme d'entraînement.
- Le TomTom Touch est fabriqué en Chine.
- Ce n'est pas un jouet. Ce produit et ses accessoires contiennent de petites pièces, qui peuvent entraîner un risque d'étouffement. Tenir hors de portée des enfants. En cas d'ingestion de la batterie, consultez immédiatement un médecin.
- L'accès à l'appli TomTom Sports est obligatoire pour pouvoir utiliser certaines fonctionnalités de ce produit.

AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ

- Ce produit contient une batterie au lithium polymère qui n'est pas accessible et ne peut pas être remplacée. Conserver le TomTom Touch hors de portée des enfants. Si vous pensez que votre enfant a avalé le module du bracelet, consultez immédiatement un médecin, car il existe un risque de blessures graves.

Cardio-fréquencemètre/capteur

- Le cardio-fréquencemètre n'est pas un dispositif médical et ne saurait se substituer à un diagnostic ou à des soins médicaux.
- Plusieurs facteurs sont susceptibles d'affecter la précision des transmissions et de la lecture des données de fréquence cardiaque : sources extérieures interférant avec le signal, montre mal ajustée au poignet, etc. TomTom décline toute responsabilité à cet égard.

Utilisation de vos informations par TomTom

Vous pouvez consulter les informations relatives à l'utilisation des données personnelles à la page : tomtom.com/privacy.

Sécurité de l'appareil et de la batterie

Votre appareil

Ce produit utilise une batterie lithium-ion.

Veillez ne pas désassembler, écraser, tordre, déformer, percer ou déchiqueter le produit. Ne pas utiliser dans un environnement humide et/ou corrosif. Ne pas placer, ranger ou conserver le produit dans un environnement à haute température, sous la lumière directe du soleil, dans ou à proximité d'une source de chaleur ou encore dans un four à micro-ondes ou un conteneur pressurisé et ne pas l'exposer à des températures de plus de 122 °F/50 °C.

Évitez de laisser tomber l'appareil. En cas de chute de l'appareil, en particulier sur une surface dure, et de suspicion d'endommagement, contactez le support client.

Si votre appareil nécessite un chargeur, veuillez utiliser le chargeur fourni. Pour obtenir plus d'informations sur d'autres chargeurs de voiture compatibles avec votre appareil, rendez-vous sur tomtom.com.

Températures de fonctionnement

-20 °C (-4 °F) à 45 °C (113 °F).

Batterie de l'appareil

Veuillez ne pas modifier ou transformer la batterie. Ne tentez pas d'insérer des objets étrangers dans la batterie, de l'immerger ou de l'exposer à l'eau ou à d'autres liquides. N'exposez pas la batterie au feu, à une explosion ou à d'autres risques.

Veuillez ne pas court-circuiter une batterie ou relier les bornes de la batterie par des objets métalliques conducteurs.

Utilisez uniquement la batterie spécifiée pour le système.

Attention : risque d'explosion si la batterie est remplacée par un type de batterie incorrect.

N'extrayez pas, ou ne tentez pas d'extraire la batterie, qui n'est pas remplaçable par l'utilisateur. En cas de problème de batterie, veuillez contacter le support client TomTom.

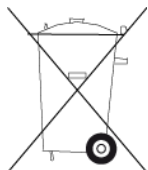
L'autonomie indiquée pour la batterie est l'autonomie maximale possible d'une batterie. Elle ne peut être atteinte que dans des conditions atmosphériques spécifiques. L'autonomie maximale estimée de la batterie est établie selon un profil d'utilisation moyen.

Pour découvrir comment augmenter l'autonomie de la batterie, consultez la FAQ suivante : tomtom.com/batterytips.

Dans le cas contraire, la batterie risque de produire des fuites d'acide, de chauffer, d'exploser ou de s'enflammer, provoquant ainsi des risques de blessures ou de dommages. Ne pas essayer de percer, ouvrir ni démonter la batterie. En cas de fuite et de contact avec le liquide qui s'échappe de la batterie, nettoyer à l'eau et consulter immédiatement un médecin. Pour des raisons de sécurité et pour prolonger la durée de vie de la batterie, sortez votre produit du véhicule lorsque vous ne conduisez pas et conservez-le dans un lieu sec et frais. Le chargement est impossible à des températures faibles (en-dessous de 32 °F/0 °C) ou élevées (au-dessus de 113 °F/45 °C).

Mise au rebut de la batterie

LA BATTERIE CONTENUE DANS LE PRODUIT DOIT ÊTRE RECYCLÉE OU MISE AU REBUT DE MANIÈRE ADÉQUATE, DANS LE RESPECT DES LOIS ET RÉGLEMENTATIONS LOCALES, ET NE DOIT PAS ÊTRE JETÉE AVEC LES DÉCHETS MÉNAGERS. EN AGISSANT AINSI, VOUS CONTRIBUEZ À PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT. POUR CHARGER LA BATTERIE DE VOTRE APPAREIL TOMTOM, UTILISEZ EXCLUSIVEMENT LE CÂBLE D'ALIMENTATION CC (CHARGEUR DE VOITURE/CÂBLE DE BATTERIE) ET L'ADAPTATEUR CA (CHARGEUR SECTEUR) FOURNIS, AINSI QU'UN SUPPORT COMPATIBLE OU LE CÂBLE USB FOURNI PERMETTANT DE CONNECTER VOTRE APPAREIL À UN ORDINATEUR.



Mise au rebut des déchets électroniques DEEE

Au sein de l'UE/EEE, le symbole de la poubelle sur roues figure sur l'appareil et/ou sur son emballage, conformément à la directive européenne 2012/19/EU (DEEE). Ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager ni mis au rebut sous forme de déchet municipal non trié. Vous pouvez retourner ce produit à son point de vente ou au point de ramassage local de votre municipalité, à des fins de recyclage.

En dehors de l'UE/EEE, le symbole de la poubelle sur roues n'a peut-être pas la même signification. Pour plus d'informations sur les possibilités de recyclage dans votre pays, adressez-vous à l'autorité locale concernée. Il est de la responsabilité de l'utilisateur final de respecter la législation locale lors de la mise au rebut de ce produit.



Directive R&TTE

Par la présente, TomTom déclare que les produits et accessoires TomTom sont conformes aux principales exigences et autres dispositions applicables de la directive UE 1999/5/CE. La déclaration de conformité est disponible ici : tomtom.com/legal.



Informations FCC destinées à l'utilisateur



Déclaration sur les interférences de la Federal Communication Commission

Cet appareil est conforme à la section 15 des règles FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit tolérer les interférences reçues, ce qui inclut les interférences qui risquent de provoquer une utilisation indésirable.

Cet équipement a été testé et entre dans la catégorie des appareils numériques de Classe B, selon la section 15 des règles FCC. Ces limites ont été conçues pour protéger les installations domestiques contre les interférences néfastes. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie sous forme de fréquences radio et, en cas de non-respect des instructions d'installation et d'utilisation, risque de provoquer des interférences radio. Il n'existe aucune garantie contre ces interférences. En cas d'interférences radio ou télévisuelles, pouvant être vérifiées en allumant, puis en éteignant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de résoudre le problème de l'une des façons suivantes :

- réorienter ou déplacer l'antenne de réception ;
- éloigner l'équipement du poste de réception ;
- brancher l'équipement sur une prise appartenant à un circuit différent de celui du récepteur ;
- demander de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté.

ID FCC : S4L1AT00

IC : 5767A-1AT00

Avertissement FCC

Les changements ou les modifications qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité sont susceptibles de révoquer les droits d'utilisation de cet équipement.

Cet émetteur ne doit pas être placé à proximité d'un autre émetteur ou d'une autre antenne, ou manipulé simultanément avec ces derniers.

Déclaration d'exposition aux rayonnements

Ce produit est conforme aux limites d'exposition aux fréquences radio portables définies par la FCC pour un environnement non contrôlé et son utilisation telle que prévue dans le présent manuel est sûre. Il est possible de réduire davantage l'exposition aux fréquences radio en conservant le produit le plus loin possible du corps de l'utilisateur ou en limitant la puissance de sortie de l'appareil si cette fonction est disponible.

Partie responsable en Amérique du Nord

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803

Tél. : 866 486-6866 option 1 (1-866-4-TomTom)

Informations relatives aux émissions au Canada

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- Cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles.
- Cet appareil doit tolérer les interférences reçues, notamment celles susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

Son utilisation est autorisée dans la mesure où l'appareil ne provoque pas d'interférences nuisibles.

Cet appareil numérique de classe B est conforme aux règlements canadiens ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

La fonction de sélection du code de pays est désactivée pour les produits distribués aux États-Unis ou au Canada.

L'équipement est certifié conforme aux exigences de la norme RSS-247 pour le 2,4 GHz.

Déclaration d'Industry Canada (en version anglaise et française)

This device complies with ICSED's licence-exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) le dispositif ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris un brouillage susceptible de provoquer un fonctionnement indésirable.

Radiation Exposure Statement:

The product complies with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Déclaration d'exposition aux radiations :

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé.

Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil peut être conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

Numéros de modèles

TomTom Touch Cardio Fitness Tracker: 1AT00

Accessoires fournis avec ce GPS

- Câble de recharge
- Guide d'utilisation

Déclarations de conformité (UE)

Pour consulter les déclarations de conformité de tous les produits TomTom, rendez-vous sur :

http://www.tomtom.com/en_gb/legal/declaration-of-conformity/

Caractéristiques techniques des bracelets d'activité TomTom

Autonomie de la batterie	Jusqu'à 5 jours	
Résolution	128 x 32 pixels	
Taille de l'écran	5,58 x 22,38 mm	
Épaisseur	11,5 mm	
Poids	10 g	
Taille du poignet	121 - 169 mm (taille S)	140 - 206 mm (taille L)
Alimentation	Câble USB	Alimentation USB 5 V 500 mA c.c.

Logo Triman



Équipement de type BF



Année de fabrication

Année de fabrication : 2017

Informations de copyright

© 1992 - 2017 TomTom. Tous droits réservés. TomTom et le logo TomTom (« deux mains ») font partie des marques commerciales ou déposées appartenant à TomTom N.V. ou l'une de ses filiales. L'utilisation de ce produit est régie par notre garantie limitée et le contrat de licence utilisateur final, que vous pouvez consulter à l'adresse suivante : tomtom.com/legal.

© 1992 - 2017 TomTom. Tous droits réservés. Ce contenu est breveté et fait l'objet d'une protection du copyright, une protection des droits de base de données et/ou d'autres droits de propriété intellectuelle détenus par TomTom ou ses fournisseurs. En utilisant ce contenu, vous acceptez et vous vous engagez à respecter les termes du contrat de licence. Toute copie ou divulgation non autorisée de ce contenu pourra engager la responsabilité civile et pénale du contrefacteur.

Linotype, Frutiger et Univers sont des marques commerciales de Linotype GmbH déposées au Bureau américain des brevets et des marques de commerce et dans certaines autres juridictions. MHei est une marque commerciale de The Monotype Corporation et peut être déposée dans certaines juridictions.

Android, Google Now, Google Earth et le badge « Disponible sur Google Play »

Android, Google Now, Google Earth, Google Play et le logo Google Play sont des marques commerciales de Google Inc.

Windows®

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

TWITTER

TWITTER, TWEET, RETWEET et le logo Twitter sont des marques commerciales de Twitter, Inc. ou de ses filiales.

Apple, iPhone, iPad, iPod, iPod touch, Mac et le logo « Télécharger dans l'App Store »

Apple, iPhone, iPad, iPod, iPod touch, Mac et le logo Apple sont des marques commerciales d'Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Bluetooth®



Le nom et les logos **Bluetooth®** sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

Le nom et les logos **Bluetooth®** sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

Code AES

Le logiciel inclus dans ce produit comporte un code AES sous copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Royaume-Uni. Tous droits réservés.

Termes du contrat de licence :

La redistribution et l'utilisation de ce logiciel (avec ou sans modifications) sont autorisées sans paiement de frais ou de droits d'auteur, dans la mesure où les conditions suivantes sont respectées :

Les distributions du code source incluent la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

La documentation des distributions binaires inclut la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

Le nom du détenteur du copyright n'est pas utilisé pour recommander des produits créés à l'aide de ce logiciel, sauf autorisation écrite spécifique.

Calcul des calories

Le calcul des calories dans ce produit est basé sur les valeurs MET figurant dans le document suivant :

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.