

TomTom Runner & Multi-Sport Guide de référence



Contenu

Bienvenue	3
Pour commencer	4
Votre montre	5
Utiliser la station d'accueil	5
Utiliser la fixation pour vélo.....	6
Données de la montre	7
Activités	9
À propos des activités	9
Commencer une activité.....	9
Mettre en pause et arrêter une activité	10
Paramètres des activités Vélo	10
Paramètres des activités Natation	11
Paramètres des activités sur tapis de course.....	11
Informations pendant l'entraînement.....	12
Programmes d'entraînement	14
À propos des programmes d'entraînement	14
Aucun	14
Objectifs.....	14
Intervalles	15
Tours	16
Zones	16
Course	17
Utilisation du chronomètre.....	17
Suivre vos activités	18
Paramètres	19
À propos des paramètres	19
Horloge	19
Capteurs	19
Options	20
Profil	20
Ajouter des capteurs	22
À propos des capteurs	22
Cardio-fréquencemètre	22
Capteur de cadence.....	23
TomTom MySports Connect	27
Addendum	28
Informations de copyright	31

Bienvenue

Ce guide de référence explique tout ce que vous devez savoir sur votre nouvelle montre de sport GPS TomTom.

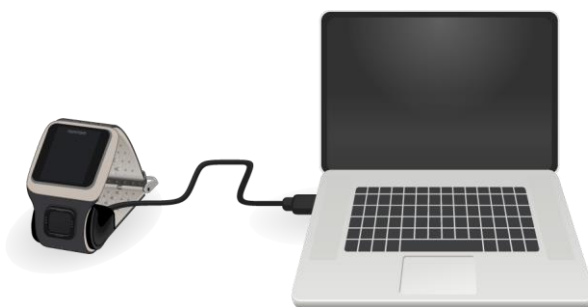
Voici quelques points importants pour commencer :

- [Pour commencer](#)
- [À propos de votre montre](#)
- [Commencer une activité](#)
- [Programmes d'entraînement](#)
- [Paramètres](#)

Pour commencer

Avant de commencer un entraînement, nous vous conseillons de recharger votre montre, de télécharger les mises à jour logicielles et de télécharger QuickGPSfix. QuickGPSfix permet à votre montre de trouver un point GPS et de vous localiser rapidement.

1. Téléchargez [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/getstarted/sports) à l'adresse [tomtom.com/getstarted/sports](https://www.tomtom.com/getstarted/sports) et installez-le sur votre ordinateur. TomTom MySports Connect est disponible gratuitement.
2. Placez votre montre dans la [station d'accueil](#) et branchez cette dernière à votre ordinateur. Suivez les instructions données par TomTom MySports Connect.



Une fois votre montre chargée, vous pouvez [commencer votre première activité](#).

Connectez régulièrement votre montre à votre ordinateur pour la recharger, télécharger les mises à jour logicielles et télécharger les informations QuickGPSfix.

Autonomie de la batterie

Lorsque la batterie est pleine, votre montre peut être utilisée pendant 10 heures pour des activités nécessitant une réception GPS, telles que la course à pied ou le cyclisme. La batterie se vide plus rapidement si vous utilisez le [rétro-éclairage](#) fréquemment ou [tout le temps](#), ou si vous connectez la montre à des capteurs tels que le [cardio-fréquencemètre](#) ou le [capteur de cadence](#).

Les conseils suivants permettront d'augmenter l'autonomie de la batterie de votre montre :

- Désactivez le [mode Nuit](#) et touchez l'écran pour activer le rétro-éclairage uniquement lorsque vous en avez besoin.
- Désactivez les [capteurs](#) que vous n'utilisez pas. Votre montre continue à rechercher les capteurs même si vous n'en utilisez pas.

Votre montre

Lorsque vous utilisez votre montre, vous démarrez sur l'horloge. Cet écran vous donne [la date et l'heure](#). L'heure apparaît un peu plus sombre que les minutes, de façon à ce que vous voyiez l'heure précise plus facilement.

Utilisez le bouton pour vous déplacer vers le haut, le bas, la gauche ou la droite pour accéder aux autres écrans de votre montre.



1. Gauche : ouvre l'écran [d'état](#).
2. Bas : ouvre l'écran [Paramètres](#).
3. Droite : ouvre l'écran des [activités](#).
4. Haut : depuis l'horloge, le bouton haut n'ouvre aucun autre écran.
5. Récepteur GPS. Lorsque vous vous entraînez, le récepteur GPS doit être placé vers le haut.
6. Touchez cette zone de l'écran pour activer le rétro-éclairage.

L'horloge affiche la date et l'heure. Vous pouvez choisir d'afficher l'heure au format 12 heures ou 24 heures en accédant à l'écran [Paramètres](#), puis en sélectionnant **Horloge**.

Utiliser votre montre

Déplacez vers le haut ou vers le bas pour sélectionner des éléments d'un menu.

Déplacez vers la droite pour sélectionner un élément et ouvrir le menu correspondant.

Déplacez vers la gauche pour quitter un menu.

Pour sélectionner une option dans un menu, assurez-vous qu'elle soit en surbrillance lorsque vous quittez le menu. Votre montre enregistre l'option en surbrillance.

Si une option d'un menu peut être activée et désactivée, déplacez vers la droite pour modifier le paramètre.

Utiliser la station d'accueil

Vous pouvez utiliser la station d'accueil alors que la montre est dans le bracelet ou d'abord retirer la montre du bracelet.

Pour retirer la montre du bracelet, tenez la montre dans une main et soulevez le bracelet. Le bracelet se détache de l'avant de la montre.



Pour placer votre montre dans la station d'accueil, faites-la glisser à l'intérieur, en suivant la courbe à l'arrière de la montre.

Pour retirer la montre de la station d'accueil, appuyez en dessous de l'écran de la montre. La montre sort en glissant, suivant sa courbe arrière. Ne soulevez pas la montre par le haut, au risque d'endommager la station d'accueil.

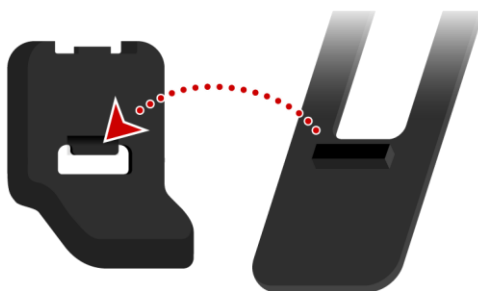
Utiliser la fixation pour vélo

Remarque : la fixation pour vélo est incluse avec certains produits et disponible en tant qu'accessoire pour d'autres.

La fixation pour vélo se compose d'un support pour votre montre et d'une lanière permettant de le fixer sur le guidon.

Pour utiliser la fixation pour vélo, procédez comme suit :

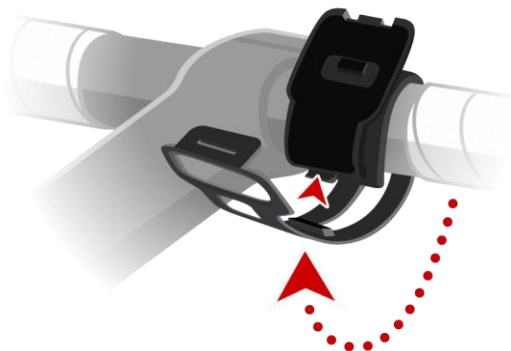
1. Fixez la lanière à l'arrière du support.



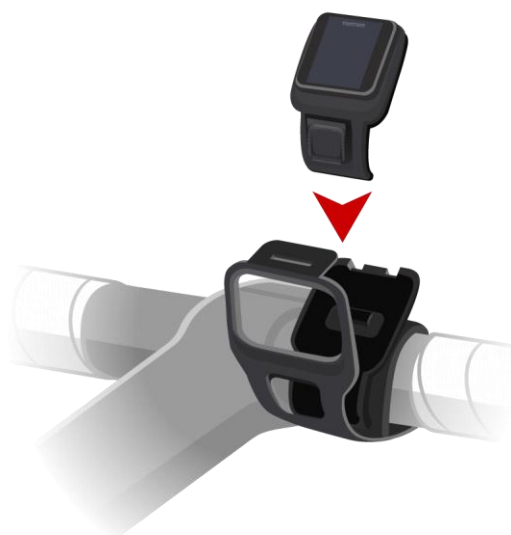
2. Placez la lanière sur votre guidon en l'enroulant autour de ce dernier.



3. Utilisez la fixation en bas du support pour y attacher la lanière.
La lanière doit alors être fixée fermement au guidon.



4. Retirez la montre de votre bracelet et placez-la dans le support. Assurez-vous qu'elle soit bien fixée.






5. Refermez la lanière au-dessus de la montre, en la fixant en haut du support à l'aide de la fixation.



Données de la montre

Depuis l'horloge, déplacez-vous vers la gauche pour ouvrir l'écran d'état.

L'écran d'état indique les informations suivantes :

- **Batterie** : l'autonomie de batterie restante sur votre montre.
Pour recharger la batterie, placez la montre dans la station d'accueil et [branchez cette dernière à votre ordinateur](#).
- **Mémoire** : l'espace disponible sur votre montre.
Si vous n'avez plus d'espace libre, connectez votre montre à votre ordinateur. TomTom MySports Connect transfère l'historique de vos activités vers votre ordinateur. Vous pouvez choisir de charger automatiquement l'historique sur votre compte sur le site Internet TomTom MySports, ou sur un autre site Internet de votre choix.
- **QuickGPS** : le statut des informations QuickGPS sur votre montre.
Grâce à QuickGPSfix, la montre localise rapidement votre position pour vous permettre de partir sans attendre. Pour mettre à jour les informations QuickGPSfix sur votre montre, connectez-la à votre ordinateur. TomTom MySports Connect met automatiquement à jour QuickGPSfix sur votre montre. Les informations QuickGPSfix sont valables trois jours à partir de leur date de téléchargement.
Ces symboles sont utilisés pour afficher le statut de QuickGPSfix :
 -  QuickGPSfix est à jour sur votre montre.
 - 
ou
 QuickGPSfix est obsolète sur votre montre. Si les informations QuickGPSfix de votre montre sont obsolètes, votre montre continue à fonctionner normalement. Il est cependant possible qu'elle ait besoin de plus de temps pour trouver un point GPS lorsque vous [démarez une activité](#).
- **Version** : la version logicielle et le numéro de série de votre montre. Ces informations pourront vous être utiles si vous contactez le support client. Chaque fois que vous connectez votre montre à votre ordinateur, TomTom MySports Connect vérifie si une mise à jour logicielle est disponible pour votre montre.

Activités

À propos des activités

Sur l'écran Activités, vous pouvez commencer l'une des activités disponibles sur votre montre :

- Course
- Vélo
- Natation
- Tapis de course
- Chronomètre

Remarque : toutes les activités ne sont pas disponibles sur toutes les montres.

Lorsque vous sélectionnez **Course** ou **Vélo**, votre montre utilise son récepteur GPS interne pour mesurer votre vitesse et enregistrer le parcours que vous avez suivi.

Lorsque vous sélectionnez **Natation** ou **Tapis**, votre montre utilise son capteur de mouvement interne pour mesurer vos foulées sur le tapis de course ou vos mouvements et vos demi-tours dans la piscine. Votre montre utilise alors ces informations pour estimer votre vitesse et la distance parcourue.

Lorsque vous sélectionnez **Chronomètre**, vous pouvez utiliser votre montre pour visualiser le temps écoulé, marquer les tours et visualiser la durée du tour en cours et des tours précédents.

Commencer une activité

Pour commencer une activité sur votre montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, déplacez-vous vers la droite.
2. Sélectionnez l'une des activités, puis déplacez-vous vers la droite.
 - **Course**
 - **Vélo**
 - **Natation**
 - **Tapis de course**
 - **Chronomètre**

Remarque : toutes les activités ne sont pas disponibles sur toutes les montres.

3. Pour les activités **Course** et **Vélo**, tant que votre montre n'a pas trouvé de point GPS, le message **Patientez** s'affiche et l'icône GPS dans le coin inférieur gauche de l'écran clignote. Lorsque la montre est prête à commencer une activité, elle indique le message **PARTEZ** et l'icône GPS arrête de clignoter.



Pour les activités **Vélo**, si vous utilisez un [capteur de cadence](#), une fois votre montre connectée au capteur, elle affiche le message **PARTEZ**. Le capteur de cadence est alors utilisé pour vous fournir les informations de vitesse et de distance relatives à votre activité. Votre montre n'a peut-être pas encore capté de signal GPS. Si vous souhaitez suivre le parcours de votre activité, attendez que l'icône GPS arrête de clignoter avant de commencer votre activité.

Remarque : votre montre peut avoir besoin de quelques instants pour déterminer votre position GPS, surtout lors de sa première utilisation ou si les informations QuickGPSfix sont obsolètes. Pour assurer une bonne réception GPS, assurez-vous d'être à l'extérieur et de disposer d'une vue dégagée du ciel. Des objets volumineux comme des bâtiments élevés peuvent parfois interférer avec la réception.

Depuis cet écran, déplacez-vous dans l'une de ces directions pour choisir une option :

- Droite : démarrer votre activité une fois que votre montre dispose d'un point GPS.
- Bas : sélectionner un [programme d'entraînement](#) ou définir les informations [affichées pendant vos entraînements](#).
- Haut : afficher un historique de vos activités.
- Gauche : revenir à la liste des activités.

Déplacez-vous vers la droite pour commencer une activité.

4. Lorsque vous effectuez une activité, votre montre indique des informations telles que la distance, la durée et l'allure. Déplacez-vous vers le haut et le bas pour modifier les [informations affichées](#).
5. Vous pouvez [mettre l'activité en pause](#) si vous faites une pause, ou l'[arrêter](#) complètement.

Pour chaque type d'activité, vous pouvez sélectionner différents [programmes d'entraînement](#) et choisir de visualiser différentes [informations pendant vos entraînements](#).

Mettre en pause et arrêter une activité

Pendant une activité, déplacez-vous vers la gauche pour arrêter le chronomètre et mettre votre activité en pause.

Remarque : si le verrouillage de l'écran des activités est activé, un chronomètre s'affiche lorsque vous vous déplacez vers la gauche. Maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que le chronomètre ait disparu. Votre activité est alors mise en pause ou interrompue. Vous pouvez activer ou désactiver le verrouillage à l'aide des paramètres [Options](#).

Pour redémarrer l'activité, déplacez-vous vers la droite.

Pour arrêter complètement l'activité, déplacez-vous vers la gauche pour la mettre en pause, puis encore une fois vers la gauche.

Paramètres des activités Vélo

Remarque : l'activité **Vélo** est disponible sur la montre TomTom Multi-Sport.

Si vous utilisez un [capteur de cadence](#), définissez le paramètre **TAIL. ROUE (Taille de roue)** pour améliorer la précision des données fournies par le capteur. Ce paramètre correspond à la circonférence de votre pneu arrière, en millimètres (mm).

Pour définir la taille de la roue, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran.
2. Sélectionnez **TAIL. ROUE (Taille de roue)**, puis déplacez-vous vers la droite.
3. Définissez la taille afin qu'elle corresponde à celle de votre roue arrière.

Pour connaître la circonférence de votre roue arrière, vous pouvez mesurer la roue par vous-même en utilisant un mètre ou retrouver la valeur grâce à un calculateur en ligne. Par exemple, le site suivant vous permet de connaître la circonférence à partir du diamètre de la roue et de l'épaisseur du pneu : www.bikecalc.com/wheel_size_math.

Par exemple, si votre roue fait 700 c et que les pneus ont une épaisseur de 20 mm, la circonférence est de 2 079 mm. C'est cette valeur que vous devez saisir.

Paramètres des activités Natation

Remarque : l'activité **Natation** est disponible sur la montre TomTom Multi-Sport.

Avant de commencer une activité Natation, vérifiez les deux paramètres suivants :

- Le paramètre **Piscine** pour la piscine dans laquelle vous nagez. Ce paramètre correspond à la longueur de la piscine en mètres.
- Le paramètre **Poignet** pour le poignet sur lequel vous portez votre montre.

Pendant que vous nagez, votre montre enregistre vos mouvements et le nombre de demi-tours que vous effectuez dans la piscine. Pour calculer la distance parcourue à la nage et votre vitesse, votre montre utilise la taille de la piscine et le nombre de demi-tours effectués. Si la taille de la piscine n'est pas correctement définie, les données de votre activité de natation ne pourront pas être traitées correctement. Votre montre doit savoir à quel poignet vous la portez afin de pouvoir enregistrer correctement vos mouvements.

Pour modifier les paramètres **Piscine** et **Poignet**, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran.
2. Sélectionnez **Piscine**, puis déplacez-vous vers la droite.
3. Définissez la taille de façon à la faire correspondre à la longueur de la piscine.
4. Déplacez-vous vers la gauche pour revenir au menu Paramètres.
5. Sélectionnez **Poignet**, puis déplacez-vous vers la droite.
6. Si nécessaire, modifiez le paramètre pour qu'il corresponde au poignet auquel vous portez votre montre.
7. Déplacez-vous vers la droite pour revenir immédiatement à l'écran des activités.

Lorsque vous sélectionnez **Natation**, votre montre n'utilise pas son récepteur GPS interne.

Paramètres des activités sur tapis de course

Avant de commencer une activité sur le tapis de course pour la première fois, vous devez définir votre taille. Vous pouvez effectuer cette action sur votre compte TomTom MySports ou sur votre montre.

Lorsque vous courez sur un tapis de course, votre montre enregistre le nombre de fois où vous balancez votre bras vers l'avant et vers l'arrière, et à quelle fréquence. Ceci correspond au nombre de foulées que vous effectuez en courant. Votre montre utilise votre taille pour calculer la longueur de vos foulées et en déduit ainsi la distance parcourue et votre allure.

Pour définir votre taille sur la montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran.
2. Sélectionnez **Profil**, puis déplacez-vous vers la droite.
3. Sélectionnez **Taille**, puis déplacez-vous vers la droite.
4. Définissez votre taille.

Calibrer votre montre pour les activités sur tapis de course

Les mesures de distance effectuées par votre montre pour les activités sur tapis de course sont moins précises que pour les activités Course. Lorsque vous courez en extérieur, votre montre utilise le système GPS pour mesurer la distance parcourue.

En calibrant votre montre, les mesures de distance pour les activités sur tapis de course gagnent en précision.

Pour calibrer votre montre, procédez comme suit :

1. Lors de votre première activité sur un tapis de course, après avoir couru un peu, mettez en pause votre montre et le tapis de course.
Pour mettre votre montre en pause, appuyez sur le bouton gauche pendant l'activité.
2. Sur votre montre, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran.

3. Sélectionnez **Calibrer**, puis déplacez-vous vers la droite.
4. Modifiez la distance afin qu'elle corresponde à celle indiquée sur le tapis de course.
5. Déplacez-vous vers la droite pour revenir immédiatement à l'écran des activités.

Calibrer votre montre à la fin d'une activité sur un tapis de course

Chaque fois que vous terminez une activité sur un tapis de course, votre montre vous demande si vous souhaitez calibrer la mesure de la distance qu'elle a effectuée en fonction de la mesure de distance affichée sur le tapis de course.

Sélectionnez **Oui** pour calibrer les distances. En calibrant la distance, l'enregistrement de votre activité et les données de votre entraînement gagnent en précision.

Informations pendant l'entraînement

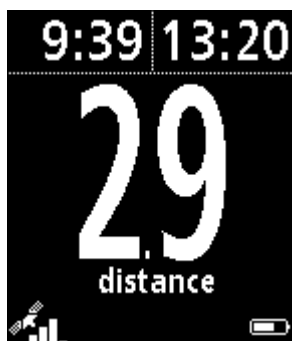
Pendant votre entraînement, plusieurs données sont disponibles à tout moment :

- Une donnée principale s'affiche dans une plus grande police dans la partie principale de l'écran.
- Deux données mineures s'affichent en plus petit en haut de l'écran.

Toutes les données sont liées à votre activité actuelle.

Voici quelques exemples de données disponibles :

- Durée : la durée passée sur l'activité en cours.
- Distance : la distance parcourue pendant l'activité en cours.
- Allure : votre allure actuelle.
- Allure moyenne : votre allure moyenne pour l'activité en cours.
- Durée du tour : la durée du tour en cours.
- Distance du tour : la distance parcourue pendant le tour en cours.
- Ascension : l'ascension totale effectuée à vélo. Cette mesure est uniquement disponible si votre montre dispose d'un capteur barométrique intégré.
- Pente : le degré de pente du terrain sur lequel vous faites du vélo. Cette mesure est uniquement disponible si votre montre dispose d'un capteur barométrique intégré.
- Fréq. cardiaque : votre fréquence cardiaque. Cette mesure est uniquement disponible si un [cardio-fréquencemètre](#) est connecté.
- SWOLF : cette donnée est uniquement disponible pour les activités de natation. Le score SWOLF est calculé en ajoutant la durée en secondes et le nombre de mouvements effectués pour parcourir une longueur de piscine. Le score SWOLF correspond à votre efficacité pendant l'activité de natation. Plus vous êtes efficace, plus le score est bas. Le mot SWOLF est l'association de « swimming » (natation) et « golf ».



Modifier la donnée principale

Lorsque vous vous entraînez, vous pouvez modifier l'information indiquée avec la plus grande police en vous déplaçant vers le haut et vers le bas. Le texte sous la donnée principale indique l'information actuellement affichée.

Les données disponibles dépendent de l'activité en cours.

Définir les données mineures

Pour chaque activité, procédez comme suit pour choisir les informations fournies par les chiffres plus petits :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, déplacez-vous vers le bas pour ouvrir le menu **Paramètres**.
2. Sélectionnez **Affichage**, puis déplacez-vous vers la droite.
3. Sélectionnez **Gauche** ou **Droite** pour définir la donnée affichée à gauche ou à droite.
4. Dans la liste, sélectionnez la donnée à afficher.
Les données disponibles dépendent de l'activité en cours.

Icônes à l'écran

Les icônes suivantes peuvent apparaître en bas de l'écran lors de vos entraînements :



Ce symbole indique la puissance de la réception GPS. Lorsque votre montre recherche des satellites GPS, l'icône des satellites clignote.



Le symbole en forme de cœur indique que votre montre est connectée à un [cardio-fréquencemètre](#). Lorsque votre montre tente de se connecter au cardio-fréquencemètre, le cœur clignote.



Le symbole en forme de chaîne de vélo indique que votre montre est connectée à un [capteur de cadence](#). Lorsque votre montre tente de se connecter au capteur de cadence, la chaîne de vélo clignote.



Ce symbole indique [l'état de la batterie](#).

Programmes d'entraînement

À propos des programmes d'entraînement

Pour chaque type d'activité, les programmes d'entraînement suivants sont disponibles :

- [Aucun](#)
- [Objectifs](#)
- [Intervalles](#)
- [Tours](#)
- [Zones](#)
- [Course](#)

Depuis l'horloge, procédez comme suit pour afficher la liste des programmes d'entraînement :

1. Déplacez-vous vers la droite, puis sélectionnez l'activité de votre choix.
2. Déplacez-vous vers la droite.
3. Déplacez-vous vers le bas et sélectionnez **Entraînement**.
4. Déplacez-vous vers la droite et choisissez un programme d'entraînement.

Lorsque vous sélectionnez un programme d'entraînement, votre montre se souvient du programme que vous utilisez et des options sélectionnées pour ce programme.

Conseil : si vous souhaitez commencer un programme aussitôt après l'avoir sélectionné, déplacez-vous vers la droite pour accéder directement à l'écran des activités.

Aucun

Sélectionnez cette option pour effectuer votre activité sans utiliser de programme d'entraînement. Dans ce mode, votre montre enregistre votre activité et affiche les données correspondantes.

Objectifs

Sélectionnez cette option pour vous fixer des objectifs d'entraînement.

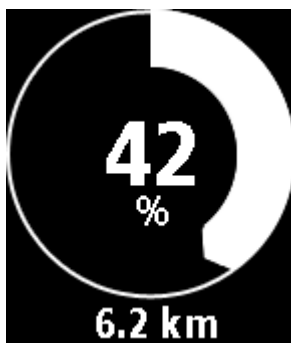
Vous pouvez définir trois types d'objectifs :

- **Distance** : sélectionnez cette option pour définir une distance à parcourir dans le cadre de votre activité.
- **Durée** : sélectionnez cette option pour définir une durée pour votre activité.
- **Calories** : sélectionnez cette option pour définir un nombre de calories à brûler dans le cadre de votre activité. Les calories brûlées seront calculées de manière plus précise si vous [configurez votre profil](#).

Suivre votre progression

Pour afficher un aperçu de votre progression vers votre objectif, déplacez-vous vers la droite à partir du menu de progression de l'activité.

Cet écran indique le pourcentage de votre cible atteint et la distance, le temps ou le nombre de calories restant pour l'atteindre.



Alertes de progression

Lorsque vous définissez un objectif d'entraînement, votre montre vous avertit aux étapes suivantes :

- 50 %
- 90 %
- 100 %
- 110 %

Intervalles

Sélectionnez cette option pour effectuer un entraînement fractionné.

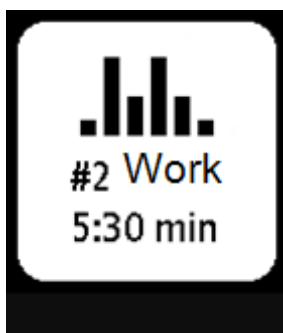
L'entraînement fractionné correspond à de courtes périodes d'entraînement, suivies de périodes de repos. L'objectif principal d'un entraînement fractionné est d'améliorer la vitesse et les capacités cardiovasculaires. Par exemple, pour un entraînement de 20 minutes de marche et de course, vous pouvez marcher rapidement pendant 8 minutes, puis faire 3 périodes composées d'une minute de course et de 2 minutes de marche, et enfin 5 minutes de marche pour récupérer.

Vous pouvez définir une durée ou une distance pour l'échauffement, l'entraînement, le repos et la récupération. Choisissez le nombre de périodes que vous souhaitez inclure dans votre programme d'entraînement fractionné.

Conseil : si vous vous déplacez vers la droite après avoir défini les détails de l'entraînement, vous pourrez alors configurer le reste de l'entraînement fractionné, y compris l'entraînement, le repos, etc.

Lorsque vous configurez un entraînement fractionné à l'aide de zones, vous pouvez définir la section d'entraînement de la période pour effectuer un sprint, courir à une certaine vitesse, perdre des calories ou récupérer.

Lors de l'entraînement fractionné, une alerte s'affiche pour vous indiquer l'étape suivante de l'entraînement :



Vous voyez le numéro de la période en cours, le nom de votre activité actuelle et la durée de cette partie de la période en minutes.

Des bips et des vibrations vous préviennent également lorsque vous devez passer à l'étape suivante de votre entraînement fractionné.

Tours

Sélectionnez cette option pour évaluer votre activité en fonction de la durée ou de la distance d'un tour, ou en enregistrant manuellement la fin d'un tour.

Vous pouvez configurer votre montre pour qu'elle mesure les tours de trois manières :

- **Durée** : sélectionnez cette option pour définir une durée pour un tour. Une fois votre activité commencée, votre montre vous avertit chaque fois qu'un tour se termine. Si vous définissez la durée d'un tour sur 1 minute, votre montre vous avertit toutes les minutes et l'écran indique le nombre de tours effectués.
- **Distance** : sélectionnez cette option pour définir la longueur d'un tour. Une fois votre activité commencée, votre montre vous avertit chaque fois que vous avez parcouru la distance définie pour un tour. Si vous définissez la distance d'un tour sur 400 mètres, votre montre vous avertit chaque fois que vous avez parcouru 400 mètres et l'écran indique le nombre de tours effectués.
- **Manuel** : sélectionnez cette option pour indiquer vous-même lorsque vous terminez un tour. Pour signaler la fin d'un tour, touchez la partie droite de l'écran de votre montre, là où vous pouvez également choisir [d'activer le rétro-éclairage](#).

Votre montre indique le nombre de tours effectués et vous avertit lorsque vous terminez un tour.

Zones

Sélectionnez cette option pour vous entraîner en utilisant une zone cible.

Vous pouvez sélectionner la zone d'entraînement parmi les suivantes, en fonction de l'activité :

- **Allure** : sélectionnez cette option pour définir votre temps cible par mile ou par kilomètre. Vous pouvez définir le temps cible et une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celui-ci.
- **Vitesse** : sélectionnez cette option pour définir votre vitesse cible, ainsi qu'une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celle-ci.
- **Cardio** : sélectionnez cette option pour définir votre fréquence cardiaque cible. Pour que votre montre puisse mesurer votre fréquence cardiaque, elle doit être connectée à un [car-dio-fréquence-mètre](#). Vous pouvez définir la fréquence cardiaque cible et une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celle-ci.
- **Cadence** : sélectionnez cette option pour définir une [cadence](#) cible pour votre activité de cyclisme. Pour que votre montre puisse suivre votre cadence, elle doit être connectée à un [capteur de cadence](#). Vous pouvez définir la cadence cible et une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celle-ci. Toutes les montres ne peuvent pas être connectées à un capteur de cadence.

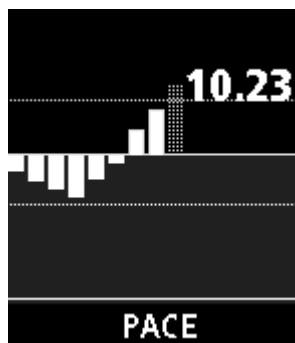
Contrôler votre progression

Depuis l'écran de progression de l'activité, déplacez-vous vers la droite pour afficher un aperçu graphique de votre entraînement par rapport à la zone définie. Tout au long de votre activité, le graphique indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible et dans quelle mesure.

Vous recevez régulièrement des alertes pour vous indiquer si vous êtes ou non dans votre zone :

- Si vous êtes en-dehors de votre zone d'entraînement, une alerte est émise et l'écran vous indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de la zone.

- Si vous êtes dans votre zone d'entraînement, une alerte est émise et l'écran affiche une icône en forme de cible.



Course

Sélectionnez cette option pour faire la course contre l'une de vos dix dernières activités ou contre une activité prédéfinie du site Internet MySports. Les activités prédéfinies de MySports comportent une distance et une durée.

Lorsque vous utilisez le programme d'entraînement Course, vous pouvez voir, tout au long de votre entraînement, si vous êtes en tête de la course ou non et quelle est votre avance.

Depuis l'écran de progression de l'activité, déplacez-vous vers la droite pour visualiser une représentation de la course. La distance en haut de l'écran correspond à la distance restante dans la course, et la distance en bas de l'écran correspond à votre avance ou à votre retard.



Votre montre vous avertit afin que vous sachiez si vous êtes en tête de la course ou non.

Utilisation du chronomètre

Pour utiliser le chronomètre, procédez comme suit.

1. Depuis l'horloge, déplacez-vous vers la droite.
2. Sélectionnez **Chronomètre**, puis déplacez-vous vers la droite.
Votre montre affiche un chronomètre et le mot « PARTEZ ».
3. Déplacez-vous vers la droite pour démarrer le chronomètre.
Le chronomètre démarre et affiche le temps écoulé.
4. Pour mettre le chronomètre en pause, déplacez-vous vers la gauche. Déplacez-vous vers la droite pour redémarrer le chronomètre.
5. Pour marquer chaque tour, touchez le côté droit de l'écran de la montre lorsque le chronomètre fonctionne, ou déplacez-vous vers la droite.

La durée du tour actuel, par exemple le tour 12 ci-dessous, s'affiche sous le temps écoulé et les tours précédents (11 et 10 ici) apparaissent sous le tour actuel.

59:44.44	
12	11:44.44
11	8:05.44
10	5:42.91

Pour afficher davantage de tours précédents, déplacez-vous vers le bas et le haut.

6. Pour quitter le chronomètre, déplacez-vous deux fois vers la gauche.

Conseil : le chronomètre ne fonctionne pas en arrière-plan après l'avoir fermé.

Conseil : pour réinitialiser le chronomètre, quittez-le, puis revenez-y.

Suivre vos activités

Dès lors que vous vous entraînez, votre montre enregistre votre activité selon son type. Pour afficher un historique de votre entraînement pour chaque type d'activité sur votre montre, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage d'une activité, déplacez-vous vers le haut pour ouvrir **l'historique** de ce type d'activité.
2. Dans la liste, sélectionnez l'activité que vous voulez consulter. La liste indique la date et l'heure de début de l'activité.
3. Déplacez-vous vers la droite.
Des informations de base sur l'activité s'affichent. Les informations disponibles dépendent de l'activité.

Transférer vos activités vers TomTom MySports

[Connectez votre montre à votre ordinateur](#) pour transférer les informations sur vos activités vers TomTom MySports ou un autre site Internet sportif de votre choix à l'aide de [TomTom MySports Connect](#). Vous pouvez également transférer les informations sur l'activité vers votre ordinateur dans divers formats de fichier.

Paramètres

À propos des paramètres

Depuis l'horloge, accédez au menu Paramètres, situé en bas de l'écran. Ces paramètres déterminent le comportement général de votre montre. Chaque activité dispose également de ses propres paramètres.

Les paramètres suivants sont disponibles pour votre montre :

- [Horloge](#)
- [Capteurs](#)
- [Options](#)
- [Profil](#)

Ces paramètres sont disponibles pour les activités :

- [Paramètres des activités Vélo](#)
- [Paramètres des activités Natation](#)
- [Paramètres des activités sur tapis de course](#)

Horloge

Depuis l'horloge, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran, puis sélectionnez **Horloge** et déplacez-vous vers la droite pour ouvrir le menu **Horloge**.

Alarme

Sélectionnez **Alarme** pour activer ou désactiver l'alarme et en définir l'heure.

Lorsque l'alarme se met en route, vous pouvez choisir de l'arrêter ou demander un rappel. Si vous demandez à ce que l'alarme effectue un rappel, elle se remet en route 9 minutes plus tard.

Heure

Sélectionnez **Heure** pour définir l'heure sur votre montre. L'heure est définie par une horloge de 12 ou de 24 heures, en fonction du paramètre **24H**

Date

Sélectionnez **Date** pour définir la date sur votre montre.

24H

Sélectionnez **24H** pour choisir d'utiliser le mode 12 heures ou le mode 24 heures pour l'affichage et le réglage de l'heure. Déplacez-vous vers la droite pour **activer** ou **désactiver** ce paramètre.

Capteurs

Depuis l'horloge, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran, puis sélectionnez **Capteur** et déplacez-vous vers la droite pour ouvrir le menu **Capteurs**.

Vous pouvez activer et désactiver deux types de capteurs :

- **Cardio** : le cardio-fréquencemètre.
- **Vélo** : le capteur de cadence.

Conseil : pour optimiser l'autonomie de la batterie de votre montre, désactivez les [capteurs](#) lorsque vous ne les utilisez pas. Votre montre continue à rechercher les capteurs même si vous n'en utilisez pas.

Options

Depuis l'horloge, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran, puis sélectionnez **Options** et déplacez-vous vers la droite pour ouvrir le menu **Options**.

Unités

Sélectionnez **Unités** pour définir les unités de mesure de la distance et du poids utilisées sur votre montre. Vous pouvez sélectionner les miles ou les kilomètres, et les livres ou les kilogrammes.

Clic

Sélectionnez **Clic** pour définir ce que votre montre doit faire lorsque vous naviguez dans les menus. Votre montre peut réagir de différentes manières :

- émettre un son correspondant à un clic ;
- vibrer pendant un court instant.

Vous pouvez activer ou désactiver ces deux paramètres, ou en activer un seul.

Démo

Sélectionnez **Démo** pour activer ou désactiver le mode Démo. En mode Démo, votre montre se comporte comme si elle disposait d'un point GPS et que vous vous entraîniez, même si ce n'est pas le cas. Les activités effectuées en mode Démo ne sont pas ajoutées à l'historique de vos activités.

Nuit

Sélectionnez **Nuit** pour activer ou désactiver le mode Nuit. Quand le mode Nuit est activé, le [rétro-éclairage](#) se met en route et reste allumé pendant les activités. Lorsque vous mettez fin à l'activité, la lumière s'éteint.

Remarque : l'autonomie de la batterie est moins importante que la normale lorsque vous utilisez le mode Nuit pendant un entraînement.

Verrou

Sélectionnez **Verrou** pour activer ou désactiver le verrouillage d'activité. La fonction de verrouillage permet d'éviter que l'activité soit [mise en pause ou arrêtée](#) si vous vous déplacez accidentellement vers la gauche.

Profil

Depuis l'horloge, accédez au menu **Paramètres**, situé en bas de l'écran, puis sélectionnez **Profil** et déplacez-vous vers la droite pour ouvrir le menu **Profil**.

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

- **Poids**
- **Taille**
- **Âge**
- **Sexe**

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

- calculer le nombre de calories brûlées pendant une activité ;

- définir vos fréquences cardiaques cibles dans les [zones d'entraînement de fréquence cardiaque](#) (les zones sont calculées par votre compte TomTom MySports) ;
- calculer la longueur de vos foulées en cas [d'entraînement sur un tapis de course](#).

Langue

Sélectionnez **Langue** pour définir la langue des menus et des messages qui s'affichent sur votre montre.

Ajouter des capteurs

À propos des capteurs

Les capteurs sont des appareils externes que vous pouvez lier à votre montre pour obtenir des informations sur votre activité. Deux types de capteurs peuvent être utilisés avec votre montre :

- **Cardio-fréquencemètre** : il mesure votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. Le cardio-fréquencemètre TomTom est inclus avec certains produits, et est disponible en tant qu'accessoire pour d'autres.
- **Capteur de cadence** : il mesure votre cadence lors de vos activités Vélo. Le capteur de cadence TomTom, inclus avec certains produits, est disponible en tant qu'accessoire pour d'autres. La montre TomTom Runner ne prend pas en charge le capteur de cadence.

Cadence

La cadence correspond à la vitesse à laquelle vous pédalez. Elle est exprimée en tours par minute (tpm). Avec un petit braquet, votre cadence pourra être très élevée mais votre vitesse relativement faible. Avec un grand braquet, votre cadence pourra être faible mais votre vitesse plus élevée. Les cyclistes s'entraînent afin de trouver l'équilibre entre cadence et vitesse, ce qui leur permet d'être le plus efficace possible.

Cardio-fréquencemètre

Pour utiliser le cardio-fréquencemètre TomTom avec votre montre, procédez comme suit :

1. Fixez le cardio-fréquencemètre à la lanière.



2. Placez la lanière autour de votre poitrine, de façon à ce que le cardio-fréquencemètre se trouve juste au-dessus de la base du sternum.

Assurez-vous que le cardio-fréquencemètre est dans le bon sens en vérifiant que le mot « TomTom » apparaît à l'endroit pour lequel quelqu'un se trouvant en face de vous.



Conseil : humidifiez les zones de contact à l'intérieur de la lanière avant de la placer sur votre poitrine. Le cardio-fréquencemètre trouve ainsi plus facilement les battements de votre cœur.

3. Depuis l'horloge de votre montre, déplacez-vous vers le bas.
4. Sélectionnez **Capteurs**, puis déplacez-vous vers la droite.
5. Sélectionnez **Cardio**, puis déplacez-vous vers la droite pour l'activer.
6. Lorsque vous commencez une activité, votre montre se connecte au cardio-fréquencemètre et une icône en forme de cœur s'affiche en bas de l'écran.



Lorsque votre montre tente de se connecter au cardio-fréquencemètre, le cœur clignote.

Lors de la première tentative de connexion de votre montre au cardio-fréquencemètre, si elle trouve plusieurs cardio-fréquencemètres, votre montre ne sait pas auquel se connecter. Dans ce cas, déplacez-vous vers un lieu où aucun autre cardio-fréquencemètre ne se trouve à portée de votre montre.

Lorsque le cardio-fréquencemètre a été connecté une fois, votre montre s'y reconnecte toujours.

Pendant votre entraînement, vous pouvez choisir d'[afficher votre fréquence cardiaque](#).

Vous pouvez également utiliser un [programme d'entraînement](#) pour viser une [zone de fréquence cardiaque](#) cible.

Vous pouvez également utiliser le cardio-fréquencemètre avec d'autres appareils et applications Bluetooth® Smart Ready. Pour plus d'informations, consultez la documentation livrée avec votre produit ou votre application.

Pour changer la pile CR2032 du moniteur, utilisez une pièce pour ouvrir l'arrière du moniteur. La pile doit être recyclée ou mise au rebut conformément aux lois et réglementations locales.

Capteur de cadence

Le capteur de cadence TomTom est composé des éléments suivants :



1. Aimant pour rayon de vélo
2. Aimant pour manivelle
3. Capteur pour fourche de pédalier
4. Attaches de câble

Pour utiliser le capteur de cadence TomTom avec votre montre, procédez comme suit :

1. Fixez le capteur pour fourche de pédalier sur la fourche du pédalier de votre vélo à l'aide de trois attaches de câble. Utilisez deux attaches pour la partie principale du capteur et une pour la partie plus petite. Vous devrez peut-être ajuster la position des capteurs ; ne serrez pas complètement les attaches pour le moment.

Important : la plus petite partie du capteur doit être face à la manivelle et ne doit pas être fixée en haut de la fourche de pédalier. En fonction de votre vélo, vous devrez peut-être incliner la partie principale du capteur vers la roue. Faites ce réglage après avoir installé l'aimant pour rayon de vélo.



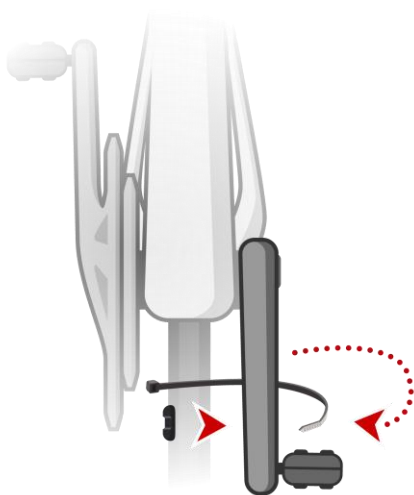
2. Fixez l'aimant pour rayon de vélo sur l'un des rayons du vélo. L'aimant doit se trouver face à la fourche de pédalier à laquelle vous avez fixé le capteur pour fourche de pédalier.



3. Ajustez la position de l'aimant pour rayon de vélo et du capteur de fourche de pédalier de façon à ce que lorsque la roue tourne, l'aimant passe devant le haut de la partie principale du capteur.

Important : la distance entre le capteur de fourche de pédalier et l'aimant pour rayon de vélo ne doit pas dépasser 2 mm lorsqu'ils sont face à face. Sur certains vélos, vous devrez peut-être incliner la partie principale du capteur vers la roue.

4. Fixez l'aimant pour manivelle à l'une des manivelles de votre vélo. L'aimant doit se trouver face à la fourche de pédalier à laquelle vous avez fixé le capteur pour fourche de pédalier.



Conseil : assurez-vous que les différentes parties du capteur de cadence sont correctement alignées sur votre vélo. L'aimant pour rayon de vélo doit passer devant la partie principale du capteur pour fourche de pédalier et l'aimant pour manivelle doit passer devant le haut du capteur.



Une fois la position des capteurs réglée, serrez les attaches de câble de façon à ce que les capteurs restent en place.

5. Sur votre montre, [définissez la taille de la roue](#) afin d'améliorer la précision des mesures fournies par le capteur. La taille de la roue correspond à la circonférence du pneu en millimètres (mm).
6. Déplacez votre vélo ou sa manivelle de façon à ce qu'au moins un des aimants passe devant le capteur. Vous activez ainsi le capteur.
7. Depuis l'horloge, déplacez-vous vers le bas.
8. Sélectionnez **Capteurs**, puis déplacez-vous vers la droite.
9. Sélectionnez **Vélo**, puis déplacez-vous vers la droite pour l'activer.
10. Lorsque vous commencez un entraînement, votre montre se connecte au capteur et une icône représentant une chaîne de vélo s'affiche en bas de l'écran.



Lorsque votre montre tente de se connecter au capteur de cadence, la chaîne de vélo clignote.

Lors de la première tentative de connexion de votre montre au capteur, si elle trouve plusieurs capteurs, votre montre ne sait pas auquel se connecter. Dans ce cas, déplacez-vous vers un lieu où aucun autre capteur ne se trouve à portée de votre montre.

Lorsque le capteur a été connecté une fois, votre montre s'y reconnecte toujours.

Une fois que l'icône représentant une chaîne de vélo arrête de clignoter, cela signifie que votre montre est prête à mesurer votre vitesse et votre cadence. Pour obtenir un suivi GPS correct, attendez que l'icône GPS arrête également de clignoter avant de débiter votre activité cycliste.

Pendant votre entraînement, vous pouvez choisir [d'afficher votre cadence actuelle ou de modifier l'affichage](#) pour afficher votre cadence.

Vous pouvez également utiliser un [programme d'entraînement](#) pour viser une [zone de cadence](#) cible.

Vous pouvez également utiliser le capteur de cadence avec d'autres appareils et applications Bluetooth® Smart Ready. Pour plus d'informations, consultez la documentation livrée avec votre produit ou votre application.

Pour changer la pile CR2032 du capteur, utilisez une pièce pour ouvrir l'arrière du capteur. La pile doit être recyclée ou mise au rebut conformément aux lois et réglementations locales.

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect permet de :

- configurer votre montre ;
- mettre à jour le logiciel de votre montre lorsqu'une nouvelle version est disponible ;
- transférer les informations sur vos activités vers votre compte TomTom MySports ou vers un autre site Internet de sport de votre choix. TomTom MySports Connect permet également de transférer les informations sur vos activités vers votre ordinateur dans divers formats de fichier.
- transférer les paramètres définis sur TomTom MySports vers votre montre ;
- mettre à jour les informations QuickGPSfix sur votre montre.

Installer TomTom MySports Connect

Vous pouvez télécharger gratuitement TomTom MySports Connect à l'adresse suivante : tomtom.com/getstarted/sports.

Une fois le logiciel installé, connectez votre montre à votre ordinateur grâce à la [station d'accueil](#).

Compte TomTom MySports

Si vous transférez vos activités vers un compte TomTom MySports, vous pouvez stocker, analyser et afficher l'historique de vos activités. Vous pouvez visualiser les parcours que vous avez suivis et toutes les données associées à vos activités.

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

Vous pouvez également choisir de transférer vos activités vers votre compte sur d'autres sites Internet sportifs.

Addendum

Avertissement

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Si un pacemaker ou tout autre appareil électronique vous a été implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.

L'utilisation de ce produit pendant l'entraînement peut vous rendre moins attentif à votre environnement et à votre activité.

Comment TomTom utilise vos informations

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

Informations sur la batterie et l'environnement

Ce produit est équipé d'une batterie au lithium polymère qui n'est ni accessible ni remplaçable par l'utilisateur. N'ouvrez pas le boîtier et n'essayez pas de retirer la batterie. Les substances contenues dans le produit et/ou dans sa batterie peuvent être dangereuses pour l'environnement ou pour votre santé si elles ne sont pas éliminées correctement. 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.



Directive DEEE

Le symbole de la poubelle sur roues indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet domestique. Conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), ce produit électrique ne doit en aucun cas être mis au rebut sous forme de déchet municipal non trié. Veuillez vous débarrasser de ce produit en le renvoyant à son point de vente ou au point de ramassage local dans votre municipalité, à des fins de recyclage. En agissant ainsi, vous contribuez à préserver l'environnement.



Températures de fonctionnement de la batterie

Températures de fonctionnement : -20 °C (-4 °F) à 60 °C (140 °F). N'exposez pas l'appareil à des températures inférieures ou supérieures à celles-ci.

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



CET APPAREIL EST CONFORME À LA SECTION 15 DES RÈGLES FCC

Déclaration de conformité à la FCC (Federal Communications Commission)

Cet équipement 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 ou télévisuelles.

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 un fonctionnement indésirable.

Cet équipement a été testé et entre dans la catégorie des appareils numériques de Classe B, selon la Section 15 de la réglementation de la 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.

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.

ID FCC :S4L8RS00

ID IC :5767A-8RS00

Déclaration d'exposition aux rayonnements à fréquence radio définie par la FCC

Les émetteurs contenus dans cet appareil ne doivent pas être placés à proximité d'un autre émetteur ou d'une autre antenne, ou manipulés simultanément avec ces derniers.

Partie responsable en Amérique du Nord

TomTom, Inc., 150 Baker Avenue Extension, Concord, MA 01742

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.
- Cet appareil doit tolérer les interférences, ce qui inclut les interférences qui risquent de provoquer une utilisation indésirable de l'appareil.

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).

REMARQUE IMPORTANTE

Déclaration d'exposition aux rayonnements IC :

- Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements définies par la norme IC RSS-102 pour un environnement non contrôlé.
- Cet appareil et son ou ses antenne(s) ne doivent pas être placés à proximité d'un autre émetteur ou d'une autre antenne, ou manipulés simultanément avec ces derniers.

C-tick



N14644

Ce produit affiche le « C-tick » indiquant sa conformité avec les réglementations australiennes en vigueur.

Copyright pour la Nouvelle-Zélande

Ce produit affiche le code fournisseur Z1230 indiquant sa conformité avec les réglementations néo-zélandaises en vigueur.

Coordonnées du support client

Australie : 1300 135 604

Nouvelle-Zélande : 0800 450 973

Noms des modèles

8RS00

Informations de copyright

© 2013 TomTom. Tous droits réservés. TomTom et le logo TomTom (« deux mains ») font partie des marques 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.

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.

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.