

Familiarisation

Merci pour l'achat de ce produit CASIO. Pour qu'il vous assure les années de service pour lesquelles il a été conçu, lisez attentivement cette notice et suivez les instructions qu'elle contient.

Notez que CASIO COMPUTER CO., LTD. décline toute responsabilité quant aux dommages ou pertes subis par un tiers, ou vous-même, à la suite de l'utilisation de ce produit ou d'une défaillance de ce produit.

Avertissement de pile faible



Indicateur de rétablissement

Si vous utilisez l'éclairage ou les alarmes un certain nombre de fois pendant un court laps de temps, l'indicateur **R** (rétablissement) clignotera sur l'afficheur et les fonctions suivantes seront invalidées jusqu'à ce que le niveau normal de la pile soit rétabli.

- Fonctions du podomètre
- Alarme et signal horaire
- Éclairage

Lorsque le niveau de la pile a été rétabli, la montre fonctionne de nouveau normalement, mais si l'indicateur **R** apparaît fréquemment, il sera nécessaire de faire remplacer la pile par une neuve.

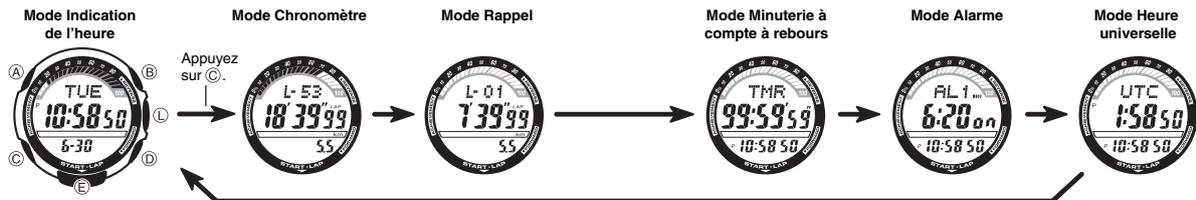
À propos de ce manuel



- Les lettres indiquées sur l'illustration représentent les boutons utilisés pour les diverses opérations.
- Chaque section de ce manuel fournit les informations nécessaires sur les opérations pouvant être effectuées dans chaque mode.

Guide général

- Utilisez **C** pour naviguer entre les modes.
- Depuis n'importe quel mode, vous pouvez revenir au mode Indication de l'heure en appuyant environ trois secondes sur **C**.
- **L** sert dans n'importe quel mode à éclairer l'afficheur.



Réglage de l'heure et de la date

Indicateur d'après-midi (pas d'indicateur du matin)



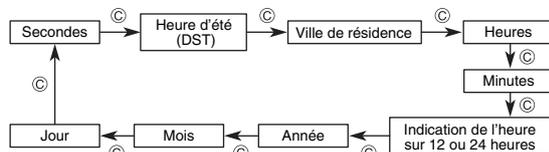
Mois - Jour
Heures : Minutes Secondes (centre)

Procédez de la façon suivante pour régler l'heure et la date après avoir remplacé la pile de la montre, ou lorsque c'est nécessaire. Les heures du mode Heure universelle ne seront pas indiquées correctement si les réglages de l'heure locale (l'heure de la ville où vous utilisez normalement la montre) ne sont pas corrects.

- Si vous prévoyez d'utiliser la montre au Japon, sélectionnez **TYO** (Tokyo) comme heure locale.

Pour régler l'heure et la date

1. En mode Indication de l'heure, appuyez environ deux secondes sur **A** de sorte que les chiffres des secondes se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.



2. Utilisez **C** pour faire clignoter le réglage de l'heure, de la date ou de la ville de résidence comme indiqué ci-dessus, puis utilisez **D** (+) et **B** (-) pour changer le réglage clignotant.
- Le réglage sélectionné changera plus rapidement si vous maintenez **D** ou **B** enfoncé.

Réglage	Pour:	Il faut:
Secondes	Remettre les secondes à 00	Appuyer sur D .
Heure d'été (DST)	Passer à l'heure d'hiver (OFF) ou à l'heure d'été (ON)	Appuyer sur D .
Ville de résidence	Changer le réglage de la ville de résidence (Voir "City Code Table" (Tableau des codes de villes).)	Utiliser D (est) et B (ouest).
Heures, Minutes	Changer le réglage des heures ou des minutes	Utiliser D (+) et B (-).
Indication de l'heure sur 12 ou 24 heures	Basculer au format horaire de 12 heures ou de 24 heures	Appuyer sur D .
Année, Mois, Jour	Changer le réglage de l'année, du mois ou du jour	Utiliser D (+) et B (-).

3. Lorsque tous les réglages sont comme vous le souhaitez, appuyez deux fois sur **A** pour sortir de l'écran de réglage.

- L'écran de réglage disparaît automatiquement si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes.
- Lorsque vous réglez l'heure, veillez à bien spécifier s'il s'agit du matin (pas d'indicateur) ou de l'après-midi (indicateur **P**), ou bien à spécifier correctement l'heure, si vous utilisez le format de 24 heures.
- Si les secondes sont remises à 00 lorsqu'elles sont entre 30 et 59 secondes, les minutes augmenteront d'une unité. Si les secondes sont remises à 00 entre 00 et 29 secondes, les minutes ne changeront pas.
- Il est conseillé de remettre les secondes à zéro en écoutant un bip horaire environ une fois par mois pour que la montre indique toujours l'heure exacte.
- La date peut être réglée du 1^{er} janvier 2000 au 31 décembre 2099.
- Le jour de la semaine est automatiquement indiqué en fonction du réglage de la date.
- La montre fait les réajustements nécessaires pour les années bissextiles et les mois de différentes longueurs.
- L'heure d'été appelée DST dans certains pays correspond à une avance de l'horloge d'une heure, pendant la période de l'été, par rapport à l'heure d'hiver. Il faut toutefois savoir que le passage à l'heure d'été et à l'heure d'hiver et l'emploi de l'heure d'été dépendent de chaque pays et région géographique.

Chronomètre

Le chronomètre permet de mesurer le temps écoulé et le temps de tours ou de temps intermédiaires.

Un capteur intégré à la montre compte vos pas pendant le chronométrage. Le nombre de pas est utilisé pour calculer la dépense énergétique, la distance parcourue et l'allure moyenne en fonction des informations personnelles préenregistrées.

À chaque chronométrage, la montre crée une fiche comportant la date et les temps de tours ou de temps intermédiaires, la distance parcourue, la dépense énergétique, le nombre de pas ainsi que d'autres informations.

Chronomètre

- Unité de mesure minimale: 1/100^e de seconde
- Temps de mesure maximale: 99:59:99"
- Compteur de tours/temps intermédiaires: 999

Mesure du temps écoulé

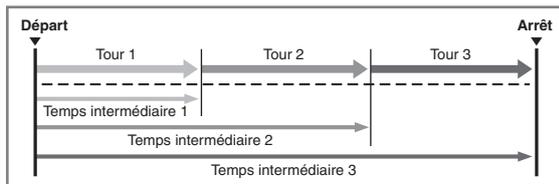
- Durée de l'entraînement
- Distance parcourue
- Dépense énergétique
- Allure moyenne (*)
- Nombre de pas

Données d'un entraînement (Valeurs cumulées maximales)

- Tours/Temps intermédiaires: 150
- Distance cumulée: 999,9 km/621,1 miles
- Dépense énergétique cumulée: 23900,5 kcal/99999,9 kJ
- Allure moyenne: 220 (*)
- Nombre de pas cumulés: 999999
- Durée des exercices cumulés: 9999 heures, 59 minutes
- Meilleur tour
- *Allure moyenne*
- *L'allure moyenne indique le nombre de pas moyen par minute lorsque vous chronométrez votre course avec le chronomètre.*
- *Lorsque vous relevez le temps d'un tour, cette valeur indique votre allure moyenne pendant ce tour.*
- *Lorsque vous relevez le temps d'un temps intermédiaire, cette valeur indique votre allure moyenne jusqu'au point actuel, à compter du départ du temps chronométré.*

Temps de tour et temps intermédiaire

Le temps d'un tour est le temps mis pour parcourir une partie particulière d'une course, par exemple un tour de piste, tandis que le temps d'un temps intermédiaire est le temps mis depuis le début de la course jusqu'à un point donné.



Exemple de chronométrage d'un tour

Chronométrage du temps mis pour parcourir un tour de piste, par exemple.

Exemple de chronométrage d'un temps intermédiaire

Chronométrage du temps mis pour parcourir la partie comprise en le 5^e et 10^e km d'un marathon.

Valeurs ciblées et informations personnelles

Avant d'effectuer un chronométrage, vous devez spécifier la distance, la dépense énergétique et les valeurs ciblées en même temps que les informations vous concernant pour permettre à la montre d'effectuer ses calculs.

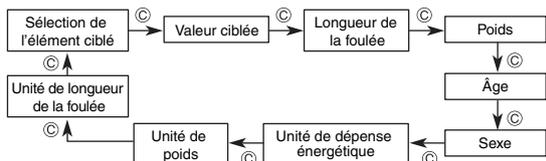
- L'unité de dépense énergétique ne peut être changée que lorsque **TYO** (Tokyo) est sélectionné comme heure locale. L'unité de poids se règle automatiquement sur le **kg** et l'unité de longueur de la foulée sur le **cm** pour **TYO**.

Pour spécifier les valeurs ciblées et les informations personnelles

1. En mode Indication de l'heure, appuyez environ deux secondes sur (A) jusqu'à ce que les chiffres des secondes de l'heure actuelle se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
2. Appuyez une nouvelle fois sur (A) pour arriver à l'écran de réglage des valeurs ciblées et des informations personnelles.
 - Environ une seconde plus tard, l'écran de réglage des valeurs ciblées et des informations personnelles est remplacé par l'écran de sélection de l'élément ciblé.
3. Utilisez (C) pour sélectionner la valeur ciblée ou l'information personnelle que vous voulez changer.
 - Utilisez (D) (+) ou (B) (-) pour changer le réglage clignotant actuel. Pour faire défiler les réglages plus rapidement maintenez le bouton enfoncé.

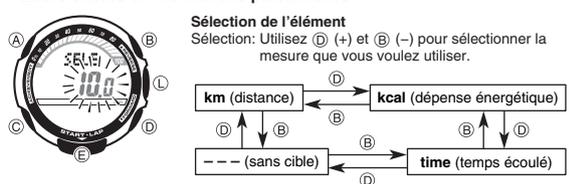


Écran des valeurs ciblées et des informations personnelles



- Pour le détail sur chaque réglage, voir "Valeurs ciblées et informations personnelles".
- 4. Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, sortez de l'écran de réglage en appuyant sur (A).
- La montre sort d'elle-même de l'écran de réglage si vous la laissez deux ou trois minutes sans toucher à aucun bouton.

Valeurs ciblées et informations personnelles



- Sélectionnez --- si vous ne voulez pas spécifier de mesure.
- **Valeur ciblée**
Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer la valeur de l'élément sélectionné.
Distance: 1,0 km à 100,0 km (Unité de saisie: 0,1 km), 0,6 mile à 62,1 miles (Unité de saisie: 0,1 mile)*
Dépense énergétique: 10 kcal à 23880 kcal (Unité de saisie: 10 kcal), 50 kJ à 99950 kJ (Unité de saisie: 50 kJ)
Temps écoulé: 10 minutes à 24 heures (Unité de saisie: 1 minute)
- Si vous sélectionnez --- comme type de cible, l'écran de longueur de la foulée apparaît lorsque vous appuyez sur (C) (l'écran de valeur ciblée est sauté).



Longueur de la foulée

- (B) (-)/(D) (+) 30 cm à 300 cm, 12 pouces à 118 pouces*
- Pour déterminer la longueur de votre foulée, courez sur une distance d'une longueur connue et comptez le nombre de pas. Divisez ensuite la longueur par le nombre de pas comptés.



Poids

- (B) (-)/(D) (+) 20 kg à 120 kg, 44 livres à 264 livres*



Âge

- (B) (-)/(D) (+) 16 à 99



Sexe

- Utilisez (D).
- mALE** (homme)
- FEMALE** (femme)



Unité de dépense énergétique

- Utilisez (D) pour sélectionner l'unité.
- kcal** (kilocalories)
- kJ** (kilojoules)



Unité de poids*

- Utilisez (D) pour sélectionner une unité.
- kg** (kilogrammes)
- lb** (livres)



Unité de longueur de la foulée*

- Utilisez (D) pour sélectionner une unité.
- cm** (centimètres)
- in** (pouces)

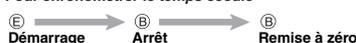


* L'unité de dépense énergétique ne peut être changée que lorsque **TYO** (Tokyo) est sélectionné comme heure locale. L'unité de poids se règle automatiquement sur le **kg** et l'unité de longueur de la foulée sur le **cm** pour **TYO**.

Chronométrage du temps écoulé

- N'oubliez pas de préciser vos informations personnelles avant de chronométrer le temps écoulé.
- Pendant le chronométrage, la montre détecte le moment où vous commencez à courir. À ce moment, le nombre de pas commence à être indiqué ainsi que d'autres données dépendant du nombre de pas.
- Pour accéder au mode Chronomètre, appuyez une fois sur (C) lorsque la montre est en mode Indication de l'heure.

Pour chronométrer le temps écoulé



- Le chronomètre revient à zéro et le temps écoulé est mis en mémoire au moment où vous appuyez sur (B) après avoir arrêté le chronométrage.

- **Pour chronométrer le temps écoulé cumulé**
Le chronométrage du temps écoulé se poursuit au point où il a été arrêté, au moment où vous appuyez sur (E) pour redémarrer le chronomètre sans le remettre à zéro.

Pour afficher le temps d'un tour ou d'un temps intermédiaire



- La montre sort automatiquement de l'écran de tours ou de temps intermédiaires en l'espace de huit secondes.

Utilisation du chronomètre

Signification des informations affichées

Écran de remise à zéro



- L'indicateur **SENSOR** apparaît sur l'afficheur pendant le chronométrage du temps écoulé. Cet indicateur clignote lorsque la montre s'aperçoit que vous êtes en train de courir.

Graphique d'atteinte de la cible

Ce graphique montre l'atteinte de la cible en pourcentage. La montre bipie lorsque vous atteignez la cible spécifiée. Si vous n'avez spécifié aucune valeur comme cible, ce graphique montrera simplement le temps écoulé. Voir "Pour spécifier les valeurs ciblées et les informations personnelles" pour le détail sur la spécification des valeurs ciblées.

30% de la valeur ciblée atteints

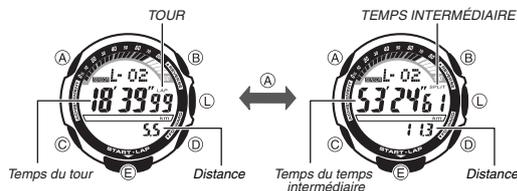


100% de la valeur ciblée atteints



Pour afficher le temps d'un tour ou le temps d'un temps intermédiaire

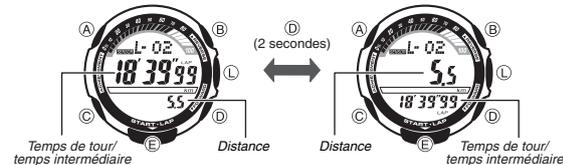
Appuyez sur (A) pour afficher le temps d'un tour ou le temps d'un temps intermédiaire.



Pour échanger le contenu des sections d'affichage centrale et inférieure

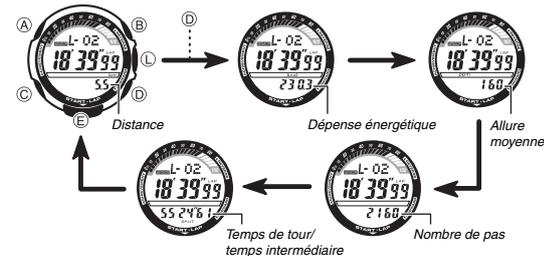
Appuyez environ deux secondes sur (D) jusqu'à la fin de la séquence suivante: Le contenu de l'affichage clignote. → Le contenu de l'affichage cesse de clignoter. → La montre bipie.

- Le contenu de la section d'affichage centrale et celui de la section d'affichage inférieure sont échangés.



Pour sélectionner les informations affichées

Utilisez (D) pour faire défiler les informations disponibles.



- Lorsque vous commencez à courir après avoir mis en marche le chronomètre, la montre détecte un mouvement de course et commence à afficher le nombre de pas ainsi que l'allure moyenne.

- Les changements d'allure ne sont pas immédiatement répercutés. Si par exemple, vous réduisez le pas, quand votre allure est indiquée, la valeur reste affichée un instant, même si vous courez moins vite, avant d'être réajustée.
- L'allure moyenne est indiquée par --- si votre allure est égale ou inférieure à 20 secondes.

Revue des fiches enregistrées dans la mémoire

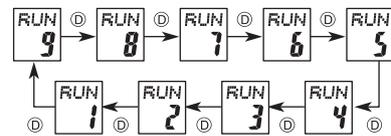
Vous pouvez utiliser le mode Rappel pour revoir les fiches enregistrées actuellement dans la mémoire.

- Chaque fiche contient les données enregistrées pour un entraînement (chronométrage de temps écoulé).
- La date est la date à laquelle la fiche a été enregistrée.
- Les données mensuelles montrent le total des données cumulées (distance et dépense énergétique) pour un mois.
- Les données cumulées montrent le total des données cumulées (distance et dépense énergétique) depuis la dernière suppression (remise à zéro) des données.
- --- est indiqué si aucune donnée n'a été enregistrée.
- L'indicateur **SENSOR** s'affiche en mode Rappel si un chronométrage de temps écoulé est en cours. L'indicateur **SENSOR** clignote quand un mouvement de course est détecté.

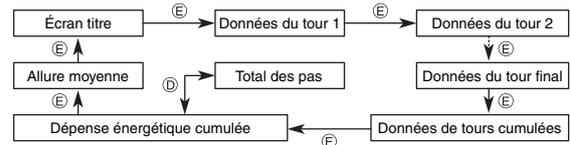
Pour revoir les données enregistrées dans la mémoire

1. En mode Indication de l'heure, appuyez deux fois sur (C) pour accéder au mode Rappel.
2. Utilisez (D) pour sélectionner la fiche que vous souhaitez voir.
 - Chaque fiche comporte un écran doté d'un titre et d'un numéro (1 = la fiche la plus ancienne).

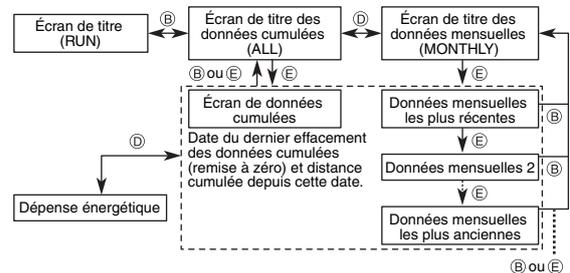
L'exemple suivant montre comment les données sont rappelées lorsqu'il y a neuf fiches dans la mémoire.



3. Utilisez (E) pour faire défiler les données (temps de tour/temps intermédiaire, données cumulées, allure moyenne, etc.) enregistrées dans la fiche actuellement sélectionnée.



- L'indicateur **BEST** apparaissant en alternance avec le numéro de tour indique que le tour affiché est le meilleur tour dans la fiche actuelle.
- Lorsque l'écran de dépense énergétique cumulée ou de total des pas est affiché, (D) sert à basculer entre ces deux écrans.
- 4. Lorsqu'un écran de titre (RUN) est affiché, (B) sert à passer à l'écran de titre de données cumulées (ALL). Pour revenir de l'écran de titre de données cumulées à l'écran de titre, appuyez sur (B).
- Lorsque l'écran de titre des données cumulées (ALL) ou l'écran de titre des données mensuelles (MONTHLY) est affiché, (D) sert à basculer entre ces deux écrans.
- Lorsque l'écran de titre des données cumulées (ALL) est affiché, (D) sert à passer à l'écran de titre des données mensuelles (MONTHLY). Pour revenir de l'écran de titre de données mensuelles à l'écran de titre de données cumulées, appuyez sur (D).
- Lorsque l'écran de titre des données cumulées (ALL) ou l'écran de titre des données mensuelles (MONTHLY) est affiché, (E) sert à afficher le détail des données correspondantes.
- Lorsque l'écran de données cumulées ou de données mensuelles est affiché, (D) sert à basculer entre l'écran de distance et celui de la dépense énergétique.
- Lorsque l'écran de données cumulées ou l'écran de données mensuelles est affiché, (B) sert à revenir à l'écran de titre correspondant.
- La mémoire peut contenir jusqu'à 16 mois de données. Lorsqu'elle contient 16 mois de données, tout nouvel enregistrement supprime les données les plus anciennes pour laisser place aux nouvelles données.

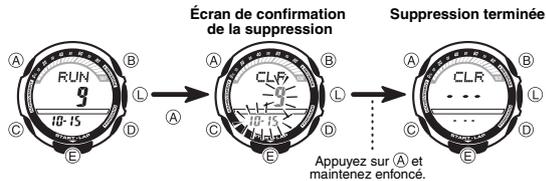


5. Appuyez quatre fois sur (C) pour revenir au mode Indication de l'heure.

Pour supprimer une fiche d'entraînement

Lorsque la fiche que vous voulez supprimer est affichée, appuyez sur (A) jusqu'à ce qu'un écran de confirmation similaire au suivant apparaisse. Maintenez (A) environ deux secondes enfoncé pour supprimer la fiche.

- Vous pouvez abandonner sans supprimer la fiche en relâchant (A) quand l'écran de confirmation est affiché.



Pour supprimer des données cumulées ou des données mensuelles

Lorsque l'écran du type de données que vous voulez supprimer (cumulées ou mensuelles) est affiché, appuyez sur (A) jusqu'à ce que l'écran de confirmation apparaisse. Maintenez (A) environ deux secondes enfoncé pour supprimer les données.

- Vous pouvez abandonner sans supprimer de données en relâchant (A) quand l'écran de confirmation est affiché.
- Lorsque vous supprimez des données cumulées, la date dans la section d'affichage inférieure est remplacée par la date de la suppression.
- Si un chronométrage est en cours lorsque vous effectuez l'opération mentionnée ci-dessus, les données en cours ne seront pas supprimées.

Utilisation de la minuterie à compte à rebours

Vous pouvez régler le temps initial de la minuterie à compte à rebours par unités d'une minute jusqu'à 100 heures. La montre bip 5 secondes lorsque le compte à rebours est terminé.

- Pour accéder au mode Minuterie à compte à rebours, appuyez trois fois sur (C) en mode Indication de l'heure.

Pour régler la minuterie à compte à rebours

Indicateur de mode

Heure du mode Indication de l'heure

- Lorsque le temps initial actuel est indiqué en mode Minuterie à compte à rebours, appuyez environ deux secondes sur (A) jusqu'à ce que les chiffres des heures se mettent à clignoter sur l'afficheur.
 - C'est l'écran de réglage.
 - La montre sort d'elle-même du mode de réglage de la minuterie à compte à rebours deux ou trois minutes plus tard si vous ne touchez à aucun bouton.
- Utilisez (D) (+) ou (B) (-) pour changer le réglage des heures.
 - Les heures changeront plus rapidement si vous maintenez le bouton enfoncé.
- Appuyez sur (C) pour faire avancer le clignotement sur les chiffres des minutes.
 - Les chiffres des minutes se mettent à clignoter.
 - Comme pour le réglage des heures, utilisez (D) (+) ou (B) (-) pour changer le réglage des minutes.

4. Lorsque tous les réglages sont comme vous le souhaitez, appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.

Pour utiliser la minuterie à compte à rebours

Heures Minutes (Remise à zéro)

Heure du mode Indication de l'heure

Secondes (Départ/Arrêt)

En mode Minuterie à compte à rebours, utilisez (E) pour mettre le compte à rebours en marche.

- Appuyez sur (B) pour arrêter le compte à rebours. Appuyez une nouvelle fois sur (E) pour poursuivre le compte à rebours.
- Le compte à rebours s'effectue par incréments d'une seconde.
- Lorsque la minuterie à compte à rebours est arrêtée, (B) sert à rétablir le temps initial.

Pour arrêter le bip
Pour arrêter le bip quand il retentit, appuyez sur un bouton quelconque.

Alarmes et signal horaire

La montre présente cinq alarmes et un signal horaire.

Alarmes quotidiennes (AL 1 à AL 5)
La montre bip pendant 10 secondes quand l'heure d'une alarme est atteinte.

Signal horaire
Le signal horaire fait retentir un bip chaque heure au changement d'heure.

- Les réglages d'alarmes et de signal horaire s'effectuent en mode Alarme, auquel vous accédez en appuyant quatre fois sur (C) en mode Indication de l'heure.

Pour afficher un écran d'alarme

Numéro de l'alarme

Heure actuelle
Heure de l'alarme (Heures : Minutes)

En mode Alarme, utilisez (D) pour faire défiler les écrans d'alarmes.

- Les écrans défileront plus rapidement si vous maintenez (D) enfoncé.

```

    graph LR
      A[Alarme 1 (AL1)] --> B[Alarme 2 (AL2)]
      B --> C[Alarme 3 (AL3)]
      C --> D[Alarme 4 (AL4)]
      D --> E[Alarme 5 (AL5)]
      E --> F[Signal horaire (SIG)]
      F --> A
    
```

Pour régler l'heure d'une alarme

Indicateur d'alarme

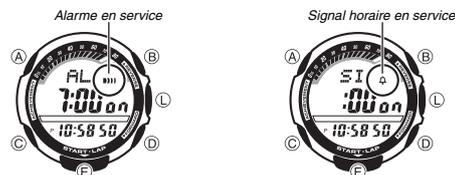
Heure de l'alarme (Heures : Minutes)

- En mode Alarme, affichez l'écran de l'alarme dont vous voulez changer le réglage.
- Appuyez environ deux secondes sur (A) jusqu'à ce que les chiffres des heures de l'heure d'alarme actuelle se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
 - L'alarme est automatiquement mise en service lorsque vous affichez l'écran de réglage, et à ce moment l'indicateur d'alarme apparaît sur l'afficheur.
- Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer le réglage des heures.
 - Les heures changeront plus rapidement si vous maintenez le bouton enfoncé.
 - Lorsque vous réglez l'heure, veillez à bien spécifier s'il s'agit du matin (pas d'indicateur) ou de l'après-midi (indicateur P) si vous utilisez le format de 12 heures, ou à spécifier correctement l'heure, si vous utilisez le format de 24 heures. Le format de 12 ou de 24 heures sélectionné pour l'heure du mode Indication de l'heure s'applique aussi au mode Alarme.
- Appuyez sur (C) pour faire avancer le clignotement sur les chiffres des minutes.
- Appuyez sur (D) (+) et (B) (-) pour changer le réglage des minutes de 0 à 59.
 - Les minutes changeront plus rapidement si vous maintenez le bouton enfoncé.
- Lorsque tous les réglages sont comme vous le souhaitez, appuyez sur (A) pour sortir de l'écran de réglage.
 - La montre sort d'elle-même de l'écran de réglage deux ou trois minutes plus tard si vous ne touchez à aucun bouton.

Pour mettre en ou hors service une alarme ou le signal horaire

Lorsque l'écran d'une alarme ou du signal horaire est affiché, appuyez sur (B) pour le mettre en service (indicateur affiché) ou hors service (indicateur non affiché).

- Lorsqu'une alarme ou le signal horaire est en service, l'indicateur correspondant apparaît dans toutes les modes.



Pour arrêter les bips de l'alarme

Appuyez sur un bouton quelconque.

Pour tester l'alarme

En mode Alarme, appuyez un instant sur (B) pour faire retentir l'alarme.

Utilisation de l'heure universelle

L'heure universelle permet de voir l'heure actuelle dans une des 48 villes (31 fuseaux horaires) du monde.

- Lorsque vous accédez au mode Heure universelle, l'écran de la ville qui était indiquée la dernière fois que vous êtes sorti du mode apparaît en premier.
- Le comptage des secondes du mode Heure universelle est synchronisé sur le comptage des secondes du mode Indication de l'heure.
- Le format de 12 heures ou de 24 heures sélectionné pour l'heure du mode Indication de l'heure est aussi utilisé pour le mode Heure universelle.
- Pour accéder au mode Heure universelle, appuyez cinq fois sur (C) en mode Indication de l'heure.

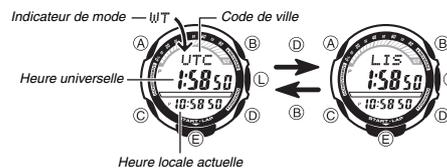
Important !

Si les réglages de l'heure actuelle pour les villes du mode Heure universelle ne sont pas corrects, corrigez le réglage de l'heure actuelle en mode Indication de l'heure.

Utilisation de l'heure universelle

En mode Heure universelle, utilisez (D) (est) ou (B) (ouest) pour faire défiler les codes de villes jusqu'à ce que celui pour lequel vous voulez voir l'heure apparaisse.

- Les codes de villes défilent plus rapidement si vous maintenez le bouton enfoncé.
- Pour le détail sur l'ordre des codes de villes, voir "City Code Table" (Tableau des codes de villes).



Utilisation de l'heure d'été

L'heure d'été appelée DST dans certains pays correspond à une avance de l'horloge d'une heure, pendant la période de l'été, par rapport à l'heure d'hiver. Il faut toutefois savoir que le passage à l'heure d'été et à l'heure d'hiver et l'emploi de l'heure d'été dépendent de chaque pays et région géographique.

- ON**
Passage à l'heure d'été et avance d'une heure sur l'heure d'hiver.
- OFF**
Retour à l'heure d'hiver, c'est-à-dire à l'heure normale.

Pour mettre la ville de l'heure universelle à l'heure d'été (DST)

Indicateur DST

- En mode Heure universelle, utilisez (D) (est) ou (B) (ouest) pour faire défiler les codes de villes jusqu'à ce que celui pour lequel vous voulez passer à l'heure d'été apparaisse.
- Appuyez sur (A) pour mettre la ville sélectionnée à l'heure d'été (DST affiché, heure avancée d'une heure) ou à l'heure d'hiver (DST non affiché, heure normale).
- Si la ville sélectionnée est aussi la ville de résidence, le réglage de l'heure d'été (DST) s'appliquera au mode Indication de l'heure.

Éclairage

Cette montre a un éclairage EL (électroluminescent) qui allume tout l'afficheur et permet de voir l'affichage dans l'obscurité. Dans n'importe quel mode, appuyez sur **(L)** pour éclairer l'afficheur pendant une seconde.

Précautions concernant l'éclairage

- Le panneau électroluminescent qui éclaire l'afficheur perd de son intensité seulement après une très longue période d'utilisation.
- L'éclairage peut être difficile à voir en plein soleil.
- La montre émet un bruit audible lorsque l'afficheur est éclairé. Ce bruit est dû à la vibration du panneau EL utilisé pour l'éclairage et ne provient pas d'une défectuosité.
- L'éclairage s'éteint automatiquement lorsqu'une alarme retentit.
- L'emploi fréquent de l'éclairage réduit l'autonomie de la pile.

En cas de panne

La montre ne compte pas les pas.

- La montre ne compte les pas que lorsque le chronomètre est en marche. Les pas ne sont pas comptés quand le chronomètre est arrêté (c'est-à-dire lorsqu'il indique des zéros ou qu'il est en pause).



SENSOR : L'indicateur **SENSOR** apparaît sur l'afficheur lorsque la montre est en cours de chronométrage. L'indicateur clignote quand les pas sont comptés.

- La montre détecte le moment où vous commencez à courir pendant le chronométrage. À ce moment, elle commence à indiquer le nombre de pas ainsi que d'autres données.
- La montre est conçue pour indiquer le nombre de pas pendant que vous courez. Elle ne comptera pas correctement les pas si vous marchez.



Le nombre de pas ne change pas pendant que je cours.

- La montre est conçue pour indiquer le nombre de pas seulement pendant que vous courez. Un capteur intégré détecte le mouvement de vos bras pour déterminer si vous courez ou non. C'est pourquoi, le fait de regarder la montre pendant la course, comme indiqué sur l'illustration, peut empêcher la montre de détecter la course. Laissez balancer votre bras normalement le long du corps lorsque vous courez.



La distance indiquée n'est pas correcte.

- Cette montre calcule la distance en fonction du nombre de pas effectués et de la longueur de foulée spécifiée dans les informations personnelles. Veillez à indiquer correctement la longueur de votre foulée.
- La distance indiquée ne sera pas correcte si vous changez de longueur de votre foulée pendant que vous courez.

L'allure moyenne indiquée n'est pas correcte.

- L'allure moyenne est indiquée pour un tour ou un temps intermédiaire. Si vous changez subitement d'allure (par exemple si vous ralentissez le pas et atteignez pratiquement une allure de marche) la montre devra réévaluer votre allure. Mais pendant ce temps, votre allure moyenne reste indiquée, bien que votre allure ait changé.

Les pas ne sont pas comptés lorsqu'une alarme retentit.

- Cette montre est conçue de manière à ce que le compte des pas s'arrête quand une alarme retentit. Une brève interruption n'affecte le nombre de pas que si la distance parcourue et la durée de la course sont très brèves.

Le nombre de pas augmente subitement.

- Si le capteur de la montre ne détecte pas de mouvements pendant un certain temps, la montre suppose que vous ne courez pas et cesse de compter les pas. Lorsque le capteur détecte un nouveau mouvement pendant un certain temps, la montre se remet à compter les pas. Le nombre de pas est conservé pendant que la montre détermine si vous courez ou non, et les pas effectués sont ajoutés au compte si la montre décide finalement que vous courez.

Fiche technique

Précision: ±15 secondes en moyenne par mois

Indication de l'heure: Mois, jour, jour de la semaine, heures, minutes, secondes, matin/après-midi (P), format horaire de 12/24 heures, Heure d'été/Heure d'hiver, Calendrier entièrement automatique (2000 à 2099)

Chronomètre: Unité de mesure: 1/100° de seconde
 Capacité de mesure: 99:59'59,99" (100 heures)
 Nombre maximal de tours/temps intermédiaires: 999
 Distance cumulée: 999,9 km/621,1 miles
 Dépense énergétique cumulée: 23900,5 kcal (99999,9 kJ)
 Durée des exercices cumulés: 9999 heures, 59 minutes
 Allure moyenne: 220
 Nombre de pas cumulés: 999999
 Nombre de tours/temps intermédiaires maximal: 150
 Saisie des valeurs ciblées: Sélection de l'élément ciblé (distance, dépense énergétique, temps écoulé) et valeur ciblée
 Saisie des informations personnelles: Longueur de la foulée, poids, âge, sexe, changement d'unité (pour la dépense énergétique, le poids et la longueur de la foulée)

Mode Rappel: Fiches d'entraînement, données mensuelles, données cumulées, meilleur tour

Minuterie à compte à rebours:

Unité du compte à rebours: 1 seconde
 Unité de réglage: 1 minute
 Plage de réglage: 100 heures
 Bip de temps écoulé: 5 secondes

Alarmes:

Alarmes quotidiennes: 5
 Réglages: Heures, minutes
 Bip: 10 secondes
 Signal horaire: Deux bips pour marquer chaque changement d'heure

Heure universelle: 48 villes, 31 fuseaux horaires

Heures, minutes, secondes (le comptage des secondes est synchronisé sur celui du mode Indication de l'heure)
 Heure d'été/Heure d'hiver

Éclairage: Rétroéclairage EL (panneau électroluminescent)

Pile: CR2025

Autonomie approximative de la pile: Approximativement 3 ans

* 1 heure de chronométrage, 1,5 seconde de fonctionnement de l'éclairage, 10 secondes de fonctionnement du bip par jour

City Code Table

City Code	City	UTC Offset/GMT Differential
PPG	Pago Pago	-11
HNL	Honolulu	-10
ANC	Anchorage	-9
YVR	Vancouver	-8
LAX	Los Angeles	-8
YEA	Edmonton	-7
DEN	Denver	-7
MEX	Mexico City	-6
CHI	Chicago	-6
NYC	New York	-5
SCL	Santiago	-4
YHZ	Halifax	-4
YYT	St. Johns	-3.5
RIO	Rio De Janeiro	-3
FEN	Fernando de Noronha	-2
RAI	Praia	-1
UTC	Coordinate Universal Time	
LIS	Lisbon	0
LON	London	
MAD	Madrid	
PAR	Paris	
ROM	Rome	+1
BER	Berlin	
STO	Stockholm	
ATH	Athens	
CAI	Cairo	+2
JRS	Jerusalem	
MOW	Moscow	+3
JED	Jeddah	+3.5
THR	Tehran	+3.5
DXB	Dubai	+4
KBL	Kabul	+4.5
KHI	Karachi	+5
DEL	Delhi	+5.5
KTM	Kathmandu	+5.75
DAC	Dhaka	+6
RGN	Yangon	+6.5
BKK	Bangkok	+7
SIN	Singapore	
HKG	Hong Kong	
BJS	Beijing	+8
TPE	Taipei	
SEL	Seoul	+9
TYO	Tokyo	
ADL	Adelaide	+9.5
GUM	Guam	
SYD	Sydney	+10
NOU	Noumea	+11
WLG	Wellington	+12

- Based on data as of March 2008.
- The rules governing global times (GMT differential and UTC offset) and summer time are determined by each individual country.