

# Guide d'utilisation 3014

CASIO®

## Introduction

Merci pour l'achat de ce produit CASIO. Pour qu'il vous fournisse les années de service pour lesquelles il a été conçu, lisez attentivement cette notice et suivez les instructions qu'elle contient. Faites particulièrement attention aux consignes de sécurité aux pages suivantes et lisez-les bien avant d'utiliser ce produit.

## Consignes de sécurité

### Danger

- N'utilisez pas ce produit si vous portez un rythmeur cardiaque.
- N'utilisez pas ce produit à proximité d'une personne portant un rythmeur cardiaque ou un autre type d'appareil médical.
- Si vous deviez vous sentir mal à l'aise ou ressentir une sensation anormale lorsque vous utilisez ce produit, cessez immédiatement de l'utiliser et contactez votre médecin.
- N'utilisez pas ce produit à l'intérieur d'un avion.

### Avertissement!

- N'utilisez pas ce produit pendant la plongée au tuba ou d'autres méthodes de plongée exigeant un appareillage spécial.
- Ce produit n'est pas une montre de plongée. Un emploi inadapté peut provoquer des accidents graves. Ne portez pas la ceinture pectorale sous l'eau.

### Emploi en toute sécurité

- N'utilisez pas ce produit près d'un four à micro-ondes, d'un téléviseur, d'un ordinateur ou d'un téléphone cellulaire, ni à l'intérieur d'un véhicule ou d'un train. Ce produit peut ne pas produire de valeurs correctes s'il est utilisé près d'un téléviseur ou d'un émetteur de radio.
- Ne laissez pas ce produit sur le tableau de bord d'un véhicule ou à un endroit exposé à de hautes températures. Ne jamais mettre la ceinture pectorale si elle a été exposée longtemps à de hautes températures. Il est possible de se brûler.
- Si vous ne vous sentez pas suffisamment en forme pour un long entraînement, si vous souffrez d'une maladie quelconque ou si vous n'êtes pas sûr de votre condition physique, consultez un médecin avant d'utiliser ce produit. Si vous deviez éprouver un malaise quelconque et ressentir une sensation anormale pendant l'utilisation de ce produit, cessez immédiatement de l'utiliser et enlevez la ceinture.
- Faites attention à votre environnement lorsque vous actionnez ou utilisez ce produit.
- Gardez la ceinture pectorale hors de portée des enfants en bas âge.

### Manipulation des piles

- Lorsque vous enlevez la pile bouton qui alimente la montre ou la barrette de détection, rangez-la de sorte qu'elle ne risque pas d'être avalée accidentellement. Faites particulièrement attention aux jeunes enfants.
- Gardez les piles hors de portée des petits enfants. Si une pile devait être avalée accidentellement, contactez immédiatement un médecin.

### Attention!

#### Irritation de la peau

Si votre peau devait être irritée par la ceinture pectorale ou réagir de façon anormale, enlevez immédiatement la ceinture.

Comme la montre et la ceinture pectorale sont en contact direct avec la peau, celle-ci peut être irritée dans les situations suivantes.

- Si vous êtes allergique au métal ou au cuir
- Si la montre ou la ceinture sont rouillées, sales, humides, etc.
- Si vous ne vous sentez pas en bonne condition physique
- Une ceinture trop serrée peut provoquer de la transpiration et empêcher le passage de l'air sous la ceinture, ce qui peut provoquer une irritation de la peau. Ne serrez pas trop fort la ceinture.
- En cas d'anomalie, cessez immédiatement d'utiliser ce produit et consultez un médecin.

#### Entretien de ce produit

Pour nettoyer le produit, essuyez-le avec un chiffon doux et sec, ou avec un chiffon imprégné d'une solution d'eau et de détergent neutre et doux. Avant de l'essuyer, essorez bien tout le liquide du chiffon. N'utilisez jamais de diluant, de benzène, d'alcool ni aucun autre agent volatil pour nettoyer le produit.

#### Utilisation du produit

Lorsque vous mettez ou enlevez la ceinture pectorale, faites attention à ne pas trop la tordre, la plier ou l'étirer.

Attention à ne pas laisser tomber le produit et à ne pas l'exposer à des chocs violents.

Pour éviter tout risque d'accident, mettez-vous en lieu sûr avant de regarder l'afficheur de la montre. Si vous regardez la montre lorsque vous courez ou faites du jogging sur une route ouverte à la circulation, lorsque vous êtes à bicyclette ou lorsque vous conduisez un véhicule, vous risquez d'avoir un accident. Faites attention de ne pas bousculer d'autres personnes tout en courant.

Si la montre devait s'arrêter, faites remplacer la pile le plus vite possible.

Attention à ne pas vous casser les ongles en attachant ou détachant le bracelet. Faites particulièrement attention si vos ongles sont longs.

Pour éviter toute irritation de la peau suite à une blessure ou à une allergie, ne portez pas la montre pendant la nuit.

Avant de toucher ou de porter un enfant, retirez la montre du poignet pour éviter de le blesser ou de lui causer des irritations de la peau.

#### Ne jamais essayer de démonter la montre!

N'essayez jamais de démonter la montre. Ceci pourrait provoquer des blessures et la montre risquerait de ne plus fonctionner.

#### Remplacement de la pile

Lorsque vous remplacez la pile de la montre, des matières étrangères risquent d'adhérer aux faces en contact, réduisant ainsi l'étanchéité de la montre. Pour que la montre reste toujours étanche, confiez le remplacement de la pile à votre revendeur ou à distributeur CASIO.

#### Conservez des copies de sauvegarde!

Veillez à toujours conserver des copies des informations que vous jugez importantes pour ne pas les perdre. Ces informations peuvent être perdues lors d'une panne ou d'une réparation de la montre, ou bien lors du remplacement de la pile.

## Caractéristiques

### ■ Contrôle de la fréquence cardiaque

Enregistre votre fréquence cardiaque, l'intensité et la durée de votre entraînement.

Système de mesure:

Contrôle constant de l'électrocardiogramme par des électrodes de type ceinture

Méthode de transmission:

Battement du cœur détecté par la ceinture pectorale et transmise à la montre

### ■ Chronomètre

100 heures au maximum, 100<sup>es</sup> de seconde, calcul de l'énergie dépensée

### ■ Mémoire

#### • Données de l'entraînement: 100 fiches

Date de l'entraînement, Durée de l'entraînement, Temps d'entraînement dans la plage de fréquence cardiaque ciblée, Fréquence cardiaque moyenne durant l'entraînement, Énergie dépensée, réserves lipidiques brûlées

#### • Données quotidiennes: 30 fiches

Date de l'entraînement, cumul de la durée d'entraînement, cumul de l'énergie dépensée

#### • Données hebdomadaires: 31 fiches

Cumul de l'énergie dépensée

### ■ Minuterie

Nombre de minuteries: 2

Unité du compte à rebours: 1 seconde

Plage de réglage: 100 heures

Unité de réglage: 30 secondes

Nombre de répétitions: 1 à 99, infini

• Nombre de répétitions réglable; commutation unique/double

### ■ Avertisseurs

Trois (réglage de l'heure et des minutes, Marche/Arrêt)

Signal horaire (Marche/Arrêt)

### ■ Éclairage de l'afficheur

Pour une meilleure visibilité à l'obscurité.



## Éclairage de l'afficheur

Dans n'importe quel mode, appuyez sur le bouton (C) pour allumer l'éclairage pendant environ 1,5 seconde et mieux voir l'affichage à l'obscurité.

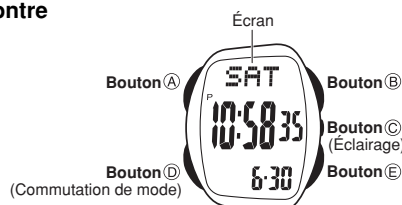


### Important!

- L'éclairage peut être à peine visible en plein soleil.
- L'éclairage s'éteindra si un bip (avertisseur ou bip de bouton) retentit lorsque l'afficheur est éclairé.
- Vous pouvez entendre un léger bruit lorsque le cadran de la montre est éclairé. Ce bruit est dû à la vibration du panneau EL et non pas à une défectuosité de la montre.

## Guide général

### Montre



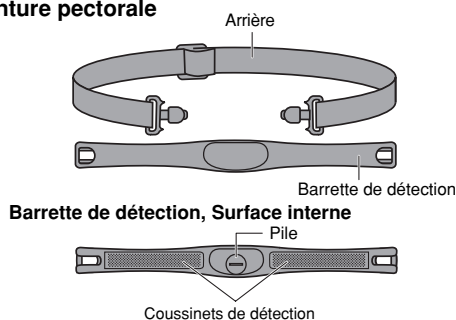
### • Mesure de la fréquence cardiaque

En mode Indication de l'heure, Chronomètre ou Minuterie, appuyez sur le bouton (B) pour synchroniser la montre et la barrette de détection. Pour le détail à ce sujet, voir "Synchronisation de la montre et de la barrette de détection".

### • Sélection de 12 heures ou 24 heures comme format horaire

À chaque pression sur le bouton (E), le format horaire change entre 12 et 24 heures.

### Ceinture pectorale

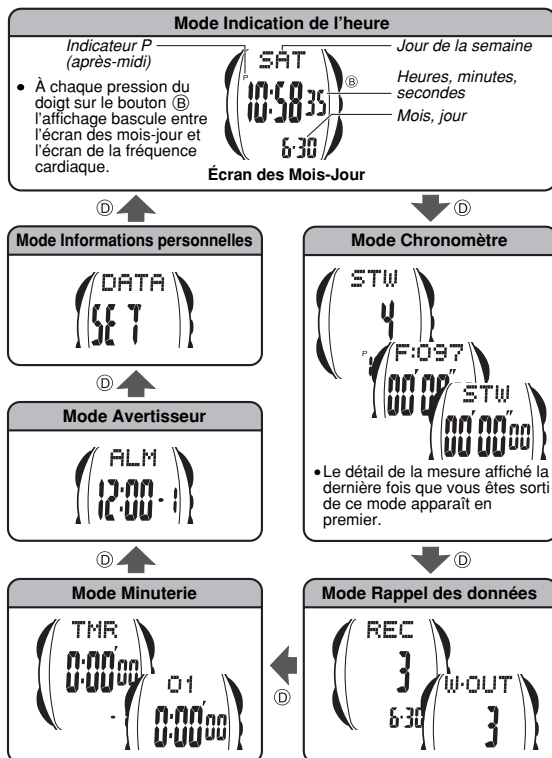


## À lire en priorité!

Ce produit n'est qu'un instrument d'appoint pour l'entraînement sportif. Ce n'est pas un appareil médical.

- N'utilisez jamais ce produit si vous portez un rythmeur cardiaque ou un autre type d'appareil médical.
- N'utilisez pas ce produit près d'une personne portant un rythmeur cardiaque ou un autre type d'appareil médical.
- Ne portez pas ce produit lorsque vous êtes en avion. Il peut perturber les appareils de l'avion.
- Ne portez pas ce produit en nageant. La barrette de détection n'est pas étanche lorsqu'elle est immergée dans l'eau. La communication entre la barrette de détection et la montre n'est pas possible dans l'eau.
- N'utilisez pas ce produit si la ceinture vous irrite la peau ou cause d'autres réactions anormales.
- Pour nettoyer le produit, essuyez-le avec un chiffon doux et sec, ou bien avec un chiffon qui a été imprégné d'une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux. Avant de l'essuyer, essorez bien l'excès de liquide du chiffon. N'utilisez jamais de diluant, de benzène, d'alcool ni d'agent volatil pour nettoyer le produit.
- Le ruban en caoutchouc de la ceinture pectorale doit être au contact direct de la peau. Le caoutchouc peut à long terme être abîmé par l'eau, les étirements et les torsions. Il est conseillé de remplacer régulièrement le ruban en caoutchouc.

## Écrans de mode et d'affichage



## Utilisation du chronomètre

Vous pouvez utiliser le mode Chronomètre pour chronométrer le temps écoulé et mesurer votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Vous pouvez aussi afficher d'autres écrans du mode Chronomètre pour voir l'intensité de l'entraînement et l'énergie dépensée.

- Pour mesurer la fréquence cardiaque, l'intensité de l'entraînement et l'énergie dépensée, vous devez utiliser le mode Informations personnelles pour définir vos données personnelles. Vous devez aussi mettre la ceinture pectorale avant de commencer votre entraînement.

### Utilisation du chronomètre

- Unité de mesure: Le 100<sup>e</sup> de seconde
- Capacité de mesure: 99:59'59,99"
- Fréquence cardiaque: 30 à 220 bpm
- Intensité: 0 à 99%
- Valeur de l'énergie dépensée: 0 à 2 389 kcal (9 999 kJ)
- Avertisseur de fréquence cardiaque ciblée, Avertisseur d'énergie dépensée ciblée

### Pour utiliser le chronomètre

Pour accéder au mode Chronomètre, appuyez une fois sur le bouton (D) dans le mode Indication de l'heure.



### ■ Chronométrage du temps global

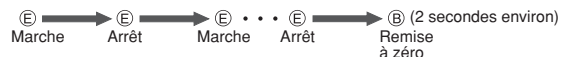
- Remise à zéro (Données enregistrées dans la mémoire)



Appuyez sur le bouton (B) pendant deux secondes environ quand le chronomètre est arrêté pour le remettre à zéro et enregistrer les données du dernier chronométrage.

### • Chronométrage du temps cumulé

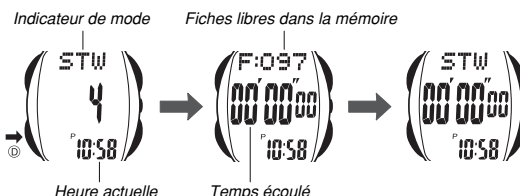
Lorsque vous appuyez sur le bouton (E) pour remettre en marche le chronomètre sans remettre le temps à zéro, le chronométrage du temps global se poursuit où il s'était arrêté.



## Écrans du mode Chronomètre

### ■ Description des écrans du mode Chronomètre

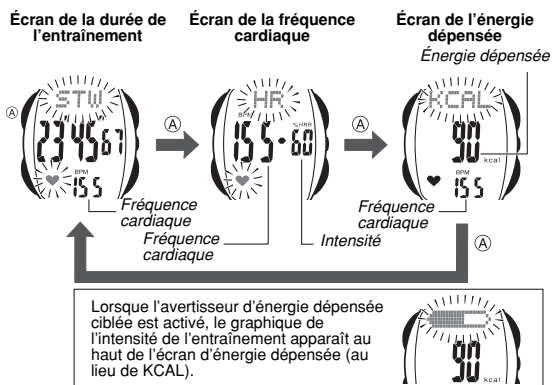
En mode Indication de l'heure, appuyez sur le bouton (D) pour accéder au mode Chronomètre. Lorsque vous accédez au mode Chronomètre, les trois écrans suivants apparaissent l'un à la suite de l'autre. Les exemples d'écrans suivants montrent ce qui doit apparaître lorsque le chronomètre a été remis à zéro.



### ■ Sélection d'un écran de mesure

Chaque fois que vous appuyez sur le bouton (A) en mode Chronomètre, le contenu de l'écran change de la façon suivante. Les exemples d'écrans suivants montrent ce qui doit apparaître pendant la mesure de la fréquence cardiaque.

- Lorsque vous accédez au mode Chronomètre, le détail de la mesure affichée la dernière fois que vous êtes sorti de ce mode apparaît en premier.



### ■ Écran de la fréquence cardiaque ciblée

Une marque du cœur apparaît sur l'affichage du mode Chronomètre lorsque la fréquence cardiaque mesurée par la montre est hors de la plage ciblée. Un avertisseur retentit à ce moment si la montre est en mode Chronomètre et si l'avertisseur de la fréquence cardiaque ciblée est activé.

Au-dessous de la plage ciblée

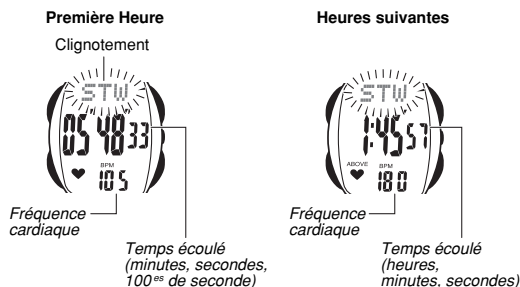


Au-dessus de la plage ciblée



## ■ Affichages des temps du chronomètre

Pendant la première heure de chronométrage, l'affichage indique les minutes, les secondes et les 100<sup>es</sup> de seconde. À partir de la première heure, l'affichage indique les heures, les minutes et les secondes.



## ■ Mémoire

Les temps chronométrés sont enregistrés dans la mémoire lorsque vous remettez le chronomètre à zéro.



- Si la mémoire est pleine, les données les plus anciennes sont supprimées pour laisser place aux nouvelles lorsque vous remettez le chronomètre à zéro.

## Spécification des informations personnelles

Vous devez prérégler certaines informations personnelles pour que la montre puisse calculer l'énergie dépensée, l'intensité de l'entraînement et les réserves lipidiques brûlées. Les paramètres que vous devez prérégler sont les suivants.

- Avertisseur de la fréquence cardiaque ciblée activé/désactivé
- Limite supérieure de la fréquence cardiaque ciblée
- Limite inférieure de la fréquence cardiaque ciblée
- Unité d'énergie dépensée: kcal (kilocalories) ou kJ (kilojoules)
- Avertisseur de l'énergie dépensée ciblée activé/désactivé
- Valeur de l'énergie dépensée ciblée
- Fréquence cardiaque au repos: Votre fréquence cardiaque lorsque vous vous levez le matin.
- Âge
- Genre
- Poids
- Unité des réserves lipidiques

Les réglages d'informations personnelles s'effectuent dans le mode Informations personnelles, auquel vous accédez en appuyant cinq fois sur le bouton (D) en mode Indication de l'heure.



Écran du mode Informations personnelles



## Important!

- Vous ne pouvez pas effectuer les opérations suivantes si le chronomètre n'a pas été remis à zéro. Si vous ne parvenez pas à effectuer ces opérations, accédez au mode Chronomètre et appuyez deux secondes environ sur le bouton (B) pour remettre le chronomètre à zéro.

## Pour spécifier les informations personnelles

(2 secondes)



1. En mode Informations personnelles, appuyez sur le bouton (A) jusqu'à ce que le réglage On/OFF de l'avertisseur de fréquence cardiaque ciblée (HR TARGET) se mette à clignoter.
2. Configurez vos informations personnelles.
  - Utilisez le bouton (D) pour faire défiler les écrans de réglage.

- Utilisez les boutons (E) et (B) pour changer le réglage actuellement sélectionné. Le réglage changera plus rapidement si vous maintenez la pression sur l'un ou l'autre de ces boutons.
- Pour le détail sur chaque réglage, voir "Spécification des informations personnelles".

3. Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- L'écran de réglage se dégage de lui-même si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.

## Spécification des informations personnelles

### ■ Avertisseur de fréquence cardiaque ciblée activé/désactivé



Appuyez sur le bouton (E) pour activer ou désactiver l'avertisseur de fréquence cardiaque ciblée.

- Lorsque l'avertisseur est activé, un bip retentit lorsque la fréquence cardiaque mesurée par le chronomètre est au-dessus ou au-dessous de la plage ciblée.
- La montre continue de biper à une minute d'intervalle si la fréquence cardiaque reste hors de la plage ciblée.

### ■ Limite supérieure de la plage ciblée



Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 1 à 220.

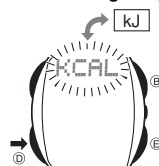
- Il est conseillé de calculer les limites supérieure et inférieure de votre fréquence cardiaque en fonction de la fréquence cardiaque ciblée. Reportez-vous au "Guide des fréquences cardiaques ciblées" pour le détail.

### ■ Limite inférieure de la plage ciblée



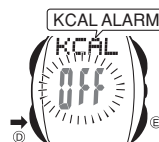
Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée dans les limites du [réglage de la fréquence cardiaque au repos plus 1] et la [limite supérieure de la plage ciblée moins 1].

### ■ Unité d'énergie dépensée



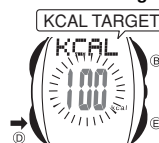
Utilisez le bouton (E) ou (B) pour sélectionner KCAL (kilocalories) ou KJ (kilojoules).

### ■ Avertisseur de l'énergie dépensée ciblée activé/désactivé



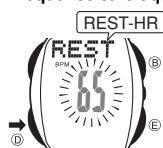
Appuyez sur le bouton (E) pour activer ou désactiver l'avertisseur de l'énergie dépensée ciblée.

### ■ Valeur de l'énergie dépensée ciblée



Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée par incréments de 1 kcal (ou kJ) de 10 à 2 000 kcal (42 à 8 370 kJ).

## ■ Fréquence cardiaque au repos



Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 30 à la [limite inférieure de la plage ciblée moins 1] (145 maximum).

- Mesurez votre fréquence cardiaque avant de vous lever le matin. C'est la fréquence cardiaque au repos.

## ■ Âge



Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 15 à 70.

## ■ Sexe



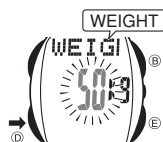
Utilisez le bouton (E) ou (B) pour sélectionner M (homme) ou F (femme).

## ■ Unité de poids



Utilisez le bouton (E) ou (B) pour sélectionner kg (kilogrammes) ou lb (livres).

## ■ Poids



Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer la valeur affichée dans les limites de 20 à 200 kilogrammes ou 44 à 440 livres.

## ■ Unité des réserves lipidiques



Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer l'unité et sélectionner g (gramme) ou oz (once).

## ■ Guide des fréquences cardiaques ciblées

1. Mesurez votre fréquence cardiaque au repos lorsque vous êtes au lit, le matin ou le soir.
2. Calculez la fréquence cardiaque maximale en soustrayant votre âge actuel en années de 220.
3. Dans le tableau âges, fréquences cardiaques au repos, intensité de l'entraînement (%HRR), repérez le niveau d'intensité souhaité pour votre entraînement.

Pour s'entraîner à la course >>> Haut (80%+)

Pour perdre du poids et accroître votre endurance >>> Moyen à Haut (60% à 80%)

Pour les débutants et une faible charge >>> Bas (40% à 50%)

4. Utilisez la formule suivante pour calculer votre fréquence cardiaque ciblée.

Fréquence cardiaque lors de l'entraînement (Fréquence cardiaque ciblée) = (Fréquence cardiaque maximale – Fréquence cardiaque au repos) × Intensité de l'entraînement + Fréquence cardiaque au repos

**Tableau des âges, fréquences cardiaques au repos, intensité de l'entraînement (%HRR)**

Âge	Fréquence cardiaque au repos 60bpm				Fréquence cardiaque au repos 70bpm				Fréquence cardiaque au repos 80bpm			
	Intensité de l'entraînement (%HRR)				Intensité de l'entraînement (%HRR)				Intensité de l'entraînement (%HRR)			
	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%	40%	50%	60%	80%
20	116	130	144	172	122	135	148	174	128	140	152	176
30	112	125	138	164	118	130	142	166	124	135	146	168
40	108	120	132	156	114	125	136	158	120	130	140	160
50	104	115	126	148	110	120	130	150	116	125	134	152
60	100	110	120	140	106	115	124	142	112	120	128	144
70	96	105	114	132	102	110	118	134	108	115	122	136
80	92	100	108	124	98	105	112	126	104	110	116	128

• Les valeurs sont calculées par CASIO et servent à titre de référence seulement. Les exigences varient d'une personne à l'autre.

### À propos de votre fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est une valeur qui indique le nombre de battements du cœur par minute. Durant un entraînement, votre fréquence cardiaque augmente de manière à fournir la quantité d'oxygène nécessaire aux muscles.

Au fur et à mesure que vos conditions physiques s'améliorent, la teneur en oxygène du sang envoyé aux muscles augmente et l'intensité de l'entraînement doit être accrue pour atteindre le même effet qu'au départ. C'est ce qu'on appelle "le potentiel cardiovasculaire".

Au fur et à mesure que votre système cardiovasculaire s'améliore, le cœur fait circuler une plus grande quantité de sang à chacune de ses contractions, ce qui a pour effet de réduire le nombre de contractions. C'est pourquoi la fréquence cardiaque est un facteur important lors de la mise en place d'un programme d'entraînement.

## Contrôle de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement

Cette partie indique ce qu'il faut faire pour contrôler la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Elle présume que vous avez déjà configuré vos informations personnelles.

### Préparatifs

Avant l'entraînement vous devez fixer la ceinture pectorale autour de votre poitrine et synchroniser le signal entre la barrette de détection et la montre.

Certains types de pulsomètres peuvent interférer avec le signal envoyé à la montre par la barrette de détection. Si vous suspectez des interférences, éloignez-vous de l'autre pulsomètre.

### Pour fixer la ceinture pectorale à votre poitrine

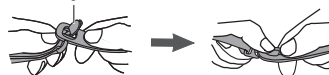
Humidifiez ces parties



1. Humidifiez légèrement les deux coussinets de détection (faces avec diamants) sur la face interne de la barrette de détection. Le contact avec les coussinets sera meilleur.

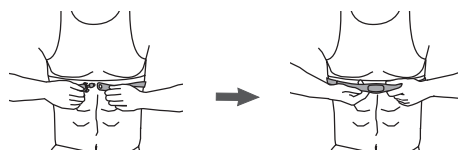
2. Insérez un des onglets sur l'une des extrémités de la ceinture dans un des orifices de la barrette de détection, de l'intérieur de la barrette. Fixez l'onglet de sorte qu'il soit à plat, comme indiqué sur l'illustration.

Onglet



3. Mettez la ceinture autour de votre poitrine de sorte qu'elle soit directement au contact de votre peau, et insérez l'onglet à l'autre extrémité de la ceinture dans l'autre orifice de la barrette de détection. Serrez bien la ceinture pour qu'elle ne risque pas de glisser pendant l'exercice.
4. Assurez-vous que les coussinets d'exercice se trouvent au-dessus de votre cage thoracique.

- Attention à ne pas trop serrer la ceinture pectorale.



## Synchronisation de la montre et de la barrette de détection

Lorsque vous portez la ceinture pectorale, appuyez sur le bouton (B) lorsque la montre est en mode Indication de l'heure, mode Chronomètre ou mode Minuterie pour la synchroniser.

Lorsque la synchronisation est terminée, la montre reçoit le signal de la barrette de détection et indique la fréquence cardiaque.

- La marque du cœur clignote sur l'afficheur lorsque la fréquence cardiaque est contrôlée.
- En mode Chronomètre, l'écran de la fréquence cardiaque indique l'intensité de l'entraînement et la fréquence cardiaque.
- En mode Minuterie, la fréquence cardiaque est indiquée pendant le minutage. Elle disparaît lorsque vous rétablissez le temps initial de la minuterie.
- Pour synchroniser une nouvelle fois la montre, il suffit d'appuyer sur le bouton (B) pendant le contrôle de la fréquence cardiaque.
- La synchronisation s'arrête d'elle-même s'il faut plus de 60 secondes à la montre pour recevoir le signal de la barrette de détection.

**Mode Indication de l'heure**  
(Écran de la Fréquence cardiaque)



Marque du cœur

**Mode Chronomètre**



Marque du cœur

## Problèmes lors du contrôle de la fréquence cardiaque

Si ce problème se présente:	Vérifiez ceci:
Pas de fréquence cardiaque sur l'afficheur, ou bien la valeur affichée est excessive ou varie trop.	<p><b>Est-ce que la ceinture pectorale est bien attachée à votre poitrine?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre fréquence cardiaque ne peut pas être détectée correctement si la ceinture n'est pas bien attachée à la poitrine.</li> <li>• Voir "Pour fixer la ceinture pectorale à votre poitrine".</li> </ul> <p><b>Est-ce que les coussinets de détection de la barrette de détection (faces avec diamants) sont humides?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Votre fréquence cardiaque ne peut pas être détectée si votre peau est sèche.</li> <li>• Réchauffez-vous jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer ou bien humidifiez les coussinets de détection avec de l'eau.</li> </ul> <p><b>Est-ce que les coussinets de détection de la barrette de détection sont sales?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque les coussinets de détection sont sales, la fréquence cardiaque ne peut pas être captée régulièrement.</li> <li>• Nettoyez les coussinets de détection, si nécessaire. Pour nettoyer les coussinets de détection, essuyez-les avec un chiffon doux et sec, ou bien avec un chiffon imprégné d'une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux. Avant d'essuyer essorez tout l'excès de liquide du chiffon. Ne jamais utiliser de diluant, de benzène, d'alcool ni un autre agent volatil pour nettoyer les coussinets de détection.</li> </ul> <p><b>Est-ce que la pile de la barrette de détection est vide?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si c'est le cas, contactez votre revendeur ou distributeur CASIO pour faire remplacer la pile.</li> </ul> <p><b>Présence d'ondes électromagnétiques (lignes à haute tension, téléviseur, téléphone portable, etc.) à proximité?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les ondes électromagnétiques peuvent rendre la détection de la fréquence cardiaque et la communication impossibles.</li> <li>• Les appareils de signalisation, câbles aériens de chemin de fer, câbles de tramway, voitures, automobiles, motos, ordinateurs, appareils sportifs à moteur, appareils médicaux, portillons de sécurité électroniques, radios, passages à niveau, émetteurs de télévision, sites radar, etc. sont tous susceptibles d'émettre des ondes électromagnétiques.</li> </ul> <p><b>Avez-vous des problèmes cardiaques?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous avez des problèmes cardiaques, causant des changements de votre électrocardiogramme, ou si vous souffrez d'arythmie, il ne sera pas possible d'obtenir des relevés corrects.</li> </ul> <p><b>Est-ce que la montre est trop loin de la ceinture pectorale?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distance maximale entre la ceinture et la montre est d'environ 90 cm. La communication n'est pas possible si elles sont trop éloignées l'une de l'autre.</li> </ul> <p><b>Est-ce que votre poitrine est poilue?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les poils sur la poitrine peuvent gêner la détection de la fréquence cardiaque.</li> </ul>

Si ce problème se présente:	Vérifiez ceci:
La mesure de la fréquence cardiaque cesse subitement.	<p><b>Est-ce que plus d'une minute s'est écoulée sans que la montre ne détecte le signal émis par la ceinture pectorale?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans ce cas, la mesure de la fréquence cardiaque cesse automatiquement. Redémarrez la mesure.</li> </ul> <p><b>Est-ce que la pile de la barrette de détection ou de la montre s'est épuisée en cours de mesure?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'indicateur RECOV clignote sur l'affichage lorsque la pile de la montre est faible. Si l'indicateur RECOV apparaît fréquemment, faites remplacer la pile de la montre.</li> <li>• Si la communication avec la barrette de détection n'est pas possible et si l'indicateur RECOV ne clignote pas sur l'afficheur, il se peut que la pile de la barrette de détection soit épuisée ou bien que le système fonctionne mal. Apportez la montre à votre revendeur ou à un distributeur CASIO.</li> </ul> <p><b>Important!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les données enregistrées dans la mémoire de la montre sont effacées lorsque vous faites remplacer la pile.</li> </ul>
Interférence avec le signal de la ceinture pectorale.	<p><b>Est-ce que quelqu'un utilise le même type de montre que la votre?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éloignez-vous de l'autre montre.</li> </ul>
La montre ne calcule pas l'énergie dépensée.	<p><b>Est-ce que votre fréquence cardiaque est supérieure à 90 bpm?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La montre ne calcule pas l'énergie dépensée si votre fréquence cardiaque n'est pas égale ou supérieure à 90 bpm.</li> </ul>
La valeur de l'énergie dépensée est étrange.	<p><b>Est-ce que vos informations personnelles ont été réglées correctement?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La montre calcule l'énergie dépensée en fonction de la fréquence cardiaque et des informations personnelles. Assurez-vous que vos informations personnelles ont été réglées correctement et sont à jour.</li> </ul>
La marque du cœur apparaît lorsque le chronomètre et la minuterie sont réinitialisés.	<p><b>Avez-vous appuyé sur le bouton (B) pour réinitialiser le chronomètre ou la minuterie après un chronométrage sans mesure de la fréquence cardiaque?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le bouton (B) sert non seulement à réinitialiser le chronomètre et la minuterie mais aussi à démarrer la mesure de la fréquence cardiaque. La marque du cœur disparaît de l'afficheur lorsque vous maintenez le bouton (B) enfoncé pour réinitialiser le chronomètre ou la minuterie.</li> </ul>

## Mémoire

La montre conserve en mémoire des fiches d'entraînement contenant une foule d'informations sur chaque séance. Une fiche d'entraînement est créée pour la dernière séance chronométrée en mode Chronomètre et automatiquement sauvegardée lorsque le chronomètre est remis à zéro. La mémoire est utilisée à la fois par les fiches indiquant le temps des tours/partiels et par les fiches d'entraînement. Il y a aussi une fiche de cumul où sont enregistrés les totaux cumulés.

Les renseignements suivants vous donne une idée de la capacité de la mémoire.

- Si vous utilisez la mémoire pour enregistrer seulement les fiches de temps de tours/partiels (sans fiche d'entraînement), vous pourrez sauvegarder jusqu'à 200 fiches pour une seule séance.
- Si vous utilisez la mémoire pour enregistrer des fiches d'entraînement seulement (Marche ➡ Arrêt ➡ Remise à zéro), vous pourrez sauvegarder jusqu'à 42 fiches.

## Données mémorisées

Les informations pouvant être enregistrées dans la mémoire pour chaque type de fiche sont les suivantes:

### ■ Données de l'entraînement: 100 fiches

- Date de l'entraînement: mois, jour
- Durée de l'entraînement: 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
- Temps d'entraînement dans la plage de fréquence cardiaque ciblée
- Fréquence cardiaque moyenne et intensité de l'entraînement
- Énergie dépensée durant l'entraînement
- Réserves lipidiques brûlées durant l'entraînement: 0 à 2 834 grammes (99,99 onces)

## ■ Données quotidiennes: 30 fiches

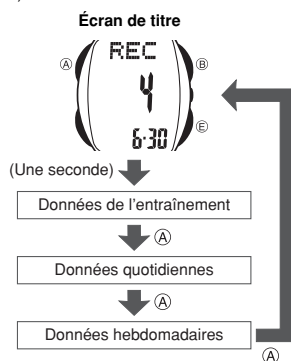
- Date de l'entraînement : mois, jour
- Cumul de la durée d'entraînement: 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
- Cumul de l'énergie dépensée: 0 à 2 389 kcal (9 999 kJ)
- Addition de l'énergie dépensée toutes les 30 secondes lorsque la fréquence cardiaque est de 90 bpm ou supérieure pendant l'entraînement.
- Si la date change pendant une mesure, les résultats de la mesure jusqu'à ce point sont sauvegardés et une nouvelle fiche est utilisée.

## ■ Données hebdomadaires: 31 fiches

- Cumul de l'énergie dépensée: 0 à 239 005 kcal (999 999 kJ)
- Ajoute l'énergie dépensée calculée toutes les 30 secondes lorsque la fréquence cardiaque est de 90 bpm ou supérieur durant l'entraînement.
- La semaine va du lundi au dimanche sur cette montre.

### Pour rappeler le contenu de la mémoire

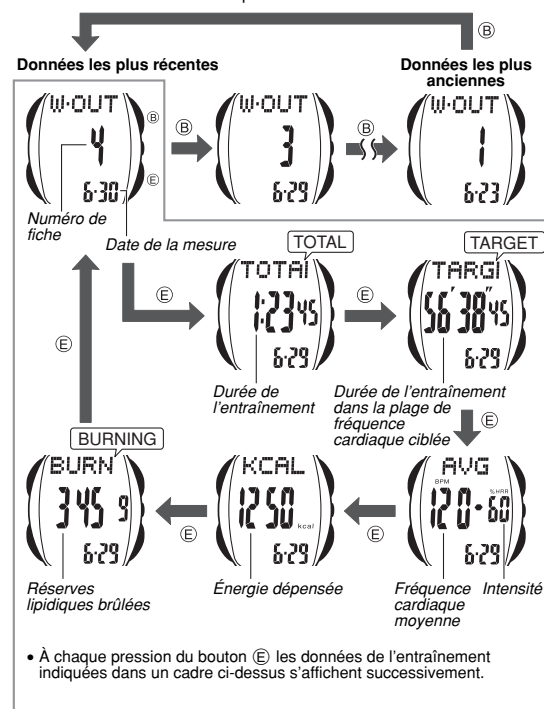
1. En mode Indication de l'heure, appuyez deux fois sur le bouton (D) pour accéder au mode Rappel de données.
2. Utilisez le bouton (A) pour sélectionner le type de données souhaité (Données de l'entraînement, Données quotidiennes, Données hebdomadaires).



3. Lorsque le type de données (Données de l'entraînement; Données quotidiennes, Données hebdomadaires) souhaité est affiché, utilisez les boutons (E) et (B) pour faire défiler les valeurs enregistrées et les valeurs calculées.
- Les valeurs enregistrées et les valeurs calculées qui apparaissent à l'afficheur sont différentes selon le type de données sélectionné, comme indiqué ci-dessous.

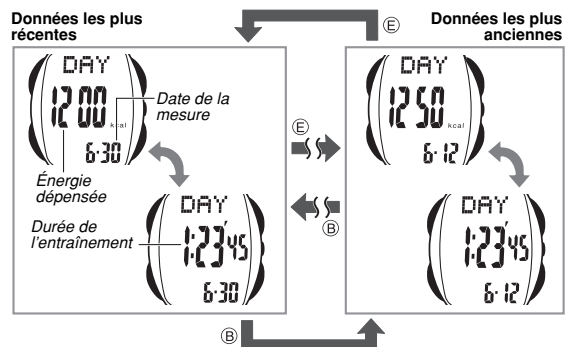
### • Affichage des données d'un entraînement

Le bouton (B) sert à faire défiler les données des entraînements, du numéro inférieur au numéro supérieur.



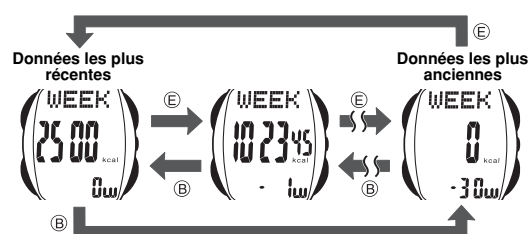
### • Affichage des données quotidiennes

Le bouton (E) sert à faire défiler les données quotidiennes de la semaine la plus récente à la semaine la plus ancienne et le bouton (B) les fait défiler de la semaine la plus ancienne à la semaine la plus récente.



### • Affichage des données hebdomadaires

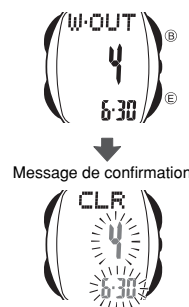
Le bouton (E) sert à faire défiler les données de la semaine la plus récente à la semaine la plus ancienne et le bouton (B) de la semaine la plus ancienne à la semaine la plus récente.



4. Après avoir vu toutes les données souhaitées, appuyez quatre fois sur le bouton (D) pour revenir au mode Indication de l'heure.

### Suppression des données enregistrées

#### Pour supprimer une fiche d'entraînement particulière



1. Dans le mode Rappel de données, affichez la fiche d'entraînement dont vous voulez supprimer les données.
2. Tout en tenant le bouton (B) enfoncé, appuyez un moment sur le bouton (E).
3. Lorsque le message de confirmation apparaît, tenez les boutons (B) et (E) enfoncés pour supprimer la fiche.
- Si vous ne voulez pas supprimer la fiche, relâchez les boutons (B) et (E) lorsque le message de confirmation apparaît.

## Pour supprimer les données quotidiennes ou les données hebdomadaires

### Attention!

- La suppression des données quotidiennes est une opération irréversible. Il en est de même de la suppression des données hebdomadaires.
- La suppression des données quotidiennes n'a aucun effet sur les données de chaque entraînement ni sur les données hebdomadaires.
- La suppression des données hebdomadaires n'a aucun effet sur les données de chaque entraînement ni sur les données quotidiennes.



- En mode Rappel de données, affichez des données du type de données que vous voulez supprimer.
  - Pour supprimer les données quotidiennes, affichez une des fiches de données quotidiennes. Pour supprimer les données hebdomadaires, affichez une des fiches de données hebdomadaires.
- Tout en tenant le bouton (B) enfoncé, appuyez en continu sur le bouton (E).

- Lorsque le message de confirmation apparaît, maintenez les boutons (B) et (E) enfoncés pour supprimer les données.
- Si vous ne voulez pas supprimer les données, relâchez les boutons (B) et (E) lorsque le message de confirmation apparaît.

## Utilisation de la minuterie

La double minuterie à compte à rebours permet d'enregistrer d'une part la période d'intensité maximale et d'autre part la période de récupération d'une séance.

- Vous pouvez sélectionner soit la minuterie unique soit la minuterie double.

Pour accéder au mode Minuterie, appuyez trois fois sur le bouton (D) en mode Indication de l'heure.



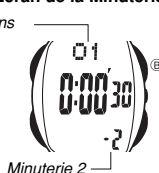
## Pour sélectionner le type de minuterie

- En mode Minuterie, vérifiez l'affichage pour vous assurer que la minuterie est arrêtée et ramenée à son temps initial.
  - Si la minuterie fonctionne, appuyez sur le bouton (E) pour l'arrêter. Pour réinitialiser la minuterie, appuyez deux secondes environ sur le bouton (B).
- En mode Minuterie, appuyez sur le bouton (A) pour basculer l'affichage entre l'écran de la Minuterie 1 et l'écran de la Minuterie 2.
- Si vous voulez utiliser seulement la Minuterie 1, désactivez la Minuterie 2. Pour basculer sur l'écran de la Minuterie 2, affichez l'écran de la Minuterie 2 et maintenez le bouton (B) deux secondes environ enfoncé.
- La Minuterie 1 ne peut pas être désactivée.

### Écran de la Minuterie 1



### Écran de la Minuterie 2



## Pour effectuer les réglages de minuterie

(2 secondes)



- En mode Minuterie, vérifiez l'affichage pour vous assurer que la minuterie est arrêtée et ramenée à son temps initial.
  - Si la minuterie fonctionne, appuyez sur le bouton (E) pour l'arrêter. Pour réinitialiser la minuterie, appuyez deux secondes environ sur le bouton (B).

- Appuyez deux secondes environ sur le bouton (A) jusqu'à ce que le nombre de répétitions au haut de l'affichage se mette à clignoter.
  - C'est l'écran de réglage.
- Réglez la minuterie de la façon suivante.
  - Utilisez le bouton (D) pour passer au réglage suivant. Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer le réglage actuellement sélectionné.
  - Le réglage changera plus rapidement si vous maintenez le bouton (E) ou (B) enfoncé.
  - Pour spécifier 100 heures comme temps initial, réglez 0 heure, 00 minute et 00 seconde.

- Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- L'écran de réglage se dégage de lui-même si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.



### ■ Nombre de répétitions

Plage: 1 à 99 répétitions, ou illimité (lorsque "—" est comme nombre de répétitions)

Boutons: (E) (+), (B) (-)



### ■ Heures de la Minuterie 1

Plage: 0 à 99

Boutons: (E) (+), (B) (-)



### ■ Minutes de la Minuterie 1

Plage: 0 à 59

Boutons: (E) (+), (B) (-)



### ■ Secondes de la Minuterie 1

Réglage: 0 ou 30

Boutons: (E) (+), (B) (-)



### ■ Heures de la Minuterie 2

Plage: 0 à 99

Boutons: (E) (+), (B) (-)



### ■ Minutes de la Minuterie 2

Plage: 0 à 59

Boutons: (E) (+), (B) (-)



### ■ Secondes de la Minuterie 2

Réglage: 0 ou 30

Boutons: (E) (+), (B) (-)

## Pour utiliser la minuterie

- Remise à zéro



- Marche
- Arrêt

Avant de mesurer la fréquence cardiaque et l'intensité de l'entraînement, configurez vos informations personnelles et mettez la ceinture pectorale.

- Les valeurs de la fréquence cardiaque et de l'intensité de l'entraînement mesurées en mode Minuterie ne sont pas sauvegardées dans la mémoire.

En mode Minuterie, appuyez sur le bouton (E) pour mettre la minuterie en marche et sur le bouton (B) pour l'arrêter.

Pour recevoir la fréquence cardiaque de la ceinture pectorale, appuyez sur le bouton (B). En mode Minuterie, la fréquence cardiaque apparaît pendant le minutage. Elle disparaît lorsque vous réinitialisez la minuterie à sa valeur initiale.

- Il suffit d'appuyer deux secondes environ sur le bouton (B) lorsque le compte à rebours est arrêté pour réinitialiser la minuterie.
- Il suffit d'appuyer sur le bouton (E) lorsque le compte à rebours est arrêté pour le redémarrer.

## Écrans du mode Minuterie

### Écran de compte à rebours

Nombre de répétitions



Temps restant

- Le nombre de répétitions clignote pendant le compte à rebours de la Minuterie 2.

### Écran de compte à rebours avec indication de la fréquence cardiaque

Temps restant jusqu'au démarrage automatique



Fréquence cardiaque

## Avertisseur de la minuterie

L'avertisseur retentit pendant cinq secondes à la fin de chaque compte à rebours et pendant 10 secondes à la fin du dernier compte à rebours.

### Pour arrêter le bip de l'avertisseur

Appuyez sur un bouton. Si vous appuyez sur un bouton, seul l'avertisseur s'arrête, sans que la fonction normale de ce bouton soit exécutée.

## Utilisation des avertisseurs et du signal horaire

Votre montre présente trois avertisseurs et un signal horaire.

### Avertisseurs quotidiens (ALM 1, ALM 2, ALM 3)

La montre bippe pendant 10 secondes environ lorsque l'heure d'un avertisseur est atteinte.

### Signal horaire

Le signal horaire marque chaque heure par deux bips.

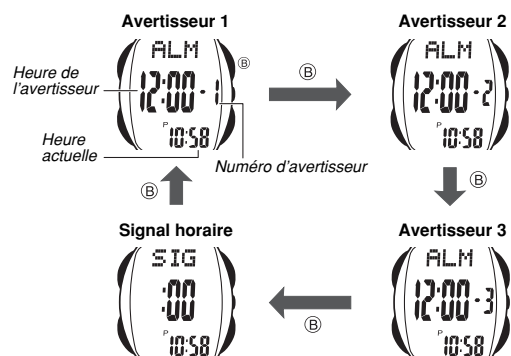
Les réglages d'avertisseurs et de signal horaire s'effectuent dans le mode Avertisseur, auquel vous accédez en appuyant quatre fois sur le bouton (D) en mode Indication de l'heure.



### Pour afficher l'écran d'un avertisseur

En mode Avertisseur, utilisez le bouton (B) pour faire défiler les écrans d'avertisseurs.

- Les écrans défilent plus rapidement si vous appuyez en continu sur le bouton (B).



### Pour régler l'heure d'un avertisseur

(2 secondes)

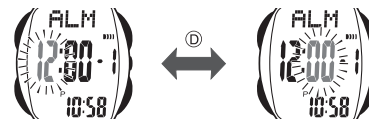


- En mode Avertisseur, affichez l'écran de l'avertisseur dont vous voulez changer le réglage.
- Appuyez environ deux secondes sur le bouton (A) jusqu'à ce que les chiffres des heures de l'heure de l'avertisseur sélectionné se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
  - Lorsque vous affichez l'écran de réglage, l'avertisseur est automatiquement activé, et à ce moment l'indicateur d'avertisseur apparaît sur l'afficheur.

- Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer le réglage des heures.

- Les heures changeront plus rapidement si vous maintenez l'un ou l'autre de ces boutons enfoncé.
- Lorsque vous réglez les heures, faites bien attention à sélectionner le matin ou l'après-midi (P) si vous utilisez le format de 12 heures, ou à régler correctement les heures dans le format de 24 heures. Le format 12 ou 24 heures sélectionné en mode Indication de l'heure est aussi valide en mode Avertisseur.

- Appuyez sur les boutons (D) pour faire clignoter les minutes.



- Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer le réglage des minutes de 00 à 59.

- Pour changer les minutes plus rapidement maintenez l'un ou l'autre de ces boutons enfoncé.

- Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- La montre sort automatiquement de l'écran de réglage si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.

### Pour activer ou désactiver un avertisseur ou le signal horaire

Lorsque l'écran d'un avertisseur ou du signal horaire est affiché, appuyez sur le bouton (E) pour activer (indicateur d'avertisseur ou de signal horaire affiché) ou désactiver (indicateur non affiché) l'avertisseur ou le signal horaire.

- Lorsqu'un avertisseur est activé, l'indicateur d'avertisseur apparaît dans tous les modes.

#### Avertisseur

Indicateur d'avertisseur



#### Signal horaire

Indicateur de signal horaire



### Pour arrêter le bip de l'avertisseur

Appuyez sur un bouton quelconque.

### Pour tester l'avertisseur

En mode Avertisseur, appuyez un moment sur le bouton (E) pour faire retentir l'avertisseur.

## Réglage de l'heure locale

(2 secondes)



- En mode Indication de l'heure, appuyez deux secondes environ sur le bouton (A) jusqu'à ce que les chiffres des secondes de l'heure actuelle se mettent à clignoter. C'est l'écran de réglage.
- Réglez l'heure locale de la façon suivante.
  - Utilisez le bouton (D) pour passer au réglage suivant. Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour changer le réglage actuellement sélectionné.
  - Pour changer le réglage plus rapidement maintenez le bouton (E) ou (B) enfoncé.
- Lorsque tous les réglages sont comme vous voulez, appuyez sur le bouton (A) pour sortir de l'écran de réglage.
- La montre sort automatiquement de l'écran de réglage si vous n'effectuez aucune opération durant deux ou trois minutes.

#### Remise à 00 des secondes

Appuyez sur le bouton (E).

- 00 à 29, pas de changement des minutes.
- 30 à 59, augmentation des minutes d'une unité.





## ■ Heures

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour les changer.



## ■ Minutes

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour les changer.  
Plage: 00 à 59



## ■ Année

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour la changer.  
Plage: 2000 à 2099



## ■ Mois

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour le changer.  
Plage: 1 à 12



## ■ Jour

Utilisez les boutons (E) (+) et (B) (-) pour le changer.  
Plage: 1 à 31 (réglage automatique de la longueur du mois)

- Lorsque vous réglez l'heure, veuillez à spécifier correctement le matin (pas d'indicateur) ou l'après-midi (P), ou à spécifier correctement l'heure dans le format de 24 heures.
- L'année peut être réglée du 1<sup>er</sup> janvier 2000 au 31 décembre 2099.
- Le jour de la semaine se règle automatiquement en fonction de la date spécifiée.
- La montre fait automatiquement les réglages nécessaires pour les années bissextiles et les différentes longueurs des mois.