


SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 1.11
GUIDE D'UTILISATION


1. SÉCURITÉ.....	4
2. Pour commencer.....	6
2.1. Boutons.....	7
2.2. Mesure optique de la fréquence cardiaque.....	8
2.3. Affichages.....	8
2.4. Icônes.....	9
2.5. Réglage des paramètres.....	11
3. Caractéristiques.....	13
3.1. Contrôle de l'activité.....	13
3.1.1. FC instantanée.....	14
3.1.2. FC journalière.....	14
3.2. Mode avion.....	16
3.3. Altimètre.....	16
3.4. Pause automatique.....	16
3.5. Rétroéclairage.....	17
3.6. Verrouillage des boutons et atténuation de la luminosité de l'écran.....	17
3.7. Capteur de fréquence cardiaque de poitrine.....	17
3.8. Informations sur l'appareil.....	18
3.9. Thème d'affichage.....	18
3.10. Mode Ne pas déranger.....	18
3.11. Sensations.....	19
3.12. Chemin de retour.....	20
3.13. FusedSpeed.....	20
3.14. Précision GPS et économie d'énergie.....	21
3.15. Entraînement fractionné.....	22
3.16. Langue et système d'unités.....	23
3.17. Journal.....	23
3.18. Phases lunaires.....	24
3.19. Movescount.....	24
3.19.1. SuuntoLink.....	24
3.19.2. Suunto Movescount App.....	24
3.20. Notifications.....	25
3.21. Appairage des POD et capteurs.....	25
3.21.1. Étalonnage d'un capteur de foulée.....	26
3.21.2. Étalonnage d'un Power POD.....	26
3.22. Points d'intérêt.....	27
3.22.1. Ajout et suppression de POI.....	27
3.22.2. Navigation vers un POI.....	28
3.22.3. Types de POI.....	29
3.23. Formats de position.....	31

3.24. Enregistrer un exercice.....	31
3.24.1. Navigation pendant l'exercice.....	33
3.24.2. Options d'économie d'énergie des modes sportifs.....	33
3.25. Récupération.....	34
3.26. Itinéraires.....	34
3.26.1. Navigation avec l'altitude.....	36
3.27. Suivi du sommeil.....	36
3.28. Mises à jour logicielles.....	38
3.29. Modes sportifs.....	38
3.29.1. Natation.....	38
3.30. Alarmes de lever et coucher du soleil.....	39
3.31. Heure et date.....	40
3.31.1. Réveil.....	40
3.32. Compteurs.....	41
3.33. Tonalités et vibration.....	42
3.34. Analyse d'entraînement.....	42
3.34.1. Programmes d'entraînement.....	42
3.35. Cadrons de montre.....	43
4. Entretien et assistance.....	45
4.1. Quelques règles de manipulation.....	45
4.2. Batterie.....	45
4.3. Mise au rebut.....	45
5. Référence.....	46
5.1. Caractéristiques techniques.....	46
5.2. Conformité.....	46
5.2.1. CE.....	46
5.2.2. Conformité FCC.....	46
5.2.3. IC.....	47
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	47
5.3. Marque de commerce.....	47
5.4. Avis de brevets.....	47
5.5. Garantie limitée internationale.....	48
5.6. Droit d'auteur.....	49

1. SÉCURITÉ

Types de précautions d'utilisation


 **AVERTISSEMENT:** - s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des accidents graves voire mortels.


 **ATTENTION:** - s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des dégâts sur le produit.

 **REMARQUE:** - met l'accent sur des informations importantes.


 **CONSEIL:** - signale des conseils supplémentaires sur l'utilisation des fonctionnalités et caractéristiques de l'appareil.


Précautions d'utilisation


 **AVERTISSEMENT:** Des réactions allergiques ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque le produit est en contact avec la peau, malgré la conformité de nos produits aux normes industrielles. En cas d'évènement de ce type, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.


 **AVERTISSEMENT:** Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.


 **AVERTISSEMENT:** Réservé à une utilisation de loisir.


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

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun solvant de quelque type que ce soit sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun produit insecticide quel qu'il soit sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** Ne jetez pas le produit aux ordures ménagères. Traitez-le comme un déchet électronique afin de protéger l'environnement.

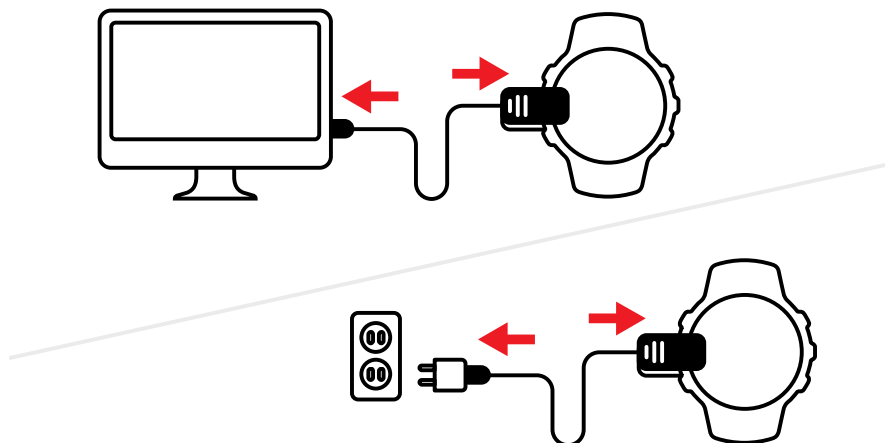
 **ATTENTION:** Ne cognez pas le produit et ne le laissez pas tomber, ceci pourrait l'endommager.

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

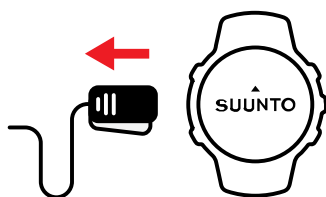
2. Pour commencer

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

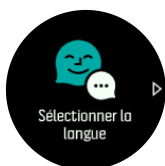
1. Connectez la montre à une source d'alimentation avec le câble USB fourni pour l'activer.



2. Débranchez le câble de la montre.



3. Maintenez le bouton central enfoncé pour lancer l'assistant de configuration.



4. Sélectionnez votre langue en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit et confirmez votre sélection avec le bouton central.



5. Suivez l'assistant pour procéder au paramétrage initial. Appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur droit pour modifier les valeurs et appuyez sur le bouton central pour valider votre sélection et passer à l'étape suivante.

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

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

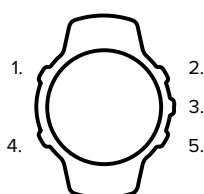
Visitez www.movescount.com/connect pour en savoir plus.



REMARQUE: SuuntoLink optimise également les performances GPS de votre montre. Vous devez connecter votre montre régulièrement à SuuntoLink pour assurer une bonne localisation GPS.

2.1. Boutons

Votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR comporte cinq boutons que vous pouvez utiliser pour naviguer dans les affichages et les fonctions.



1. Bouton supérieur gauche

- appui bref pour activer le rétroéclairage
- appui bref pour visualiser d'autres informations

2. Bouton supérieur droit

- appui bref pour remonter dans les vues et les menus

3. Bouton central

- appui bref pour sélectionner une option ou pour afficher d'autres informations
- appui long pour ouvrir le menu de raccourcis contextuel

4. Bouton inférieur gauche

- appui bref pour revenir

5. Bouton inférieur droit

- appui bref pour descendre dans les vues et les menus

Lorsque vous enregistrez un exercice, les boutons ont des fonctions différentes :

1. Bouton supérieur gauche

- appui bref pour visualiser d'autres informations

2. Bouton supérieur droit

- appui bref pour mettre l'enregistrement en pause ou pour le reprendre
- appui long pour changer d'activité

3. Bouton central

- appui bref pour changer d'affichage
- appui long pour ouvrir le menu d'options contextuel

4. Bouton inférieur gauche

- appui bref pour changer d'affichage

5. Bouton inférieur droit

- appui bref pour marquer un tour
- appui long pour verrouiller et déverrouiller les boutons

2.2. Mesure optique de la fréquence cardiaque

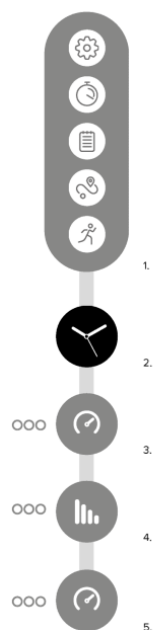
La mesure optique de la fréquence cardiaque au poignet est une manière simple et pratique de surveiller votre fréquence cardiaque. Pour obtenir les meilleurs résultats, vous devez garder à l'esprit certains facteurs susceptibles d'avoir une incidence sur la mesure de votre fréquence cardiaque :

- Vous devez porter votre montre directement contre votre peau. Aucun vêtement, aussi fin soit-il, ne doit se trouver entre le capteur et votre peau.
- Il peut être nécessaire de porter la montre plus haut sur le bras par rapport à sa hauteur habituelle. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus. Plus il peut mesurer de tissus, mieux c'est.
- Les mouvements des bras et la flexion des muscles, provoqués en tenant une raquette de tennis par exemple, peuvent modifier la précision des mesures du capteur.
- Si votre fréquence cardiaque est basse, il se peut que le capteur ne puisse pas fournir de mesures stables. Un bref échauffement de quelques minutes avant de commencer l'enregistrement peut être utile.
- Les peaux foncées et les tatouages bloquent la lumière et préviennent l'obtention de mesures fiables à partir du capteur optique.
- Le capteur optique peut ne pas fournir de relevés de fréquence cardiaque précis pour les activités de natation.
- Pour une meilleure précision et des réactions plus rapides aux changements de votre fréquence cardiaque, nous vous conseillons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.

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

2.3. Affichages

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



























1. Écran de lancement
2. Cadran de montre
3. Activité
4. Entraînement
5. Récupération

2.4. Icônes

Votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR emploie les icônes suivantes :

	altitude
	différence d'altitude
	ascension
	temps d'ascension
	verrouillage des boutons
	cadence
	calories
	position actuelle (navigation)
	charge
	descente

	temps de descente
	distance
	durée
	exercice
	échec
	temps sur le plat
	signal GPS acquis
	fréquence cardiaque
	signal de capteur de FC acquis
	point le plus haut
	appel entrant
	journal
	batterie déchargée
	point le plus bas
	message/notification
	appel manqué
	navigation
	pas d'ascensions
	pas de descentes
	hors itinéraire
	allure
	Move planifié
	signal de POD acquis
	signal de Power POD acquis

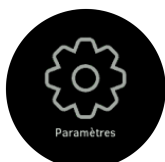
	effet de pic d'entraînement
	temps de récupération
	mise à jour logicielle disponible
	nombre de pas
	chronomètre
	cadence de mouvement (natation)
	réussite
	synchronisation
	paramètres

2.5. Réglage des paramètres

Vous pouvez régler tous les paramètres de la montre directement dans celle-ci ou via Suunto Movescount.

Pour régler un paramètre :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit jusqu'à ce que l'icône des paramètres soit visible, puis appuyez sur le bouton central pour entrer dans le menu des paramètres.



2. Faites défiler le menu des paramètres en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.




3. Sélectionnez un paramètre en appuyant sur le bouton central lorsque le paramètre est mis en surbrillance. Revenez au menu en appuyant sur le bouton inférieur gauche.
4. Pour les paramètres dotés d'une plage de valeurs, modifiez la valeur en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



5. Pour les paramètres dotés de deux valeurs seulement, modifiez la valeur en appuyant sur le bouton central.



 **CONSEIL:** Vous pouvez également accéder aux paramètres généraux depuis le cadran de la montre en appuyant de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir le menu contextuel.



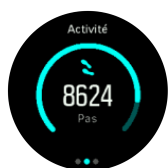
3. Caractéristiques

3.1. Contrôle de l'activité

Votre montre suit votre niveau d'activité global tout au long de la journée. Il s'agit d'un facteur important, que vous souhaitiez seulement être en forme et en bonne santé ou que vous vous entraîniez pour votre prochaine compétition. Être actif est une bonne chose, mais lorsque vous vous entraînez de façon intensive, vous devez avoir des jours de repos où votre activité reste faible.

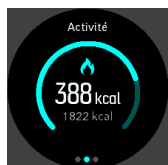
Le compteur d'activité se réinitialise automatiquement tous les jours à minuit. À la fin de la semaine, votre montre vous procure un récapitulatif de votre activité.

Depuis l'affichage du cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter votre nombre total de pas pour la journée.



Votre montre compte les pas à l'aide d'un accéléromètre. Le nombre total de pas s'accumule 24h/24 et 7j/7 même pendant l'enregistrement de séances d'entraînement et d'autres activités. Notez que pour certains sports spécifiques, comme le cyclisme et la natation, le nombre de pas n'est pas compté.

Vous pouvez appuyer sur le bouton supérieur gauche pour consulter l'estimation du nombre de calories que vous avez consommées dans la journée en plus de votre nombre de pas.



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

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

Vous pouvez également contrôler votre activité sur les sept derniers jours en appuyant sur le bouton inférieur gauche. Appuyez sur le bouton central pour passer des pas aux calories et inversement.



Objectifs d'activité

Vous pouvez ajuster vos objectifs quotidiens aussi bien pour le nombre de pas que pour les calories consommées. Sur l'affichage de l'activité, maintenez le bouton central enfoncé pour ouvrir les paramètres d'objectif d'activité.



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

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



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

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

3.1.1. FC instantanée

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



Pour visualiser la FC instantanée :

1. Depuis la vue du cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour accéder à l'affichage du contrôle de l'activité.
2. Appuyez sur le bouton central pour accéder à l'affichage de la FC instantanée.
3. Appuyez sur le bouton supérieur pour quitter l'affichage et revenir à la vue du cadran de montre.

3.1.2. FC journalière

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

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

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



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

Pour pouvoir consulter l'affichage de la FC journalière, vous devez activer cette fonctionnalité. Vous pouvez activer ou désactiver la fonctionnalité depuis le menu des paramètres sous **Activité**. Si vous êtes dans l'affichage du contrôle de l'activité, vous pouvez également accéder aux paramètres d'activité en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.


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



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

Pour visualiser la FC journalière :


1. Depuis la vue du cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour accéder à l'affichage du contrôle de l'activité.
2. Appuyez sur le bouton central pour accéder à l'affichage de la FC instantanée puis appuyez à nouveau sur le bouton central pour passer à l'affichage de la FC journalière.
3. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour quitter l'affichage et revenir à la vue du cadran de montre.

 **REMARQUE:** Après une période d'inactivité, par exemple lorsque vous ne portez pas la montre ou lorsque vous dormez profondément, la montre entre en mode Hibernation et le capteur optique de fréquence cardiaque s'éteint. Si vous voulez suivre votre fréquence cardiaque pendant la nuit, activez le mode Ne pas déranger (voir 3.10. Mode Ne pas déranger).

3.2. Mode avion

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



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

3.3. Altimètre

Votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR utilise le GPS pour mesurer l'altitude. Dans des conditions de signal optimales éliminant les éventuelles erreurs classiques dans le calcul de la position GPS, le relevé d'altitude GPS doit donner une assez bonne indication de votre élévation.

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

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

Si vous avez besoin de relevés d'élévation de bonne qualité, veillez à définir la précision GPS sur **Meilleure** pendant l'enregistrement.

Toutefois, même avec la meilleure précision, l'altitude GPS ne doit pas être envisagée comme une position absolue. C'est une estimation de votre élévation réelle et l'exactitude de cette estimation dépend fortement des conditions environnantes.

3.4. Pause automatique

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

Vous pouvez activer ou désactiver la pause automatique pour chaque mode sportif dans Suunto Movescount. Vous pouvez activer ou désactiver la fonction de pause automatique dans les paramètres du mode sportif dans la montre avant de commencer l'enregistrement de votre exercice.

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



Appuyez sur le bouton central pour vérifier l'heure actuelle et le niveau de la batterie.



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

3.5. Rétroéclairage

Le rétroéclairage comporte deux modes : automatique et interrupteur. En mode automatique, le rétroéclairage s'allume dès que vous appuyez sur un bouton. En mode interrupteur, il suffit d'appuyer de façon prolongée sur le bouton supérieur gauche pour allumer le rétroéclairage. Le rétroéclairage reste allumé jusqu'à un nouvel appui prolongé sur le bouton supérieur gauche.

Par défaut, le rétroéclairage est en mode automatique. Vous pouvez changer le mode de rétroéclairage depuis les paramètres sous **Général** » **Rétroéclairage**.

3.6. Verrouillage des boutons et atténuation de la luminosité de l'écran

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

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

Lorsque vous n'enregistrez pas un exercice, la luminosité de l'écran diminue au bout d'une brève période d'inactivité. Pour activer l'écran, appuyez sur n'importe quel bouton.

Après une période d'inactivité prolongée, la montre passe en mode Hibernation et l'écran s'éteint entièrement. Tout mouvement permet de réactiver l'écran.

3.7. Capteur de fréquence cardiaque de poitrine

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

Si vous utilisez le Suunto Smart Sensor, vous bénéficiez d'un autre avantage : la mémoire de la fréquence cardiaque. La fonction mémoire du capteur garde les données en mémoire si la connexion avec votre montre est interrompue, par exemple lorsque vous nagez (aucune transmission sous l'eau).

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

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

Voir au paragraphe 3.21. *Appairage des POD et capteurs* les instructions à suivre pour lier un capteur de fréquence cardiaque avec votre montre.

3.8. Informations sur l'appareil

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

3.9. Thème d'affichage

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

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

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

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

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

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Exercice** et appuyez sur le bouton central.
3. Allez dans un mode sportif quelconque et appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir les options du mode sportif.
4. Faites défiler les options jusqu'à **Thème** et appuyez sur le bouton central.
5. Choisissez l'option Clair ou Foncé en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit et validez avec le bouton central.
6. Remontez dans la liste pour quitter les options du mode sportif et lancez (ou quittez) le mode sportif.

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

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
3. Faites défiler les options jusqu'aux paramètres de navigation comme décrit plus haut et appuyez sur le bouton central.
4. Faites défiler les options jusqu'à **Thème** et appuyez sur le bouton central.
5. Choisissez l'option Clair ou Foncé en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit et validez avec le bouton central.
6. Quittez les paramètres de navigation en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

3.10. Mode Ne pas déranger

Le mode Ne pas déranger est un paramètre qui désactive l'ensemble des sons et vibrations, ce qui en fait une option très utile lorsque vous portez la montre par exemple au cinéma ou dans un autre endroit où vous souhaitez utiliser la montre comme d'habitude mais silencieusement.

Le mode Ne pas déranger permet également d'empêcher la montre d'entrer en mode Hibernation après une période d'inactivité. Vous pouvez donc activer ce paramètre

simultanément à l'option FC journalière (voir 3.1.2. *FC journalière*) pour obtenir un suivi de votre fréquence cardiaque 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Pour activer le mode Ne pas déranger :

1. Sur le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir le menu de raccourcis.
2. Appuyez sur le bouton central pour activer le mode Ne pas déranger.

Dans ce mode, appuyez sur n'importe quel bouton pour activer l'écran. Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur le bouton supérieur droit pour désactiver le mode Ne pas déranger.

Si une alarme est programmée, elle retentit de la manière habituelle et désactive le mode Ne pas déranger, sauf si vous la mettez en rappel.

3.11. Sensations

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

Vous avez le choix entre cinq degrés de sensations :

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

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

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



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

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



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



3.12. Chemin de retour

Lorsque l'enregistrement d'une activité utilise le GPS, votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR sauvegarde automatiquement le point de départ de votre exercice. Avec la fonction Chemin de retour, votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR peut vous ramener directement à votre point de départ.

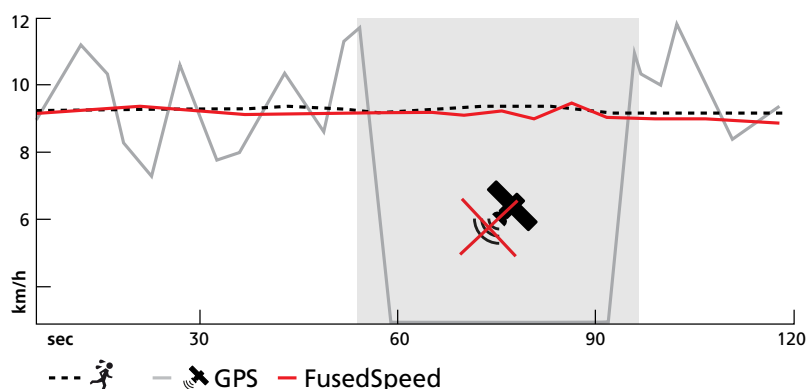
Pour activer l'option Chemin de retour :

1. Pendant l'enregistrement d'une activité, appuyez sur le bouton central jusqu'à atteindre l'affichage de la navigation.
2. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir le menu des raccourcis.
3. Faites défiler les options jusqu'à Chemin de retour et appuyez sur le bouton central pour sélectionner cette option.
4. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour quitter et revenir à l'affichage de la navigation.

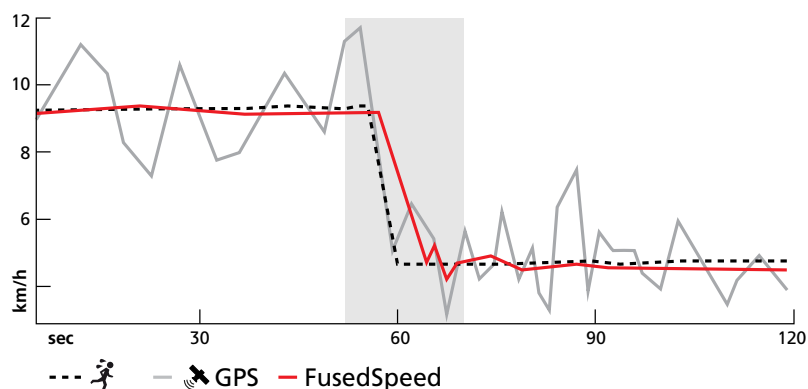
Les instructions de navigation apparaissent comme le dernier affichage du mode sportif sélectionné.

3.13. FusedSpeed

FusedSpeed™ combine de façon unique les mesures effectuées par le GPS et le capteur d'accélération au poignet pour mesurer plus précisément votre vitesse de course. Le signal GPS est filtré de manière adaptative en fonction de l'accélération du poignet, ce qui donne des relevés plus précis à des vitesses de course constantes et une prise en compte plus rapide des variations de vitesse.



FusedSpeed vous sera extrêmement utile lorsque vous aurez besoin de mesures de vitesse hautement réactives au cours de l'entraînement, par exemple lorsque vous courez sur un terrain accidenté ou lors d'un entraînement fractionné. Si vous perdez temporairement le signal GPS, votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR est capable de continuer à afficher des mesures de vitesse précises à l'aide de l'accéléromètre étalonné sur le GPS.



CONSEIL: Pour obtenir les relevés les plus précis avec FusedSpeed, ne jetez qu'un bref coup d'œil sur votre montre quand vous en avez besoin. Maintenir la montre devant vous sans bouger réduit la précision.

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

3.14. Précision GPS et économie d'énergie

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


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

Les options de précision GPS sont les suivantes :

- Meilleure : fréquence d'acquisition d'environ 1 s
- Bonne : fréquence d'acquisition d'environ 20 s
- OK : fréquence d'acquisition d'environ 60 s

Vous pouvez changer la précision GPS depuis les options des modes sportifs sur votre montre ou dans les options avancées du mode sportif sur Suunto Movescount.

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

 **REMARQUE:** Lors de votre premier exercice ou de votre première navigation avec le GPS, attendez que la montre ait obtenu une acquisition GPS avant de commencer. Ceci peut prendre 30 secondes ou plus selon les conditions.

3.15. Entraînement fractionné

Les entraînements fractionnés consistent en une série d'efforts répétés, de plus ou moins forte intensité. Avec votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR, vous pouvez définir dans la montre votre propre entraînement fractionné pour chaque mode sportif.

Pour définir vos intervalles, vous devez donner quatre renseignements :

- Intervalles : commande marche/arrêt qui active ou désactive l'entraînement fractionné. Lorsque vous activez cette option, un affichage d'entraînement fractionné s'ajoute à votre mode sportif.
- Répétitions : le nombre d'ensembles d'intervalles + récupérations que vous souhaitez réaliser.
- Intervalle : la longueur de votre intervalle de haute intensité, basée sur la distance ou la durée.
- Récupération : la longueur de votre temps de repos entre les intervalles, basée sur la distance ou la durée.

Gardez à l'esprit que si vous utilisez la distance pour définir vos intervalles, vous devez utiliser un mode sportif mesurant la distance. La mesure peut par exemple être basée sur le GPS, sur un Foot POD ou sur un Bike POD.

 **REMARQUE:** Vous ne pouvez pas activer la navigation lorsque vous utilisez les intervalles.

Pour vous entraîner avec les intervalles :


1. Depuis l'écran de lancement, sélectionnez votre sport.
2. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir les options du mode sportif.
3. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Intervalles** et appuyez sur le bouton central.
4. Activez les intervalles et réglez les paramètres décrits plus haut.



5. Faites défiler les options vers le haut jusqu'à **Retour** et confirmez avec le bouton central.
6. Appuyez sur le bouton supérieur droit jusqu'à atteindre la vue de démarrage et démarrez votre exercice de la manière habituelle.
7. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour changer de vue et afficher les intervalles et appuyez sur le bouton supérieur droit lorsque vous êtes prêt à démarrer votre entraînement fractionné.



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

 **REMARQUE:** Dans l'affichage des intervalles, les boutons fonctionnent normalement. Par exemple un appui sur le bouton supérieur droit permet de mettre en pause l'enregistrement de l'exercice, et pas uniquement l'entraînement fractionné.

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

3.16. Langue et système d'unités

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


3.17. Journal

Vous pouvez accéder au journal depuis l'écran de lancement.



Faites défiler le journal en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit. Appuyez sur le bouton central pour ouvrir et consulter l'entrée de votre choix.



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

Pour quitter le journal, appuyez sur le bouton inférieur gauche.

3.18. Phases lunaires

Outre les heures de lever et de coucher du soleil, votre montre peut suivre les phases lunaires. La phase lunaire repose sur la date que vous avez réglée dans votre montre.

La phase lunaire est disponible sous forme d'une vue sur le cadran de style outdoor. Appuyez sur le bouton central pour changer la ligne du bas jusqu'à la phase lunaire.



Les phases sont représentées par une icône accompagnée d'un pourcentage de la manière suivante :

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

3.19. Movescount

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

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

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

3.19.1. SuuntoLink


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


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

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

3.19.2. Suunto Movescount App


Avec Suunto Movescount App, vous pouvez enrichir encore l'utilisation de votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR. Apparez votre montre avec l'application mobile pour recevoir des notifications sur votre montre, changer les paramètres où que vous soyez, prendre des photos avec des données sur votre Move et bien plus encore.

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

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

Pour appairer votre montre avec Suunto Movescount App :

1. Vérifiez que la connexion Bluetooth de votre montre est activée. Dans le menu des paramètres, allez à **Connectivité** » **Découverte** et activez la connexion si elle n'est pas déjà activée.
2. Téléchargez et installez Suunto Movescount App sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store iTunes, Google Play ou dans l'une des boutiques d'applications populaires en Chine.
3. Lancez Suunto Movescount App et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait.
4. Appuyez sur l'icône des paramètres dans le coin supérieur droit de l'écran des applications, puis appuyez sur l'icône « + » pour appairer votre montre.

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

3.20. Notifications

Si vous avez appairé votre montre avec Suunto Movescount App, vous pourrez recevoir des notifications telles que les appels entrants et les SMS sur votre montre.

Lorsque vous appairez votre montre avec l'application, les notifications sont activées par défaut. Vous pouvez les désactiver dans les paramètres à la rubrique **Notifications**.

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




Si le message est trop long pour s'afficher en une seule fois, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter l'intégralité du texte.

3.21. Appairage des POD et capteurs

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

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

- Fréquence cardiaque
- Pédalage
- Puissance
- Foulée

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

Pour appairer un POD ou un capteur :

1. Allez dans les paramètres de votre montre et sélectionnez **Connectivité**.
2. Sélectionnez **Appairer un capteur** pour obtenir la liste des types de capteurs.
3. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour faire défiler la liste et sélectionnez le type de capteur voulu avec le bouton central.



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



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

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

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

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

3.21.1. Étalonnage d'un capteur de foulée

Si vous appairez un capteur de foulée, votre montre va l'étalonner automatiquement à l'aide du GPS. Nous vous conseillons d'utiliser l'étalonnage automatique, mais vous pouvez le désactiver si nécessaire depuis les paramètres des capteurs sous **Connectivité** » **Appareils appairés**.

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

Courez à votre allure moyenne habituelle pendant l'étalonnage initial, puis arrêtez l'enregistrement de l'exercice. La prochaine fois que vous utiliserez votre capteur de foulée, l'étalonnage sera prêt.

Votre montre réétalonne automatiquement le capteur de foulée selon les besoins chaque fois que la vitesse GPS est disponible.

3.21.2. Étalonnage d'un Power POD

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

Pour étalonner un Power POD :

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

Vous devrez réétalonner le Power POD de temps en temps.

3.22. Points d'intérêt

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

Chaque POI se définit par les détails suivants :

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

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

3.22.1. Ajout et suppression de POI

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

Pour ajouter un POI avec Suunto Movescount :

1. Allez dans les paramètres de votre montre sur le site web Suunto Movescount.
2. Ouvrez la section **NAVIGATION** puis choisissez **POI (POINTS D'INTÉRÊT)**.
3. Cliquez sur **Créer un nouveau point d'intérêt** et saisissez les détails de votre POI. Utilisez la carte pour saisir une latitude et une longitude.
4. Enregistrez le POI, puis ajoutez-le à votre montre en sélectionnant **Utiliser dans la montre**.
5. Synchronisez votre montre avec Movescount en utilisant SuuntoLink (câble USB) ou Suunto Movescount App (Bluetooth).

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

Pour ajouter un POI avec votre montre :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et touchez l'icône ou appuyez sur le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour faire défiler les options vers le bas jusqu'à **Votre emplacement** et appuyez sur le bouton central.
4. Attendez que la montre active le GPS et trouve votre position.
5. Lorsque la montre affiche votre latitude et votre longitude, appuyez sur le bouton supérieur droit pour enregistrer votre position en tant que POI, puis sélectionnez le type de POI.
6. Par défaut, le nom du POI est identique au type de POI (suivi d'un numéro séquentiel). Vous pourrez modifier ce nom plus tard dans Movescount.

Suppression de POI

Vous pouvez supprimer un POI de votre montre soit en désactivant le paramètre Utiliser dans la montre pour ce POI dans Movescount, soit en supprimant le POI de la liste des POI dans la montre.

Pour supprimer un POI dans votre montre :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour faire défiler les options vers le bas jusqu'à **POIs** et appuyez sur le bouton central.
4. Allez jusqu'au POI que vous voulez supprimer de la montre et appuyez sur le bouton central.
5. Faites défiler les détails jusqu'à la fin et sélectionnez **Supprimer**.

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


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

Pour supprimer définitivement un POI :

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

3.22.2. Navigation vers un POI

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

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

Pour naviguer vers un POI :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
3. Faites défiler les options jusqu'à POI et appuyez sur le bouton central pour ouvrir votre liste de POI.
4. Faites défiler la liste jusqu'au POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central.
5. Appuyez sur le bouton supérieur pour commencer à naviguer.

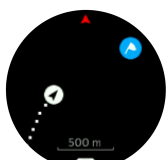
Appuyez à nouveau et à tout moment sur le bouton supérieur pour arrêter la navigation.

Lorsque vous vous déplacez, la navigation vers le POI propose deux vues :

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



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



Appuyez sur le bouton central pour passer d'une vue à l'autre. Si vous cessez de bouger, la montre ne peut plus déterminer à partir du signal GPS la direction dans laquelle vous allez.

CONSEIL: Dans la vue du POI, touchez l'écran pour voir s'afficher des informations supplémentaires sur la ligne du bas, comme la différence d'altitude entre votre position actuelle et le POI, l'heure d'arrivée prévue (ETA) ou le temps de trajet estimé (ETE).


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

Pendant la navigation, appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux détails du POI et aux actions de navigation comme la sauvegarde de votre position actuelle ou la sélection d'un autre POI vers lequel vous voulez naviguer. Ils vous permettent aussi de mettre fin à la navigation.

3.22.3. Types de POI

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

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

	Grotte
	Falaise, colline, montagne, vallée
	Côte, lac, rivière, eau
	Carrefour
	Secours
	Fin (fin d'un itinéraire ou d'un chemin)
	Poisson, spot de pêche
	Forêt
	Géocache
	Auberge, hôtel, hébergement
	Info
	Pré
	Crête
	Empreintes (traces d'animaux, pour la chasse)
	Route
	Rocher
	Frottement (marques d'animaux, pour la chasse)
	Grattage (marques d'animaux, pour la chasse)
	Tir (pour la chasse)
	Paysage
	Petit gibier (animal, pour la chasse)
	Poste de tir (pour la chasse)
	Chemin
	Piège photo (pour la chasse)

	Cascade
---	---------

3.23. Formats de position

Le format de position désigne la façon dont votre position GPS s'affiche sur la montre. Tous les formats se rapportent à la même position, ils l'expriment juste différemment.

Vous pouvez modifier le format de position dans les paramètres de la montre sous **Navigation » Formats de position**.

Latitude/longitude est la grille la plus fréquemment utilisée et comporte trois formats différents :


- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Voici quelques-uns des autres formats de position disponibles :

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

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

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

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

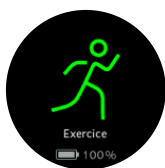
3.24. Enregistrer un exercice

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

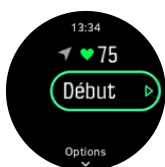
Pour enregistrer un exercice :

1. Équipez-vous du capteur de fréquence cardiaque (en option).

2. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
3. Faites défiler les options vers le haut jusqu'à l'icône de l'exercice et sélectionnez la fonction avec le bouton central.



4. Appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur droit pour faire défiler les modes sportifs et appuyez sur le bouton central pour sélectionner celui que vous voulez utiliser.
5. Au-dessus de l'indicateur de démarrage, un ensemble d'icônes apparaît selon les équipements que vous utilisez avec le mode sportif (cardiofréquencemètre, GPS et capteur de foulée par exemple). Elles clignotent en gris pendant la recherche et passent au vert dès qu'un signal est détecté. Vous pouvez attendre que chaque icône passe au vert ou lancer l'enregistrement dès que vous le souhaitez en appuyant sur le bouton central.



6. Pendant l'enregistrement, vous pouvez passer d'un affichage à l'autre avec le bouton central.
7. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour mettre en pause l'enregistrement. Arrêtez et sauvegardez avec le bouton inférieur droit ou continuez et reprenez l'enregistrement avec le bouton supérieur droit.



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



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

Après l'arrêt de l'enregistrement, l'appareil vous demande votre ressenti. Vous pouvez répondre à la question ou la passer (voir *Feeling*). Vous obtenez ensuite un récapitulatif de l'activité que vous pouvez parcourir avec le bouton supérieur droit ou inférieur droit.

Si vous avez enregistré un exercice que vous ne voulez pas garder, vous pouvez supprimer le journal en faisant défiler les options vers le bas jusqu'à **Supprimer** et confirmer avec le

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



3.24.1. Navigation pendant l'exercice

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

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

Pour naviguer pendant l'exercice :

1. Créez un itinéraire ou un POI dans Suunto Movescount et synchronisez votre montre si vous ne l'avez pas déjà fait.
2. Sélectionnez un mode sportif faisant appel au GPS et appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir les options.
3. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
4. Faites défiler les options de navigation et sélectionnez-en une avec le bouton central.
5. Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez emprunter ou le POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central.
6. Appuyez sur le bouton supérieur droit. Cette étape vous permet de revenir aux options du mode sportif. Remontez jusqu'à la vue de démarrage et démarrez votre enregistrement de la manière habituelle.

Pendant l'exercice, appuyez sur le bouton central pour aller à l'affichage de la navigation. Vous y verrez l'itinéraire ou le POI que vous avez sélectionné. Pour en savoir plus sur l'affichage de la navigation, voir 3.22.2. *Navigation vers un POI* et 3.26. *Itinéraires*.

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

3.24.2. Options d'économie d'énergie des modes sportifs


Pour prolonger l'autonomie de la batterie lorsque vous utilisez des modes sportifs avec GPS, c'est avec le réglage de la précision du GPS (voir 3.14. *Précision GPS et économie d'énergie*) que vous obtiendrez les gains les plus notables. Pour prolonger davantage l'autonomie de la batterie, vous pouvez ajuster l'utilisation des options d'économie d'énergie suivantes :

- Mise en veille de l'écran : normalement, l'affichage reste allumé en permanence pendant votre exercice. Si vous activez la mise en veille de l'écran, l'affichage s'éteint au bout de 10 secondes pour préserver l'autonomie de la batterie. Appuyez sur un bouton quelconque pour rallumer l'affichage.

Pour activer les options d'économie d'énergie :

1. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options du mode sportif.

2. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Économie d'énergie** et appuyez sur le bouton central.
3. Ajustez les options d'économie d'énergie selon vos souhaits, puis appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter les options d'économie d'énergie.
4. Remontez jusqu'à la vue de démarrage et commencez normalement votre exercice.

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

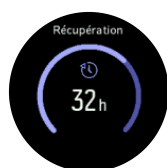
3.25. Récupération

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

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

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

Pour consulter votre temps de récupération sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter l'affichage de la récupération.



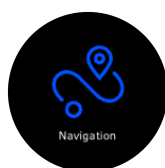
Étant donné que le temps de récupération ne constitue qu'une estimation, les heures cumulées sont comptées de manière régulière, sans tenir compte de votre niveau de forme ou d'autres facteurs individuels. Si vous êtes en très bonne condition physique, vous récupèrerez à une vitesse supérieure à celle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

3.26. Itinéraires

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

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.



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



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



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



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


Tous les modes sportifs avec GPS comportent également une option de sélection d'itinéraire. Voir 3.24.1. *Navigation pendant l'exercice.*

Conseils de navigation

Lorsque vous naviguez le long d'un itinéraire, votre montre vous aide à rester sur le bon chemin en vous communiquant des notifications supplémentaires au fil de votre progression.

Par exemple, si vous vous écartez de plus de 100 m (330 pieds) de l'itinéraire, la montre vous signale que vous n'êtes pas sur le bon chemin. Lorsque vous revenez sur l'itinéraire voulu, elle vous l'indique également.

Dès que vous atteignez un point de passage ou un point d'intérêt (POI) sur l'itinéraire, un message contextuel d'information s'affiche pour vous indiquer le temps de trajet estimé (ETE) jusqu'au prochain point de passage ou POI.

 **REMARQUE:** Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui se coupe lui-même, par exemple un circuit en 8, et si vous prenez la mauvaise route à l'intersection, votre montre suppose que vous empruntez intentionnellement un itinéraire différent. La montre indique le prochain point de passage dans la nouvelle direction de déplacement que vous avez adoptée. Vous devez donc garder un œil sur la trace du chemin que vous avez pris (« Petit Poucet ») pour vous assurer que vous allez dans la bonne direction lorsque vous naviguez le long d'un itinéraire complexe.

3.26.1. Navigation avec l'altitude

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

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

- en haut : votre altitude actuelle
- au centre : le profil d'altitude montrant votre position actuelle
- en bas : l'ascension ou la descente restantes (appuyez sur le bouton supérieur gauche pour changer de vue)



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

3.27. Suivi du sommeil

Un bon sommeil nocturne est important pour une bonne santé physique et mentale. Vous pouvez utiliser votre montre pour contrôler votre sommeil et connaître le temps moyen pendant lequel vous dormez.

Lorsque vous la portez au lit, votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR suit votre sommeil à partir des données de l'accéléromètre. Vous pouvez poser votre montre à côté de votre lit lorsque vous allez vous coucher, mais nous vous conseillons de la garder sur vous pour obtenir des informations plus précises sur votre sommeil.


Pour suivre votre sommeil :

1. Allez dans les paramètres de votre montre, faites défiler les options vers le bas jusqu'à **SOMMEIL** et appuyez sur le bouton central.
2. Activez l'option **SUIVI DU SOMMEIL**.



3. Réglez vos heures de coucher et de lever en fonction de vos plages habituelles de sommeil.

La dernière étape consiste à définir le temps que vous passez au lit. Votre montre utilise cette période pour déterminer quand vous dormez (pendant le temps que vous passez au lit) et va ainsi restituer l'ensemble de votre temps de sommeil comme une seule séance. Si vous vous levez pour boire un verre d'eau pendant la nuit, par exemple, votre montre continue à compter votre temps de sommeil lorsque vous vous rendormez comme faisant partie de la même séance.

 **REMARQUE:** Si vous allez au lit avant votre heure de coucher et de même si vous vous levez après votre heure de lever, votre montre ne compte pas ce temps passé au lit comme une séance de sommeil. Vous devez régler votre temps passé au lit comme l'heure la plus hâtive à laquelle vous pouvez aller au lit et l'heure la plus tardive à laquelle vous pouvez vous réveiller.

Dès que vous avez activé le suivi du sommeil, vous pouvez également définir votre objectif de sommeil. Un adulte a habituellement besoin de 7 à 9 heures de sommeil par jour. Votre quantité de sommeil idéale peut cependant varier par rapport aux normes.

Tendances de sommeil


Lorsque vous vous réveillez, un récapitulatif de votre sommeil vous accueille. Ce récapitulatif comporte par exemple la durée totale de votre sommeil ainsi qu'une estimation du temps pendant lequel vous avez été éveillé (le temps pendant lequel vous avez bougé) et du temps pendant lequel vous avez dormi profondément (aucun mouvement).

En plus du récapitulatif, vous pouvez suivre votre tendance globale de sommeil avec l'analyse du sommeil. Sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter l'affichage **SOMMEIL**. La première vue présente une comparaison de votre dernier sommeil et de votre objectif de sommeil.



Sur l'affichage du sommeil, vous pouvez appuyer sur le bouton inférieur gauche pour consulter votre sommeil moyen sur les sept derniers jours.

Depuis l'affichage **SOMMEIL**, vous pouvez maintenir le bouton central enfoncé pour accéder aux paramètres du suivi du sommeil et au dernier récapitulatif de sommeil.

 **REMARQUE:** L'ensemble des mesures du sommeil repose uniquement sur les mouvements. Il s'agit donc d'estimations qui peuvent ne pas refléter exactement vos habitudes réelles de sommeil.

Mesure de la fréquence cardiaque pendant le sommeil

Si vous portez votre montre pendant la nuit, vous pourrez obtenir davantage d'informations sur votre fréquence cardiaque pendant que vous dormez. Pour garder la mesure optique de la fréquence cardiaque en fonctionnement pendant la nuit, veillez à activer l'option FC journalière (voir 3.1.2. *FC journalière*) et le mode Ne pas déranger (voir 3.10. *Mode Ne pas déranger*).

Mode Ne pas déranger automatique

Vous pouvez utiliser le paramètre Ne pas déranger auto pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous dormez.

3.28. Mises à jour logicielles

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

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

Pour mettre à jour le logiciel de votre montre :

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

3.29. Modes sportifs

Votre montre est fournie avec un large éventail de modes sportifs prédéfinis. Les modes sont conçus pour des activités et objectifs spécifiques, d'une marche décontractée à l'extérieur à une course de triathlon.

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 3.24. *Enregistrer un exercice*), vous pouvez faire défiler les options vers le haut ou vers le bas pour consulter une liste de modes sportifs présélectionnés. Appuyez sur le bouton central près de l'icône située à la fin de la liste des modes présélectionnés pour afficher la liste complète et consulter l'ensemble des modes sportifs.

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

3.29.1. Natation

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

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

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

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

- Synchroniser votre montre avec Movescount avant de partir nager pour optimiser votre GPS avec les dernières données orbitales des satellites.

- Après avoir sélectionné un mode sportif de natation en eau libre et lorsqu'un signal GPS est acquis, attendez au moins trois minutes avant de commencer à nager. Ceci va donner au GPS le temps d'établir une position fiable.

3.30. Alarmes de lever et coucher du soleil

Les alarmes de lever/coucher du soleil sur votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR sont des alarmes adaptatives basées sur le lieu où vous vous trouvez. Au lieu de régler une heure fixe, vous réglez l'alarme sur le moment auquel vous voulez être alerté avant le lever ou le coucher du soleil proprement dits.

Les heures de lever et de coucher du soleil sont déterminées via le GPS et votre montre se base sur les données obtenues lors de votre dernière utilisation du GPS.

Pour régler les alarmes de lever/coucher du soleil :


1. Appuyez sur le bouton central pour ouvrir le menu de raccourcis.
2. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **ALARMES** et appuyez sur le bouton central pour accéder au menu.
3. Faites défiler les options jusqu'à l'alarme que vous voulez régler et sélectionnez-la en appuyant sur le bouton central.




4. Réglez le nombre d'heures voulu avant le lever/coucher du soleil en faisant défiler la valeur vers le haut ou vers le bas avec les boutons supérieur et inférieur et confirmez avec le bouton central.
5. Réglez les minutes de la même manière.



6. Appuyez sur le bouton central pour confirmer et quitter.

 **CONSEIL:** Un cadran indiquant les heures de lever et de coucher du soleil est également disponible.



 **REMARQUE:** Les heures et alarmes de lever et de coucher du soleil nécessitent une acquisition GPS. Les heures restent vides jusqu'à ce que des données GPS soient disponibles.

3.31. Heure et date

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

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

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

3.31.1. Réveil

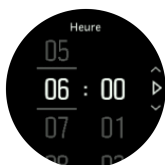
Votre montre est dotée d'un réveil qui peut sonner une seule fois ou de façon répétitive certains jours. Activez l'alarme depuis les paramètres sous **Alarmes » Réveil**.

Pour paramétrer une alarme :

- Commencez par sélectionner la fréquence à laquelle vous voulez que l'alarme sonne. Les options sont :
 - Une fois** : l'alarme sonnera une fois au cours des prochaines 24 heures à l'heure programmée
 - Jours de la semaine** : l'alarme sonnera à la même heure du lundi au vendredi
 - Tous les jours** : l'alarme sonnera à la même heure tous les jours de la semaine



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



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



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

3.32. Compteurs

Votre montre comprend un chronomètre et un compte à rebours qui permettent d'effectuer des mesures simples du temps. Sur le cadran de la montre, ouvrez l'écran de lancement et faites défiler les options vers le haut jusqu'à l'icône du compteur. Appuyez sur le bouton central pour ouvrir l'affichage des compteurs.

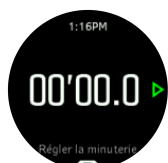


Lorsque vous accédez pour la première fois à cet affichage, le chronomètre apparaît. Ensuite, la montre mémorise la dernière fonction que vous avez utilisée, chronomètre ou compte à rebours.

Appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir le menu de raccourcis **TXT SET TIMER** afin de pouvoir modifier les paramètres des compteurs.

Chronomètre

Déclenchez le chronomètre en appuyant sur le bouton central.



Arrêtez le chronomètre en appuyant sur le bouton central. Vous pouvez reprendre en appuyant à nouveau sur le bouton central. Remettez à zéro en appuyant sur le bouton inférieur.



Quittez le compteur en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

Compte à rebours

Sur l'affichage des compteurs, appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir le menu de raccourcis. De là, vous pouvez sélectionner un temps de compte à rebours prédéfini ou créer votre compte à rebours personnalisé.



Arrêtez et remettez à zéro suivant les besoins avec les boutons central et inférieur droit.

Quittez le compteur en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

3.33. Tonalités et vibration

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

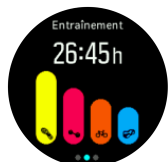
Pour chaque alerte, les options suivantes vous sont proposées :

- **Tout activé** : tous les événements déclenchent une alerte
- **Tout désactivé** : aucun événement ne déclenche d'alertes
- **Boutons désactivés** : tous les événements autres que l'appui sur un bouton déclenchent des alertes

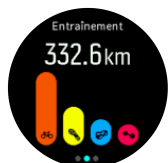
3.34. Analyse d'entraînement

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

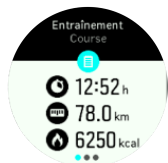
Appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter vos totaux d'entraînement.



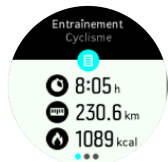
Appuyez sur le bouton supérieur gauche pour passer du temps total à la distance totale et inversement.



Depuis la vue des totaux, vous pouvez appuyer sur le bouton inférieur droit pour consulter les récapitulatifs de vos quatre sports de prédilection. Le récapitulatif indique le temps total, la distance et les calories brûlées pour chaque sport.



Appuyez sur le bouton supérieur droit pour consulter le récapitulatif du sport suivant.



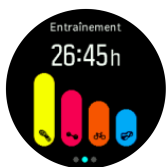
3.34.1. Programmes d'entraînement

Dans Suunto Movescount, vous pouvez établir vos propres programmes d'entraînement en créant un programme entièrement nouveau ou en utilisant un programme existant élaboré par d'autres membres.

Si vous avez des Moves planifiés, votre montre va afficher la suite du programme après que vous l'aurez synchronisée avec Movescount.

Pour voir vos prochaines séances d'entraînement planifiées :

1. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour faire défiler les options jusqu'à la vue des analyses d'entraînement.



2. Ensuite, appuyez sur le bouton central pour visualiser votre prochaine séance d'entraînement planifiée.



3. Appuyez sur le bouton central pour voir d'autres séances planifiées.



4. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour quitter la vue des entraînements planifiés et revenir à l'affichage de l'heure.

Si un Move planifié est programmé pour la journée en cours, ce Move apparaît comme première option dans la liste des modes sportifs lorsque vous accédez au menu de lancement pour démarrer l'enregistrement d'un exercice. Démarrez le Move planifié comme pour un enregistrement normal.

3.35. Cadrans de montre

Votre Suunto Spartan Trainer Wrist HR propose un choix de plusieurs cadrans de style aussi bien numérique qu'analogique.

Pour changer de cadran de montre :

1. Allez au réglage **Montre** depuis l'écran de lancement ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir le menu contextuel. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner l'option **Montre**.



2. Utilisez le bouton supérieur ou inférieur droit pour faire défiler les aperçus des cadrans de montre et sélectionnez celui que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton central.

3. Utilisez le bouton supérieur ou inférieur droit pour faire défiler les options de couleurs et sélectionner celle que vous voulez utiliser.



Chaque face avant comporte des informations supplémentaires comme la date ou une deuxième heure. Appuyez sur le bouton central pour passer d'une vue à l'autre.

4. Entretien et assistance

4.1. Quelques règles de manipulation


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

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. Rincez-la régulièrement à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

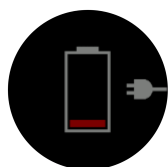
Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

4.2. Batterie


L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre montre et des conditions dans lesquelles vous l'utilisez. Les basses températures par exemple réduisent l'autonomie après mise en charge. En règle générale, la capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps.

 **REMARQUE:** Si vous observez une réduction anormale de la capacité en raison d'une défaillance de la batterie, Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant un an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.

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



Utilisez le câble USB fourni pour recharger votre montre. Lorsque le niveau de la batterie est assez élevé, la montre sort du mode basse consommation.

 **AVERTISSEMENT:** Chargez uniquement votre montre avec des adaptateurs USB conformes à la norme CEI 60950-1 pour une alimentation électrique limitée. L'utilisation d'adaptateurs non conformes pourrait endommager votre montre ou provoquer un départ de feu.

4.3. Mise au rebut

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



5. Référence

5.1. Caractéristiques techniques

Général

- Température d'utilisation : -20 à +60 °C (-5 à +140 °F)
- Température de chargement de la batterie : 0 à +35 °C (+32 à +95 °F)
- Température de stockage : -30 à +60 °C (-22 à +140 °F)
- Étanchéité : 50 m (164 pieds)
- Batterie : batterie lithium-ion rechargeable
- Autonomie : 10 à 30 heures avec le GPS, selon les conditions et les paramètres

Capteur optique

- Fréquence cardiaque optique par Valencell

Émetteur-récepteur radio

- Compatible Bluetooth Smart
- Bande de fréquence : 2 402 à 2 480 MHz
- Puissance maximale émise : <4 dBm
- Portée : environ 3 m / 9,8 pieds

GPS

- Technologie : MediaTek
- Bande de fréquence : 1 575,42 MHz

5.2. Conformité

5.2.1. CE

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW163 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. Conformité FCC

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences dangereuses,
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré. La conformité de ce produit aux normes de la FCC a été testée et ce produit est destiné à être utilisé à la maison ou au bureau.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil dans le cadre de la réglementation de la FCC.

REMARQUE : la conformité de cet équipement aux limites prévues pour un appareil numérique de classe B selon la Partie 15 des règles de la FCC a été testée. Ces limites sont conçues pour procurer une protection raisonnable contre les interférences dangereuses dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux radiocommunications. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation donnée. Si cet équipement occasionne effectivement des interférences nuisibles à la réception de signaux de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en l'éteignant et en le rallumant, l'utilisateur est encouragé à essayer de remédier à ces interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

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

5.2.3. IC

Cet appareil est conforme aux normes RSS hors licence d'Industrie Canada. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

(1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences,

(2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré de l'appareil.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

5.3. Marque de commerce

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, ses logos et les autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Tous droits réservés.

5.4. Avis de brevets

Ce produit est protégé par les brevets et demandes de brevets en cours suivantes, ainsi que les législations nationales correspondantes. Pour obtenir une liste des brevets actuels, rendez-vous sur :

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

5.5. Garantie limitée internationale

Pendant la période de garantie, Suunto ou un centre de service après-vente agréé Suunto (appelé ci-après centre de service) s'engage à sa seule discrétion à remédier sans frais aux défauts de matériau ou de fabrication, soit a) en réparant, soit b) en remplaçant ou encore c) en remboursant le produit, conformément aux conditions générales de la présente garantie limitée internationale. La présente garantie limitée internationale est valable et exécutoire quel que soit le pays d'achat. La garantie limitée internationale n'a pas d'incidence sur les droits qui vous sont conférés par la législation nationale applicable à la vente de biens de consommation.

Période de garantie

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

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

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

Exclusions et limitations

La présente garantie limitée internationale ne couvre pas :

1. a. l'usure normale telle que les rayures, l'abrasion, la décoloration ou la déformation du matériau des bracelets non métalliques, b) les défauts résultant d'une manipulation brutale ou c) les défauts ou dommages résultant d'une utilisation contraire à celle prévue ou recommandée, un entretien inapproprié, une négligence et les accidents comme les chutes ou l'écrasement ;
2. les documents imprimés et l'emballage ;
3. les défauts ou prétendus défauts consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel ou service non fabriqué ou fourni par Suunto ;
4. les piles non rechargeables.

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

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

1. a été ouvert hors de l'utilisation prévue ;
2. a été réparé avec des pièces de rechange non autorisées ; modifié ou réparé par un centre de service non autorisé ;
3. a vu son numéro de série supprimé, altéré ou rendu illisible de quelque manière que ce soit, ceci étant laissé à la seule appréciation de Suunto ;
4. a été exposé à des produits chimiques, y compris et de manière non limitative les crèmes solaires et anti-moustiques.

Accès au service de garantie Suunto

Vous devez fournir la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Vous devez également enregistrer votre produit en ligne sur www.suunto.com/mysuunto pour

pouvoir bénéficier des services de la garantie internationale dans le monde entier. Pour savoir comment bénéficier du service de garantie, rendez-vous sur www.suunto.com/warranty, adressez-vous à votre revendeur Suunto local agréé ou appelez le Centre de contact Suunto.

Limitation de responsabilité

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée internationale constitue votre seul et exclusif recours et remplace toute autre garantie, expresse ou implicite. Suunto ne saurait être tenue responsable des dommages spéciaux, indirects, exemplaires ou accessoires, y compris et de manière non limitative la perte de bénéfices anticipés, la perte de données, la perte d'utilisation, le coût du capital, le coût de tout équipement ou moyen de substitution, les plaintes déposées par des tiers, les dommages matériels résultant de l'achat ou de l'utilisation du produit ou découlant du non-respect de la garantie, du non-respect du contrat, d'une négligence, d'un tort strict ou de toute théorie légale ou équitable, même si Suunto avait connaissance de l'éventualité de tels dommages. Suunto ne saurait être tenue responsable des retards liés à l'exécution du service de garantie.

5.6. Droit d'auteur

© Suunto Oy 10/2016. Tous droits réservés. Suunto, les noms des produits Suunto, leurs logos et autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont destinés exclusivement à permettre aux clients d'obtenir le savoir et les renseignements nécessaires à l'utilisation des produits Suunto. Son contenu ne saurait en aucun cas être utilisé ou diffusé à d'autres fins ni communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons pris grand soin de vérifier que les renseignements contenus dans ce document sont à la fois complets et exacts, aucune garantie expresse ou implicite d'exactitude n'est donnée. Le contenu de ce document est susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
CHINA	+86 400 661 1646
CHINA - Hong Kong	+852 58060687
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND (24/7)	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
USA (24/7)	+1 855 258 0900

© Suunto Oy

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.