SUUNTO AMBIT3 SPORT 1.0

GUIDE D'UTILISATION

1 SÉCURITÉ 6
2 Prise en main 8
2.1 Boutons et menus 8
2.2 Configuration 9
2.3 Réglage des paramètres 12
3 Caractéristiques 14
3.1 Surveillance de l'activité 14
3.2 Pause automatique 15
3.3 Défilement automatique de l'écran 16
3.4 Rétroéclairage 17
3.5 Verrouillage des boutons 18
3.6 Boussole 20
3.6.1 Étalonnage de la boussole 21
3.6.2 Paramétrage de la déclinaison 22
3.6.3 Définition du verrouillage de relèvement 24
3.7 Compte à rebours 26
3.8 Affichages 27
3.8.1 Réglage du contraste de l'affichage 28
3.8.2 Inversion de la couleur d'affichage 28
3.9 Pratique d'exercices avec les modes sportifs 29
3.9.1 Utilisation de Suunto Smart Sensor 29
3.9.2 Installation du Suunto Smart Sensor 31
3.9.3 Début d'un exercice 32
3.9.4 Pendant l'exercice 33
3.9.5 Enregistrement de parcours 34
3.9.6 Définition des tours 34
3.9.7 Navigation pendant l'exercice 35
3.9.8 Utilisation de la boussole pendant l'exercice 37

3.10 Direction de retour 38
3.11 Mises à jour du logiciel 38
3.12 FusedSpeed 39
3.13 Icônes 41
3.14 Compteur d'intervalles 44
3.15 Journal 46
3.16 Indicateur de mémoire restante 49
3.17 Movescount 50
3.18 Movescount Mobile App 52
3.18.1 Deuxième affichage sur le téléphone 53
3.18.2 Synchronisation avec l'application mobile 54
3.19 Entraînement multisport 56
3.19.1 Changement manuel de mode sportif 56
3.19.2 Utilisation d'un mode multisport 57
3.20 Navigation avec le GPS 58
3.20.1 Acquisition d'un signal GPS 58
3.20.2 Grilles GPS et formats de position 60
3.20.3 Précision GPS et économie d'énergie 61
3.21 Notifications 62
3.22 Capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque 63
3.22.1 Liaison des capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque 64
3.22.2 Utilisation du capteur de foulée 66
3.22.3 Étalonnage d'un Power POD et d'une pente 68
3.23 Points d'intérêt 70
3.23.1 Vérification de la position 74
3.23.2 Ajout de votre position en tant que POI 74

3.23.3 Suppression d'un POI 76
3.24 Itinéraires 77
3.24.1 Navigation le long d'un itinéraire 78
3.24.2 Pendant la navigation 83
3.25 Menu de maintenance 85
3.26 Raccourcis 88
3.27 Modes sportifs 88
3.28 Chronomètre 90
3.29 Suunto Apps 92
3.30 Natation 93
3.30.1 Natation en piscine 93
3.30.2 Styles de nage 94
3.30.3 Drills de natation 97
3.30.4 Natation en eau libre 98
3.31 Heure 99
3.31.1 Réveil 101
3.31.2 Synchronisation de l'heure 103
3.32 Chemin de retour 105
3.33 Programmes d'entraînement 106
4 Entretien et assistance 109
4.1 Conseils de manipulation 109
4.2 Étanchéité 109
4.3 Mise en charge de la batterie 110
4.4 Remplacement de la pile du Smart Sensor 112
4.5 Pour bénéficier d'une assistance 112
5 Référence 114
5.1 Caractéristiques techniques 114
5.2 Conformité 115

5.2.1 CE 115
5.2.2 Conformité FCC 115
5.2.3 IC 116
5.3 Marque de commerce 116
5.4 Avis de brevets 116
5.5 Garantie 116
5.6 Droit d'auteur 119
Index 121

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'ÉVÉNEMENT 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 ACCIDENTS GRAVES.*

⚠ ***AVERTISSEMENT:*** *RÉSERVÉ À UNE UTILISATION DE LOISIR.*

⚠ ***AVERTISSEMENT:*** *NE VOUS FIEZ PAS TOTALEMENT AU GPS OU À L'AUTONOMIE DE LA BATTERIE. POUR VOTRE SÉCURITÉ, UTILISEZ TOUJOURS DES CARTES ET AUTRES MATÉRIELS DE SECOURS.*

⚠ ***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.*

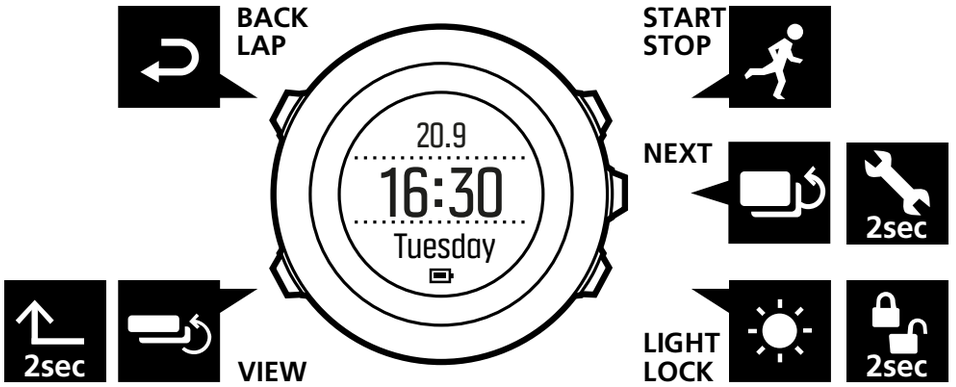
⚠ ***ATTENTION:*** *NE JETEZ PAS LE PRODUIT AUX ORDURES MÉNAGÈRES. TRAITEZ-LE COMME UN DÉCHET ÉLECTRONIQUE AFIN DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT.*

⚠ ***ATTENTION:*** *NE HEURTEZ PAS OU NE FAITES PAS TOMBER LE PRODUIT, AU RISQUE DE L'ENDOMMAGER.*

2 PRISE EN MAIN

2.1 Boutons et menus

Votre Suunto Ambit3 Sport est équipée de cinq buttons qui vous permettent d'accéder à toutes les fonctionnalités.



[Start Stop] :

- brève pression pour accéder au menu principal
- brève pression pour démarrer, mettre en pause ou reprendre un exercice ou un compteur
- brève pression pour augmenter une valeur ou remonter dans le menu
- pression longue pour arrêter et enregistrer un exercice

[Next] :

- brève pression pour changer d'affichage
- brève pression pour accepter un réglage
- pression longue pour accéder au menu des options ou le quitter
- pression longue pour accéder au menu des options ou le quitter dans les modes sportifs

[Light Lock] :

- brève pression pour activer le rétroéclairage
- brève pression pour diminuer une valeur ou descendre dans le menu
- pression longue pour verrouiller ou déverrouiller les boutons

[View] :

- brève pression pour changer la vue affichée sur la ligne du bas
- pression longue pour basculer l'affichage entre clair et foncé
- pression longue pour accéder au raccourci (voir *3.26 Raccourcis*)

[Back Lap] :

- brève pression pour revenir au menu précédent
- brève pression pour ajouter un tour pendant l'exercice

CONSEIL: *Lorsque vous modifiez des valeurs, vous pouvez augmenter la vitesse en maintenant le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] enfoncé jusqu'à ce que les valeurs commencent à défiler plus rapidement.*

2.2 Configuration

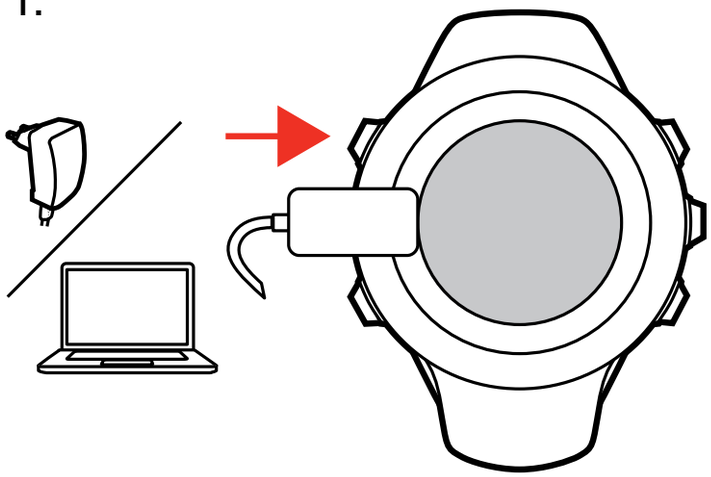
Votre Suunto Ambit3 Sport s'active automatiquement lorsque vous la branchez à votre ordinateur ou à un chargeur USB à l'aide du câble USB fourni.

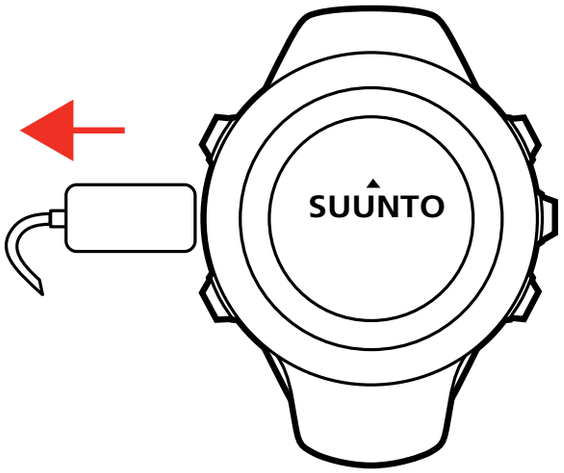
Pour commencer à utiliser votre montre sportive :

1. Raccordez votre montre sportive à une source d'alimentation avec le câble USB fourni.
2. Débranchez le câble USB si vous utilisez un ordinateur (pour déverrouiller les boutons).

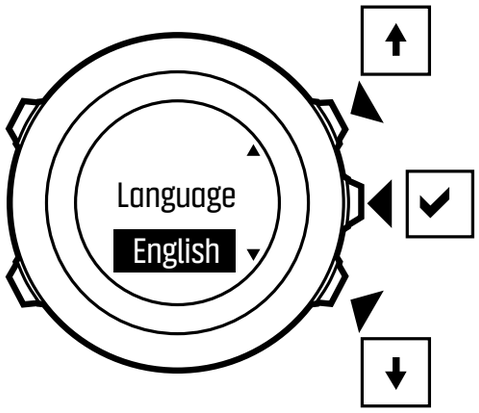
3. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à la langue voulue, puis appuyez sur le bouton [Next] pour la sélectionner.
4. Liez votre appareil avec Suunto Movescount App (voir *3.18 Movescount Mobile App*) en appuyant sur le bouton [Start Stop] ou ignorez en appuyant sur le bouton [Next].
5. Suivez l'assistant de démarrage pour procéder au paramétrage initial. Définissez les valeurs avec le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et appuyez sur le bouton [Next] pour accepter et passer à l'étape suivante.
6. Rebranchez le câble USB et laissez la mise en charge se poursuivre jusqu'à ce que l'indicateur de batterie soit à 100 %.

1.

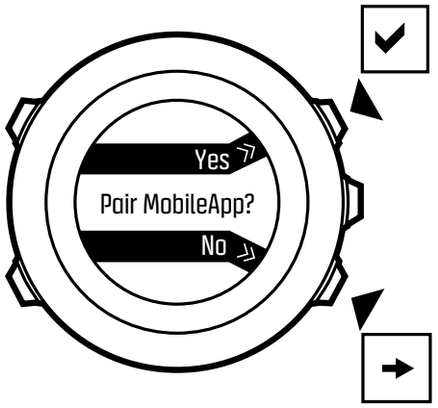



SUUNTO

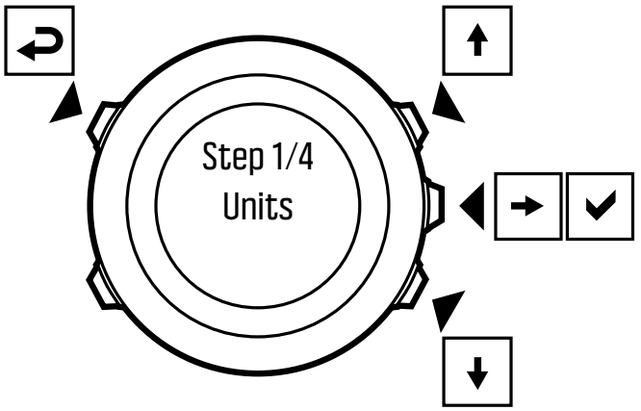
2.


Language
English

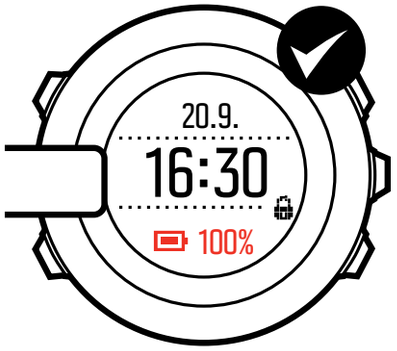
3.


Yes
Pair MobileApp?
No

4.


Step 1/4
Units

5.


20.9.
16:30
100%

Le rechargement complet d'une batterie vide prend environ 2 à 3 heures. Les boutons sont verrouillés tant que le câble USB est raccordé et connecté à un ordinateur.

Vous pouvez quitter l'assistant de démarrage à tout moment en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

L'assistant de démarrage vous guide à travers les paramètres suivants :

- Unités
- Heure
- Date
- Paramètres personnels (sexe, âge, poids)

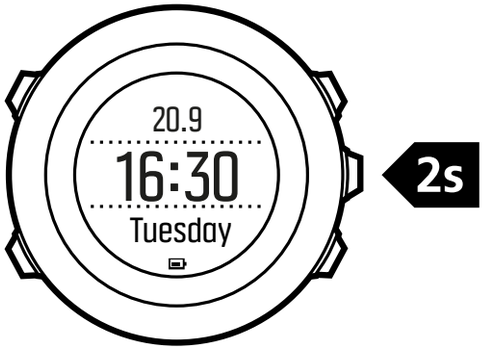
2.3 Réglage des paramètres

Vous pouvez modifier les paramètres de votre Suunto Ambit3 Sport directement dans la montre, en passant par Movescount ou bien où que vous soyez avec Suunto Movescount App (voir *3.18 Movescount Mobile App*).

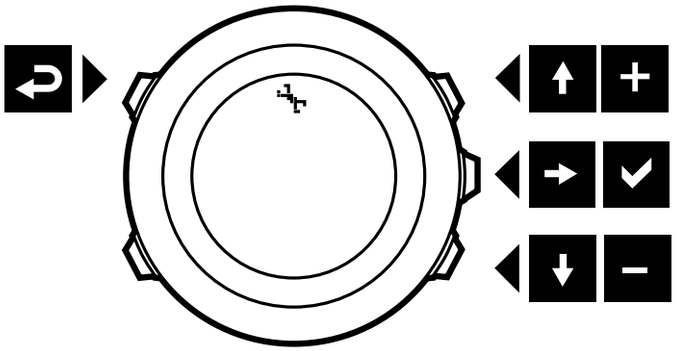
Pour modifier les paramètres dans la montre :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Parcourez le menu à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à un paramètre.
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour régler les valeurs de ce paramètre.
5. Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour revenir au menu précédent ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

1.



2-5.



3 CARACTÉRISTIQUES

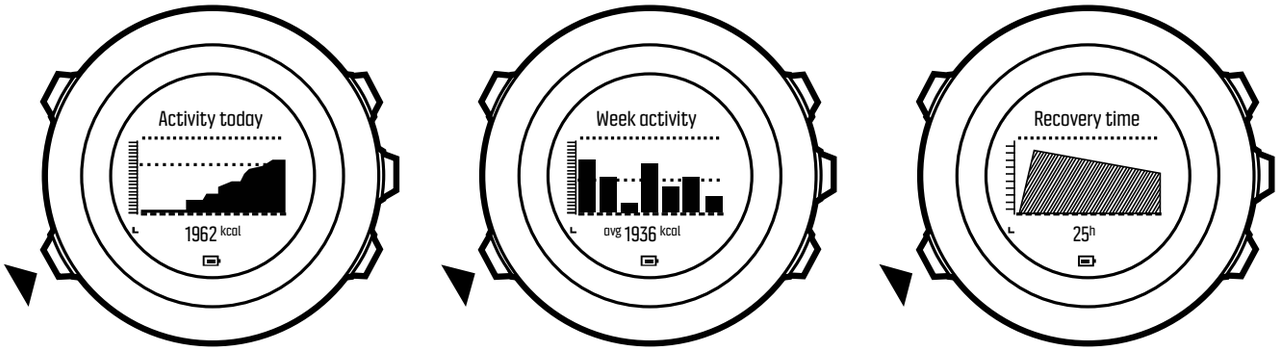
3.1 Surveillance de l'activité

Outre le temps de récupération qui apparaît dans votre journal d'exercice, votre Suunto Ambit3 Sport surveille votre activité globale, c'est-à-dire aussi bien vos exercices que votre activité quotidienne. Cette surveillance vous donne une vue d'ensemble complète de votre activité, des calories que vous brûlez et de votre temps de récupération.

La surveillance de l'activité est disponible parmi les affichages par défaut en mode **HEURE**. Vous pouvez visualiser cet affichage en appuyant sur le bouton [Next] (dernier affichage).

Vous pouvez afficher ou masquer la surveillance de l'activité à partir du menu principal en sélectionnant le paramètre **AFFICHAGES** » **Activité**. Choisissez l'option voulue à l'aide du bouton [Next].

L'affichage de la surveillance de l'activité comporte trois vues que vous pouvez changer en appuyant sur le bouton [View].



- **Activité aujourd'hui** : calories consommées aujourd'hui ; la ligne pointillée sur l'indicateur analogique indique les calories

consommées chaque jour en moyenne au cours des sept derniers jours, hormis aujourd'hui.

- **Activité semaine** : calories consommées chaque jour au cours des sept derniers jours, la date d'aujourd'hui se trouvant tout à fait à droite ; la ligne pointillée sur l'indicateur analogique et la ligne du bas indiquent les calories consommées chaque jour en moyenne au cours des sept derniers jours, hormis aujourd'hui.
- **Temps récupé.** : temps de récupération pour les 24 prochaines heures en fonction des exercices enregistrés et de l'activité journalière.

3.2 Pause automatique

La fonction **Pause auto** 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 fonction **Pause auto** pour chaque mode sportif dans Movescount dans les paramètres avancés du mode sportif.

Vous pouvez également activer ou désactiver la fonction **Pause auto** pendant l'exercice sans que cela ne modifie vos paramètres Movescount.

Pour activer ou désactiver la fonction **Pause auto** en cours d'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.

2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Pause auto** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Activez ou désactivez la fonction à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
5. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

3.3 Défilement automatique de l'écran

Configurez votre montre pour qu'elle fasse défiler automatiquement vos affichages de mode sportif pendant que vous pratiquez un exercice à l'aide de **Défilement auto**.

Dans Movescount, vous pouvez activer ou désactiver la fonction **Défilement auto** pour chaque mode sportif et définir la durée d'affichage de chacune des informations.

Vous pouvez également activer ou désactiver la fonction **Défilement auto** pendant l'exercice sans que cela ne modifie vos paramètres Movescount.

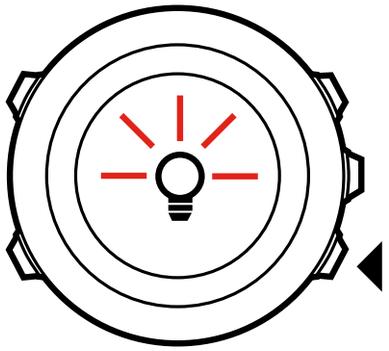
Pour activer ou désactiver la fonction **Défilement auto** en cours d'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Défilement auto** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

4. Activez ou désactivez la fonction à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
5. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

3.4 Rétroéclairage

Un appui sur le bouton [Light Lock] active le rétroéclairage.



Par défaut, le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes puis s'éteint automatiquement. Il s'agit du mode **Normal**.

Il existe trois modes différents de rétroéclairage :

Mode :

- **Normal** : le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes lorsque vous appuyez sur le bouton [Light Lock] et lorsque le réveil sonne.
- **Désactivé** : le rétroéclairage ne s'allume pas lorsque vous appuyez sur un bouton ou lorsque le réveil sonne.
- **Nuit** : le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes lorsque vous appuyez sur un bouton et lorsque le réveil sonne.
- **Interrupteur** : le rétroéclairage s'allume lorsque vous appuyez sur le bouton [Light Lock] et reste allumé jusqu'à ce que vous appuyiez à nouveau sur le bouton [Light Lock].

Votre Suunto Ambit3 Sport comporte deux réglages pour le rétroéclairage : un réglage 'général' et un réglage pour les modes sportifs.

Vous pouvez modifier le réglage général du rétroéclairage dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Tonalités/ affichage** » **Rétroéclairage**. Voir *2.3 Réglage des paramètres*. Vous pouvez également modifier le réglage général dans Movescount.

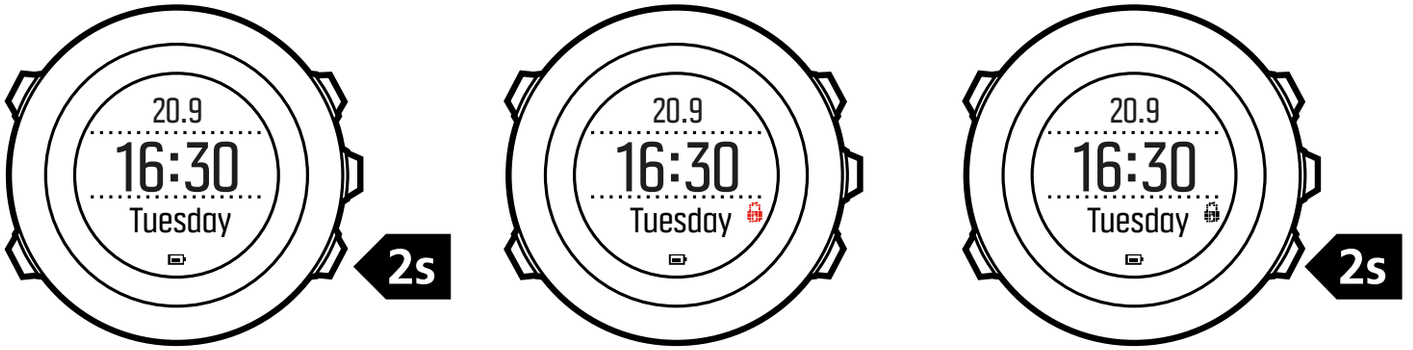
Pour vos modes sportifs, vous pouvez utiliser le même mode de rétroéclairage que pour le réglage général (par défaut), ou bien vous pouvez définir un mode différent pour chaque mode sportif dans les paramètres avancés dans Movescount.

Outre le mode, vous pouvez régler la luminosité du rétroéclairage (en pourcentage) soit dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Tonalités/affichage** » **Rétroéclairage**, soit dans Movescount.

CONSEIL: *Lorsque les boutons [Back Lap] et [Start Stop] sont verrouillés, vous pouvez toujours activer le rétroéclairage en appuyant sur [Light Lock].*

3.5 Verrouillage des boutons

Une pression longue sur [Light Lock] permet de verrouiller et de déverrouiller les boutons.



Vous pouvez modifier le comportement de verrouillage des boutons dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Tonalités/affichage** » **Verrouillage des boutons**.

Votre Suunto Ambit3 Sport comporte deux réglages pour le verrouillage des boutons : l'un, **Mode heure**, pour une utilisation générale et l'autre, **Mode sport**, lorsque vous pratiquez vos exercices :

Mode heure :

- **Actions** : verrouillage du menu principal et du menu des options.
- **Boutons** : verrouillage de tous les boutons. Le rétroéclairage peut être activé en mode **Nuit**.

Mode sport

- **Actions** : verrouillage des boutons [Start Stop] et [Back Lap] et du menu des options pendant l'exercice.
- **Boutons** : verrouillage de tous les boutons. Le rétroéclairage peut être activé en mode **Nuit**.

CONSEIL: *Sélectionnez le paramètre de verrouillage des boutons* ***Actions*** *pour les modes sportifs afin d'éviter tout démarrage ou arrêt accidentel de la journalisation. Lorsque les boutons [Back Lap] et [Start Stop] sont verrouillés, vous pouvez toujours changer d'affichage en appuyant sur le bouton [Next] et changer de vue en appuyant sur le bouton [View].*

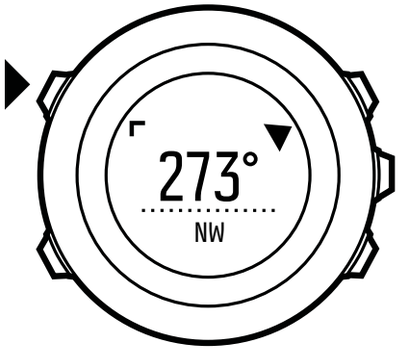
3.6 Boussole

Votre Suunto Ambit3 Sport est équipée d'une boussole numérique qui vous permet de vous orienter par rapport au nord magnétique. La boussole à compensation d'inclinaison affiche des relevés précis même si elle n'est pas horizontale.

Vous pouvez afficher ou masquer la boussole à partir du menu principal en sélectionnant le paramètre **AFFICHAGES** » **Boussole**. Choisissez l'option voulue à l'aide du bouton [Next].

L'affichage de la boussole comprend les informations suivantes :

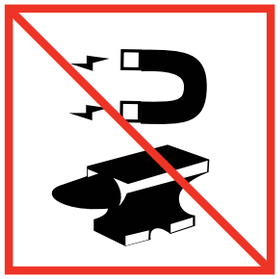
- ligne centrale : cap de la boussole en degrés
- ligne du bas : utilisez le bouton [View] pour visualiser votre cap actuel en points cardinaux, l'heure ou une vue vide

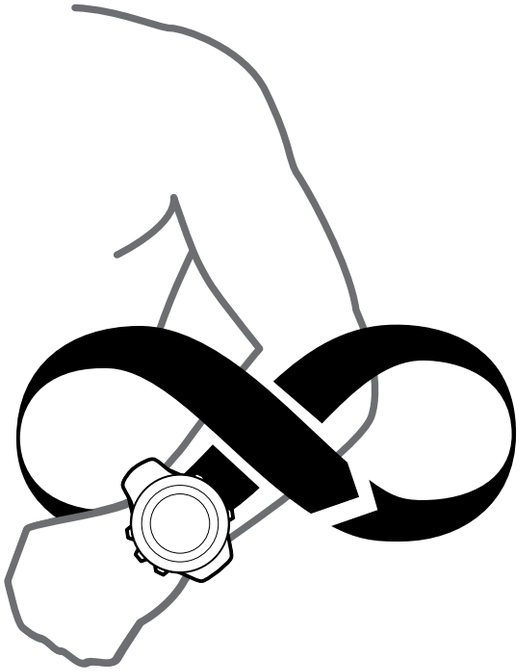


La boussole passe en mode économie d'énergie au bout d'une minute. Réactivez-la avec le bouton [Start Stop].

3.6.1 Étalonnage de la boussole

Si vous n'avez encore jamais utilisé la boussole, vous devez d'abord l'étalonner. Tournez et inclinez la montre dans tous les sens jusqu'à ce qu'elle émette un bip sonore indiquant que l'étalonnage est terminé.





Si vous avez déjà étalonné la boussole et que vous souhaitez l'étalonner de nouveau, vous pouvez accéder à l'option d'étalonnage dans le menu des options.

Si l'étalonnage a réussi, le texte **ÉTALONNAGE RÉUSSI** s'affiche. Si l'étalonnage échoue, le texte **ÉCHEC DE L'ÉTALONNAGE** s'affiche. Pour réessayer l'étalonnage, appuyez sur le bouton [Start Stop].

Pour lancer manuellement l'étalonnage de la boussole :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Sélectionnez **GÉNÉRAL** avec le bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Étalonnage**.

3.6.2 Paramétrage de la déclinaison

Pour faire en sorte que les relevés de la boussole soient corrects, définissez une valeur de déclinaison précise.

Les cartes papier indiquent le nord géographique. Les boussoles, quant à elles, indiquent le nord magnétique : une région située au-dessus de la terre, point d'attraction des champs magnétiques terrestres. Étant donné que le nord magnétique et le nord géographique ne se trouvent pas au même endroit, vous devez définir la déclinaison sur votre boussole. Votre déclinaison correspond à l'angle entre le nord magnétique et le nord géographique.

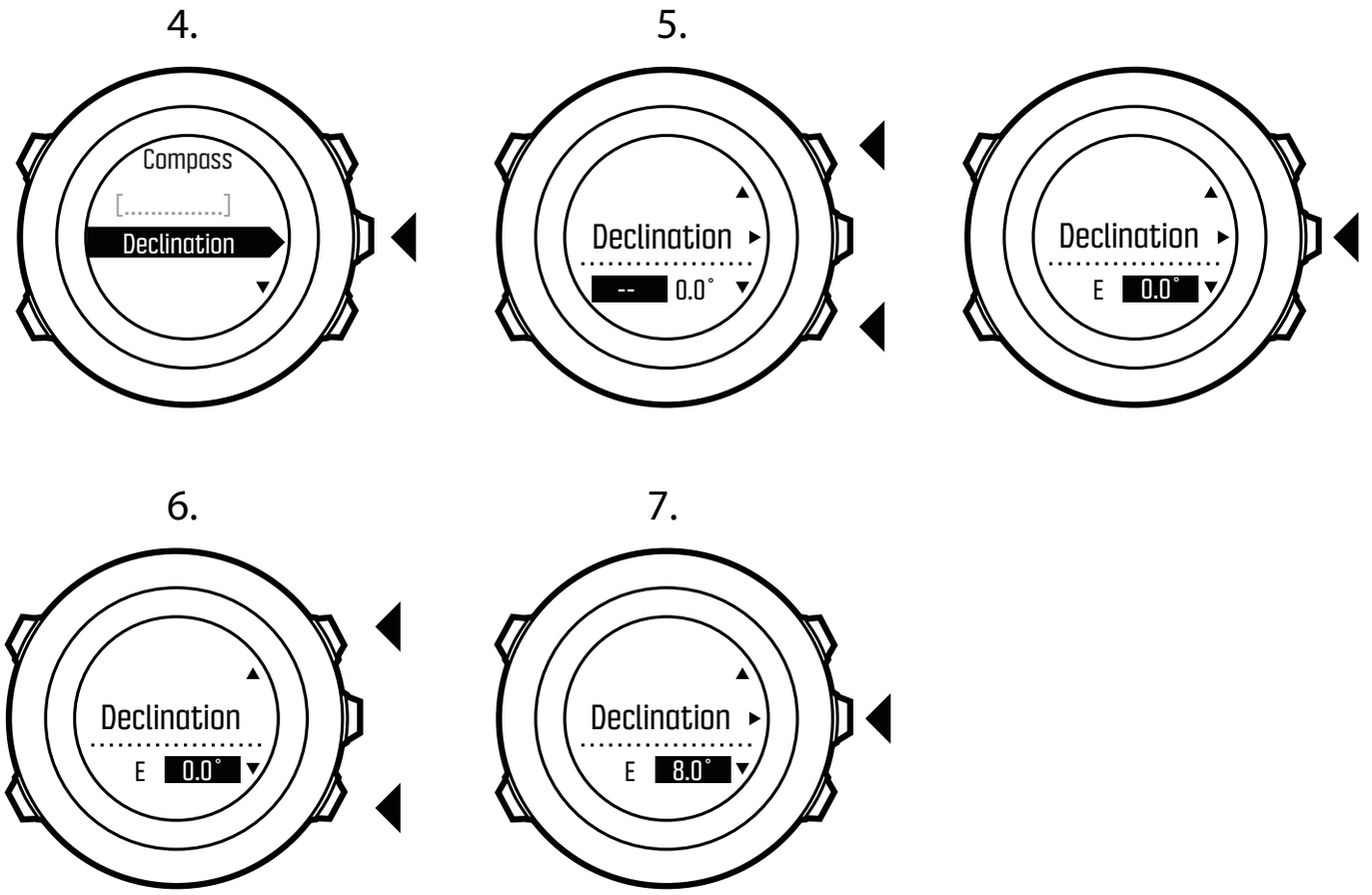
La valeur de déclinaison apparaît sur la plupart des cartes. L'emplacement du nord magnétique change chaque année. Ainsi,

pour obtenir une valeur de déclinaison précise et récente, consultez Internet (par exemple www.magnetic-declination.com).

Les cartes de course d'orientation sont toutefois dessinées en fonction du nord magnétique. Cela signifie que lorsque vous utilisez ce type de cartes, vous devez désactiver la correction de déclinaison en paramétrant la valeur de déclinaison sur 0 degrés.

Pour paramétrer la valeur de déclinaison :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **GÉNÉRAL**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Déclinaison** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. Désactivez la déclinaison en sélectionnant **--** ou sélectionnez **W** (ouest) ou **E** (est).
6. Paramétrez la valeur de déclinaison à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
7. Appuyez sur le bouton [Next] pour accepter le paramétrage.



CONSEIL: *Vous pouvez également accéder aux paramètres de la boussole en maintenant le bouton [View] enfoncé en mode* ***BOUSSOLE****.*

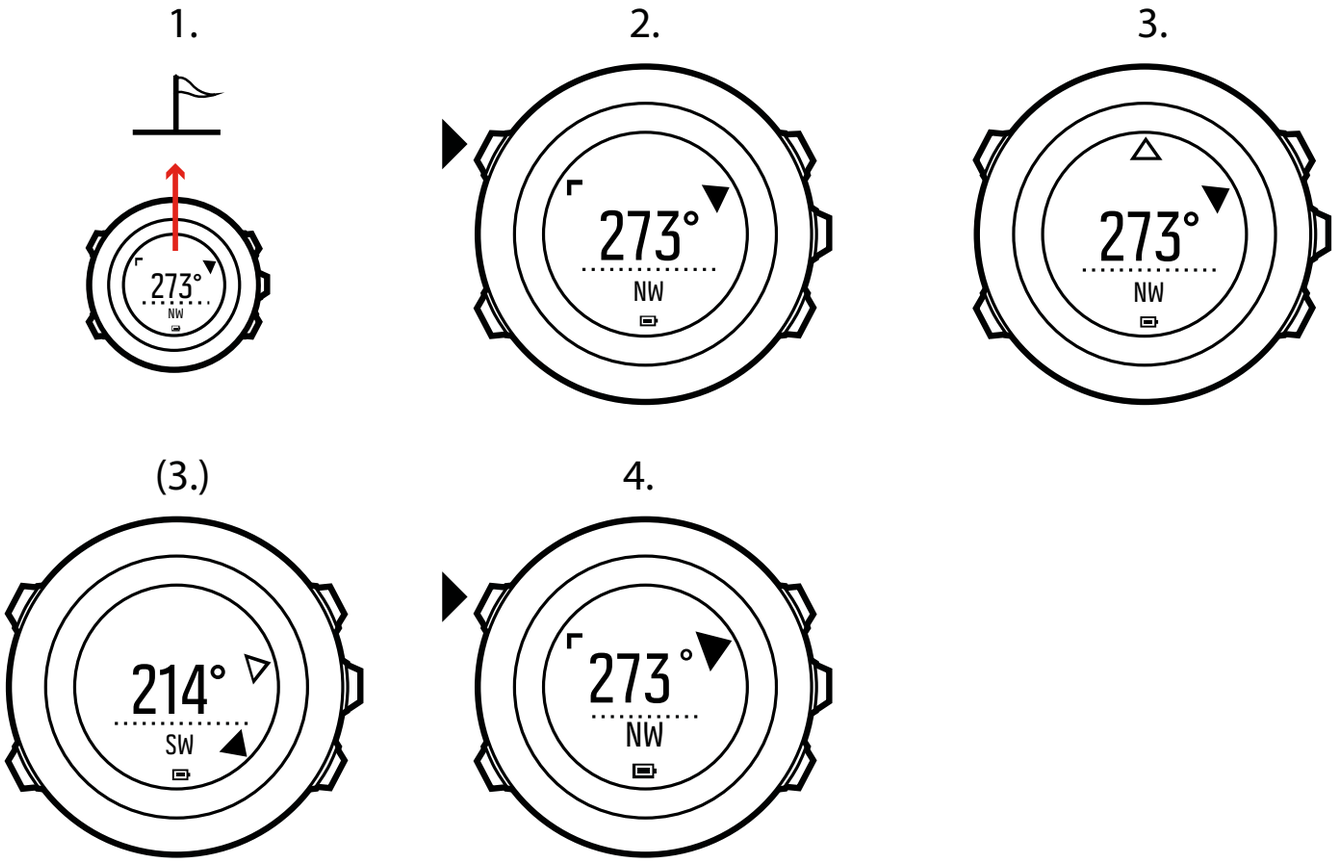
3.6.3 Définition du verrouillage de relèvement

Vous pouvez marquer la direction de votre objectif par rapport au nord avec la fonction de verrouillage de relèvement.

Pour verrouiller un relèvement :

1. Boussole active, tenez la montre devant vous et tournez-vous vers votre objectif.

2. Appuyez sur [Back Lap] pour verrouiller l'affichage actuel en degrés sur votre montre comme étant votre relèvement.
3. Un triangle vide indique le relèvement verrouillé par rapport à l'indicateur du nord (triangle plein).
4. Appuyez sur [Back Lap] pour effacer le verrouillage de relèvement.



REMARQUE: *Tant que vous utilisez la boussole pendant l'exercice, le bouton [Back Lap] vous permet uniquement de verrouiller et d'effacer le relèvement. Quittez l'affichage de la boussole pour définir un tour avec [Back Lap].*

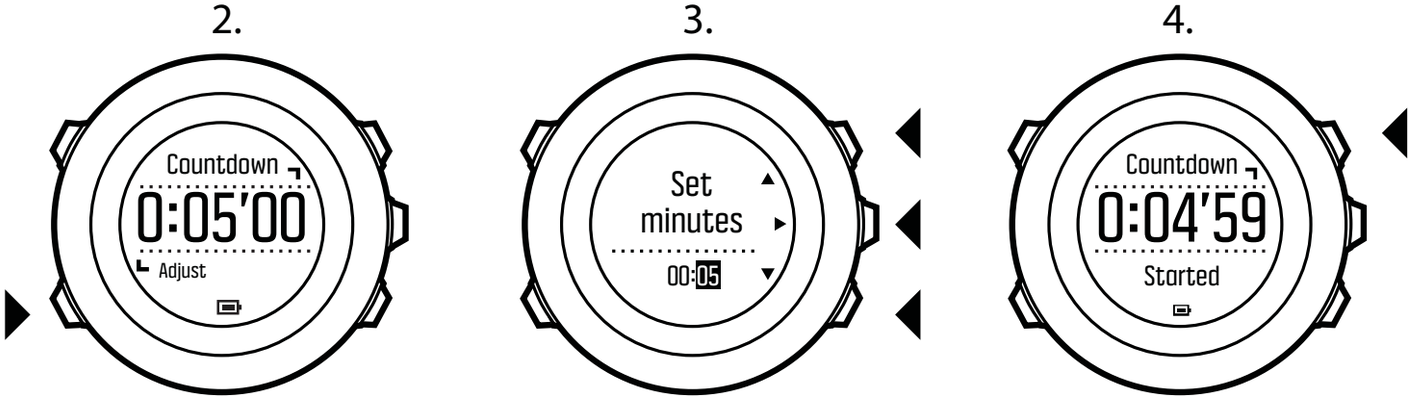
3.7 Compte à rebours

Vous pouvez utiliser le compte à rebours pour procéder à un décompte du temps depuis un point prédéfini jusqu'à zéro. Le compte à rebours émet un bref son à chaque seconde pendant les 10 dernières secondes, puis déclenche une alarme lorsqu'il atteint zéro.

Vous pouvez afficher ou masquer le compte à rebours à partir du menu principal en sélectionnant le paramètre **AFFICHAGES** » **Cpte rebrs**. Choisissez l'option voulue à l'aide du bouton [Next].

Pour paramétrer le compte à rebours :

1. Appuyez sur le bouton [Next] jusqu'à atteindre l'affichage du compte à rebours.
2. Appuyez sur le bouton [View] pour régler la durée du compte à rebours.
3. Modifiez les heures et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour lancer le compte à rebours.



CONSEIL: *Vous pouvez mettre en pause et reprendre le compte à rebours en appuyant sur le bouton [Start Stop].*

3.8 Affichages

Votre Suunto Ambit3 Sport possède un certain nombre de fonctions telles que boussole (voir *3.6 Boussole*) et chronomètre (voir *3.28 Chronomètre*). Ces fonctions sont gérées sous forme d'affichages que vous pouvez visualiser en appuyant sur le bouton [Next]. Certaines fonctions sont affichées de manière permanente tandis que d'autres peuvent être affichées ou masquées selon vos souhaits.

Pour afficher ou masquer des affichages :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **AFFICHAGES** en appuyant sur le bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].
3. Dans la liste des affichages, activez ou désactivez n'importe quelle fonction en faisant défiler la liste avec le bouton Start Stop ou Light Lock et en appuyant sur le bouton Next.

   Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des affichages si nécessaire.

Vos modes sportifs (voir *3.27 Modes sportifs*) comportent également plusieurs affichages que vous pourrez personnaliser pour visualiser différentes informations tandis que vous pratiquez un exercice.

3.8.1 Réglage du contraste de l'affichage

Augmentez ou diminuez le contraste de l'affichage de votre Suunto Ambit3 Sport dans les paramètres de la montre.

Pour régler le contraste de l'affichage :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder aux paramètres **GÉNÉRAL**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **Tonalités/ affichage**.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Contraste d'affichage** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. Augmentez le contraste à l'aide du bouton [Start Stop] ou diminuez-le à l'aide du bouton [Light Lock].
6. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

3.8.2 Inversion de la couleur d'affichage

Choisissez un affichage foncé ou clair dans les paramètres de la montre ou sur Movescount ou en utilisant simplement le raccourci par défaut du bouton [View] (voir *2.1 Boutons et menus*). Vous pouvez également définir la couleur d'affichage pour un mode sportif sur Movescount.

Pour inverser l'affichage dans les paramètres de la montre :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.

2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder aux paramètres **GÉNÉRAL**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **Tonalités/ affichage**.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Inverser l'affichage** à l'aide du bouton [Start Stop], puis inversez l'affichage à l'aide du bouton [Next].

3.9 Pratique d'exercices avec les modes sportifs

Utilisez les modes sportifs (voir *3.27 Modes sportifs*) pour enregistrer des journaux d'exercice et visualiser diverses informations pendant l'exercice.

Vous pouvez accéder aux modes sportifs dans le menu **EXERCICE** en appuyant sur le bouton [Start Stop].

3.9.1 Utilisation de Suunto Smart Sensor

Vous pouvez utiliser un capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth® Smart tel que le Suunto Smart Sensor avec votre Suunto Ambit3 Sport pour obtenir des informations plus détaillées sur l'intensité de vos exercices.

Pendant l'exercice, le capteur de fréquence cardiaque vous permet de connaître les informations suivantes :

- fréquence cardiaque en temps réel
- fréquence cardiaque moyenne en temps réel
- fréquence cardiaque sous forme de graphique
- calories brûlées pendant l'exercice

- conseils pour pratiquer dans les limites de fréquence cardiaque définies
- pic d'effet d'entraînement

Et après l'exercice, le capteur de fréquence cardiaque vous procure les indications suivantes :

- total des calories brûlées pendant l'exercice
- fréquence cardiaque moyenne
- fréquence cardiaque maximum
- temps de récupération

Si vous utilisez le Suunto Smart Sensor, vous bénéficiez d'un autre avantage : la mémoire de la fréquence cardiaque. La fonction mémoire du Suunto Smart Sensor garde les données en mémoire chaque fois que la transmission vers votre Suunto Ambit3 Sport est interrompue.

Ceci vous permet de disposer d'informations précises sur l'intensité de votre exercice dans des activités comme la natation où l'eau bloque la transmission. Cela signifie aussi que vous pouvez même enlever votre Suunto Ambit3 Sport après avoir démarré un enregistrement. Pour en savoir plus, reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor.

Sans capteur de fréquence cardiaque, votre Suunto Ambit3 Sport fournit des indications de calories consommées et de temps de récupération pour les activités course à pied et cyclisme en utilisant votre vitesse pour estimer l'intensité de votre exercice. Cependant, nous vous recommandons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque pour obtenir des relevés d'intensité précis.

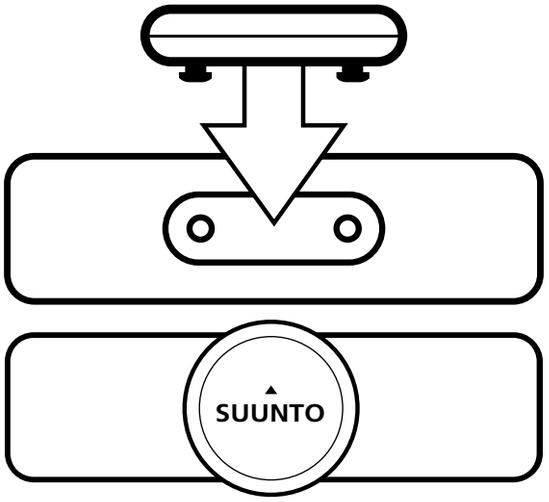
Reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor ou autre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart pour plus de renseignements.

3.9.2 Installation du Suunto Smart Sensor

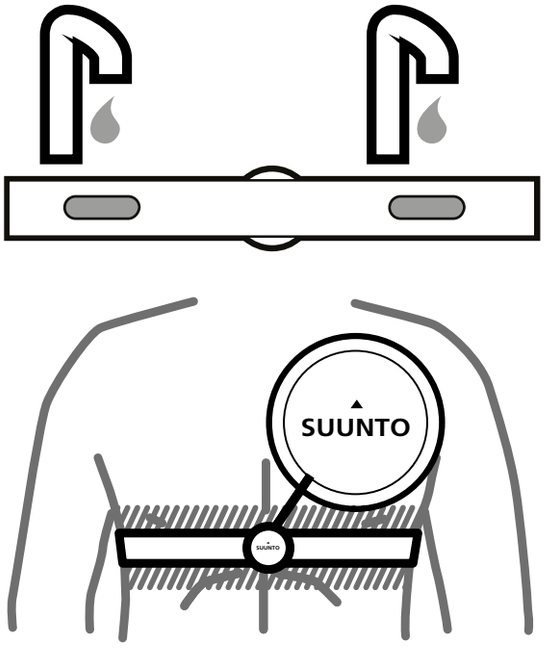
Pour commencer à utiliser le Suunto Smart Sensor :

1. Emboîtez fermement le capteur dans le connecteur de la sangle.
2. Ajustez la longueur de la sangle suivant les besoins.
3. Mouillez les surfaces des électrodes de la sangle avec de l'eau ou avec un gel de contact.
4. Placez la sangle sur vous de façon à ce qu'elle soit bien ajustée, logo Suunto sur le dessus.

1.



3. - 4.



Le Smart Sensor s'allume automatiquement lorsqu'il détecte vos battements de cœur.

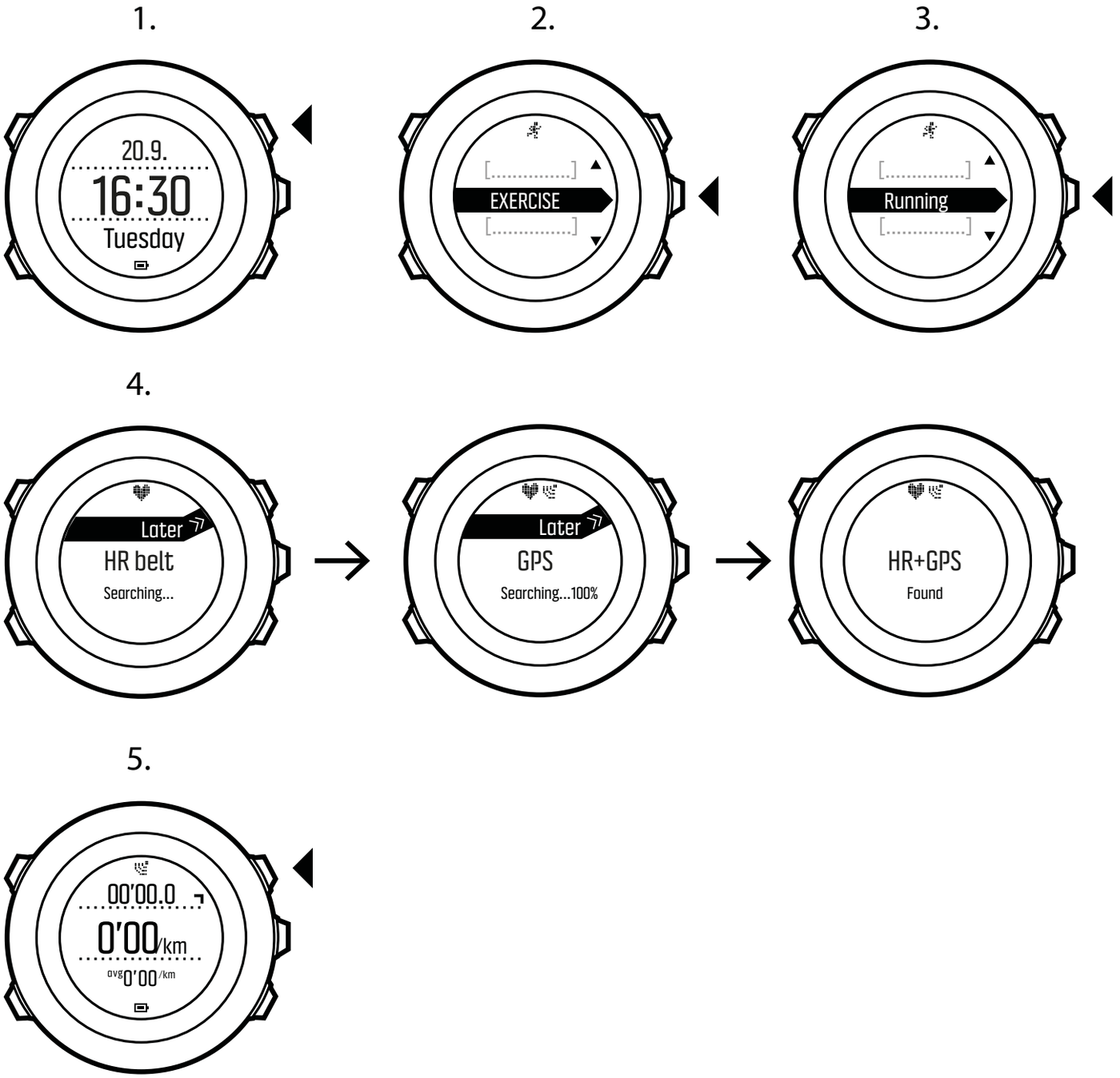
CONSEIL: *Portez la sangle contre votre peau nue pour obtenir les meilleurs résultats.*

Reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor pour en savoir plus et pour obtenir des conseils en cas de problème.

3.9.3 Début d'un exercice

Pour débuter l'exercice :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler les options de mode sportif à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez un mode approprié à l'aide du bouton [Next].
4. La montre commence automatiquement à rechercher un signal provenant de la ceinture de fréquence cardiaque si le mode sportif sélectionné utilise une ceinture de fréquence cardiaque. Attendez que la montre vous informe qu'une fréquence cardiaque ou un signal GPS ont été détectés ou appuyez sur le bouton [Start Stop] pour sélectionner **Plus tard**. La montre continue à rechercher la fréquence cardiaque ou le signal GPS.
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement de l'exercice. Pour accéder à des options supplémentaires pendant l'exercice, maintenez le bouton [Next] enfoncé.



3.9.4 Pendant l'exercice

Votre Suunto Ambit3 Sport vous fournit une multitude d'informations pendant votre exercice. Ces informations varient en

fonction du mode sportif sélectionné (voir *3.27 Modes sportifs*). Vous obtiendrez encore plus d'informations si vous utilisez une ceinture de fréquence cardiaque et le GPS pendant l'exercice.

Voici quelques suggestions sur la façon dont vous pouvez utiliser la montre pendant l'exercice :

- Appuyez sur le bouton [Next] pour faire défiler les affichages de votre mode sportif.
- Appuyez sur le bouton [View] pour voir différentes informations sur la ligne du bas de l'affichage.
- Pour éviter d'arrêter accidentellement votre enregistrement ou de définir des tours inutiles, verrouillez les boutons en maintenant le bouton [Light Lock] enfoncé.
- Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour mettre l'enregistrement en pause. Pour reprendre l'enregistrement, appuyez à nouveau sur le bouton [Start Stop].

3.9.5 Enregistrement de parcours

En fonction du mode sportif sélectionné, votre Suunto Ambit3 Sport vous permet d'enregistrer diverses informations pendant l'exercice.

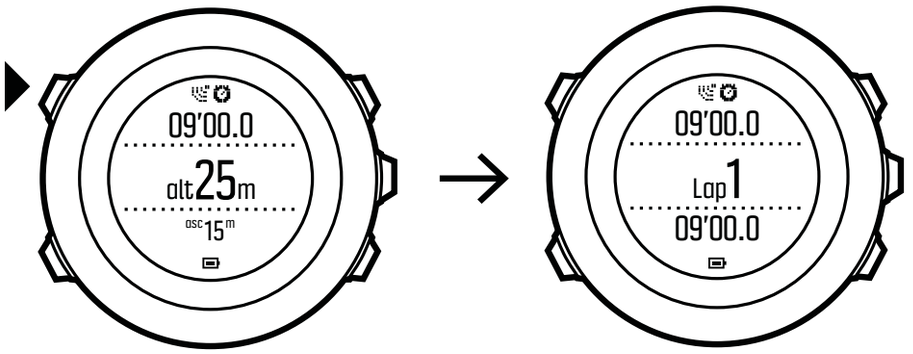
Si le GPS est activé dans votre mode sportif, votre Suunto Ambit3 Sport enregistre également votre parcours pendant l'exercice. Vous pourrez visualiser votre parcours dans Movescount dans le move enregistré et l'exporter sous forme d'itinéraire pour l'utiliser plus tard.

3.9.6 Définition des tours

Pendant l'exercice, vous pouvez définir des tours manuellement ou automatiquement en paramétrant l'intervalle de tour automatique

dans Movescount. Lorsque vous définissez des tours automatiquement, votre Suunto Ambit3 Sport enregistre les tours en fonction de la distance spécifiée dans Movescount.

Pour définir des tours manuellement, appuyez sur le bouton [Back Lap] pendant l'exercice.



Votre Suunto Ambit3 Sport affiche les informations suivantes :

- ligne du haut : temps intermédiaire (durée depuis le début de l'enregistrement)
- ligne centrale : nombre de tours
- ligne du bas : temps de tour

REMARQUE: *Le récapitulatif de l'exercice affiche toujours au moins un tour : votre exercice du début à la fin. Les tours parcourus pendant l'exercice sont affichés sous forme de tours supplémentaires.*

3.9.7 Navigation pendant l'exercice

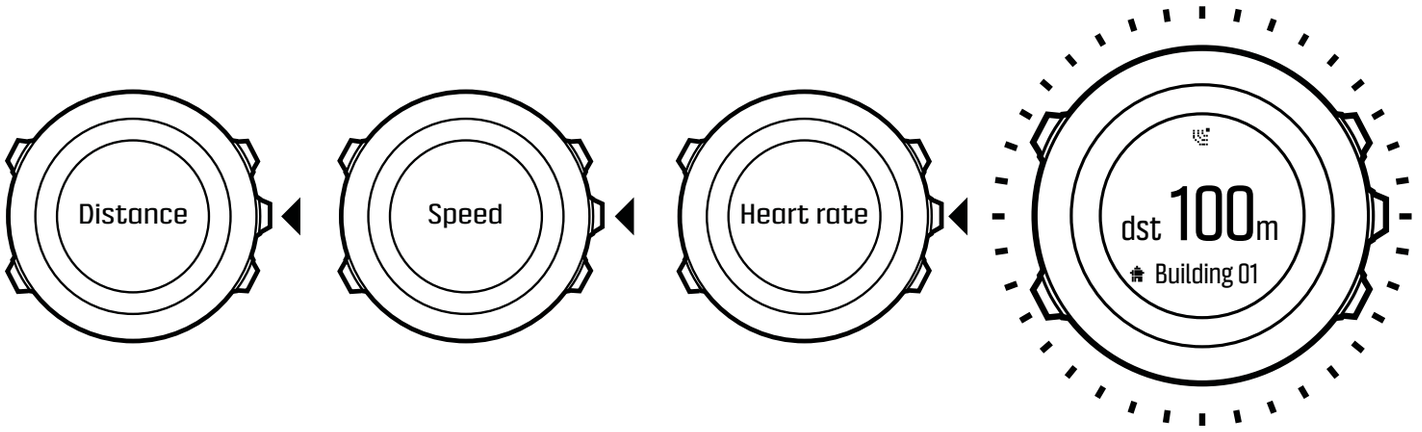
Si vous voulez suivre un itinéraire ou vous diriger vers un point d'intérêt (POI), vous pouvez sélectionner un mode sportif, « Course itinér. » par exemple, et commencer immédiatement la navigation.

Vous pouvez également naviguer le long d'un itinéraire ou vers un POI pendant l'exercice dans d'autres modes sportifs avec GPS activé.

Pour naviguer pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif avec GPS activé, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** ou **Itinéraires** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

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



Pour désactiver la navigation, revenez à **NAVIGATION** dans le menu des options et sélectionnez **Arrêter navigation**.

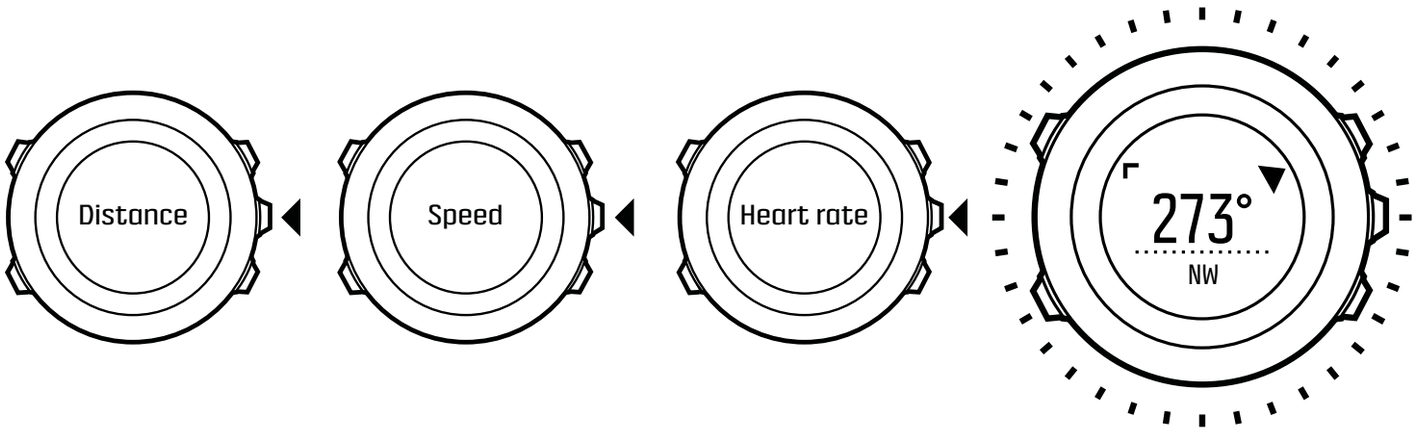
REMARQUE: *Si le paramétrage de précision du GPS (voir 3.20.3 Précision GPS et économie d'énergie) de votre mode sportif est* ***Good*** *(bon) ou inférieur, le GPS bascule sur le niveau de précision* ***Best*** *(niveau maximum) pendant la navigation. La consommation d'énergie est donc plus élevée.*

3.9.8 Utilisation de la boussole pendant l'exercice

Vous pouvez activer la boussole et l'ajouter à un mode sportif personnalisé pendant votre exercice.

Pour utiliser la boussole pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. La boussole apparaît comme le dernier affichage du mode sportif personnalisé.



Pour désactiver la boussole, revenez à **ACTIVER** dans le menu des options et sélectionnez **Fin boussole**.

3.10 Direction de retour

Si vous utilisez le GPS, votre Suunto Ambit3 Sport enregistre automatiquement le point de départ de votre exercice. Avec Direction de retour, votre Suunto Ambit3 Sport pourra vous guider de façon à vous ramener directement à votre point de départ (où à l'endroit où l'acquisition GPS a été établie).

Pour trouver la direction du retour :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Direction de retour** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

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

3.11 Mises à jour du logiciel

Vous pouvez mettre à jour le logiciel de votre Suunto Ambit3 Sport en passant par Movescount. Lorsque vous mettez à jour le logiciel, tous les journaux sont automatiquement envoyés vers Movescount et supprimés sur la montre.

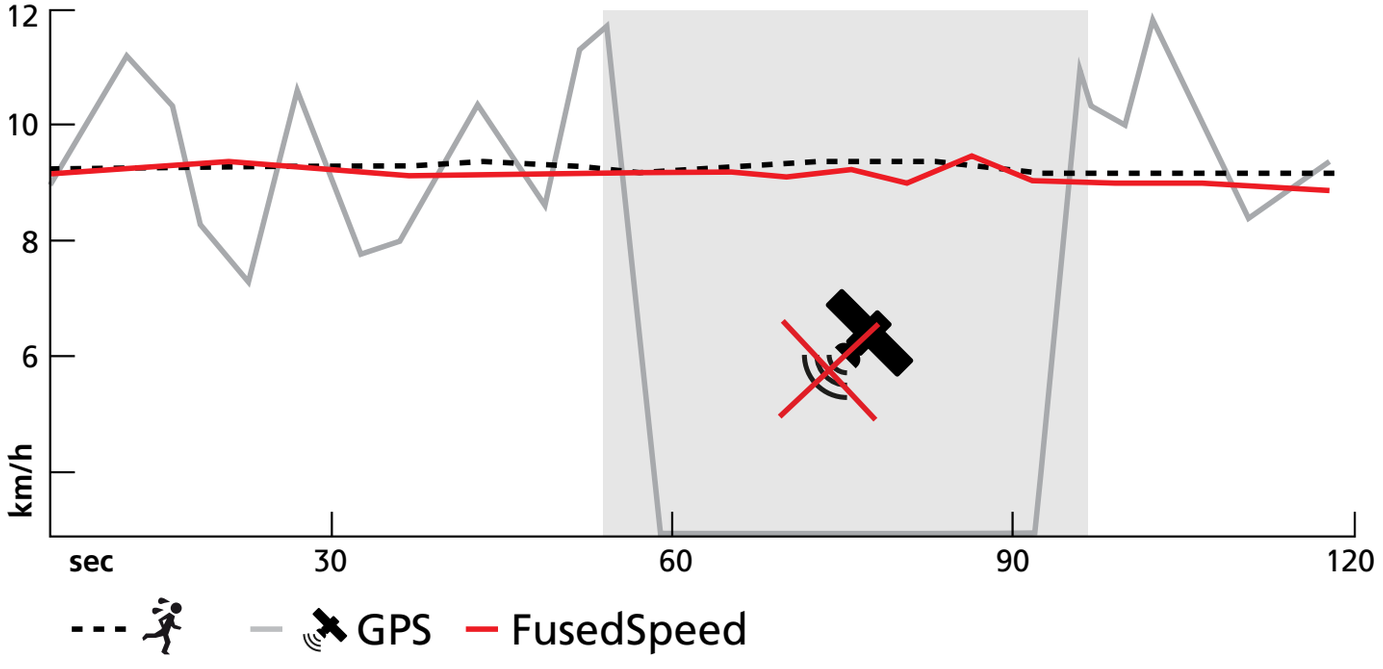
Pour mettre à jour le logiciel de votre Suunto Ambit3 Sport :

1. Installez Moveslink si ce n'est déjà fait.

2. Branchez votre Suunto Ambit3 Sport à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
3. Si une mise à jour est disponible, votre montre est mise à jour automatiquement. Attendez que la mise à jour se termine avant de débrancher le câble USB.

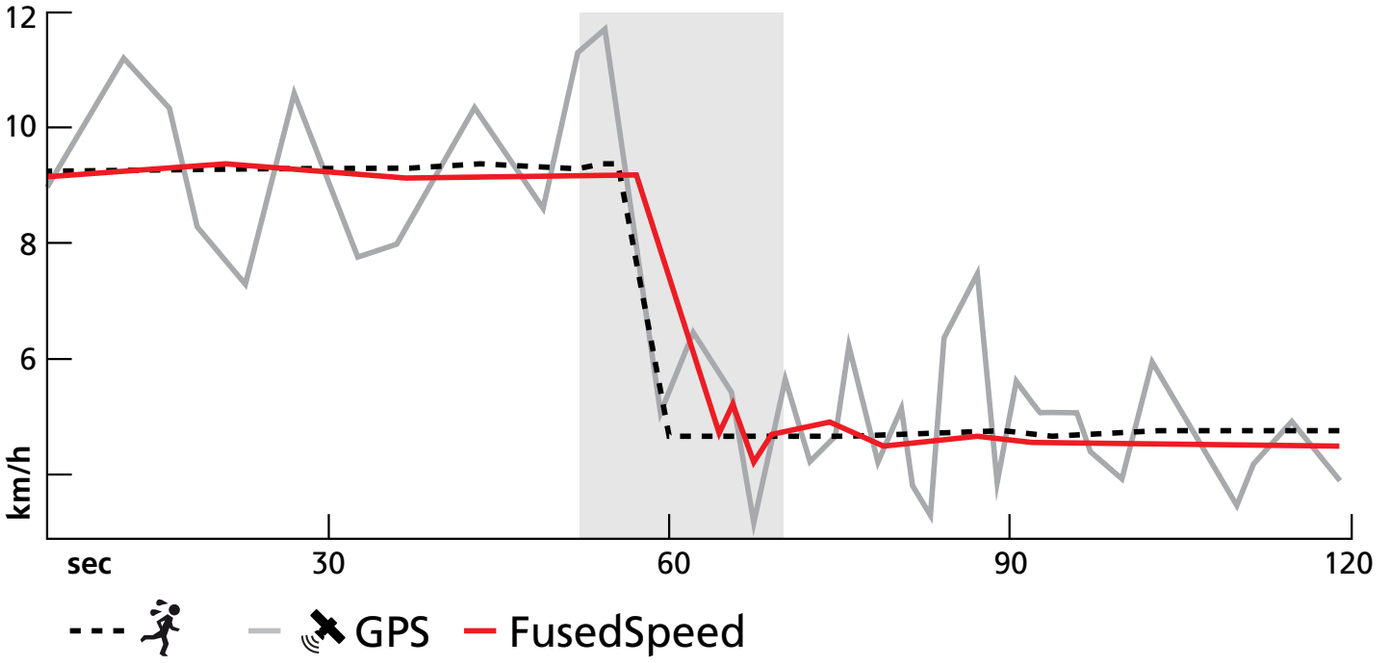
3.12 FusedSpeed

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 Ambit3 Sport est capable de continuer à afficher des mesures de vitesse précises à l'aide de l'accéléromètre étalonné sur le GPS.

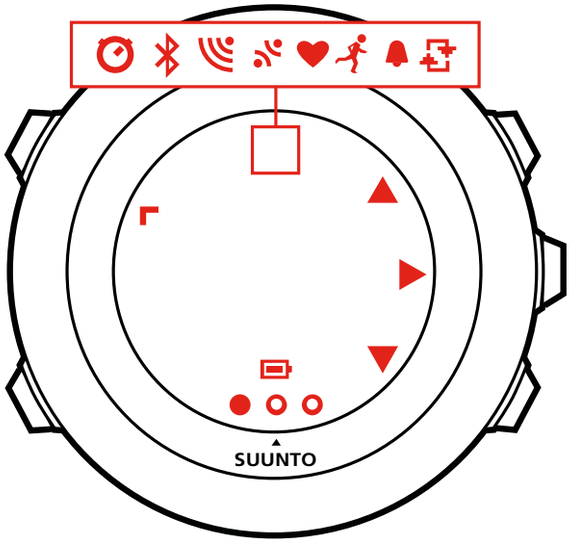


CONSEIL: *Pour obtenir les relevés les plus précis avec FusedSpeed, ne jetez qu'un bref coup d'œil sur votre montre quand vous en avez besoin. Maintenir la montre devant vous sans bouger réduit la précision.*

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.

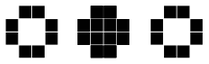
Pour pouvoir utiliser FusedSpeed dans un mode sportif personnalisé, veillez à sélectionner une activité qui fait appel à FusedSpeed. Ceci est indiqué à la fin des paramètres avancés du mode sportif dans Movescount.

3.13 Icônes



Les icônes suivantes s'affichent sur votre Suunto Ambit3 Sport :

	alarme
	batterie
	activité Bluetooth
	verrouillage des boutons
	indicateurs d'appui sur les boutons
	chronographe

 affichage actuel

descendre/diminuer

force du signal GPS

fréquence cardiaque

appel entrant

compteur d'intervalles

message/notification

appel manqué

suivant/confirmer

liaison

paramètres

mode sportif

monter/augmenter

Icônes de POI

Les icônes de POI suivantes sont disponibles sur votre Suunto Ambit3 Sport :

début

bâtiment/domicile

camp/camping

voiture/parking

grotte

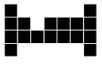
carrefour

fin

nourriture/restaurant/café

forêt

géocache

 logement/auberge/hôtel

prairie

montagne/colline/vallée/falaise

route/sentier

rocher

panorama

eau/rivière/lac/littoral

point de passage

3.14 Compteur d'intervalles

Vous pouvez ajouter un compteur d'intervalles à chaque mode sportif personnalisé dans Movescount. Pour ajouter le compteur d'intervalles à un mode sportif, sélectionnez le mode sportif puis accédez aux **paramètres avancés**. À la prochaine connexion de votre Suunto Ambit3 Sport à votre compte Movescount, le compteur d'intervalles va se synchroniser avec la montre.

Le compteur d'intervalles vous permet de préciser les informations suivantes :

- types d'intervalles (intervalles **HAUT** et **BAS**)
- durée ou distance pour les deux types d'intervalles
- nombre de répétitions des intervalles

REMARQUE: *Si vous ne définissez pas le nombre de répétitions des intervalles dans Movescount, le compteur d'intervalles va continuer jusqu'à 99 répétitions.*

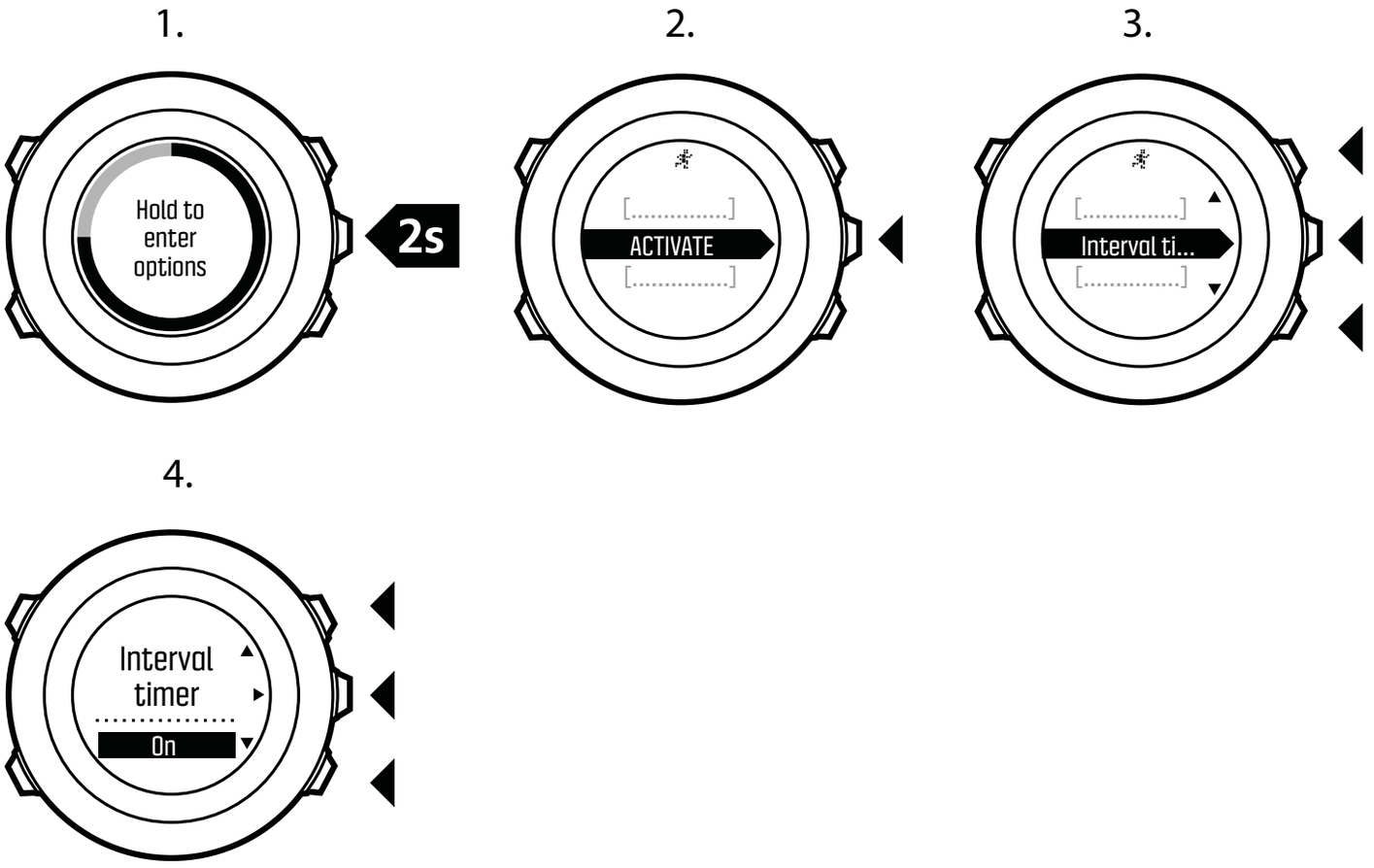
Vous pouvez définir un compteur d'intervalles pour chaque sport inclus dans un mode multisport (voir *3.19.2 Utilisation d'un mode multisport*). Le compteur d'intervalles se remet à zéro à chaque changement de sport.

Pour activer ou désactiver le compteur d'intervalles :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.

2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Intervalle** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour choisir **Interv. on/Interv. off**, puis acceptez à l'aide du bouton [Next].

   Lorsque le compteur d'intervalles est activé, l'icône des intervalles apparaît en haut de l'affichage.



3.15 Journal

Le journal conserve les enregistrements de vos activités. Le nombre maximum de journaux et la durée maximale d'un journal donné dépendent de la quantité d'informations enregistrée dans chaque activité. La précision du GPS (voir *3.20.3 Précision GPS et économie d'énergie*) et l'utilisation du compteur d'intervalles (voir *3.14 Compteur d'intervalles*), par exemple, ont un impact direct sur le nombre et la durée des journaux qui peuvent être enregistrés.

Vous pouvez visualiser le récapitulatif du journal de votre activité sitôt après avoir arrêté l'enregistrement ou en passant par l'option **JOURNAL** dans le menu principal.

Les informations présentées dans le récapitulatif du journal sont dynamiques : elles changent en fonction de certains facteurs, par exemple le mode sportif, l'utilisation ou non d'une ceinture de fréquence cardiaque ou du GPS. Par défaut, tous les journaux incluent au minimum les informations suivantes :

- nom du mode sportif
- heure
- date
- durée
- tours

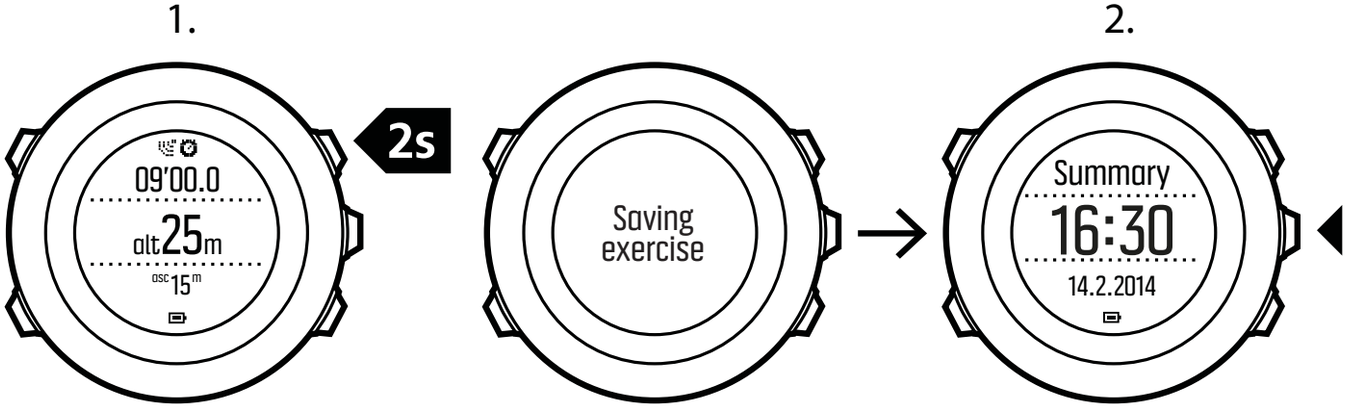
CONSEIL: *Vous pourrez voir vos activités enregistrées bien plus en détail dans Movescount.com.*

Pour visualiser un récapitulatif du journal après avoir arrêté un enregistrement :

1. Maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé pour arrêter et enregistrer l'exercice.

   Vous pouvez également appuyer sur le bouton [Start Stop] pour mettre l'enregistrement en pause. Après avoir mis l'enregistrement en pause, arrêtez-le en appuyant sur le bouton [Back Lap] ou reprenez l'enregistrement en appuyant sur le bouton [Start Stop].

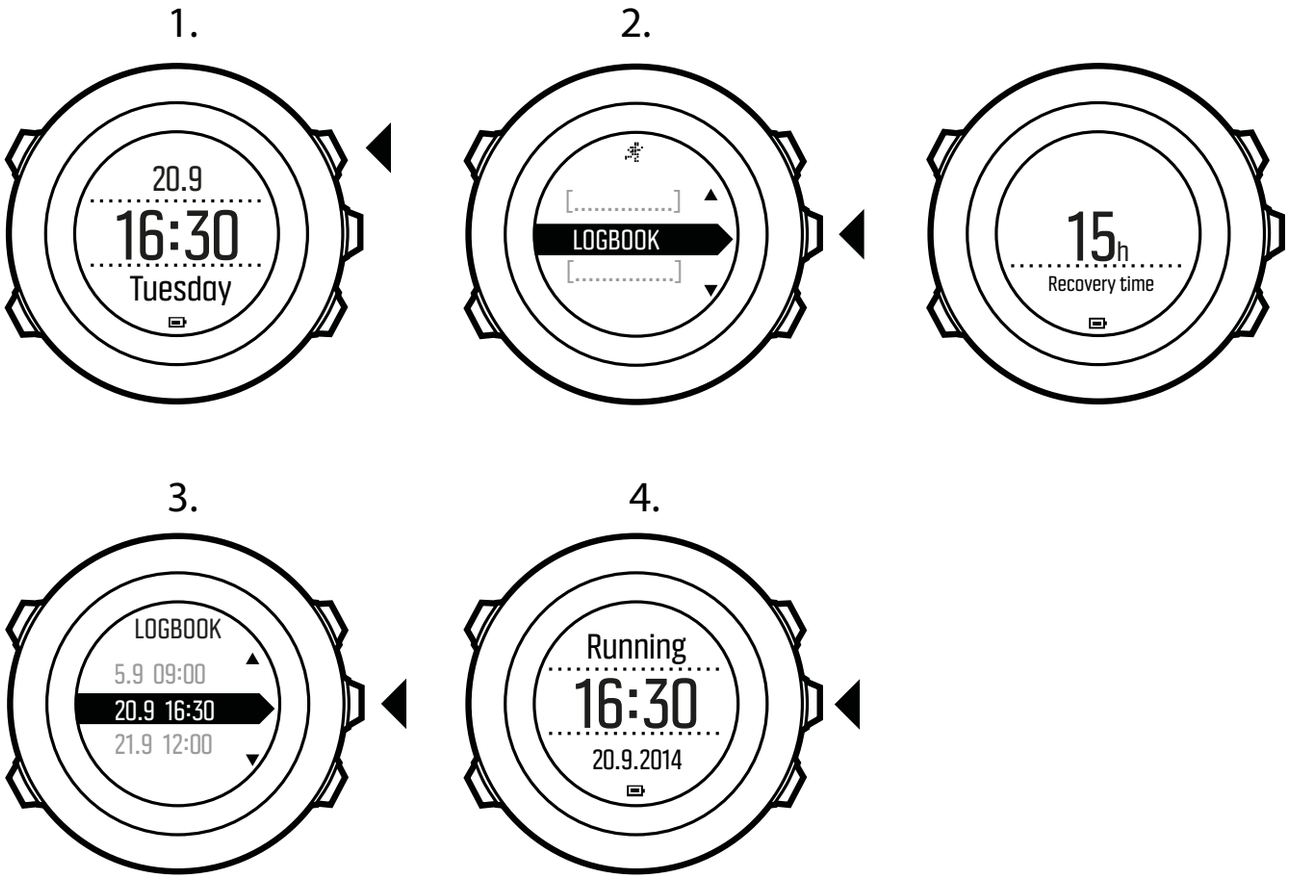
   Après avoir mis l'enregistrement en pause et arrêté l'exercice, enregistrez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop]. Si vous ne voulez pas enregistrer le journal, appuyez sur le bouton [Light Lock]. Si vous n'enregistrez pas le journal, vous pourrez malgré tout en visualiser le récapitulatif après avoir appuyé sur [Light Lock] mais le journal ne sera pas conservé et ne pourra pas être visualisé ultérieurement.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour visualiser le récapitulatif du journal.



Vous pouvez également afficher les récapitulatifs de tous les exercices enregistrés dans le journal. Dans le journal, les exercices apparaissent dans l'ordre chronologique.

Pour visualiser le récapitulatif du journal :

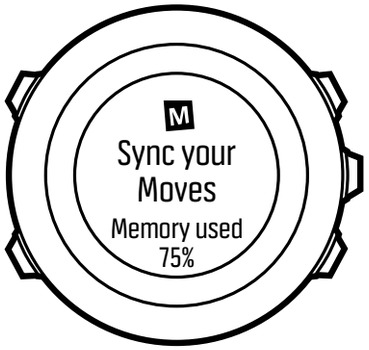
1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **JOURNAL** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]. Votre temps de récupération actuel s'affiche.
3. Faites défiler les journaux à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez un journal à l'aide du bouton [Next].
4. Parcourez les différentes vues du récapitulatif du journal à l'aide du bouton [Next].



Si le journal comprend plusieurs tours, vous pouvez visualiser les informations spécifiques à chaque tour en appuyant sur le bouton [View].

3.16 Indicateur de mémoire restante

Si plus de 50 % du journal n'ont pas été synchronisés avec Movescount, votre Suunto Ambit3 Sport affiche un rappel lorsque vous accédez au journal.



Lorsque la mémoire non synchronisée est pleine, le rappel n'est plus affiché et votre Suunto Ambit3 Sport commence à remplacer les anciens journaux.

3.17 Movescount

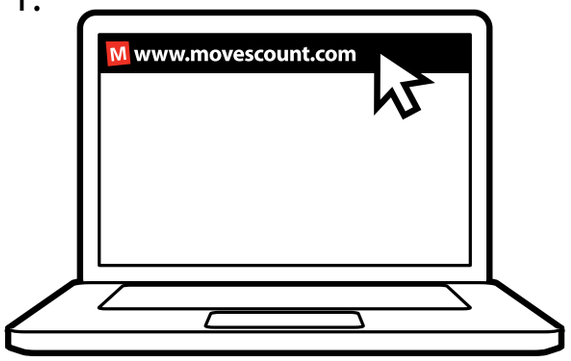
Movescount.com vous donne gratuitement accès à votre journal personnel et à la communauté sportive en ligne, qui propose un large choix d'outils vous permettant de gérer vos activités sportives au quotidien et de créer des comptes-rendus intéressants de vos expériences. Movescount vous permet de transférer vos journaux d'entraînement enregistrés à partir de votre Suunto Ambit3 Sport vers Movescount et de personnaliser votre montre afin de mieux répondre à vos besoins.

CONSEIL: *Connectez-vous à Movescount pour obtenir la dernière mise à jour logicielle pour votre Suunto Ambit3 Sport.*

Commencez par installer Moveslink :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com/moveslink.
2. Téléchargez, installez et ouvrez la dernière version de Moveslink.

1.

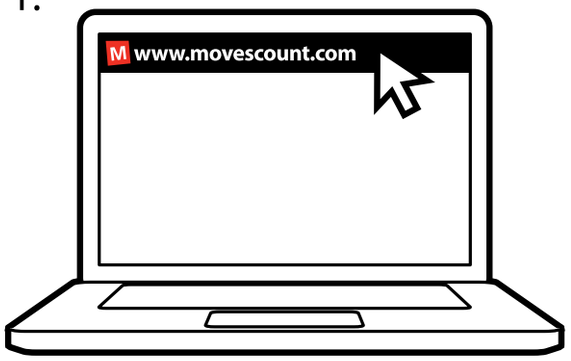


2.

Pour vous inscrire à Movescount :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com.
2. Créez votre compte.

1.



2.

REMARQUE: *Lors de la première connexion de votre Suunto Ambit3 Sport à Movescount, toutes les informations (y compris les paramètres de la montre) sont transférées de la montre vers votre compte Movescount. Lors de la connexion suivante de votre Suunto Ambit3 Sport à votre compte Movescount, les modifications apportées aux paramètres et aux modes sportifs dans Movescount et sur la montre sont automatiquement synchronisées.*

3.18 Movescount Mobile App

Suunto Movescount App vous donne la possibilité d'enrichir encore l'utilisation de votre Suunto Ambit3 Sport. Liez votre appareil avec l'application mobile pour recevoir des notifications sur votre Suunto Ambit3 Sport, changer les paramètres et personnaliser vos modes sportifs où que vous soyez, utiliser votre portable comme un deuxième écran, prendre des photos avec des données sur votre move et créer des Suunto Movies.

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

Pour lier votre appareil avec Suunto Movescount App :

1. Téléchargez et installez Suunto Movescount App sur votre appareil compatible Apple depuis l'App Store iTunes. La description de l'application comprend les informations de compatibilité les plus récentes.
2. Lancez Suunto Movescount App et activez la connexion Bluetooth si ce n'est déjà fait. Laissez l'application s'exécuter en arrière-plan.
3. Si vous n'avez pas encore configuré votre Suunto Ambit3 Sport, faites-le maintenant (voir *2 Prise en main*) et appuyez sur le bouton [Start Stop] lorsque cela vous est demandé pour lier **MobileApp**.

Si vous utilisez déjà votre Suunto Ambit3 Sport, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options et faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** avec le bouton [Light Lock]. Sélectionnez **MobileApp** à l'aide du bouton [Next].

4. Saisissez le code qui s'affiche sur votre montre dans le champ de demande de connexion sur votre appareil mobile et appuyez sur [Pair] (lier).

REMARQUE: *Vous pouvez modifier les paramètres généraux de votre Suunto Ambit3 Sport hors ligne. Pour personnaliser les modes sportifs et actualiser l'heure, la date et les données des satellites GPS, une connexion Internet en Wi-Fi ou via un réseau mobile est nécessaire. Les opérateurs peuvent facturer des frais de transmission des données.*

3.18.1 Deuxième affichage sur le téléphone

Si vous utilisez l'application Suunto Movescount App, vous pouvez transformer votre téléphone portable en un deuxième écran pour votre montre.

Pour utiliser votre téléphone portable comme un deuxième écran :

1. Liez votre Suunto Ambit3 Sport avec Suunto Movescount App si ce n'est déjà fait (voir *3.18 Movescount Mobile App*).
2. Accédez à un mode sportif dans votre Suunto Ambit3 Sport (voir *3.9 Pratique d'exercices avec les modes sportifs*).
3. Ouvrez Suunto Movescount App et appuyez sur **MOVE**.
4. Sélectionnez **AMBIT3** dans la liste et appuyez sur **NEXT**.

5. Démarrez et arrêtez l'enregistrement de votre exercice de la manière habituelle.

CONSEIL: *Effleurez chacune des zones d'affichage du téléphone – la zone centrale, la zone supérieure gauche, la zone supérieure droite – pour changer ce qui s'affiche.*

3.18.2 Synchronisation avec l'application mobile

Si vous avez lié votre Suunto Ambit3 Sport avec Suunto Movescount App, les modifications apportées aux paramètres et aux modes sportifs ainsi que les nouveaux moves sont automatiquement synchronisés par défaut lorsque la connexion Bluetooth est active. L'icône Bluetooth de votre Suunto Ambit3 Sport clignote pendant la synchronisation des données.

Vous pouvez modifier ce paramétrage par défaut dans le menu des options.

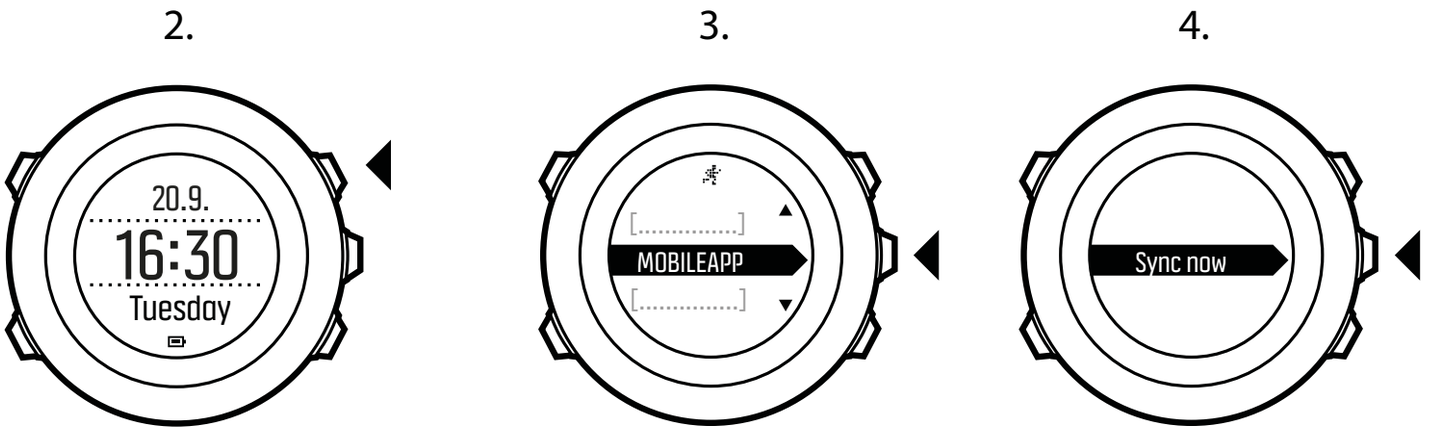
Pour désactiver la synchronisation automatique :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **CONNECTIVITÉ** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez à nouveau sur le bouton Next pour accéder au paramètre **Synchro MobileApp**.
4. Désactivez la fonction avec le bouton [Light Lock] et maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

Lorsque la synchronisation automatique est désactivée, vous devez lancer la synchronisation manuellement pour transférer des paramètres ou de nouveaux moves vers l'application.

Pour synchroniser manuellement votre appareil avec l'application mobile :

1. Assurez-vous que Suunto Movescount App est en cours d'exécution et que la connexion Bluetooth est activée.
2. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **MOBILEAPP** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton Next pour **Synchroniser maintenant**.



Si votre appareil mobile possède une connexion de données active et si votre application est connectée à votre compte Movescount, les paramètres et les moves sont synchronisés avec ce dernier. S'il n'y a pas de connexion de données, la synchronisation est reportée jusqu'à ce qu'une connexion soit disponible.

L'application dresse une liste des moves non synchronisés enregistrés avec votre Suunto Ambit3 Sport mais vous ne pouvez

pas visualiser les détails de ces moves tant qu'ils ne sont pas synchronisés avec votre compte Movescount. Les moves que vous enregistrez avec l'application sont immédiatement visualisables.

REMARQUE: *Les opérateurs peuvent facturer des frais de transmission des données lors de la synchronisation entre Suunto Movescount App et votre compte Movescount.*

3.19 Entraînement multisport

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Sport pour l'entraînement multisport et naviguer facilement entre différents modes sportifs (voir *3.27 Modes sportifs*) pendant que vous pratiquez votre exercice ; vous pouvez aussi visualiser les données spécifiques à chaque sport à la fois pendant l'exercice et dans le récapitulatif du journal.

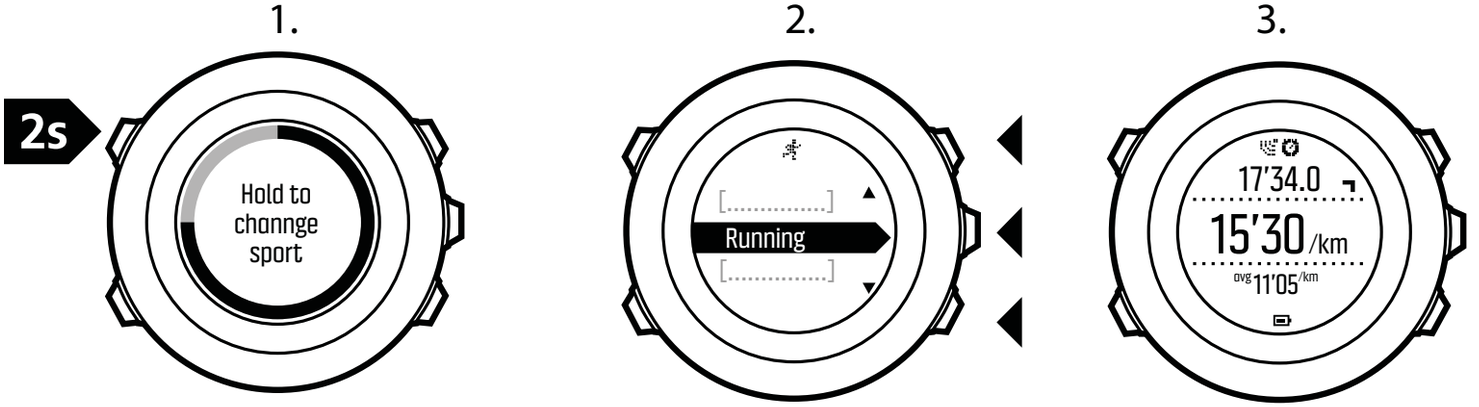
Vous pouvez changer manuellement de sport pendant l'exercice ou créer un mode multisport pour changer de sport dans un ordre précis, pour un triathlon par exemple.

3.19.1 Changement manuel de mode sportif

Votre Suunto Ambit3 Sport vous permet de passer à un autre mode sportif en cours d'exercice sans avoir à arrêter l'enregistrement. Tous les modes sportifs utilisés pendant l'exercice sont inclus dans le journal.

Pour changer manuellement de mode sportif en cours d'exercice :

1. Pendant l'enregistrement de votre exercice, maintenez le bouton [Back Lap] enfoncé afin d'accéder aux modes sportifs.
2. Faites défiler la liste des modes sportifs à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
3. Sélectionnez le mode sportif approprié à l'aide du bouton [Next]. Votre Suunto Ambit3 Sport continue à enregistrer le journal et les données pour le mode sportif sélectionné.



REMARQUE: *Votre Suunto Ambit3 Sport compte un tour à chaque fois que vous changez de mode sportif.*

REMARQUE: *L'enregistrement du journal n'est pas mis en pause lorsque vous passez à un autre mode sportif. Vous pouvez mettre manuellement en pause l'enregistrement en appuyant sur le bouton [Start Stop].*

3.19.2 Utilisation d'un mode multisport

Vous pouvez créer votre propre mode multisport ou utiliser un mode sportif par défaut existant comme **Triathlon**. Le mode

multisport peut contenir un certain nombre de modes sportifs différents dans un ordre spécifique. Chaque sport peut également avoir son propre compteur d'intervalles.

Pour utiliser un mode multisport :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement.
2. Maintenez le bouton [Back Lap] enfoncé pour passer au sport suivant pendant l'exercice.

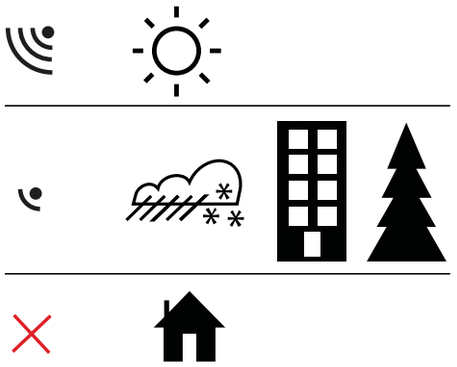
3.20 Navigation avec le GPS

Votre Suunto Ambit3 Sport utilise le système GPS (Global Positioning System) pour déterminer votre position actuelle. Le GPS incorpore les données d'un ensemble de satellites qui tournent en orbite autour de la terre à une altitude de 20 000 km et à une vitesse de 4 km/s.

Le récepteur GPS intégré dans votre Suunto Ambit3 Sport est optimisé pour une utilisation au poignet et reçoit les données selon un angle très large.

3.20.1 Acquisition d'un signal GPS

Votre Suunto Ambit3 Sport active automatiquement le GPS lorsque vous sélectionnez un mode sportif utilisant la fonctionnalité GPS, lorsque vous déterminez votre position ou lorsque vous commencez à naviguer.



REMARQUE: *Lors de la première activation du GPS ou si vous ne l'avez pas utilisé depuis longtemps, l'acquisition GPS peut durer plus longtemps. Les activations suivantes du GPS seront plus rapides.*

CONSEIL: *Pour réduire le temps d'initialisation du GPS, maintenez la montre avec le récepteur GPS vers le haut et assurez-vous d'être dans une zone dégagée de sorte que la montre ait une ligne de vision directe sur le ciel.*

Dépannage : pas de signal GPS

- Pour obtenir un signal optimal, pointez la partie GPS de la montre vers le haut. Vous obtiendrez un signal optimal dans une zone dégagée ayant une ligne de vision directe sur le ciel.
- Le récepteur GPS fonctionne généralement bien à l'intérieur des tentes et autres abris fins. Cependant, les objets, les bâtiments, la végétation dense ou un temps couvert peuvent réduire la qualité de réception du signal GPS.

- Le signal GPS ne traverse ni les constructions en dur ni l'eau. Par conséquent, n'essayez pas d'activer le GPS par exemple à l'intérieur de bâtiments ou de grottes ou sous l'eau.

3.20.2 Grilles GPS et formats de position

Les grilles sont les lignes d'une carte qui définissent le système de coordonnées utilisé sur la carte.

Le format de position est la façon dont la position du récepteur GPS est affichée 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 dans le menu **GÉNÉRAL** » **Format** » **Format de position**.

Vous pouvez sélectionner le format dans les grilles suivantes :

- 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**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) fournit une présentation de la position horizontale en deux dimensions.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) est une extension de l'UTM et consiste en un désignateur de zone de grille, un identifiant carré de 100 000 mètres et une position numérique.

Votre Suunto Ambit3 Sport prend également en charge les grilles locales suivantes :

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**

- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (Nouvelle Zélande)

REMARQUE: *Certaines grilles ne peuvent pas être utilisées dans les régions situées au nord du 84°N et au sud du 80°S ou à l'extérieur des pays pour lesquels elles sont conçues.*

3.20.3 Précision GPS et économie d'énergie

Lorsque vous personnalisez des modes sportifs, vous pouvez définir l'intervalle d'acquisition GPS à l'aide du paramètre de précision GPS dans Movescount. Plus l'intervalle est court, plus la précision est bonne au cours de l'exercice.

En augmentant l'intervalle et en diminuant la précision, vous pouvez augmenter l'autonomie de la batterie.

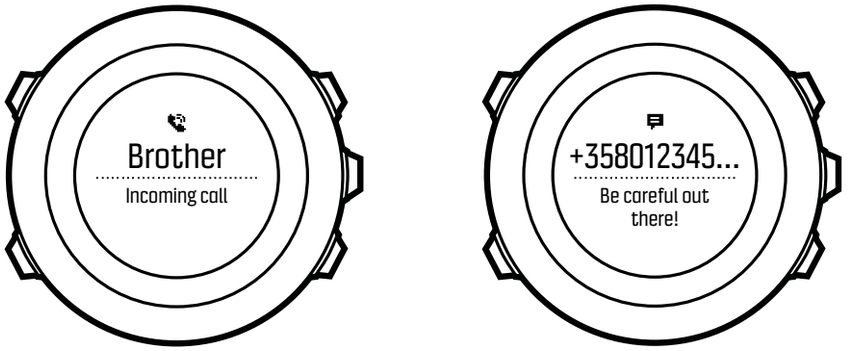
Les options de précision GPS sont les suivantes :

- Meilleure : intervalle d'acquisition d'environ 1 seconde, consommation d'énergie la plus haute
- Bonne : intervalle d'acquisition d'environ 5 secondes, consommation d'énergie modérée
- OK : intervalle d'acquisition d'environ 60 secondes, consommation d'énergie la plus basse

- Off : pas d'acquisition GPS

3.21 Notifications

Si vous avez lié votre Suunto Ambit3 Sport avec Suunto Movescount App (voir *3.18 Movescount Mobile App*), vous pourrez recevoir des notifications d'appels et de messages ainsi que des notifications en mode « push » sur votre montre.



Pour recevoir des notifications sur votre montre :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **CONNECTIVITÉ**, puis appuyez sur le bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **Notifications**.
4. Choisissez **Notif. activées/Notif. désactiv** à l'aide du bouton [Light Lock].
5. Quittez en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

Lorsque l'option **Notifications** est activée, votre Suunto Ambit3 Sport émet une alerte sonore et affiche une icône de notification sur la ligne du bas à chaque nouvel évènement.

Pour visualiser la notification sur votre montre :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **MOBILEAPP** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NOTIFICATIONS** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Faites défiler les notifications à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].

La liste peut contenir jusqu'à 10 notifications. Les notifications restent en mémoire dans votre montre jusqu'à ce que vous les ayez effacées de votre appareil mobile. Toutefois, les notifications qui datent de plus d'une journée sont masquées dans la montre.

3.22 Capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque

Liez votre Suunto Ambit3 Sport avec des bike POD, des capteurs de foulée et des Power POD compatibles Bluetooth® Smart pour recevoir des informations supplémentaires en cours d'exercice. Vous pouvez lier jusqu'à cinq capteurs simultanément :

- trois bike POD, qui pourront être des capteurs de vitesse, de distance ou de cadence, mais avec la possibilité de connecter un seul de ces capteurs à la fois ;
- un capteur de foulée ;
- un Power POD.

Le Suunto Smart Sensor inclus dans le coffret de votre Suunto Ambit3 Sport (en option) est déjà lié. La liaison n'est nécessaire que si vous voulez utiliser un autre capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth Smart.

3.22.1 Liaison des capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque

Les procédures de liaison peuvent varier selon le type de capteur de vitesse ou de fréquence cardiaque. Reportez-vous au guide d'utilisation de l'appareil que vous allez lier avec votre Suunto Ambit3 Sport avant de poursuivre.

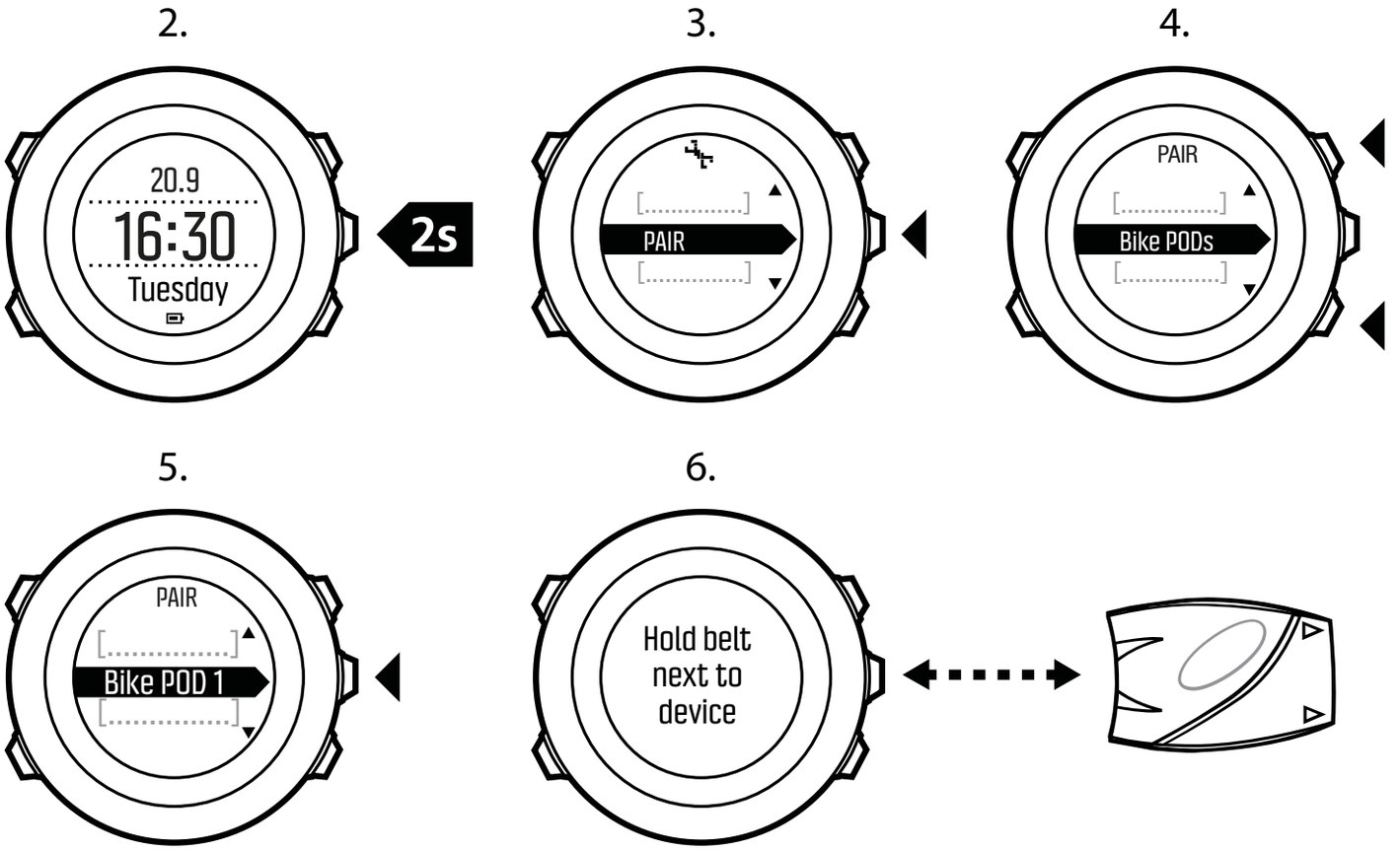
Pour lier un capteur de vitesse ou un capteur de fréquence cardiaque :

1. Activez le capteur de vitesse ou le capteur de fréquence cardiaque.

   Pour lier un Suunto Smart Sensor, voir *3.9.2 Installation du Suunto Smart Sensor*.
2. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Faites défiler les options à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock] et appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner un capteur de vitesse ou un capteur de fréquence cardiaque à lier.

5. Tenez votre Suunto Ambit3 Sport près de l'appareil que vous souhaitez lier et attendez que votre Suunto Ambit3 Sport indique que la liaison a réussi.

   Si la liaison échoue, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour réessayer ou sur le bouton [Light Lock] pour retourner aux paramètres de liaison.



Si vous voulez lier un Power POD, vous devrez peut-être définir des paramètres supplémentaires dans votre Suunto Ambit3 Sport. Il s'agit notamment des paramètres suivants :

- **Maniv.gauche** ou **Maniv.droite**

- **Pédal.gauche** ou **Pédale droite**
- **Patte arrière**
- **Base**
- **Roue arrière** ou **Moyeu arr.**

3.22.2 Utilisation du capteur de foulée

Lorsque vous utilisez un capteur de foulée, celui-ci est auto-étalonné par le GPS à intervalles rapprochés pendant l'exercice. Cependant, le capteur de foulée reste toujours la source des indications de vitesse et de distance lorsqu'il est lié et actif pour le mode sportif choisi.

L'auto-étalonnage du capteur de foulée est activé par défaut. Il est possible de le désactiver dans le menu des options du mode sportif sous **ACTIVER** si le capteur de foulée est lié et s'il est utilisé pour le mode sportif sélectionné.

Pour obtenir des mesures de vitesse et de distance plus précises, vous pouvez étalonner manuellement votre capteur de foulée. L'étalonnage doit se faire sur une distance précisément connue, telle qu'une piste de course de 400 m.

Pour étalonner votre capteur de foulée avec votre Suunto Ambit3 Sport :

1. Fixez le capteur de foulée à votre chaussure. Pour en savoir plus, consultez la notice du capteur de foulée que vous utilisez.
2. Choisissez un mode sportif (par exemple **Course**) dans le menu principal.

3. Commencez à courir à votre cadence habituelle. Lorsque vous passez la ligne de départ, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour lancer l'enregistrement.
4. Courez sur une distance de 800 à 1 000 mètres (environ 0,500 à 0,700 miles) à votre cadence habituelle (par exemple, faites deux tours sur une piste de 400 mètres).
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] lorsque vous passez la ligne d'arrivée pour mettre l'enregistrement en pause.
6. Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour arrêter l'enregistrement. Après avoir arrêté l'exercice, enregistrez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop]. Si vous ne voulez pas enregistrer le journal, appuyez sur le bouton [Light Lock].

   À l'aide du bouton [Next], faites défiler les vues du récapitulatif jusqu'à atteindre le récapitulatif de distance. Ajustez la distance affichée à la distance réellement parcourue avec les boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Confirmez à l'aide du bouton [Next].
7. Confirmez l'étalonnage du capteur de foulée en appuyant sur [Start Stop]. Votre capteur de foulée est désormais étalonné.

REMARQUE: *Si la connexion du capteur de foulée était instable pendant l'exercice d'étalonnage, vous risquez de ne pas pouvoir ajuster la distance parcourue dans le récapitulatif de distance. Assurez-vous que le capteur de foulée est fixé conformément aux instructions et réessayez.*

Si vous courez sans capteur de foulée, vous pourrez quand même obtenir une cadence de course à partir de votre poignet. La cadence de course mesurée à partir du poignet est utilisée en association

avec FusedSpeed (voir *3.12 FusedSpeed*) et est toujours activée pour certains modes sportifs, notamment course, randonnée, tapis roulant, orientation et athlétisme.

Si un capteur de foulée est détecté au début d'un exercice, la cadence de course mesurée à partir du poignet est remplacée par celle donnée par le capteur de foulée.

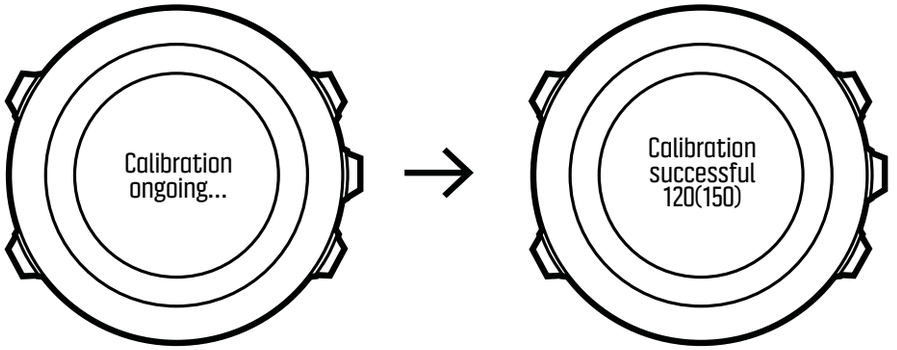
3.22.3 Étalonnage d'un Power POD et d'une pente

Votre Suunto Ambit3 Sport étalonne automatiquement votre Power POD lorsqu'elle le trouve. Vous pouvez également étalonner le Power POD manuellement à n'importe quel moment au cours d'un exercice.

Pour étalonner manuellement un Power POD :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Arrêtez de pédaler et soulevez vos pieds des pédales.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ÉTALONNER POWER POD** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

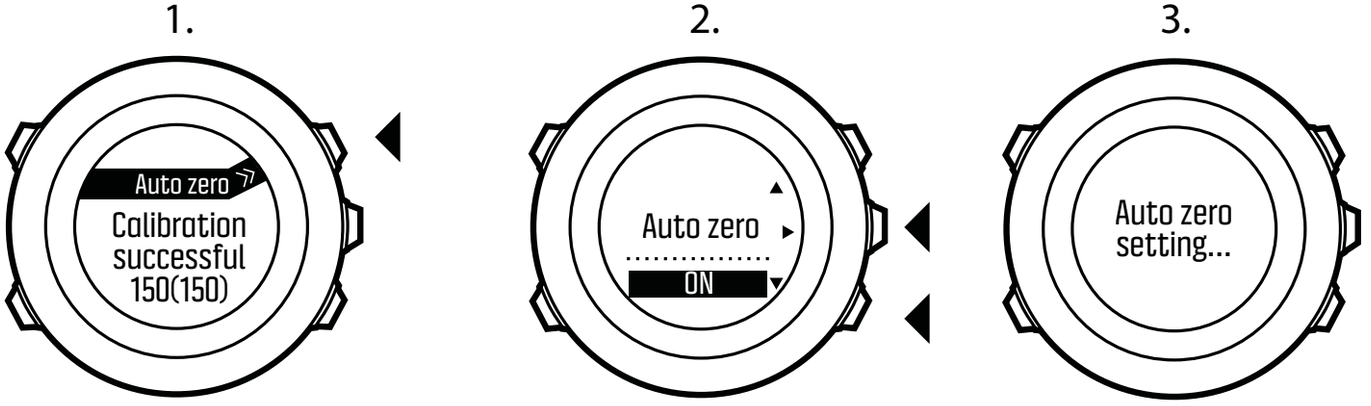
Votre Suunto Ambit3 Sport commence à étalonner le capteur et indique si l'étalonnage a réussi ou non. La ligne inférieure de l'écran affiche la fréquence actuelle utilisée avec le Power POD. La fréquence précédente est affichée entre parenthèses.



Si votre Power POD dispose d'une fonction de mise à zéro automatique, vous pouvez l'activer ou la désactiver par l'intermédiaire de votre Suunto Ambit3 Sport.

Pour activer ou désactiver la mise à zéro automatique :

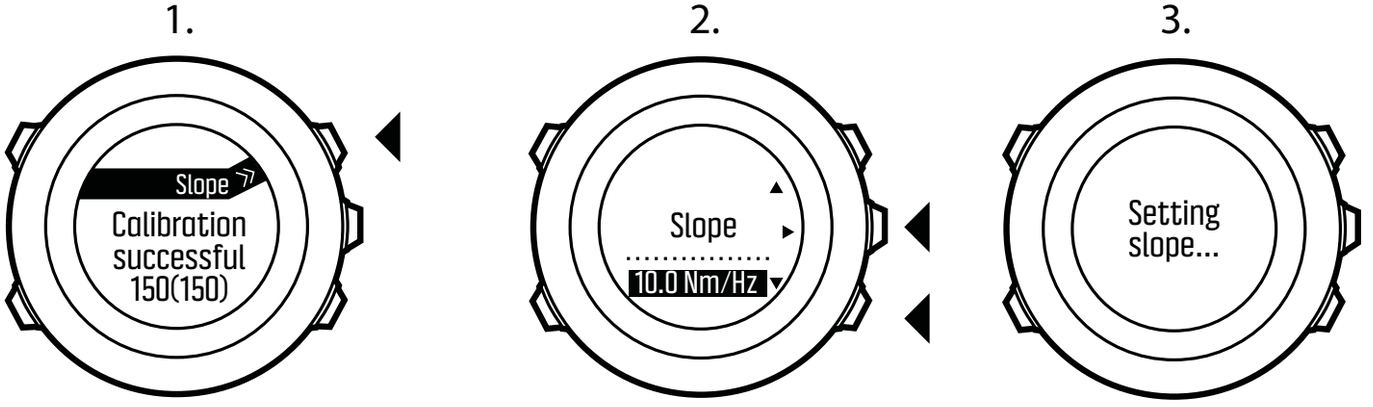
1. Quand l'étalonnage est terminé, appuyez sur le bouton [Start Stop].
2. Choisissez **Auto zéro on/Auto zéro off** à l'aide du bouton [Light Lock], puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Patientez jusqu'à la fin du paramétrage.
4. Répétez cette procédure si le paramétrage échoue ou si le Power POD est perdu.



Vous pouvez étalonner la pente pour les Power POD utilisant la fréquence de manivelle de pédalier (CTF).

Pour étalonner la pente :

1. Quand l'étalonnage du Power POD est terminé, appuyez sur le bouton [Start Stop].
2. À l'aide du bouton [Light Lock], configurez la valeur correcte selon le manuel de votre Power POD, puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Patientez jusqu'à la fin du paramétrage.
4. Répétez cette procédure si le paramétrage échoue ou si le Power POD est perdu.



3.23 Points d'intérêt

Votre Suunto Ambit3 Sport comprend la navigation GPS qui vous permet de naviguer vers une destination prédéfinie enregistrée sous forme de point d'intérêt (POI).

REMARQUE: *Vous pouvez également naviguer pendant que vous enregistrez un exercice (voir 3.9.7 Navigation pendant l'exercice).*

Pour naviguer vers un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

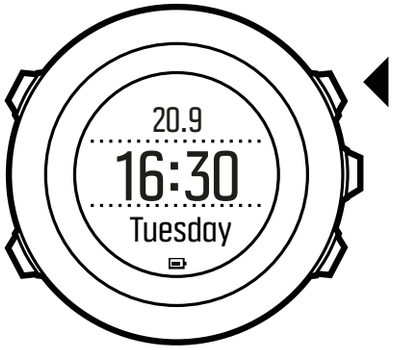
   La montre affiche le nombre de POI enregistrés ainsi que l'espace disponible pour de nouveaux POI.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'au POI à atteindre à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez-le à l'aide du bouton [Next].
5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Naviguer**.

   Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner (voir *3.6.1 Étalonnage de la boussole*). Une fois la boussole activée, la montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal.
6. Commencez à naviguer vers le POI. La montre affiche les informations suivantes :
   - un indicateur montrant la direction de votre objectif (voir l'explication complémentaire ci-dessous)

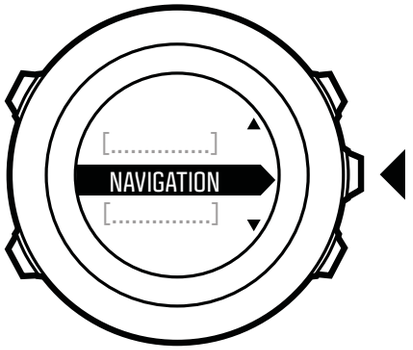
- la distance par rapport à votre objectif

7. La montre vous indique que vous êtes arrivé à votre objectif.

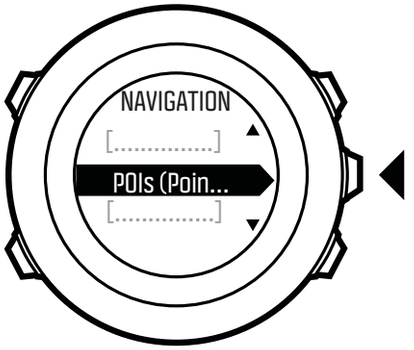
1.

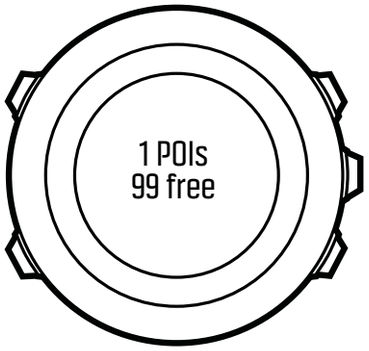


2.

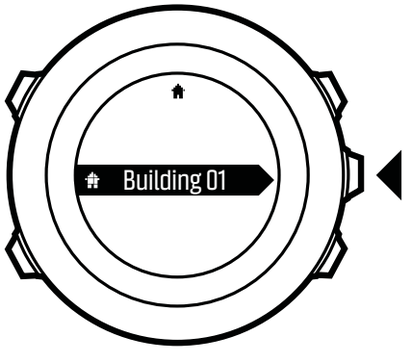


3.

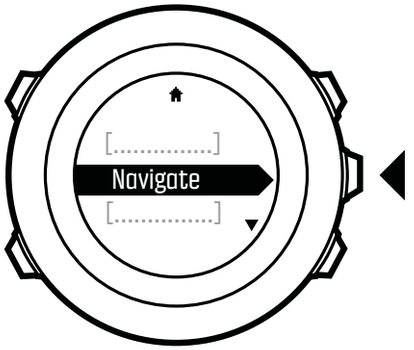




4.

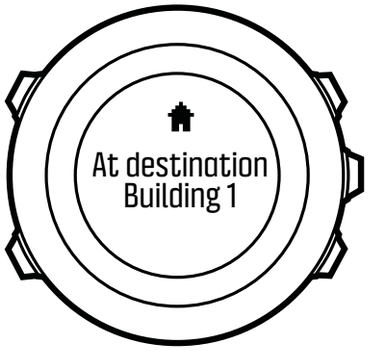


5.



6.

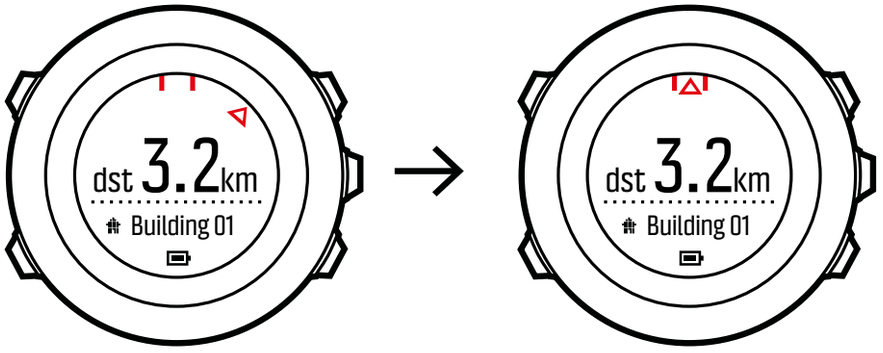
7.



Si vous êtes immobile ou si vous vous déplacez lentement (<4 km/h), la montre affiche la direction du point d'intérêt (ou du point de passage si vous naviguez le long d'un itinéraire) sur la base du relèvement de la boussole.

Lorsque vous vous déplacez (>4 km/h), la montre affiche la direction du point d'intérêt (ou du point de passage si vous naviguez le long d'un itinéraire) sur la base du GPS.

La direction de votre objectif, ou relèvement, est indiquée par le triangle vide. La direction que vous devez suivre, ou cap, est indiquée par les traits pleins en haut de l'écran. En alignant ces deux repères, vous aurez l'assurance d'aller dans la bonne direction.



3.23.1 Vérification de la position

Votre Suunto Ambit3 Sport vous permet de vérifier les coordonnées de votre position actuelle à l'aide de la fonction GPS.

Pour vérifier votre position :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Position**.
4. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Actuelle**.
5. La montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal. Ensuite, vos coordonnées actuelles s'affichent.

CONSEIL: *Vous pouvez également vérifier votre position pendant l'enregistrement d'un exercice en maintenant le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.*

3.23.2 Ajout de votre position en tant que POI

Votre Suunto Ambit3 Sport vous permet d'enregistrer votre position actuelle ou de définir une position en tant que POI. Vous pouvez par exemple naviguer vers un POI enregistré à tout moment pendant votre exercice.

Vous pouvez stocker jusqu'à 100 POI dans la montre. Notez que les itinéraires sont également soumis à ce quota. Par exemple, si vous

avez un itinéraire constitué de 60 points de passage, vous pouvez stocker 40 POI en plus dans votre montre.

Vous pouvez sélectionner un type (icône) et un nom pour le POI à partir d'une liste prédéfinie ou nommer librement les POI dans Movescount.

Pour enregistrer une position en tant que POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Position**.
4. Sélectionnez **ACTUELLE** ou **DÉFINIR** pour modifier manuellement les valeurs de longitude et de latitude.
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour enregistrer la position.
6. Sélectionnez un type de POI approprié pour la position. Faites défiler les types de POI à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez un type de POI à l'aide du bouton [Next].
7. Sélectionnez un nom approprié pour la position. Faites défiler les options de nom à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez un nom à l'aide du bouton [Next].
8. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour enregistrer le POI.

CONSEIL: *Vous pouvez créer des POI dans Movescount en sélectionnant une position sur une carte ou en insérant ses coordonnées. Les POI enregistrés sur votre Suunto Ambit3 Sport et dans Movescount sont toujours synchronisés lorsque vous connectez la montre à Movescount.*

3.23.3 Suppression d'un POI

Vous pouvez supprimer un POI directement dans la montre ou en passant par Movescount. Toutefois, lorsque vous supprimez un POI dans Movescount et que vous synchronisez votre Suunto Ambit3 Sport, il est supprimé de la montre mais uniquement désactivé dans Movescount.

Pour supprimer un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

   La montre affiche le nombre de POI enregistrés ainsi que l'espace disponible pour de nouveaux POI.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'au POI que vous souhaitez supprimer à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et sélectionnez-le à l'aide du bouton [Next].

5. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Supprimer** à l'aide du bouton [Start Stop]. Sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
6. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour confirmer.

3.24 Itinéraires

Vous pouvez créer un itinéraire dans Movescount ou importer de votre ordinateur vers Movescount un itinéraire créé à l'aide d'une autre montre. Vous pouvez également enregistrer un itinéraire à l'aide de votre Suunto Ambit3 Sport, puis le télécharger vers Movescount (voir *3.9.5 Enregistrement de parcours*).

Pour ajouter un itinéraire :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com et connectez-vous.
2. Dans **PLANIFIER ET CRÉER**, choisissez **ITINÉRAIRES** pour rechercher et ajouter des itinéraires existants ou **PLANIFICATEUR D'ITINÉRAIRES** pour créer votre propre itinéraire.
3. Synchronisez votre Suunto Ambit3 Sport avec Movescount à l'aide de Suunto Movescount App (lancez manuellement la synchronisation, voir *3.18.2 Synchronisation avec l'application mobile*) ou en utilisant Moveslink et le câble USB fourni.

Vous pouvez également passer par Movescount pour supprimer des itinéraires.

Pour supprimer un itinéraire :

1. Rendez-vous sur www.movescount.com et connectez-vous.
2. Dans **PLANIFIER ET CRÉER**, choisissez **PLANIFICATEUR D'ITINÉRAIRES**.

3. Dans **MES ITINÉRAIRES**, cliquez sur l'itinéraire que vous voulez supprimer, puis cliquez sur **SUPPRIMER**.
4. Synchronisez votre Suunto Ambit3 Sport avec Movescount à l'aide de Suunto Movescount App (lancez manuellement la synchronisation, voir *3.18.2 Synchronisation avec l'application mobile*) ou en utilisant Moveslink et le câble USB fourni.

3.24.1 Navigation le long d'un itinéraire

Vous pouvez naviguer le long d'un itinéraire que vous aurez téléchargé sur votre Suunto Ambit3 Sport depuis Movescount (voir *3.24 Itinéraires*) ou enregistré au cours d'un exercice (voir *3.9.5 Enregistrement de parcours*).

CONSEIL: *Vous pouvez également parcourir cet itinéraire sous la forme d'un mode sportif (voir 3.9.7 Navigation pendant l'exercice).*

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Itinéraires** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

   La montre affiche le nombre d'itinéraires enregistrés, puis une liste de tous vos itinéraires.

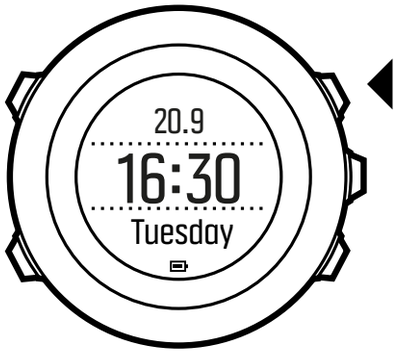
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à l'itinéraire souhaité à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. La montre affiche tous les points de passage de l'itinéraire sélectionné. Faites défiler l'affichage jusqu'au point de passage que vous souhaitez utiliser comme point de départ à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
6. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Naviguer**.
7. Si vous avez sélectionné un point de passage en milieu d'itinéraire, votre Suunto Ambit3 Sport vous invite à sélectionner la direction de la navigation. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour sélectionner **En avant** ou sur le bouton [Light Lock] pour sélectionner **En arrière**.

   Si vous avez sélectionné le premier point de passage comme point de départ, votre Suunto Ambit3 Sport navigue le long de l'itinéraire vers l'avant (du premier au dernier point de passage). Si vous avez sélectionné le dernier point de passage comme point de départ, votre Suunto Ambit3 Sport navigue le long de l'itinéraire vers l'arrière (du dernier au premier point de passage).
8. Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner (voir *3.6.1 Étalonnage de la boussole*). Une fois la boussole activée, la montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal.
9. Commencez à naviguer vers le premier point de passage de l'itinéraire. La montre vous indique lorsque vous arrivez au point

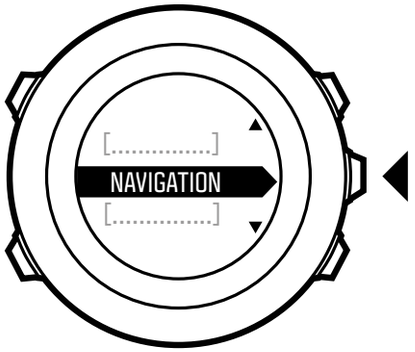
de passage et commence automatiquement à naviguer vers le point de passage suivant de l'itinéraire.

10. Avant d'atteindre le dernier point de passage de l'itinéraire, la montre vous indique que vous êtes arrivé à votre destination.

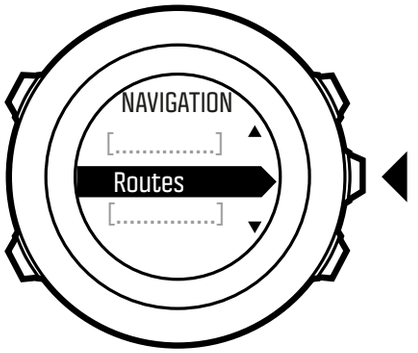
1.

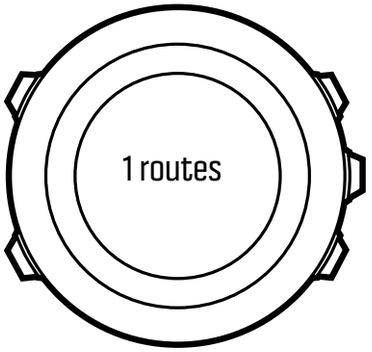

20.9
16:30
Tuesday

2.

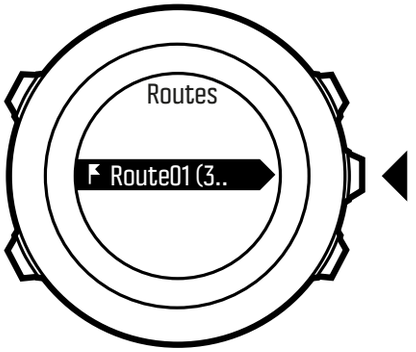

NAVIGATION

3.

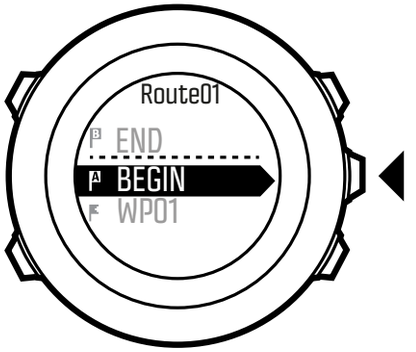

NAVIGATION
Routes


1 routes

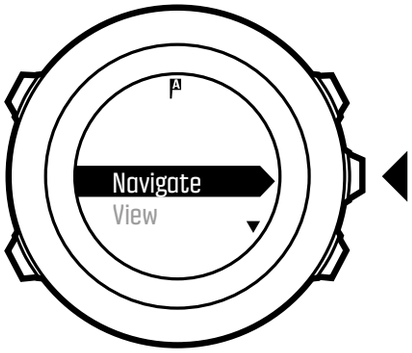
4.


Routes
Route01 (3..

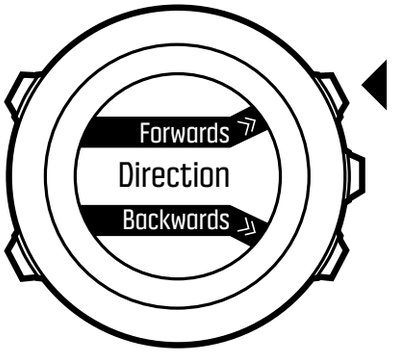
5.


Route01
END
BEGIN
WP01

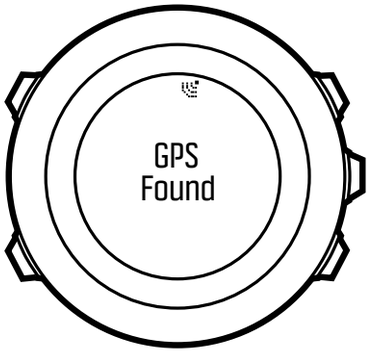
6.

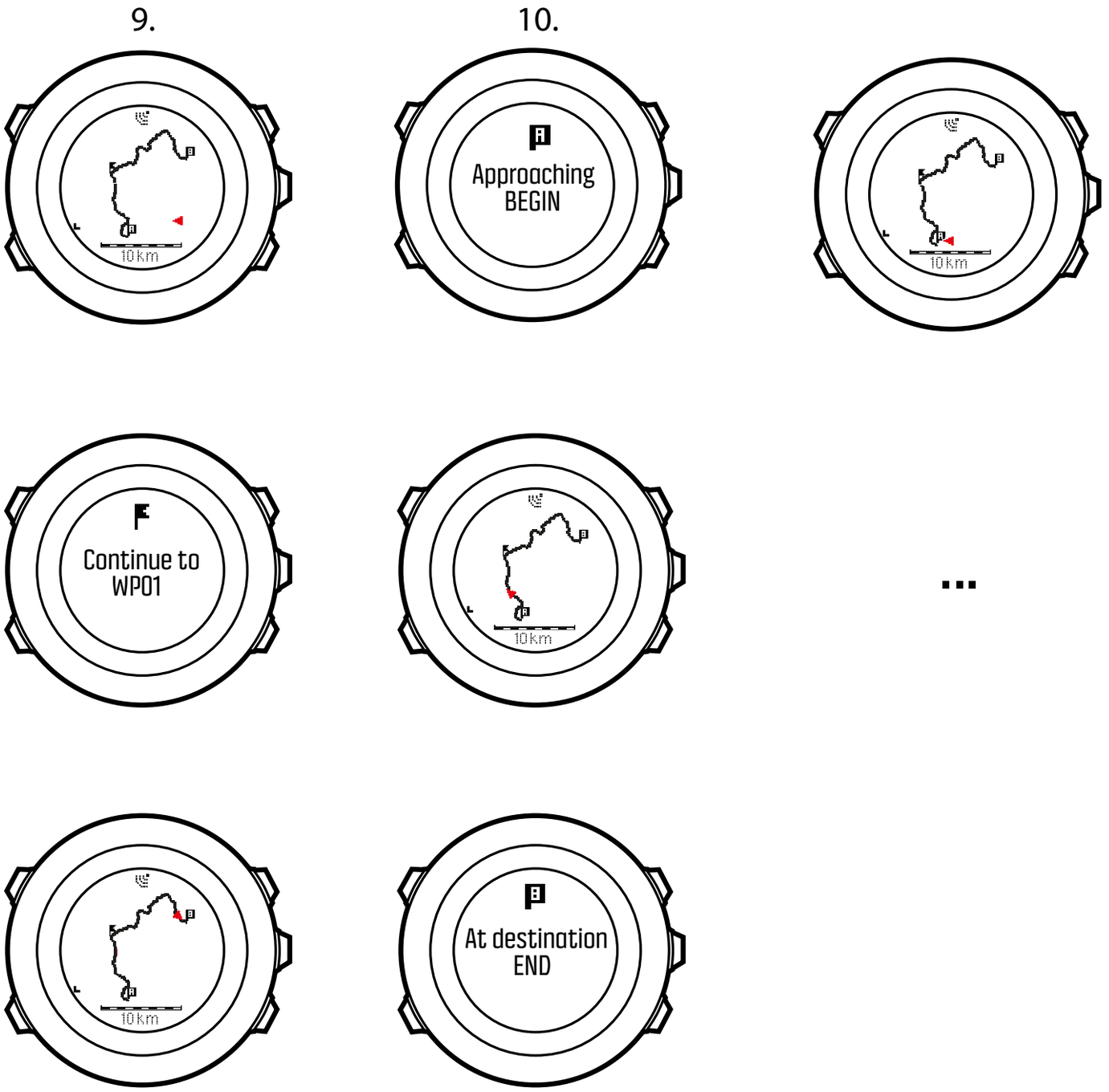

Navigate
View

7.


Forwards
Direction
Backwards

8.

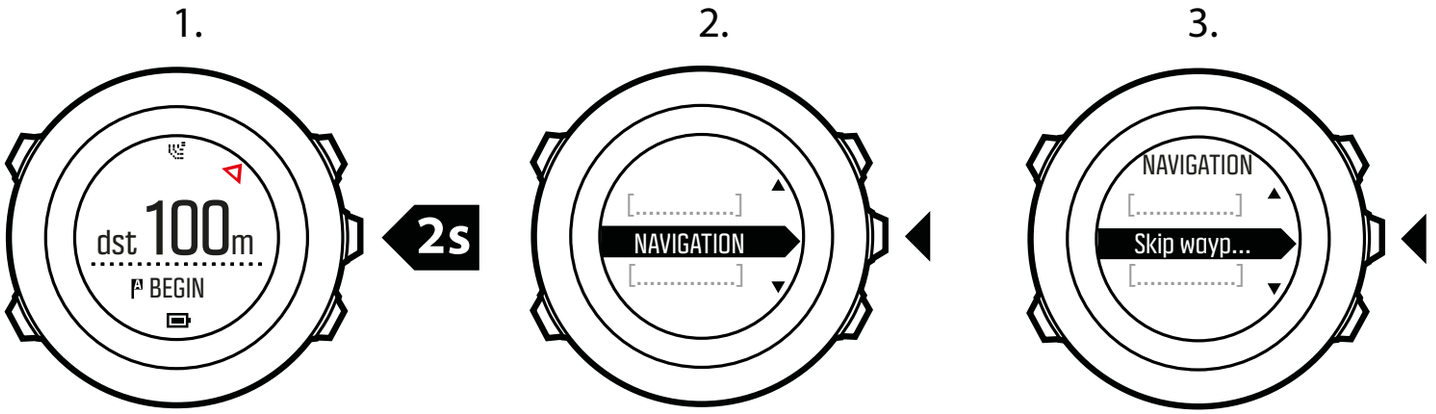

GPS
Found



Pour ignorer un point de passage d'un itinéraire :

1. Pendant que vous naviguez le long d'un itinéraire, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.

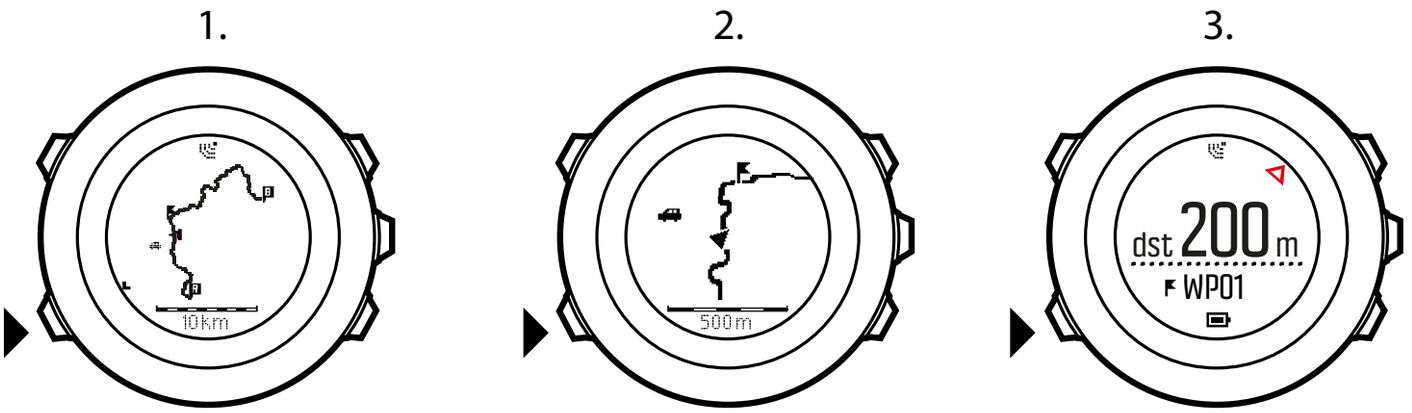
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Ignorer point de passage** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]. La montre ignore le point de passage et navigue directement vers le point de passage suivant de l'itinéraire.



3.24.2 Pendant la navigation

Pendant la navigation, appuyez sur le bouton [View] pour faire défiler les vues suivantes :

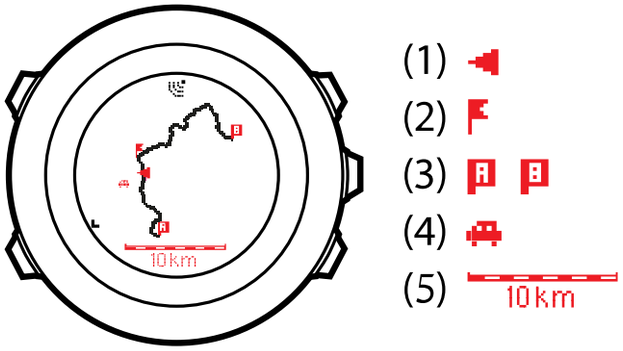
1. la vue complète affichant l'intégralité de l'itinéraire ;
2. la vue agrandie de l'itinéraire. Par défaut, la vue agrandie est à une échelle de 200 m (0,125 mi) ou plus si vous êtes loin de l'itinéraire. Vous pouvez modifier l'orientation de la carte dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Carte**.
3. la vue de la navigation par points de passage.



Vue complète

La vue complète affiche les informations suivantes :

- (1) une flèche indiquant votre position et pointant dans la direction de votre cap ;
- (2) le point de passage suivant de l'itinéraire ;
- (3) le premier et le dernier point de passage de l'itinéraire ;
- (4) le point d'intérêt le plus proche est représenté sous la forme d'une icône ;
- (5) l'échelle d'affichage de la vue complète.



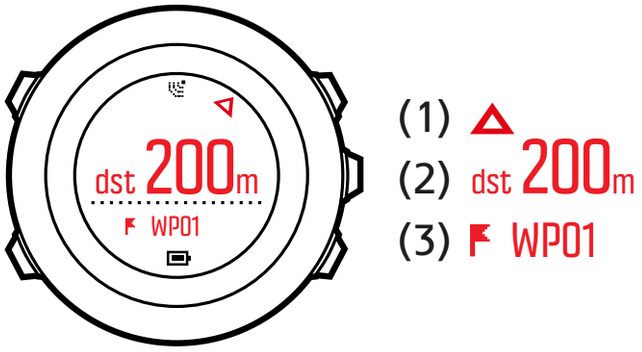
(1)
(2)
(3)
(4)
(5) 10 km

REMARQUE: *Dans la vue complète, le nord est toujours situé en haut.*

Vue de la navigation par points de passage

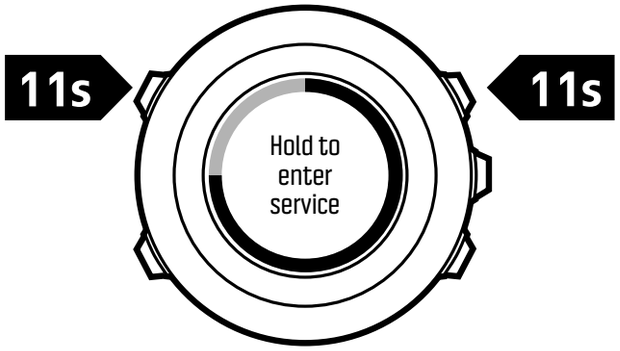
La vue de la navigation par points de passage affiche les informations suivantes :

- (1) une flèche indiquant la direction du prochain point de passage ;
- (2) votre distance jusqu'au prochain point de passage ;
- (3) le prochain point de passage vers lequel vous vous dirigez.



3.25 Menu de maintenance

Pour accéder au menu de maintenance, maintenez les boutons [Back Lap] et [Start Stop] enfoncés simultanément jusqu'à ce que la montre accède au menu.



Le menu de maintenance inclut les éléments suivants :

- **INFO** :
  - **BLE** : indique la version actuelle de Bluetooth Smart.
  - **Version** : indique la version logicielle et matérielle actuelle de votre appareil.
- **TEST** :
  - **LCD test** : vous permet de tester le bon fonctionnement de l'affichage à cristaux liquides.
- **ACTION** :
  - **Power off** : vous permet de mettre la montre en veille profonde.
  - **GPS reset** : vous permet de réinitialiser le GPS.

REMARQUE: POWER OFF *est un état de basse consommation. Connectez le câble USB (relié à une source d'alimentation) à la montre pour la réactiver. L'assistant d'installation initiale démarre. Tous les réglages, hormis l'heure et la date, seront maintenus. Il suffit de les confirmer au moyen de l'assistant de démarrage.*

REMARQUE: *La montre passe en mode économie d'énergie après 10 minutes d'inactivité. La montre se réactive dès que vous la bougez.*

REMARQUE: *Le contenu du menu de maintenance peut être modifié sans préavis au cours des mises à jour.*

Réinitialisation du GPS

Si le récepteur GPS ne parvient pas à détecter un signal, vous pouvez réinitialiser les données GPS dans le menu de maintenance.

Pour réinitialiser le GPS :

1. Dans le menu de maintenance, faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTION** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
2. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **GPS reset** et sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour confirmer la réinitialisation du GPS ou sur [Light Lock] pour annuler.

REMARQUE: *La réinitialisation du GPS entraîne la réinitialisation des données GPS, des valeurs d'étalonnage de la boussole et du temps de récupération. Les journaux sauvegardés ne sont pas supprimés.*

3.26 Raccourcis

Par défaut, une pression longue sur [View] en mode **HEURE** permet de basculer l'affichage entre clair et foncé. Ce raccourci peut être remplacé par une option différente du menu.

Pour définir un raccourci :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options ou appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Allez à l'élément du menu pour lequel vous voulez créer un raccourci.
3. Maintenez le bouton [View] enfoncé pour créer le raccourci.

REMARQUE: *Il n'est pas possible de créer des raccourcis pour l'ensemble des éléments du menu, tels que les journaux individuels.*

Dans les autres modes, une pression longue sur [View] donne accès à des raccourcis prédéfinis. Par exemple, lorsque la boussole est active, vous pouvez accéder aux paramètres de la boussole en appuyant de façon prolongée sur [View].

3.27 Modes sportifs

Les modes sportifs sont le moyen d'enregistrer des exercices et autres activités avec votre Suunto Ambit3 Sport. Quelle que soit votre activité, vous pouvez sélectionner un mode sportif parmi l'ensemble de modes sportifs prédéfinis installés d'origine sur votre montre. Si vous ne trouvez pas le mode sportif qui vous convient,

créez vos propres modes sportifs personnalisés via Movescount et Suunto Movescount App.

Selon le mode sportif choisi, différentes informations s'affichent pendant l'exercice. Le mode sportif sélectionné a également un impact sur les paramètres de l'exercice tels que les limites de fréquence cardiaque et la distance de tour automatique.

Dans Movescount, vous pouvez créer des modes sportifs personnalisés, modifier les modes sportifs prédéfinis, supprimer des modes sportifs ou simplement les masquer de façon à ce qu'ils n'apparaissent pas dans votre menu d'exercices (voir *3.9.3 Début d'un exercice*).

Modes sportifs personnalisés

Un mode sportif personnalisé peut contenir 1 à 8 modes sportifs différents. Vous avez la possibilité de choisir à partir d'une liste exhaustive les données qui vont apparaître sur chaque affichage. Vous pouvez par exemple personnaliser les limites de fréquence cardiaque spécifiques à un sport, les capteurs de vitesse ou de foulée à rechercher ou l'intervalle d'enregistrement afin d'optimiser la précision et l'autonomie de la batterie.

N'importe quel mode sportif avec GPS activé peut également utiliser l'option **NAVIGATION RAPIDE**. Par défaut, cette option est désactivée. Si vous sélectionnez POI ou Itinéraire, vous obtenez une liste contextuelle des points d'intérêt ou des itinéraires que vous avez définis dans votre montre au début de votre exercice.

Vous pouvez transférer sur votre Suunto Ambit3 Sport jusqu'à 10 modes sportifs différents créés dans Movescount.

3.28 Chronomètre

Vous pouvez activer ou désactiver l'affichage du chronomètre à partir du menu principal.

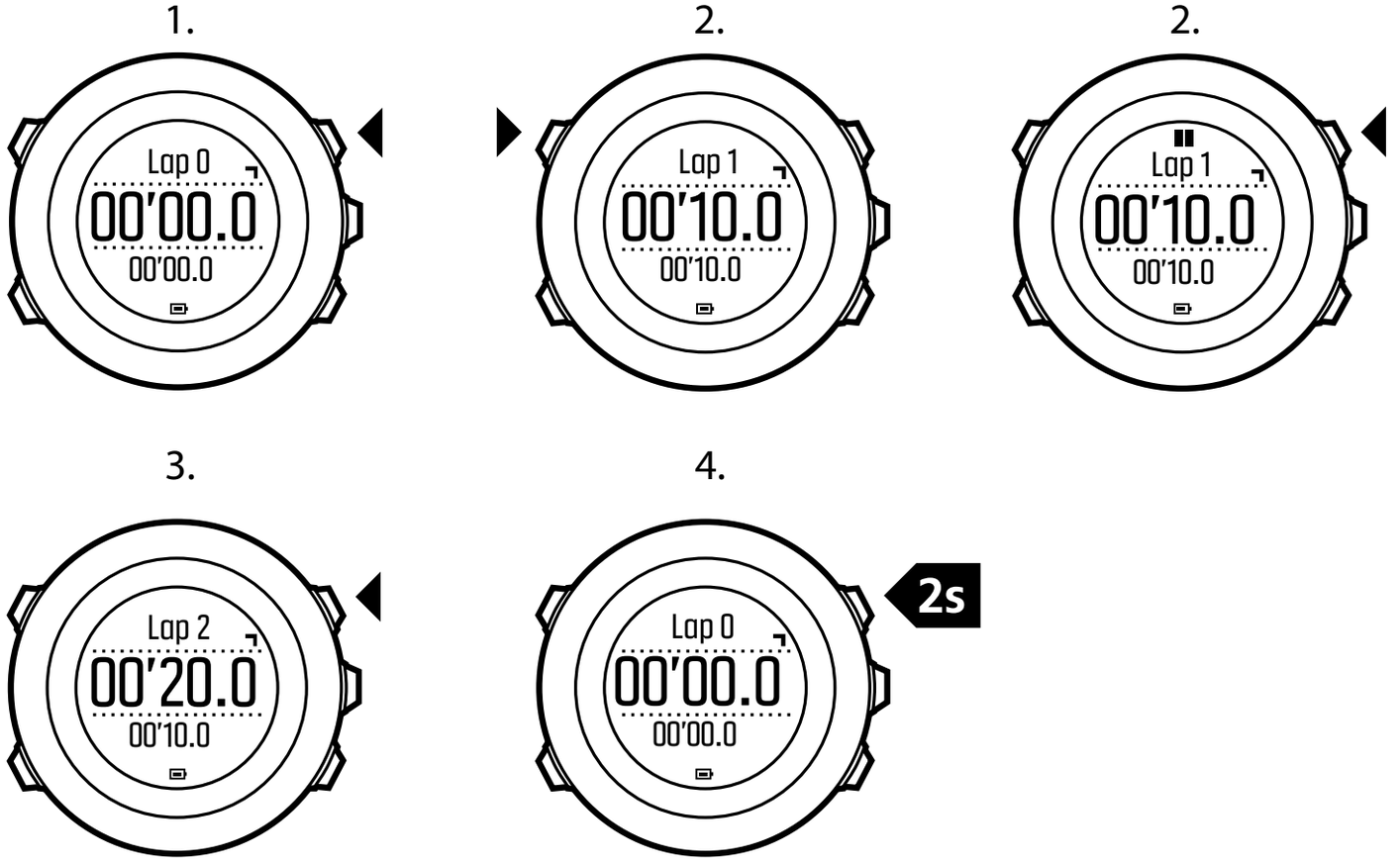
Pour activer le chronomètre :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **AFFICHAGES** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Chronomètre** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].

Vous pouvez maintenant commencer à utiliser le chronomètre ou appuyer sur le bouton [Next] pour retourner à l'affichage **HEURE**. Pour revenir au chronomètre, appuyez sur le bouton [Next] pour faire défiler les affichages jusqu'au chronomètre.

Pour utiliser le chronomètre :

1. Dans l'affichage du chronomètre activé, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer à mesurer le temps.
2. Appuyez sur [Back Lap] pour définir un tour ou sur [Start Stop] pour mettre le chronomètre en pause. Pour afficher les temps de tour, appuyez sur [Back Lap] lorsque le chronomètre est en pause.
3. Appuyez sur [Start Stop] pour poursuivre.
4. Pour réinitialiser le temps, maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé lorsque le chronomètre est en pause.



Pendant que le chronomètre fonctionne, vous pouvez :

- appuyer sur le bouton [View] pour basculer entre l'heure et le temps de tour affiché sur la ligne du bas ;
- basculer en mode **HEURE** à l'aide du bouton [Next] ;
- accéder au menu des options en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

Si vous ne voulez plus voir l'affichage du chronomètre, désactivez ce dernier.

Pour désactiver le chronomètre :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.

2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **AFFICHAGES** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Fin chrono** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].

3.29 Suunto Apps

Les Suunto Apps (applications Suunto) vous permettent de personnaliser encore plus votre Suunto Ambit3 Sport. Rendez-vous sur la Suunto App Zone dans Movescount pour découvrir les applis, telles que divers compteurs, qui vous sont proposées. Et si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, vous pouvez créer votre propre appli avec Suunto App Designer. Vous pouvez par exemple créer des applis pour calculer votre temps final estimé lorsque vous courez un marathon ou la pente de votre itinéraire à ski.

Pour ajouter des Suunto Apps sur votre Suunto Ambit3 Sport :

1. Rendez-vous dans la section **PLANIFIER ET CRÉER** de la communauté Movescount et sélectionnez **App Zone** pour parcourir les applis Suunto existantes. Pour créer votre propre appli, rendez-vous dans la section **PLANIFIER ET CRÉER** de votre profil et sélectionnez **App Designer**.
2. Ajoutez votre Suunto App à un mode sportif. Connectez votre Suunto Ambit3 Sport à votre compte Movescount pour synchroniser la Suunto App sur la montre. La Suunto App ajoutée affichera le résultat de ses calculs pendant vos entraînements.

REMARQUE: *Vous pouvez ajouter jusqu'à cinq Suunto Apps à chaque mode sportif.*

3.30 Natation

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Sport pour enregistrer des exercices de natation en piscine ou en eau libre.

Si vous l'utilisez avec le Suunto Smart Sensor, vous pouvez également enregistrer votre fréquence cardiaque pendant la nage. Les données de fréquence cardiaque sont automatiquement transférées vers votre Suunto Ambit3 Sport dès que vous sortez de l'eau.

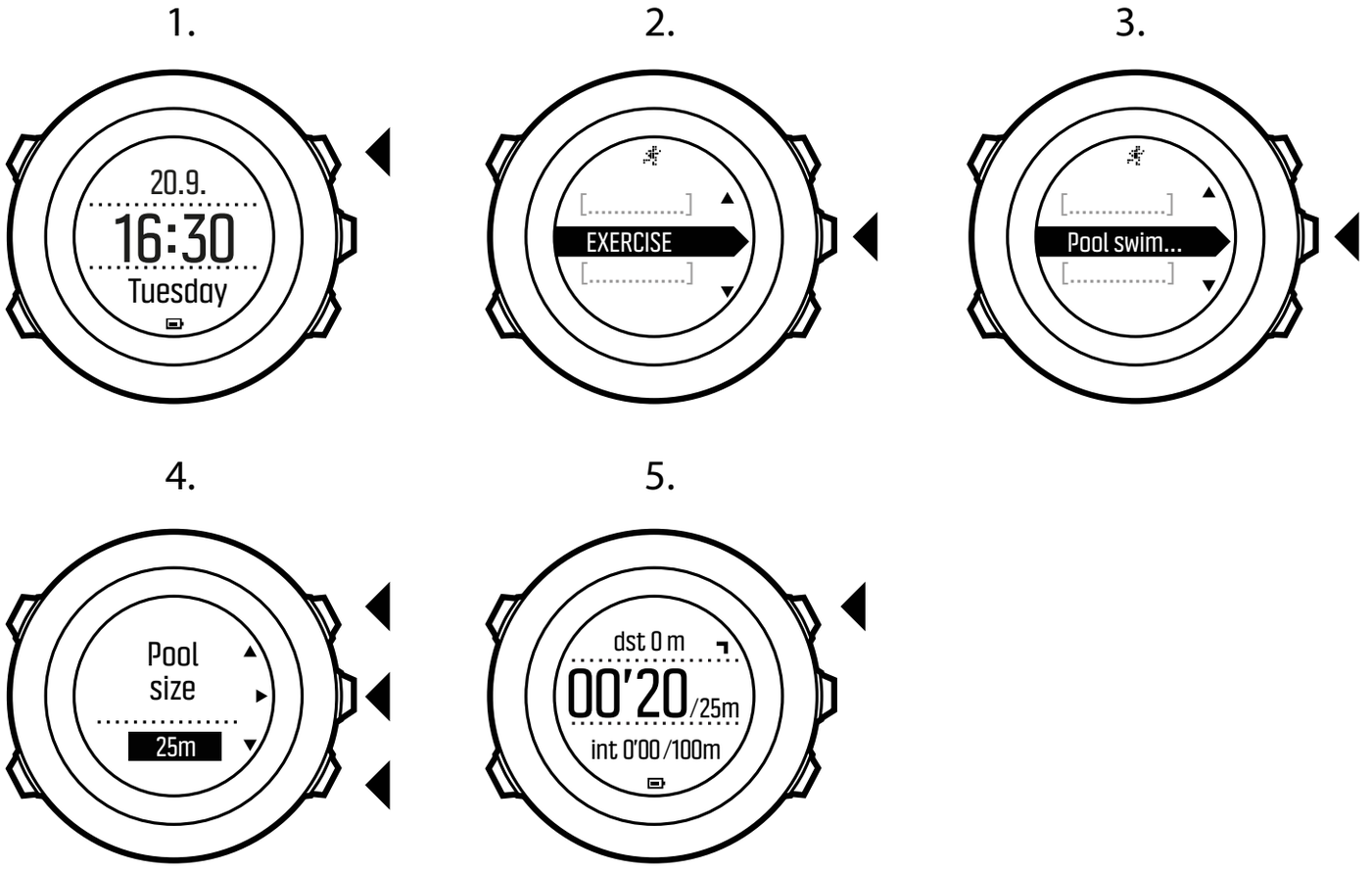
3.30.1 Natation en piscine

Lorsque vous utilisez le mode sportif de natation en piscine, votre Suunto Ambit3 Sport mesure votre vitesse de nage en fonction de la longueur du bassin. Chaque longueur de bassin représente un tour, affiché sur Movescount dans le journal.

Pour enregistrer une natation en piscine :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Natat. piscine** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

4. Sélectionnez la longueur du bassin. Vous pouvez sélectionner la longueur du bassin à partir des valeurs prédéfinies ou sélectionner l'option **Perso** pour indiquer la longueur du bassin. Faites défiler les valeurs à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock], puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement de votre nage.



3.30.2 Styles de nage

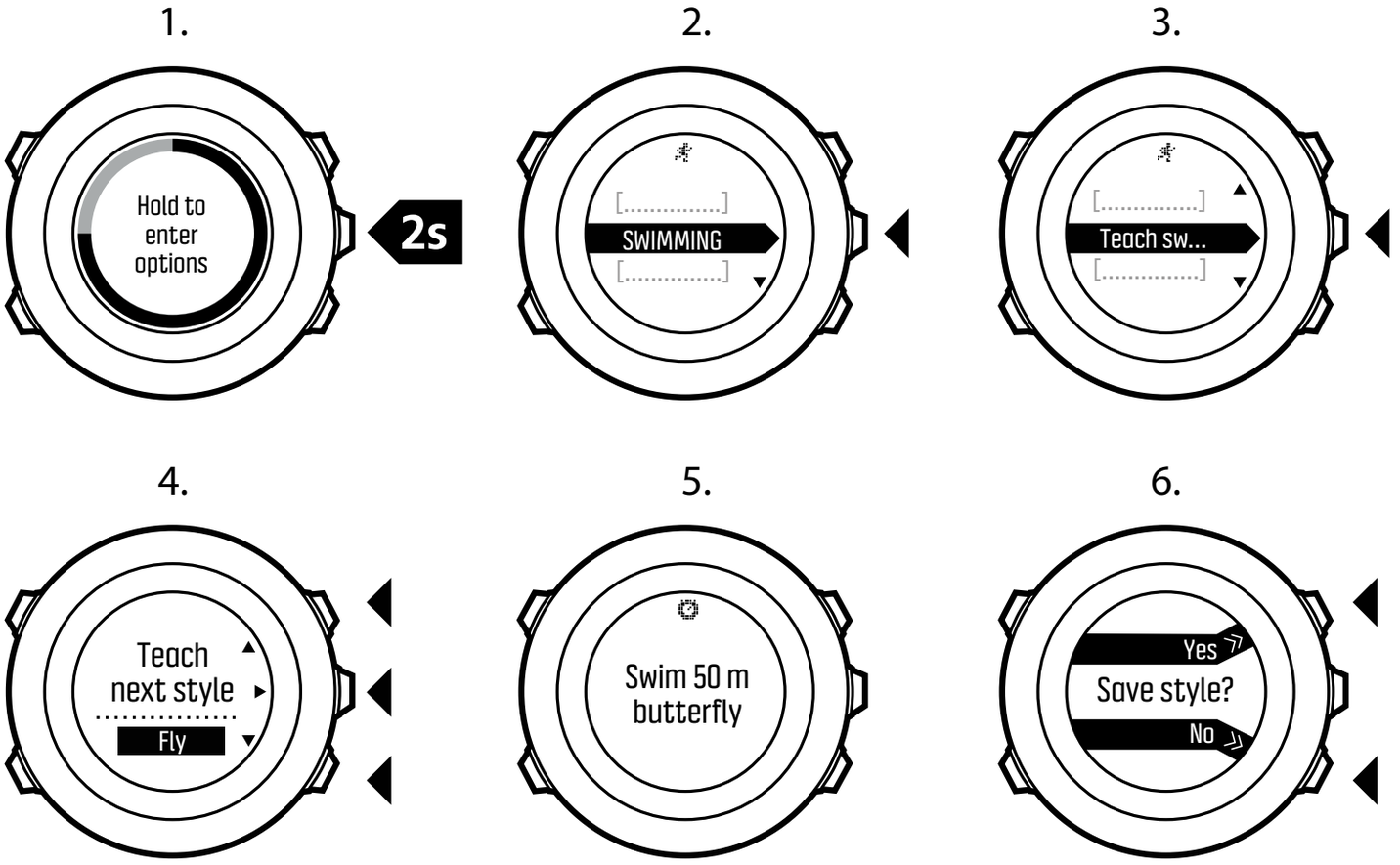
Vous pouvez apprendre à votre Suunto Ambit3 Sport à reconnaître votre style de nage. Après l'enseignement des styles de nage, votre

Suunto Ambit3 Sport les détectera automatiquement dès vos premiers mouvements.

Pour lui enseigner des styles de nage :

1. Lorsque vous vous trouvez dans le mode sportif **Natat. piscine**, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NATATION**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Enregistrer une nage**.
4. Parcourez les options de style de nage à l'aide des boutons [Light Lock] et [Start Stop]. Sélectionnez un style de nage approprié à l'aide du bouton [Next]. Vous pouvez quitter le paramètre et continuer votre exercice en sélectionnant **FIN**.

   Les options de style de nage proposées sont :
   - **PAPILLON**
   - **DOS CRAWLÉ**
   - **BRASSE**
   - **LIBRE**
5. Parcourez une longueur de bassin dans le style sélectionné.
6. Après avoir fini de nager, appuyez sur [Start Stop] pour enregistrer le style. Si vous ne souhaitez pas enregistrer le style, appuyez sur [Light Lock] pour revenir à la sélection du style de nage.



CONSEIL: *Vous pouvez quitter l'enseignement des styles de nage à tout moment en maintenant le bouton [Next] enfoncé.*

Pour remettre les styles de nage enseignés à leur valeur par défaut :

1. Lorsque vous vous trouvez dans le mode **Natat. piscine**, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NATATION**.

3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Réinit. nages enseignées** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

3.30.3 Drills de natation

Vous pouvez effectuer des drills de natation à tout moment pendant votre entraînement. Si vous effectuez un drill avec un style de nage que la montre ne reconnaît pas comme tel (par exemple si vous utilisez uniquement vos jambes), vous pouvez ajouter la longueur de bassin manuellement pour chaque drill afin que votre distance totale reste correcte.

REMARQUE: *N'ajoutez pas la distance du drill tant que vous ne l'avez pas terminé.*

Pour effectuer un drill :

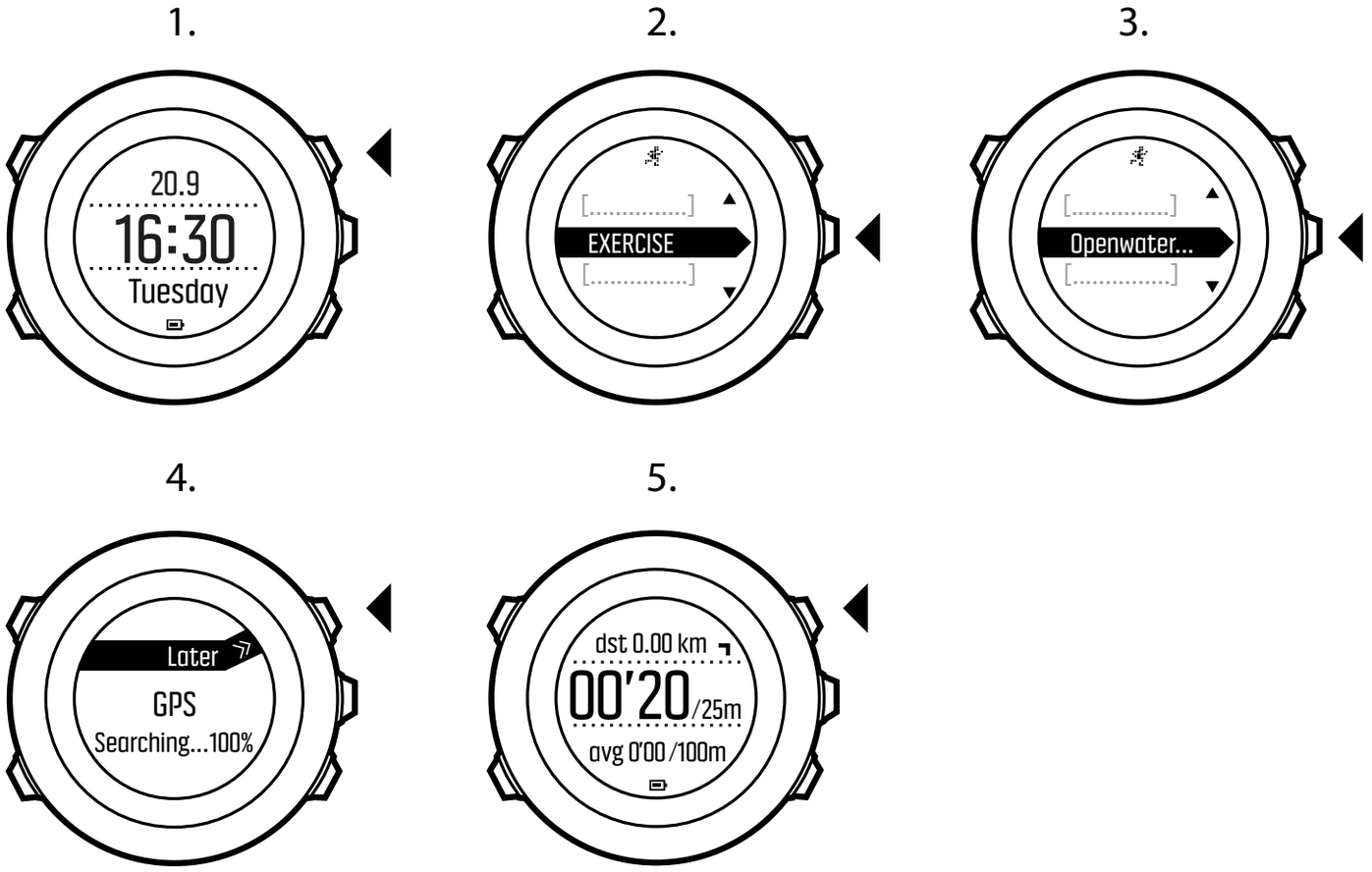
1. Pendant l'enregistrement de votre natation en piscine, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **NATATION**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Drill** et commencer votre drill de natation.
4. Après avoir terminé votre drill, appuyez sur le bouton [View] pour régler la distance totale si nécessaire.
5. Pour mettre fin au drill, revenez à **NATATION** dans le menu des options et sélectionnez **Fin drill**.

3.30.4 Natation en eau libre

Lorsque vous utilisez le mode de natation en eau libre, votre Suunto Ambit3 Sport mesure votre vitesse de nage à l'aide du GPS et affiche des données en temps réel pendant la nage.

Pour enregistrer un journal de natation en plein air :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Natat. eau libre** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Attendez que la montre indique qu'un signal GPS a été trouvé.
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement du journal de natation.



CONSEIL: *Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour ajouter manuellement des tours pendant la nage.*

3.31 Heure

L'affichage de l'heure sur votre Suunto Ambit3 Sport donne les informations suivantes :

- ligne du haut : date
- ligne centrale : heure

- ligne du bas : utilisez le bouton [View] pour afficher des informations supplémentaires comme le jour de la semaine, une deuxième heure et le niveau de la batterie.

Pour accéder aux paramètres d'heure :

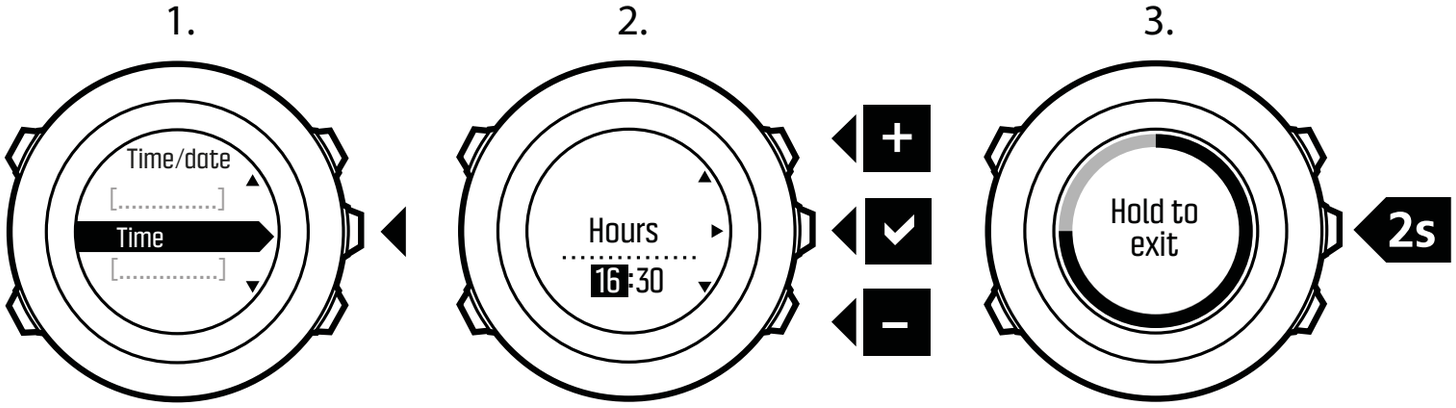
1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **GÉNÉRAL**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Heure/date** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

Dans le menu **Heure/date**, vous pouvez régler les paramètres suivants :

- Heure
- Date
- Synchronisation GPS
- Deuxième heure
- Alarme

Pour modifier les paramètres :

1. Dans le menu **Heure/date**, faites défiler l'affichage jusqu'au paramètre souhaité à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez le paramètre à l'aide du bouton [Next].
2. Modifiez les valeurs à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock], puis enregistrez à l'aide du bouton [Next].
3. Retournez au menu précédent à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.



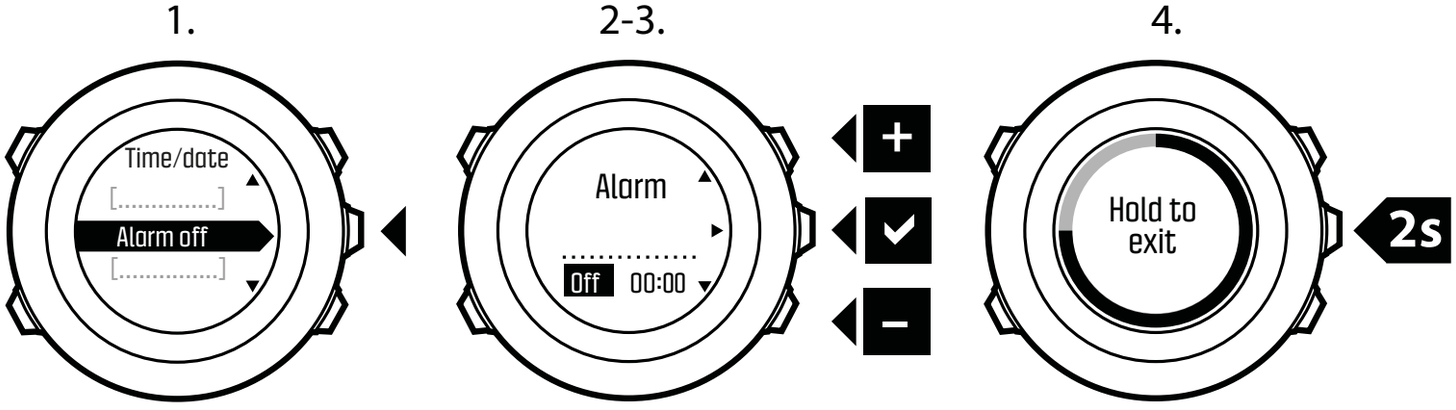
3.31.1 Réveil

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Sport comme un réveil.

Pour accéder au réveil et paramétrer l'alarme :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date** et **Alarme**.
2. Activez ou désactivez l'alarme à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Modifiez les heures et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].

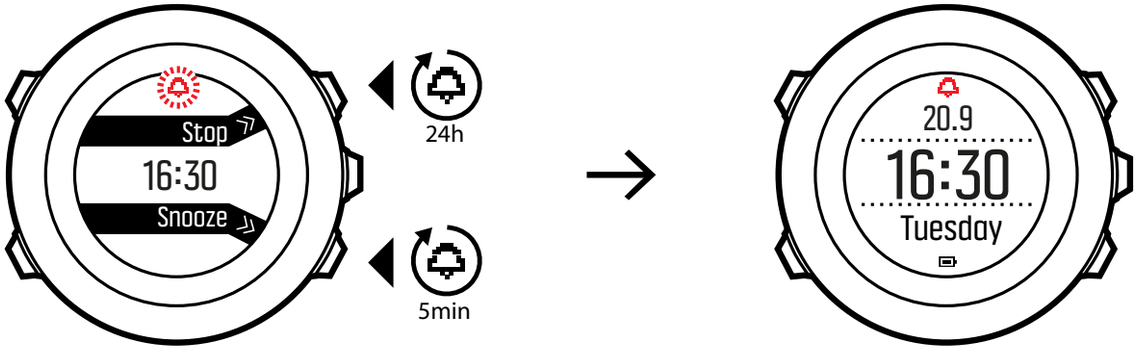
4. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.



Lorsque l'alarme est activée, le symbole d'alarme apparaît sur la plupart des affichages.

Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez :

- Sélectionner **Répéter** en appuyant sur le bouton [Light Lock]. L'alarme s'interrompt et va retentir toutes les cinq minutes jusqu'à ce que vous l'arrêtiez. Vous pouvez répéter l'alarme jusqu'à 12 fois, soit une heure au total.
- Sélectionnez **Arrêter** en appuyant sur le bouton [Start Stop]. L'alarme s'arrête et retentira à la même heure le jour suivant, sauf si vous la désactivez dans les paramètres.

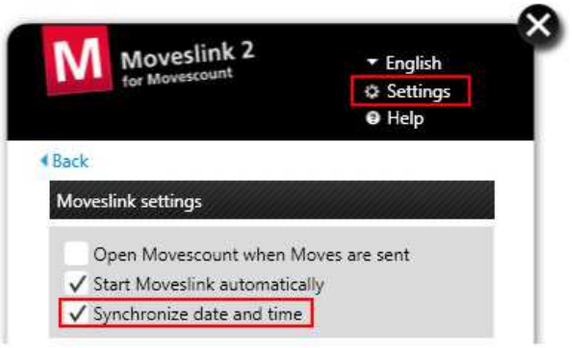


REMARQUE: *Si l'option de répétition est sélectionnée, l'icône d'alarme clignote sur l'affichage* ***HEURE****.*

3.31.2 Synchronisation de l'heure

Vous pouvez actualiser l'heure de votre Suunto Ambit3 Sport grâce à votre téléphone portable, à votre ordinateur (Moveslink) ou au GPS. Si vous avez lié votre montre avec l'application Suunto Movescount App, l'heure et le fuseau horaire sont automatiquement synchronisés avec votre téléphone portable.

Lorsque vous connectez votre montre à votre ordinateur avec le câble USB, Moveslink actualise par défaut l'heure et la date de votre montre en fonction de l'horloge de l'ordinateur. Cette fonction peut être désactivée dans les paramètres de Moveslink.



Synchronisation GPS

La synchronisation GPS corrige le décalage entre votre Suunto Ambit3 Sport et l'heure GPS. La synchronisation GPS corrige automatiquement l'heure une fois par jour ou à chaque changement manuel de l'heure. La deuxième heure est également corrigée.

REMARQUE: *La synchronisation GPS corrige les minutes et les secondes, mais pas les heures.*

REMARQUE: *La synchronisation GPS corrige l'heure de manière précise à condition que le décalage soit inférieur à +/- 7,5 minutes. Si le décalage est supérieur, la synchronisation GPS corrige l'heure au quart d'heure le plus proche.*

La synchronisation GPS est activée par défaut. Pour la désactiver :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date** et **GPS timekeeping**.

2. Activez ou désactivez la synchronisation GPS l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

3.32 Chemin de retour

Avec la fonction **Chemin retour**, vous pouvez reconstituer votre itinéraire à partir de n'importe quel point de votre exercice. Votre Suunto Ambit3 Sport crée des points de passage temporaires afin de vous guider vers votre point de départ.

Pour retrouver votre chemin de retour pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif qui utilise le GPS, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Chemin retour** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

Vous pouvez à présent suivre votre itinéraire de retour, de la même façon que vous naviguez le long d'un itinéraire. Pour en savoir plus sur la navigation le long d'un itinéraire, voir *3.24.1 Navigation le long d'un itinéraire*.

La fonction **Chemin retour** peut également être utilisée à partir du journal avec les exercices comprenant des données GPS. Suivez la procédure *3.24.1 Navigation le long d'un itinéraire*. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Journal** au lieu de **Itinéraires**, puis sélectionnez un journal pour commencer la navigation.

3.33 Programmes d'entraînement

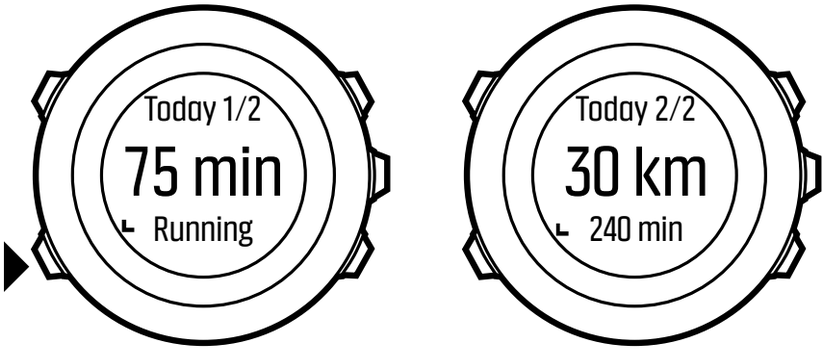
Vous pouvez planifier des entraînements individuels ou utiliser des programmes d'entraînement et les télécharger sur votre Suunto Ambit3 Sport. Avec les entraînements planifiés, votre Suunto Ambit3 Sport vous guide et vous aide à atteindre vos objectifs d'entraînement. Enregistrez jusqu'à 60 entraînements planifiés dans votre montre.

Pour utiliser un entraînement planifié :

1. Planifiez vos entraînements individuels dans **MES MOVES** ou utilisez (ou créez) un programme d'entraînement dans **PLANIFIER ET CRÉER** sur Movescount.com et ajoutez le programme choisi à vos entraînements planifiés.
2. Faites une nouvelle synchronisation avec Movescount.com pour télécharger les entraînements planifiés sur votre montre.
3. Suivez les directives quotidiennes ainsi que les directives qui vous sont données pendant vos entraînements planifiés pour atteindre vos objectifs.

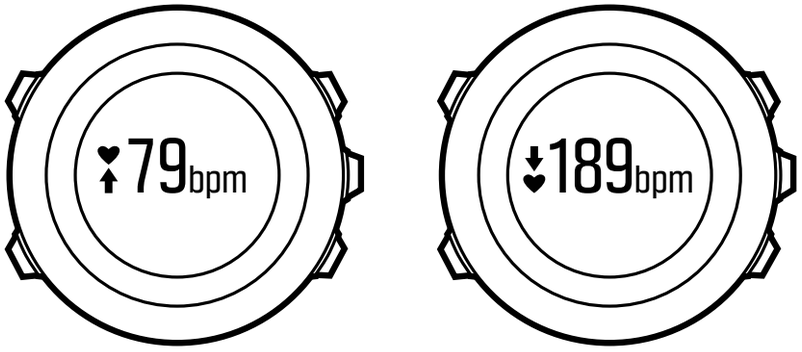
Pour débuter un entraînement planifié :

1. Appuyez sur [Next] pour vérifier sur votre montre si vous avez un objectif planifié pour la journée.
2. Si vous avez plusieurs entraînements planifiés pour la journée, appuyez sur [View] pour voir chacun des objectifs.



3. Appuyez sur [Start Stop] pour débuter un entraînement planifié ou appuyez à nouveau sur [Next] pour revenir en mode **HEURE**.

Pendant un entraînement planifié, votre Suunto Ambit3 Sport vous donne des directives en fonction de votre vitesse ou de votre fréquence cardiaque :



Votre Suunto Ambit3 Sport vous indique également lorsque 50 % et 100 % de votre objectif planifié sont atteints.

Lorsque votre objectif est atteint ou si vous avez une journée de repos, les prochains objectifs sont indiqués par jour de la semaine si le prochain entraînement planifié doit avoir lieu dans moins d'une semaine, ou par date s'il doit avoir lieu dans plus d'une semaine :

Friday
35 min
Running

13.10
15 km
75 min

4 ENTRETIEN ET ASSISTANCE

4.1 Conseils 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. Après utilisation, rincez-la 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.

CONSEIL: *Pensez à enregistrer votre Suunto Ambit3 Sport sur www.suunto.com/support pour bénéficier d'une assistance personnalisée.*

4.2 Étanchéité

Votre Suunto Ambit3 Sport est étanche à 50 mètres/164 pieds/ 5 bars. La valeur en mètres désigne une profondeur de plongée réelle et a été contrôlée à la pression d'eau utilisée pendant les tests d'étanchéité Suunto. Cela signifie que vous pouvez utiliser votre montre pour la natation, mais que vous ne pouvez pas l'utiliser pour la plongée.

REMARQUE: *L'étanchéité n'est pas équivalente à la profondeur d'utilisation. L'indication d'étanchéité se rapporte à l'étanchéité à l'air statique ou à l'eau qui permet de résister à une douche, un bain, la pratique de la natation, de la plongée en piscine et de la plongée avec masque et tuba.*

Pour conserver cette étanchéité, il est recommandé :

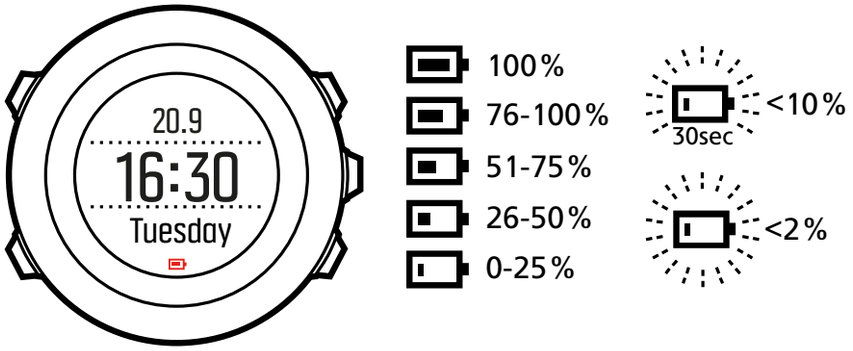
- de ne jamais utiliser l'appareil autrement que pour son utilisation prévue ;
- de s'adresser à un service, un distributeur ou un détaillant agréés Suunto pour toute réparation ;
- de maintenir l'appareil propre et à l'abri du sable ;
- de ne jamais essayer d'ouvrir le boîtier ;
- d'éviter d'exposer l'appareil à des changements rapides de température d'air ou d'eau ;
- de toujours nettoyer l'appareil à l'eau douce s'il a été exposé à de l'eau de mer ;
- de ne jamais heurter ou faire tomber l'appareil.

4.3 Mise en charge de la batterie

L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre Suunto Ambit3 Sport 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, la garantie Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant un an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.*

L'icône de batterie indique le niveau de charge de la batterie. Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 10 %, l'icône de batterie clignote pendant 30 secondes. Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 2 %, l'icône de batterie clignote en continu.



Chargez la batterie en la branchant à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni ou à l'aide d'un chargeur mural compatible USB. Il faut environ 2 à 3 heures pour recharger entièrement une batterie vide.

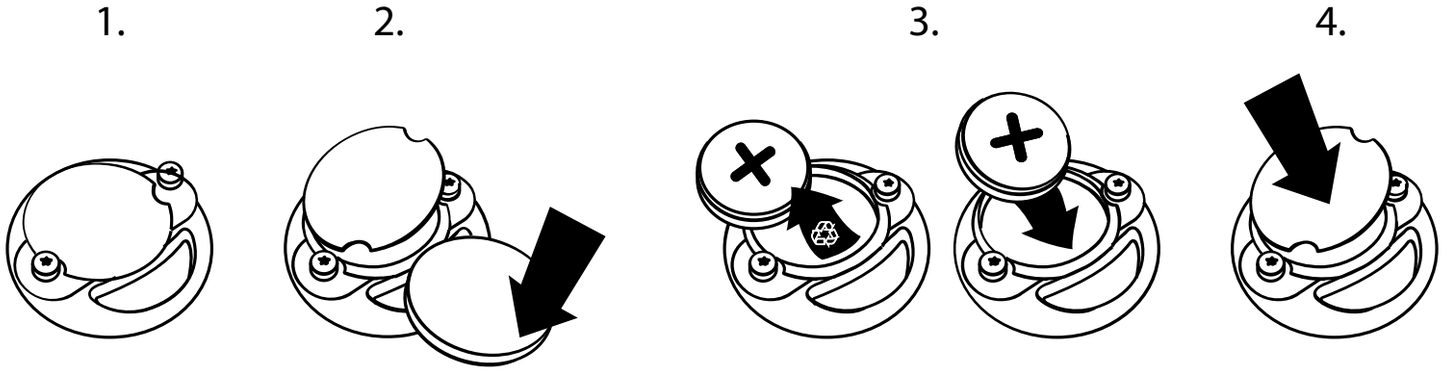
CONSEIL: *Rendez-vous sur Movescount pour modifier la fréquence d'acquisition GPS de votre mode sportif afin d'économiser votre batterie. Pour en savoir plus, voir 3.20.3 Précision GPS et économie d'énergie.*

4.4 Remplacement de la pile du Smart Sensor

Le Suunto Smart Sensor utilise une pile au lithium de 3 volts (CR 2025).

Pour remplacer la pile :

1. Enlevez le capteur de la sangle de la ceinture.
2. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce de monnaie.
3. Remplacez la pile.
4. Refermez bien le couvercle.



4.5 Pour bénéficier d'une assistance

Pour bénéficier d'une assistance supplémentaire, rendez-vous sur www.suunto.com/support. Vous y trouverez un large choix de documents d'aide, notamment des questions et réponses et des

vidéos explicatives. Vous pourrez également envoyer vos questions directement à Suunto ou vous adresser par e-mail ou par téléphone aux spécialistes du SAV Suunto.

La chaîne YouTube de Suunto vous propose également de nombreuses vidéos pratiques à l'adresse suivante : www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

Nous vous recommandons d'enregistrer votre produit pour bénéficier d'une assistance personnalisée optimale auprès de Suunto.

Pour bénéficier de l'assistance de Suunto :

1. Inscrivez-vous sur www.suunto.com/support/MySuunto. Si c'est déjà fait, connectez-vous et ajoutez votre Suunto Ambit3 Sport dans **My Products** (mes produits).
2. Rendez-vous sur Suunto.com (www.suunto.com/support) pour voir si votre question a déjà été posée ou si elle a déjà reçu une réponse.
3. Allez à **CONTACTER SUUNTO** pour poser une question ou appelez-nous à l'un des numéros figurant dans la liste.

   Vous pouvez également nous envoyer un e-mail à l'adresse suivante : support@suunto.com. Merci de préciser le nom et le numéro de série du produit et de fournir une description détaillée du problème.

   L'équipe d'assistance clientèle qualifiée de Suunto vous aidera et, si nécessaire, dépannera votre produit au cours de l'appel.

5 RÉFÉRENCE

5.1 Caractéristiques techniques

Général

- température de fonctionnement : -20 à +60 °C / -5 à +140 °F
- température de mise en charge de la batterie : 0 à +35 °C / +32 à +95 °F
- température de stockage : -30 à +60 °C / -22 à +140 °F
- poids : 80 g/2,82 oz (Black, Blue, White), 86 g/3,03 oz (Sapphire)
- étanchéité (montre) : 50 mètres/164 pieds/5 bars
- étanchéité (ceinture FC) : 20 m/66 ft (ISO 2281)
- verre : verre en cristal minéral (cristal de saphir sur les modèles Sapphire)
- alimentation : batterie lithium-ion rechargeable
- Autonomie de la batterie : environ 8 à 25 heures en fonction de la précision GPS sélectionnée

Mémoire

- Points of Interest (POIs) : maxi. 250

Récepteur radio

- compatible BLUETOOTH SMART
- fréquence de communication : 2,4 GHz
- portée : environ 3 m/9,8 ft

Thermomètre

- plage d'affichage : -20 à +60 °C / -4 à +140 °F
- résolution : 1°

Chronographe

- résolution : 1 s jusqu'à 9:59'59, puis 1 min

Boussole

- résolution : 1 degré/18 millièmes

GPS

- technologie : SiRF star V
- résolution : 1 m/3 ft

5.2 Conformité

5.2.1 CE

Suunto Oy déclare par la présente que cette montre Suunto Ambit3 Sport est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

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.

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.

5.3 Marque de commerce

Suunto Ambit3 Sport, 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 en instance suivants, ainsi que par les législations nationales correspondantes : EP 11008080, dessins UE 001332985-0001 ou 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (ceinture de fréquence cardiaque : US 13/071,624, US 13/618,481, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/832,736, US 13/397,872, USD 667,127). Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

5.5 Garantie

GARANTIE LIMITÉE SUUNTO

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

matière 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. La présente garantie limitée est valide et exécutoire uniquement dans le pays d'achat du produit, sauf dispositions contraires de la législation locale.

Période de garantie

La période de garantie prend effet à la date de l'achat initial au détail. La période de garantie est de deux (2) ans pour les appareils d'affichage. La période de garantie est d'un (1) an pour les accessoires, y compris et de manière non limitative les capteurs de vitesse et les émetteurs de fréquence cardiaque, ainsi que pour les consommables.

La capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps. Si vous observez une réduction anormale de la capacité en raison d'une défaillance de la batterie, la garantie Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant 1 an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.

Exclusions et limitations

La présente garantie limitée ne couvre pas :

1. a) l'usure normale, b) les défauts résultant d'une manipulation sans soin ou c) les défauts ou les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation contraire à celle prévue ou recommandée ;
2. les manuels d'utilisation ou les éléments tiers ;

3. les défauts ou prétendus défauts consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel ou service non conçu ou fourni par Suunto.

La présente garantie limitée n'est pas exécutoire si le produit :

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, tel que déterminé à la seule discrétion de Suunto ;
4. a été exposé à des produits chimiques, y compris et de manière non limitative les anti-moustiques.

Suunto ne garantit pas que le fonctionnement du produit sera exempt d'erreurs ou d'interruptions, ni que le produit fonctionnera avec des logiciels ou des matériels fournis par un tiers.

Accès au service de garantie Suunto

Vous devez disposer de la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Pour savoir comment bénéficier du service de garantie, rendez-vous sur www.suunto.com/support. Si vous avez des questions ou des incertitudes, un vaste choix de supports d'assistance est disponible à cette adresse. Vous pouvez également poser votre question directement au Centre de contact Suunto. Vous pouvez également vous adresser au Centre de contact Suunto par téléphone au numéro indiqué sur la dernière page de ce document. L'équipe d'assistance clientèle qualifiée de Suunto vous aidera et, si nécessaire, dépannera votre produit au cours de l'appel.

Limitation de responsabilité

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée 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

Copyright © Suunto Oy. 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.

INDEX

A

affichage
  inversion de l'affichage, 28
  inversion de l'affichage, 28
affichages, 27
  afficher/masquer, 27
assistance, 112
assistant de démarrage, 9
auto-étalonnage, 66

B

batterie
  mise en charge, 110
bike POD, 63
boussole, 20
  déclinaison, 22
  étalonnage, 21
  pendant l'exercice, 37
  verrouillage de relèvement, 24
boutons, 8

C

capteur de foulée, 63, 66
  auto-étalonnage, 66
capteur de fréquence cardiaque, 29, 63
capteur de vitesse, 63
  liaison, 64
ceinture de fréquence cardiaque, 29
  liaison, 64
Chemin de retour, 105
chronomètre, 90
compte à rebours, 26
compteur d'intervalles, 44
compteurs
  compte à rebours, 26

D

défilement automatique, 16
deuxième affichage, 53
direction de retour, 38

E

enregistrement de parcours, 34
Entraînements planifiés, 106
entretien, 109
exercice
  début de l'exercice, 32
  modes sportifs, 29

é

étalonnage
  boussole, 21
  capteur de foulée, 66
  Power POD, 68

E

enregistrement de parcours, 34
Entraînements planifiés, 106
entretien, 109
exercice
  début de l'exercice, 32
  modes sportifs, 29

F

formats de position, 60
FusedSpeed, 39

G

GPS, 58
  signal GPS, 58
grilles, 60

H

heure, 99
  réveil, 101
  synchronisation GPS, 103

I

icônes, 41
indicateur de mémoire restante, 49
itinéraire
  navigation, 78
itinéraires
  ajout d'un itinéraire, 77
  suppression d'un itinéraire, 77

J

journal, 46

L

liaison, 63
  capteur de fréquence cardiaque, 64
  capteur de vitesse, 64
logiciel, 38

M

manipulation, 109
mémoire de fréquence cardiaque, 29
menu
  raccourci, 88
menu de maintenance, 85
menus, 8
mise en charge, 9
mode sportif, 32
  journal, 46

pendant l'exercice, 33
modes sportifs, 88
moniteur d'activité
temps de récupération, 14
Movescount, 50, 52
Suunto App, 92
Suunto App Designer, 92
Suunto App Zone, 92
Moveslink, 50
multisport, 56, 57
changement manuel de mode sportif, 56
compteur d'intervalles, 44

N

natation, 93
drills, 97
enseignement de styles de nage, 94
natation en eau libre, 98
natation en piscine, 93
navigation
direction de retour, 38
itinéraire, 78
pendant l'exercice, 35
point d'intérêt (POI), 70

P

paramètres, 12
régler les paramètres, 12
synchronisation GPS, 103
pause automatique, 15
pendant l'exercice, 33
boussole, 37
navigation, 35
pente, 68
point d'intérêt (POI)
ajout de la position actuelle, 74
navigation, 70
suppression, 76
points de passage, 78
position actuelle, 74
Power POD, 63, 68
étalonnage, 68
mise à zéro automatique, 68
Précision GPS, 61
Programme d'entraînement, 106

R

raccourci, 8, 88
relèvement
verrouillage de relèvement, 24
rétroéclairage, 17
luminosité, 17

mode, 17
réveil, 101
répétition, 101

S

Suunto App, 92
Suunto App Designer, 92
Suunto App Zone, 92
Suunto Movescount App, 52
deuxième affichage, 53
synchronisation, 54
Suunto Smart Sensor, 29, 31
dépannage, 31
synchronisation GPS, 103

T

tours, 34

V

verrouillage des boutons, 18

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

2. **support@suunto.com**

3.

AUSTRALIA	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 720 883 104**
CANADA	**+1 800 267 7506**
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	**+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	**+44 20 3608 0534**
USA	**+1 855 258 0900**

SUUNTO

© Suunto Oy 09/2014
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.