 © 2020 CASIO COMPUTER CO., LTD.

Guide d'utilisation 3482

CASIO

Table des matières

Avant de commencer...

- Guide général
- Créer votre profil
- Indicateurs
- Navigation entre les modes
- Présentation des modes
- Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure
- Éclairage du cadran dans l'obscurité
- Fonctionnalités utiles

Réglage de l'heure

- Utilisation de la montre pour régler les paramètres de l'heure
- Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Utilisation de Mobile Link avec un téléphone portable

- Mise en route
- Réglage automatique de l'heure
- Spécification d'un port
- Affichage des enregistrements d'entraînement
- Affichage des données liées au journal de bord
- Définition des valeurs cibles
- Définition de l'intervalle d'alerte (alerte cible)
- Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours
- Configuration de minuteries programmables
- Configuration du réglage de l'heure mondiale
- Réglage de l'alarme
- Détecteur du téléphone
- Configuration des réglages de la montre
- Connexion
  - Connexion à un téléphone
  - Annulation du jumelage
  - Si vous achetez un autre téléphone

Marées hautes/basses, âge lunaire et heure de lever/coucher du soleil

- Spécification d'un port
- Vérification des informations des marées hautes/basses, de l'âge lunaire et de l'heure de lever/coucher du soleil pour un port spécifié
- Spécification de l'unité de niveau de la marée

Utilisation de la fonction d'entraînement

- Chronométrage d'une course à pied
- Modification des informations d'affichage lors du chronométrage d'une course à pied
- Configuration des alertes
- Définition de l'unité de distance
- Activation du chronométrage automatique des tours
- Activation de la pause automatique
- Définition de l'écran à afficher lors d'une course à pied (RUN FACE)
- Paramètres configurés avec l'application

Affichage des enregistrements du journal d'entraînement

- Éléments affichables du journal d'entraînement
- Affichage des enregistrements des données du journal enregistré
- Suppression d'un enregistrement particulier de données du journal
- Suppression de tous les enregistrements des données du journal

Réception des notifications du téléphone

- Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants
- Affichage du contenu des notifications
- Suppression d'une notification spécifique
- Suppression de toutes les notifications

Minuterie

- Réglage de l'heure de départ de la minuterie
- Utilisation de la minuterie
- Utilisation de la minuterie programmable pour un entraînement fractionné
  - Présentation
  - Configuration des réglages de la minuterie programmable
  - Utilisation d'un minuteur programmable

Chronomètre

- Mesure du temps écoulé
- Mesure d'un temps intermédiaire

Heure mondiale

- Vérification de l'heure mondiale
- Réglage de la ville pour l'heure mondiale
- Configuration du réglage de l'heure d'été

Alarmes

- Configuration des réglages de l'alarme
- Désactivation d'une alarme

Pédomètre

- Comptage des pas
- Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

Autres réglages

- Réglage du son de fonctionnement des boutons
- Configuration des paramètres de son des notifications
- Configuration des réglages des vibrations
- Définition des unités de taille et de poids
- Définition de l'unité d'affichage des calories
- Fonction Écran désactivé
- Réinitialisation des réglages de la montre

Autres informations

- Tableau des villes
- Tableau des heures d'été
- Téléphones pris en charge
- Caractéristiques
- Vérification des informations de conformité sans fil
- Précautions relatives à Mobile Link
- Droits d'auteur et droits d'auteur enregistrés

Dépannage

Avant de commencer...

Cette section offre un aperçu de la montre et présente ses différentes utilisations pratiques.

- **Ce que vous pouvez faire avec cette montre**
- Connexion à un smartphone pour une indication précise de l'heure
- Vérifiez les niveaux de marée, les âges lunaires, les phases lunaires et les heures de lever et de coucher du soleil
- Mesure et enregistrement des données de course et autres données
  - Tour automatique
  - Pause automatique
  - Enregistrement des données du journal d'entraînement
- Mesure des calories consommées
- Nombre de pas
- Transfert de données vers votre téléphone pour un affichage avec l'application

Remarque

- Les illustrations figurant dans ce Guide d'utilisation sont destinées à faciliter la compréhension. Ces illustrations peuvent légèrement différer de l'élément qu'elles représentent.
- Avant d'utiliser la fonction d'entraînement, configurez vos paramètres de profil. Cela vous permettra d'obtenir des valeurs plus précises.
  Créer votre profil
- Selon la version du logiciel de votre montre, son fonctionnement et son contenu peuvent différer de ceux décrits dans ce Guide d'utilisation.

Guide général



Bouton A

Appuyez sur ce bouton dans n'importe quel mode pour passer d'un affichage à l'autre.

Lorsqu'un écran de réglage s'affiche, appuyez sur ce bouton pour faire défiler les options de menu disponibles vers le haut.

Bouton B

En mode Indication de l'heure, appuyez sur ce bouton pour passer en mode Entraînement.

Appuyer sur ce bouton alors que l'écran de réglage d'un mode est affiché permet d'appliquer tous les réglages ou toutes les modifications en attente de l'écran.

Bouton C

Maintenez ce bouton enfoncé pendant au moins une seconde pour revenir au mode Indication de l'heure. Appuyer sur ce bouton lors du chronométrage d'une course permet de revenir à l'écran de chronométrage de course.

Appuyer sur ce bouton alors qu'un écran de réglage est affiché permet de faire défiler les options de menu disponibles vers le bas.

Bouton D

Appuyer sur ce bouton en mode Indication de l'heure affiche l'écran de condition de marée.

Dans les autres modes, appuyez sur ce bouton pour revenir au mode Indication de l'heure.

Lors de la configuration des paramètres, appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

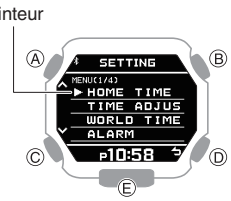
Bouton E

Appuyez sur ce bouton pour activer l'éclairage.

Créer votre profil

Vous pouvez utiliser la procédure de cette section pour saisir des informations et créer un profil (taille, poids, sexe, date de naissance, poignet auquel la montre est portée).

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [PROFILE].
4. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran de sélection des éléments du profil s'affiche.



[HEIGHT/ WEIGHT]	Taille/poids
[SEX]	Sexe
[BIRTHDAY]	Date de naissance
[WRIST]	Poignet où vous portez la montre

5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'élément que vous souhaitez saisir.
6. Appuyez sur le bouton (B).

7. Enregistrez votre taille et votre poids.
   - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [HEIGHT/WEIGHT].

   ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour saisir votre taille.

   ② Appuyez sur le bouton (B).

   ③ Utilisez les boutons (A) et (C) pour saisir votre poids.

   ④ Appuyez sur le bouton (B).

   ⑤ Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer les valeurs d'entrée actuelles ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Revient à l'écran de réglage de la taille et du poids.

   ⑥ Appuyez sur (B) pour enregistrer votre taille et votre poids.
   Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de la taille et du poids à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape ⑤.

8. Indiquez votre sexe.
   - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [SEX].

   ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [MALE] ou [FEMALE].

   ② Appuyez sur (B) pour enregistrer votre sexe.
   Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

9. Indiquez votre date de naissance.
   - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [BIRTHDAY].

   ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'année.

   ② Appuyez sur le bouton (B).

   ③ Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner le mois.

   ④ Appuyez sur le bouton (B).

   ⑤ Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner le jour.

   ⑥ Appuyez sur le bouton (B).

   ⑦ Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer les valeurs d'entrée actuelles ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage de la date de naissance.

   ⑧ Appuyez sur (B) pour enregistrer votre date de naissance.
   Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de la date de naissance à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape ⑦.

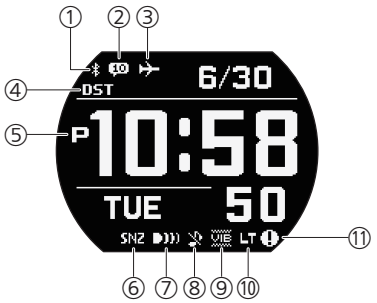
10. Indiquez le poignet où vous portez la montre.
    - Sur l'écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [WRIST].

    ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [LEFT] ou [RIGHT].

    ② Appuyez sur (B) pour enregistrer le réglage du poignet que vous avez indiqué.
    Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du profil réapparaît.

11. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Indicateurs



① S'affiche lorsqu'une connexion est établie entre la montre et un téléphone.
- Lorsque vous tentez de vous reconnecter avec votre téléphone suite à une perte de connexion, ce voyant clignote toutes les secondes.
- Si aucune tentative de connexion avec votre téléphone n'est effectuée suite à la perte de la connexion, ce voyant clignote toutes les deux secondes.

② Indique le nombre de nouvelles notifications du téléphone.

③ S'affiche lorsque le mode Avion est activé.

④ S'affiche lorsque l'heure indiquée est l' heure d'été.

⑤ S'affiche pendant les heures de l'après-midi lorsque l'indication de l'heure sur 12 heures est utilisée.

⑥ S'affiche lorsque le rappel d'alarme est activé.

⑦ S'affiche lorsqu'une alarme est activée.

⑧ S'affiche lorsque le son de fonctionnement ou celui des notifications est désactivé.

⑨ S'affiche lorsque la vibration est activée.

⑩ S'affiche lorsque l'éclairage automatique est activé.

⑪ S'affiche lorsque la tension de la pile est faible. Clignote lorsque la tension de la pile est momentanément faible.

● Remplacement de la pile

s'affiche lorsque la tension de la pile devient faible. Faites remplacer la pile.

Demandez à un centre de service après-vente CASIO ou à votre revendeur de remplacer la pile.

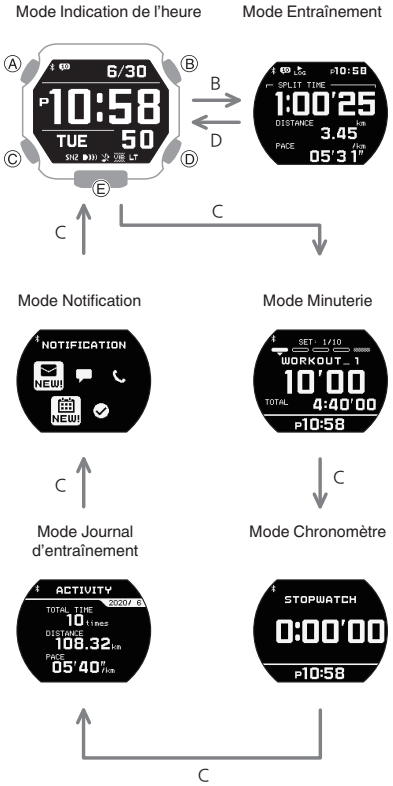


- Lorsque la charge de la pile est momentanément importante, la tension de la pile devient faible et clignote sur l'écran. L'utilisation des boutons de la montre est désactivée lorsque clignote.

Navigation entre les modes

Votre montre dispose des modes indiqués ci-dessous.

- Vous pouvez également revenir directement au mode Indication de l'heure à partir de n'importe quel autre mode en plus du mode Entraînement, en maintenant le bouton (C) enfoncé pendant environ une seconde ou en appuyant sur (D).
- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (B) pour accéder au mode Entraînement.
- Pour passer du mode Entraînement au mode Indication de l'heure, arrêtez d'abord la mesure de l'entraînement, puis appuyez sur (D).



Utilisez les boutons indiqués dans l'illustration ci-dessus pour accéder aux différents modes.

Présentation des modes

Cette section présente les différents modes de votre montre.

● Mode Indication de l'heure

Vous pouvez utiliser le mode Indication de l'heure pour vérifier l'heure et la date actuelles, et pour afficher votre nombre de pas quotidiens, votre distance de course pour un mois spécifique et d'autres informations. Vous pouvez également utiliser ce mode pour configurer la ville de résidence, l'alarme et d'autres réglages de base d'indication de l'heure.



● Mode Entraînement

Utilisez ce mode pour mesurer et enregistrer la distance, la durée écoulée, l'allure et d'autres données de course.

Utilisation de la fonction d'entraînement



● Mode Minuterie

Le compte à rebours de la minuterie commence à partir du temps de départ que vous indiquez. La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations à la fin du compte à rebours.

Minuterie



● Mode Chronomètre

Utilisez ce mode pour mesurer le temps écoulé.

Chronomètre



● Mode Journal d'entraînement

Utilisez ce mode pour afficher les données enregistrées dans le journal d'entraînement.

Affichage des enregistrements du journal d'entraînement



● Mode Notification

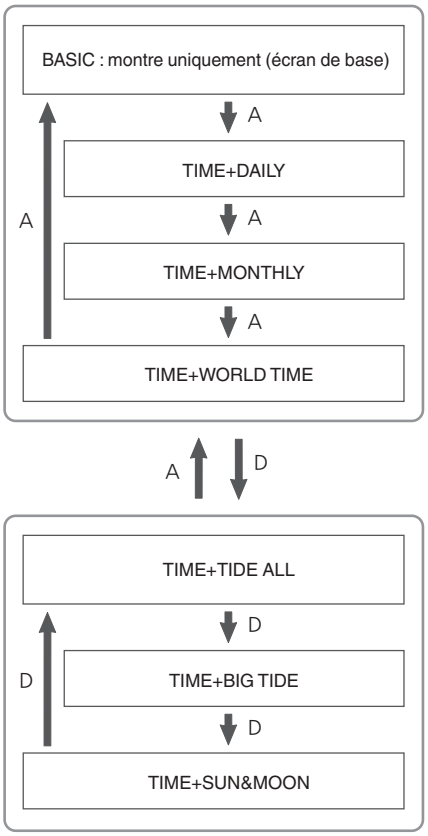
Le mode Notification permet de recevoir des informations et les notifications relatives aux appels entrants, aux e-mails et aux réseaux sociaux (SNS).

Réception des notifications du téléphone



Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure

En mode Indication de l'heure, chaque fois que vous appuyez sur le bouton (A) ou (D), les informations indiquées ci-dessous s'affichent, tour à tour. Notez que vous pouvez afficher l'heure actuelle avec un autre type d'informations.

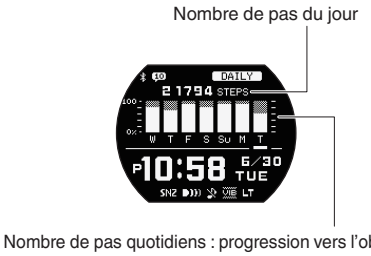


BASIC : montre uniquement (écran de base)



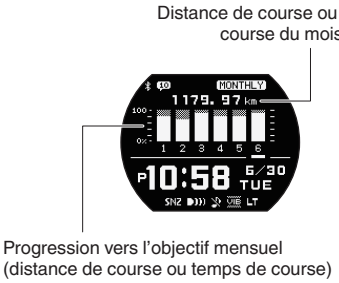
TIME+DAILY : heure actuelle + informations hebdomadaires

Cet écran affiche l'heure actuelle, le nombre de pas du jour et la progression vers l'objectif du nombre de pas quotidiens.

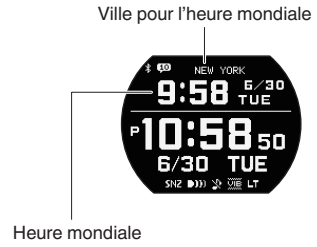


TIME+MONTHLY : heure actuelle + informations mensuelles

Cet écran affiche l'heure actuelle, la distance de course parcourue ce mois-ci et la progression vers l'objectif de distance de course mensuel. Au lieu de la distance de course, vous pouvez également afficher le temps de course. Notez que vous devez utiliser l'application « CASIO WATCHES » pour spécifier l'élément à afficher (distance de course ou temps de course).

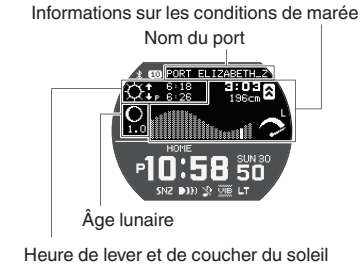


TIME+WORLD TIME : heure actuelle + heure mondiale



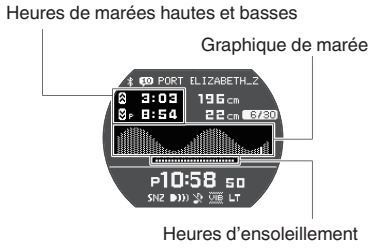
TIME+TIDE ALL : heure actuelle + conditions de marée, âge lunaire, heures de lever/coucher du soleil

Cet écran affiche l'heure actuelle et les conditions de marée, l'âge lunaire, ainsi que les informations sur l'heure de lever et de coucher de soleil pour le port spécifié.



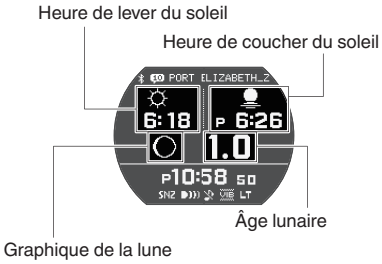
TIME+BIG TIDE : heure actuelle + informations sur les conditions de marée

Cet écran affiche l'heure actuelle et les heures de marées hautes et basses, le graphique de marée, le cycle des marées et d'autres informations pour le port spécifié.



TIME+SUN&MOON : heure actuelle + heure de lever/coucher du soleil, graphique de la lune, âge lunaire

Cet écran affiche l'heure actuelle, les heures de lever et de coucher de soleil, le graphique de la lune et l'âge lunaire pour le port spécifié.



Éclairage du cadran dans l'obscurité

La montre dispose d'un éclairage sur le cadran pour voir dans l'obscurité.

● Éclairage manuel de l'écran

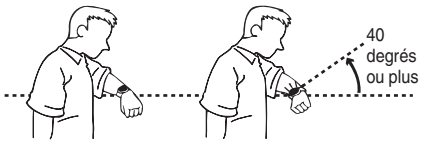
Appuyez sur (E) pour activer l'éclairage.

- L'éclairage se désactive automatiquement si une alarme se déclenche.



● Utilisation de l'éclairage automatique

Si l'éclairage automatique est activé, l'écran s'éclaire automatiquement lorsque la montre est positionnée à un angle de 40 degrés ou plus.



Important !

- L'éclairage automatique risque de ne pas fonctionner correctement si la montre est inclinée à un angle horizontal de 15 degrés ou plus par rapport à la position horizontale, comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.



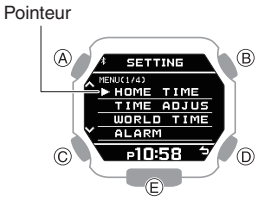
- Un champ magnétique ou une charge électrostatique peuvent interférer avec le bon fonctionnement de l'éclairage automatique. Si cela se produit, essayez de baisser votre bras et de l'incliner à nouveau vers votre visage.
- Si vous déplacez la montre, il se peut que vous entendiez un léger cliquetis. Cela est dû à l'interrupteur de l'éclairage automatique, qui détermine l'orientation actuelle de la montre. Cela n'indique pas un dysfonctionnement.

Remarque

- L'éclairage automatique est désactivé si l'une des conditions suivantes existe :
  - Lorsqu'une alarme ou une minuterie retentit et/ou qu'une vibration est émise
- Si vous ne le désactivez pas manuellement, l'éclairage automatique reste activé pendant environ six heures. Il se désactive ensuite automatiquement.

Configuration de l'éclairage automatique

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

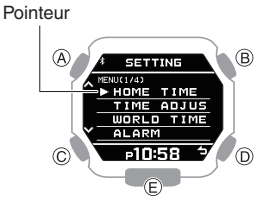


3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [LIGHT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [AUTO LIGHT].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [OFF] (désactivé) ou [ON] (activé).
   - L'indicateur [LT] s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité de l'opération est désactivée.
8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'éclairage réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Réglage de la durée de l'éclairage

Vous pouvez sélectionner 1,5 ou 3 secondes comme durée d'illumination.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [LIGHT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [DURATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner la durée de l'éclairage.

[1.5 SEC.]	Éclairage pendant 1,5 seconde
[3.0 SEC.]	Éclairage pendant 3 secondes

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'éclairage réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Fonctionnalités utiles

Le couplage de la montre à votre téléphone facilite l'utilisation de nombreuses fonctionnalités de la montre.

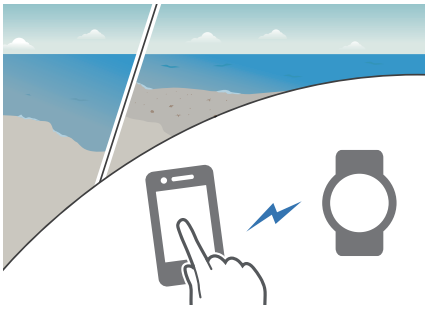
Correction automatique de l'heure

Réglage automatique de l'heure



Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour afficher des informations sur les marées hautes et basses, l'âge lunaire, les heures de lever et de coucher de soleil, ainsi que d'autres informations pour un port spécifié.

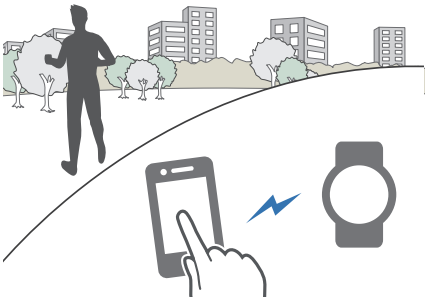
Spécification d'un port



Transfert des données vers un téléphone

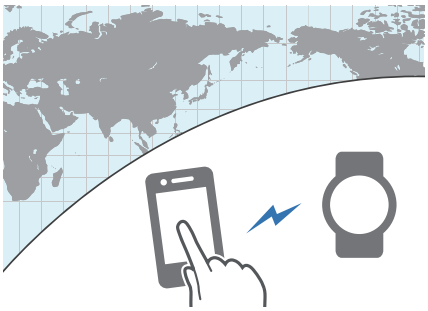
Affichage des enregistrements d'entraînement

Affichage des données liées au journal de bord



Sélection de plus de 300 villes pour l'heure mondiale

Configuration du réglage de l'heure mondiale



En outre, divers autres réglages de la montre peuvent être configurés à l'aide du téléphone.

Pour transférer des données vers une montre et configurer les réglages, vous devez d'abord coupler la montre à votre téléphone.

Mise en route

- L'application mobile « CASIO WATCHES » doit être installée sur votre téléphone pour pouvoir le coupler à la montre.

Réglage de l'heure

Votre montre peut se connecter à un téléphone pour obtenir des informations qu'elle utilise pour corriger la date et l'heure.

Important !

- Lorsque vous êtes dans un avion ou à tout autre endroit où la zone des signaux radio peut causer des problèmes, activez le mode Avion de la montre pour désactiver la connexion avec votre téléphone.
  Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Consultez les informations ci-dessous et configurez le réglage de l'heure selon le mode le plus adapté à votre style de vie.

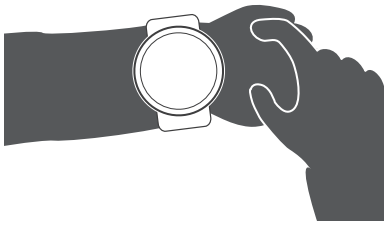
Utilisez-vous un téléphone ?

La correction de l'heure via la connexion à votre téléphone est recommandée.
Réglage automatique de l'heure



Si votre téléphone ne parvient pas à se connecter à la montre

Vous pouvez corriger les paramètres de l'heure en effectuant des opérations sur la montre.
Utilisation de la montre pour régler les paramètres de l'heure



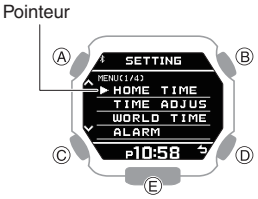
Utilisation de la montre pour régler les paramètres de l'heure

Si, pour une raison quelconque, votre montre ne parvient pas à se connecter à un téléphone, vous pouvez utiliser les fonctions de la montre pour régler la date et l'heure.

● Spécification d'une ville de résidence

Appliquez la procédure décrite dans cette section pour sélectionner une ville à utiliser comme ville de résidence.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CITY].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez définir comme ville de résidence.
8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la ville de résidence réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

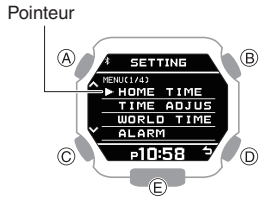
● Configuration du réglage de l'heure d'été

Si vous vous trouvez dans une zone qui observe l'heure d'été, vous pouvez également activer ou désactiver l'heure d'été.

Remarque

- Le réglage de l'heure d'été par défaut pour toutes les villes correspond à [AUTO]. Dans la plupart des cas, le réglage [AUTO] vous permet d'utiliser la montre sans basculer manuellement entre l'heure standard et l'heure d'été.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



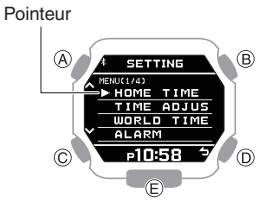
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [DST].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner un réglage d'heure d'été.

[AUTO]	Basculement automatique de l'heure standard à l'heure d'été
[OFF]	Toujours l'heure standard
[ON]	Toujours l'heure d'été

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la ville de résidence réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

● **Pour corriger l'heure manuellement**

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [TIME ADJUSTMENT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].
6. Appuyez sur le bouton (B).
   Un curseur apparaît alors sous le réglage de l'heure.
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des heures de l'heure actuelle.
8. Appuyez sur le bouton (B).
   Le curseur se déplace alors vers le réglage des minutes.
9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des minutes de l'heure actuelle.
10. Appuyez sur le bouton (B).
    Le curseur se déplace alors vers le réglage de l'année.
11. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage de l'année.
12. Appuyez sur le bouton (B).
    Le curseur se déplace alors vers le réglage du mois.
13. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage du mois.
14. Appuyez sur le bouton (B).
    Le curseur se déplace alors vers le réglage du jour.
15. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage du jour.
16. Appuyez sur le bouton (B).
17. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage des heures.

18. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure réapparaît.
19. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

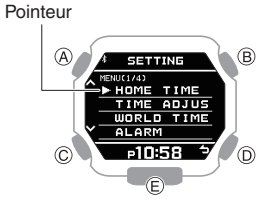
Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de l'heure actuelle à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 17.

● **Basculement entre le mode Indication de l'heure 12 heures et 24 heures**

L'heure peut être affichée au format 12 heures ou 24 heures.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

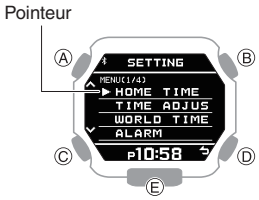


3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [TIME ADJUSTMENT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [12/24H].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner [12H] (indication de l'heure sur 12 heures) ou [24H] (indication de l'heure sur 24 heures).
8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.
   - Lorsque l'indication de l'heure est au format 12 heures, [P] s'affiche pour indiquer les heures de l'après-midi.

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Lorsque vous vous trouvez dans un hôpital, un avion ou tout autre lieu où la connexion avec un téléphone peut poser problème, procédez comme suit pour désactiver le réglage automatique de l'heure. Pour réactiver le réglage automatique de l'heure, effectuez la même opération.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [AIRPLANE MODE].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner un réglage du mode Avion.

[OFF]	Quitte le mode Avion.
[ON]	Active le mode Avion.

6. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Indication de l'heure réapparaît.
7. Appuyez sur (D) pour quitter l'écran de réglage.
   - s'affiche lorsque la montre est en mode Avion.

Utilisation de Mobile Link avec un téléphone portable

Si une connexion Bluetooth est établie entre la montre et un téléphone, l'heure de la montre se règle automatiquement. Vous pouvez également modifier les autres réglages de la montre.

Vous pouvez également utiliser l'application CASIO « CASIO WATCHES » pour afficher les enregistrements d'entraînement.

Remarque

- Pour obtenir de meilleurs résultats avec cette montre, nous vous recommandons d'utiliser les dernières versions de l'application pour smartphone et du logiciel de la montre.
- Cette fonctionnalité est disponible uniquement si l'application mobile CASIO WATCHES est en cours d'exécution sur le téléphone.
- Cette section décrit les opérations concernant la montre et le téléphone.
  : opération associée à la montre
  : opération associée au téléphone

Mise en route

Afin de pouvoir utiliser un téléphone avec votre montre, vous devez d'abord les jumeler. Procédez comme suit pour jumeler la montre à un téléphone.

● ① Installez l'application requise sur votre téléphone.

Dans Google Play ou l'App Store, recherchez l'application mobile « CASIO WATCHES » et installez-la sur votre téléphone.

● ② Configurez les paramètres Bluetooth.

Activez la fonction Bluetooth du téléphone.

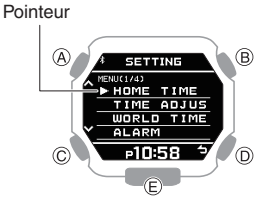
Remarque

- Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

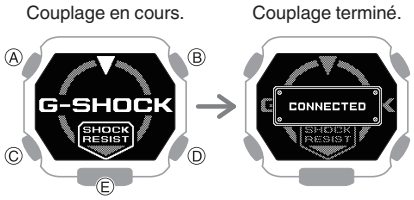
● ③ Jumelez la montre à un téléphone.

Avant de pouvoir utiliser un téléphone avec la montre, vous devez d'abord les jumeler.

1. Placez le téléphone à jumeler à proximité de la montre (à moins d'un mètre).
2. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
3. Appuyez sur ⊕ dans l'onglet « Ma montre ».
4. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone pour enregistrer la montre dans l'application pour téléphone CASIO WATCHES.
5. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [PAIRING].
8. Appuyez sur (B).
9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CONNECT].
10. Appuyez sur (B).
11. Lorsque la montre que vous souhaitez jumeler s'affiche, suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour procéder au jumelage.
    - Si une invite de jumelage s'affiche, effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone.
    - Si le jumelage échoue, la montre revient à l'état décrit à l'étape 7 de cette procédure. Suivez de nouveau la procédure de jumelage depuis le début.



- Une fois le jumelage terminé, utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour enregistrer les réglages initiaux et les réglages de profil de la montre. Les réglages de profil peuvent également être configurés sur la montre.
  Créer votre profil

Remarque

- La première fois que vous démarrez l'application mobile CASIO WATCHES, un message s'affiche sur votre téléphone vous demandant si vous souhaitez activer l'acquisition d'informations de localisation. Configurez les réglages pour autoriser l'utilisation en arrière-plan des informations de localisation.

Réglage automatique de l'heure

Votre montre peut se connecter à votre téléphone pour régler l'heure de la montre.

Si vous laissez votre montre en mode Indication de l'heure, ce réglage se fait automatiquement, sans que vous ayez à intervenir.



Important !

- Il est possible que la montre ne puisse pas corriger l'heure dans les conditions décrites ci-dessous.
  - Lorsque la montre est trop éloignée du téléphone avec lequel elle est couplée
  - La communication est impossible à cause d'interférences radio, etc.
  - Le téléphone effectue une mise à jour du système
  - Si l'application mobile CASIO WATCHES n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone

Remarque

- Si vous spécifiez une ville pour l'heure mondiale avec l'application mobile CASIO WATCHES, l'heure de l'application est également corrigée automatiquement.
- Le réglage automatique de l'heure est effectué aux moments décrits ci-dessous.
  - Lorsque le fuseau horaire ou l'heure d'été de votre téléphone est modifié
  - Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth
  - Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier changement de ville de résidence ou réglage de l'heure lors de l'utilisation de la montre
- La montre reste connectée à votre téléphone même après le réglage de l'heure.
- Si le réglage de l'heure échoue pour une raison quelconque, le message [CONNECT FAILED] s'affiche.
- Des opérations peuvent être réalisées sur la montre même lorsqu'elle est connectée à votre téléphone.
- Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.
  Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Spécification d'un port

Après avoir utilisé CASIO WATCHES pour spécifier un port, vous pouvez utiliser la montre pour afficher les informations de la marée haute, l'âge lunaire, les heures de lever et de coucher de soleil et d'autres informations pour un port spécifié.

- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

Remarque

- Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour spécifier un port parmi l'une des 3 300 localisations du monde entier.

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Affichage des enregistrements d'entraînement

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour visualiser les données d'entraînement indiquées ci-dessous, qui sont mesurées par la montre.

- Données du journal d'entraînement et données de tour
- Résultats de l'analyse de l'entraînement
- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma page ».
3. Faites défiler l'écran, puis appuyez sur l'historique de l'activité dont vous souhaitez afficher les données.

Affichage des données liées au journal de bord

Il est possible d'utiliser l'application pour téléphone CASIO WATCHES pour afficher les informations ci-dessous qui sont mesurées par la montre.

- Nombre quotidien, hebdomadaire ou mensuel de pas et de calories consommées
- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma page ».
3. Appuyez sur le widget « LIFE LOG ».
   Ouvrez la page LIFE LOG et vérifiez les détails.

Remarque

- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier un objectif de pas quotidiens.
  Définition des valeurs cibles

Définition des valeurs cibles

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour indiquer les valeurs cibles par jour ou par mois.

Important !

- Les valeurs cibles ne peuvent pas être définies à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour effectuer ces réglages.

Vous pouvez définir des valeurs cibles pour les éléments ci-dessous.

- Nombre de pas quotidiens

- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Dans le coin supérieur droit de l'écran, appuyez sur ☰ .
3. Appuyez sur « Profil d'utilisateur ».
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Définition de l'intervalle d'alerte (alerte cible)

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour spécifier des intervalles d'alerte afin de connaître les calories consommées et le temps écoulé pendant l'entraînement. La montre émet alors un signal sonore et/ou des vibrations chaque fois qu'une valeur d'intervalle d'alerte est atteinte pendant l'entraînement.

Important !

- Notez que vous ne pouvez pas définir un intervalle d'alerte à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez CASIO WATCHES pour configurer les paramètres.

- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours

Avant d'utiliser la synchronisation du tour automatique, vous devez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier la distance de synchronisation du tour automatique.

Important !

- Notez que vous ne pouvez pas définir la distance de chronométrage automatique des tours à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez CASIO WATCHES pour configurer les paramètres.

- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Configuration de minuteries programmables

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour configurer les réglages de la minuterie programmable et créer un groupe de plusieurs minuteries.

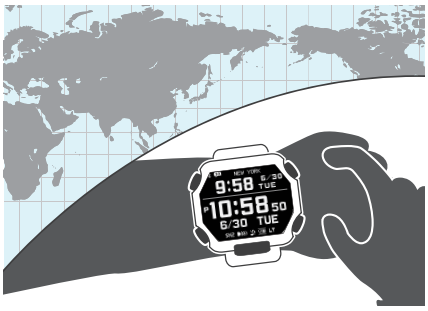
- Pour plus d'informations sur les minuteries programmables, reportez-vous aux informations disponibles via le lien ci-dessous.
  Présentation
- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez « Minuteur »puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Configuration du réglage de l'heure mondiale

Si vous spécifiez une ville pour l'heure universelle avec l'application mobile CASIO WATCHES, la ville pour l'heure universelle de la montre change en conséquence. Les réglages peuvent être configurés pour effectuer le passage automatique à l'heure d'été pour la ville à l'heure mondiale.

- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone



Remarque

- L'application mobile CASIO WATCHES vous permet de choisir la ville pour l'heure universelle parmi 300 villes.

● Pour sélectionner une ville pour l'heure universelle

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Remarque

- Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages des villes des utilisateurs qui ne sont pas incluses dans les villes pour l'heure universelle intégrées de la montre. Vous devez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour sélectionner une ville comme ville pour l'heure universelle.

● Configuration du réglage de l'heure d'été

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.
   - « Auto »
     La montre passe automatiquement de l'heure standard à l'heure d'été.
   - « OFF »
     La montre indique toujours l'heure standard.
   - « ON »
     La montre indique toujours l'heure d'été.

Remarque

- Lorsque le réglage de l'heure d'été est « Auto », la montre passe automatiquement de l'heure normale à l'heure d'été. Vous n'avez pas besoin de basculer entre l'heure standard et l'heure d'été manuellement. Même si vous vous trouvez dans une zone géographique qui n'observe pas l'heure d'été, vous pouvez conserver l'heure d'été de la montre sur « Auto ».
- Pour plus d'informations sur les périodes d'heure d'été, consultez le « Tableau des heures d'été ».
  Tableau des heures d'été

Réglage de l'alarme

- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

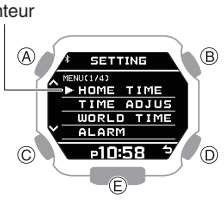
Détecteur du téléphone

Vous pouvez utiliser le détecteur du téléphone pour déclencher un signal sonore sur le téléphone jumelé afin de faciliter sa recherche. Le signal sonore retentit même si votre téléphone est en mode vibreur.

Important !

- La fonction Détecteur de téléphone n'émet aucun son tant que l'application mobile CASIO WATCHES n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone.
- N'utilisez pas cette fonctionnalité dans les lieux où les sonneries téléphoniques sont limitées.
- Le volume de la tonalité est élevé. N'utilisez pas cette fonctionnalité en portant des écouteurs reliés au téléphone.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [PHONE FINDER].
4. Appuyez sur (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
6. Appuyez sur (B).

   Ceci établira une connexion entre la montre et le téléphone, et le téléphone émettra alors un son.

   - Le téléphone n'émettra une tonalité qu'après quelques secondes.
7. Appuyez sur n'importe quel bouton pour mettre fin au signal sonore.

   - Vous pouvez appuyer sur un bouton pour arrêter la tonalité du téléphone, mais uniquement pendant les 30 premières secondes d'émission.

Remarque

- Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.
  Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Configuration des réglages de la montre

Après avoir établi une connexion entre la montre et un téléphone, vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer les réglages de la montre et pour visualiser les informations recueillies par la montre.

- Assurez-vous que le symbole ᛒ s'affiche sur l'écran de la montre lorsque vous effectuez la procédure ci-dessous.
- Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBX-100 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Connexion

Connexion à un téléphone

Votre montre peut se connecter à un téléphone qui est jumelé avec elle.

- Si la montre n'est pas jumelé avec le téléphone auquel vous souhaitez la connecter, suivez la procédure ci-dessous pour procéder au jumelage.
  ③ Jumelez la montre à un téléphone.

Important !

- Si vous rencontrez des problèmes lorsque vous tentez d'établir une connexion, il est possible que l'application mobile CASIO WATCHES ne soit pas en cours d'exécution sur votre téléphone. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ». Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

Annulation du jumelage

Pour dissocier la montre d'un téléphone, vous devez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES et les fonctions de la montre.

Remarque

- Si vous utilisez un iPhone, supprimez également les informations de jumelage enregistrées sur le téléphone.

● Suppression des informations de jumelage de l'application mobile CASIO WATCHES

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Appuyez sur la montre pour laquelle vous souhaitez annuler le jumelage.
4. Appuyez sur « ●●● ».
5. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone pour procéder au découplage.

Remarque

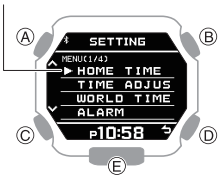
- La suppression des informations de couplage de l'application mobile CASIO WATCHES ne supprime pas les données précédemment transférées de votre montre à l'application.

● Suppression des informations de jumelage depuis la montre

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

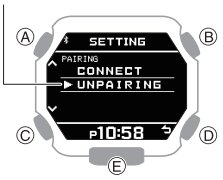
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

Pointeur



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [PAIRING].
4. Appuyez sur (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNPAIRING].

Pointeur



6. Appuyez sur (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez supprimer les informations relatives au jumelage ou pas.

[YES]	Supprime des informations de jumelage.
[NO]	Conserve les informations de jumelage.

8. Appuyez sur (B).

   Une fois les informations de jumelage supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Indication de l'heure réapparaît.



9. Appuyez sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

● **iPhone uniquement**
Suppression des informations de jumelage du téléphone

Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

« Réglages » → « Bluetooth » → Annuler l'enregistrement de l'appareil de la montre.

Si vous achetez un autre téléphone

Remarque

- Avant de procéder au jumelage avec le nouveau téléphone, supprimez de la montre les informations de jumelage relatives à l'ancien téléphone.
  Suppression des informations de jumelage depuis la montre

Procédez à l'opération de couplage à chaque fois que vous souhaitez établir une connexion Bluetooth avec un téléphone pour la première fois.

③ Jumelez la montre à un téléphone.

Marées hautes/basses, âge lunaire et heure de lever/coucher du soleil

Vous pouvez utiliser la montre pour vérifier les informations sur les marées hautes et basses, l'âge lunaire, les heures de lever et de coucher de soleil, et d'autres informations pour un port spécifié.

Important !

- Les informations affichées sont fournies à titre de référence uniquement. Ne les utilisez pas pour la navigation maritime, etc.
- Pour vérifier les informations relatives aux marées hautes et basses, à l'âge lunaire et à l'heure de lever/coucher du soleil, vous devez utiliser CASIO WATCHES ou les opérations de la montre pour spécifier le port dont vous souhaitez vérifier les informations.

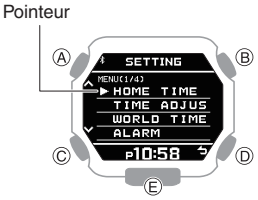
Spécification d'un port

Après avoir spécifié un port, vous pouvez afficher ses informations sur les marées hautes et basses, l'âge lunaire et les informations sur les heures de lever et de coucher du soleil.

Important !

- Vous pouvez sélectionner l'une des trois méthodes de spécification de port suivantes : [APP], [PRESET] et [USER]. Si vous prévoyez de sélectionner [APP] comme méthode de spécification de port, vous devez utiliser CASIO WATCHES pour spécifier le port souhaité avant d'effectuer la procédure ci-dessous.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [TIDE&MOON&SUN].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner une méthode de spécification de port.

[APP]	Spécification de port à l'aide de CASIO WATCHES.
[PRESET]	Spécification d'un port à partir de la liste des préréglages de la mémoire de la montre.
[USER]	Spécification d'un port défini par vous.

6. Appuyez sur le bouton (B).
   - Si vous avez sélectionné [APP] ci-dessus, l'opération de spécification de port sera terminée. [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la méthode de spécification du port s'affiche à nouveau.
   - Si vous avez sélectionné [PRESET] ci-dessus, continuez avec la sélection du port.
   - Si vous avez sélectionné [USER] ci-dessus, spécifiez les détails du point personnalisé que vous souhaitez utiliser.
7. Pour quitter l'écran des réglages, maintenez le bouton (C) enfoncé pendant au moins une seconde.

● **Si vous avez sélectionné [PRESET]**

50 ports sélectionnés parmi le total d'environ 3 300 ports disponibles à l'aide de CASIO WATCHES sont préréglés dans la mémoire de la montre.

Sélectionner [PRESET] et appuyer sur (B) lors de la procédure ci-dessus permet d'afficher la liste des ports préréglés de la montre.



1. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers le port souhaité.
2. Appuyez sur le bouton (B).
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du port réapparaît.

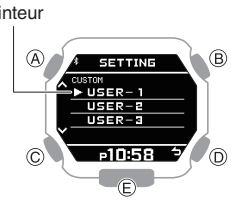
● **Si vous avez sélectionné [USER]**

Vous pouvez configurer des réglages pour un maximum de trois points personnalisés.

1. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CUSTOM].
   - Si vous souhaitez utiliser un point personnalisé que vous avez précédemment configuré, déplacez le pointeur sur [SELECT].
2. Appuyez sur le bouton (B).
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers le point personnalisé que vous souhaitez définir.
   - Si vous avez sélectionné [SELECT] à l'étape 1

   ① Sélectionnez un point personnalisé que vous avez précédemment configuré.

   ② Appuyez sur le bouton (B).
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de [USER] réapparaît. Passez à l'étape 7 sous « Spécification d'un port ».



4. Appuyez sur le bouton (B).
   - L'écran de sélection des éléments du point personnalisé s'affiche.



[HIGH TIDE]	Heure de marée haute
[LAT./LON.]	Latitude et longitude
[TIME DIFF]	Décalage horaire
[DST]	Heure d'été

5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers l'élément dont vous souhaitez modifier les réglages.
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Spécifiez l'heure de marée haute du point personnalisé.
   - Sur l'écran de sélection des éléments du point personnalisé, sélectionnez [HIGH TIDE].

   ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des heures de la marée haute.

   ② Appuyez sur le bouton (B).

   ③ Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des minutes de l'heure de la marée haute.

   ④ Appuyez sur le bouton (B).

   ⑤ Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier si vous souhaitez enregistrer les valeurs d'entrée actuelles ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage de l'heure de la marée haute.

   ⑥ Appuyez sur (B) pour enregistrer l'heure de la marée haute.

   Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du point personnalisé réapparaît.

Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de l'heure de la marée haute à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape ⑤.

8. Spécifiez la latitude et la longitude du point personnalisé.
   - Sur l'écran de sélection des éléments de point personnalisé, déplacez le pointeur sur [LAT./LON.].

   ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier [N] (nord) ou [S] (sud) comme direction de latitude.

   ② Appuyez sur le bouton (B).

   ③ Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier la valeur de latitude.

   ④ Appuyez sur le bouton (B).

   ⑤ Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier [E] (est) ou [W] (ouest) comme direction de longitude.

   ⑥ Appuyez sur le bouton (B).

   ⑦ Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier une valeur de longitude.

   ⑧ Appuyez sur le bouton (B).

   ⑨ Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier si vous souhaitez enregistrer les valeurs d'entrée actuelles ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage des heures.

   ⑩ Appuyez sur (B) pour enregistrer votre latitude et longitude.
   Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du point personnalisé réapparaît.

Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de la latitude et longitude à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape ⑨.

9. Spécifiez le décalage horaire UTC du point personnalisé.
   - Sur l'écran de sélection des éléments de point personnalisé, déplacez le pointeur sur [TIME DIFF].

   ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage du décalage horaire UTC.

   ② Appuyez sur le bouton (B).

   ③ Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier si vous souhaitez enregistrer les valeurs d'entrée actuelles ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage du décalage horaire.

   ④ Appuyez sur (B) pour terminer l' enregistrement du décalage horaire.
   Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du point personnalisé réapparaît.

Remarque

- Pour quitter la fonction de réglage de décalage horaire à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape ③.

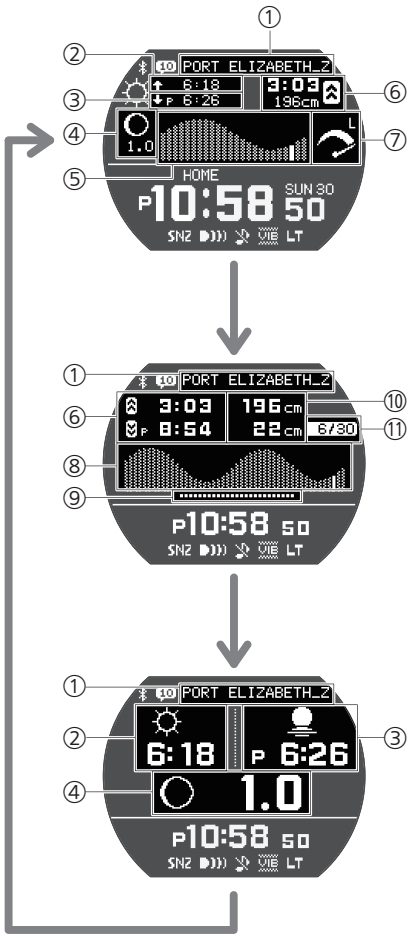
10. Spécifiez le réglage d'activation/de désactivation de l'heure d'été pour le point personnalisé.
    - Sur l'écran de sélection des éléments de point personnalisé, déplacez le pointeur sur [DST].

    ① Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier [OFF] (affichage de l'heure standard) ou [ON] (affichage de l'heure d'été).

    ② Appuyez sur (B) pour enregistrer le réglage d'activation/de désactivation de l'heure d'été.
    Une fois les informations enregistrées, la mention [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des éléments du point personnalisé réapparaît.

Vérification des informations des marées hautes/basses, de l’âge lunaire et de l’heure de lever/coucher du soleil pour un port spécifié

En mode Indication de l’heure, chaque fois que vous appuyez sur le bouton (D), les informations indiquées ci-dessous s’affichent, tour à tour.



① Nom du port
Affiche le nom d’un port spécifié à l’aide de CASIO WATCHES ou des fonctions de la montre.

② Heure de lever du soleil

③ Heure de coucher du soleil

④ Graphique de la lune + âge lunaire
Interprétation de l’indicateur du graphique des cycles lunaires et de l’âge lunaire

⑤ Graphique de marée (12 heures)
Interprétation des informations du graphique de marée

⑥ Heures et niveaux de marée haute et basse*

	Heure de marée haute
	Heure de marée basse

* Les niveaux de marées sont affichés pendant que [APP] ou [PRESET] est sélectionné comme méthode de spécification de port.

⑦ Cycle de marée

[L] (Large)	Marée de vives-eaux
[M] (Moyen)	Mi-marée
[S] (Petit)	Marée de morte-eau

⑧ Graphique de marée (24 heures)
Interprétation des informations du graphique de marée

⑨ Heures d’ensoleillement

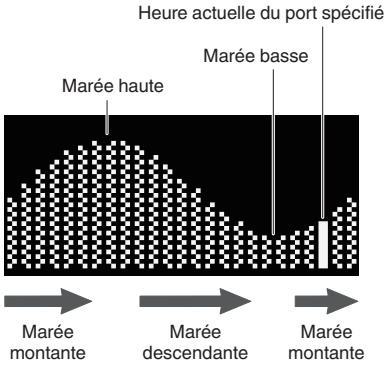
⑩ Niveau/cycle de la marée
- Les niveaux de marées hautes et basses sont affichés lorsque [APP] ou [PRESET] est sélectionné comme méthode de spécification de port.
- Les cycles de la marée (⑦) sont affichés lorsque [USER] est sélectionné comme méthode de spécification de port.

⑪ Jour
Date au port spécifié

Remarque

- Les heures de lever et de coucher du soleil sont calculées par la montre. Les résultats des calculs peuvent contenir des erreurs, celles-ci pouvant être plus importantes à des latitudes plus élevées.
- [--:--] s’affiche lorsque les résultats des calculs ne peuvent pas être générés pour une raison quelconque ou dans les régions situées en dehors de 65,0° de latitude sud à 65,0° de latitude nord.
- Si vous n’effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l’écran de l’heure de lever et de coucher du soleil est affiché, l’écran de l’heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.

Interprétation des informations du graphique de marée



Interprétation de l'indicateur du graphique des cycles lunaires et de l'âge lunaire

Phase lunaire	Âge lunaire	Cet indicateur :
Nouvelle lune	0,0 à 0,9 28,7 à 29,8	
	1,0 à 2,7	
	2,8 à 4,6	
	4,7 à 6,4	
Premier trimestre	6,5 à 8,3	
	8,4 à 10,1	
	10,2 à 12,0	
	12,1 à 13,8	
Pleine lune	13,9 à 15,7	
	15,8 à 17,5	
	17,6 à 19,4	
	19,5 à 21,2	
Dernier trimestre	21,3 à 23,1	
	23,2 à 24,9	
	25,0 à 26,8	
	26,9 à 28,6	

- Les indicateurs du tableau ci-dessus montrent des formes de phase approximatives face au sud pour examiner la Lune dans l'hémisphère nord.
  Ils sont destinés uniquement à indiquer si le côté gauche ou le côté droit de la lune est assombri, et l'apparence réelle de la Lune peut être différente. Notez que dans l'hémisphère sud, la Lune apparaîtra avec les parties claires et sombres des indicateurs inversés.

Spécification de l'unité de niveau de la marée

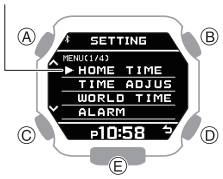
Vous pouvez sélectionner les centimètres (cm) ou les pieds (ft) comme unité de niveau de marée.

Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme votre ville de résidence, l'unité est fixée en centimètres (cm) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

Pointeur



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [TIDE].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour spécifier l'unité de votre choix.

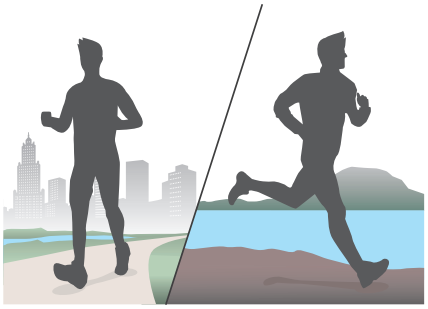
[CENTIMETER]	Centimètres
[FEET]	Pieds

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'unité réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur le bouton (D) pour terminer le réglage.

Utilisation de la fonction d'entraînement

Le mode Entraînement utilise un accéléromètre pour mesurer et enregistrer la distance, la durée écoulée, l'allure et d'autres données pendant que vous courez ou marchez.

Vous pouvez consulter les données enregistrées sur la montre ou avec CASIO WATCHES.



Chronométrage d'une course à pied

Commencez à courir avec la fonction d'entraînement activée.

● Début du chronométrage d'une course à pied

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran du mode Entraînement s'affiche.

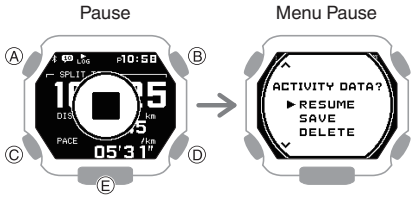
Mode Entraînement



3. Appuyez sur le bouton (B).
   Démarrez le chronométrage de la course.

● **Mise en pause du chronométrage d'une course à pied**

1. Alors que l'écran de chronométrage d'une course s'affiche, appuyez sur (B).
   Cela interrompt le chronométrage de la course et affiche l'écran du menu Pause.



2. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer ce que vous souhaitez faire avec les données de chronométrage de la course que vous venez de mesurer.

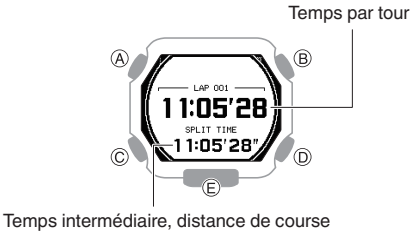
[RESUME]	Reprend le chronométrage.
[SAVE]	Enregistre les données.
[DELETE]	Supprime les données.

3. Appuyez sur le bouton (B).
   - Si vous sélectionnez l'option d'enregistrement des données, l'écran des résultats du chronométrage de la course s'affiche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour revenir au mode Indication de l'heure.
   - Si vous sélectionnez l'option de suppression des données, la montre revient au mode Indication de l'heure.

● **Mesure des temps par tour**

1. Démarrez le chronométrage de la course.
   Début du chronométrage d'une course à pied

2. Appuyez sur le bouton (D).
   Chaque pression sur le bouton (D) affiche le temps écoulé de la section en cours (temps par tour).



3. Appuyez sur le bouton (A) ou (C) pour revenir à l'écran de chronométrage de la course.
   - Si vous n'effectuez aucune opération sur un bouton, la montre revient automatiquement à l'écran de chronométrage de la course au bout de 10 secondes environ.

Remarque

- Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour spécifier si [SPLIT TIME] ou [DISTANCE] s'affiche.

Modification des informations d'affichage lors du chronométrage d'une course à pied

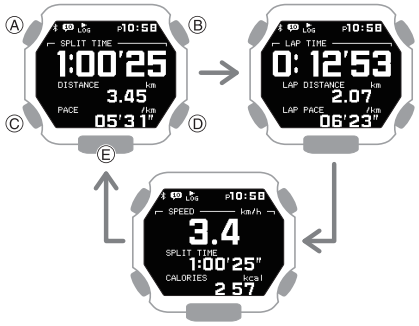
L'un des trois écrans peut être affiché pendant le chronométrage de la course (mode Entraînement) et vous pouvez spécifier les éléments que vous souhaitez afficher sur chaque écran.

Cela signifie que vous pouvez configurer un écran avec les éléments que vous souhaitez surveiller et afficher cet écran pendant que vous vous entraînez.

Définition de l'écran à afficher lors d'une course à pied (RUN FACE)

Vous pouvez naviguer entre les écrans d'affichage en appuyant sur (A).

Exemple :



Configuration des alertes

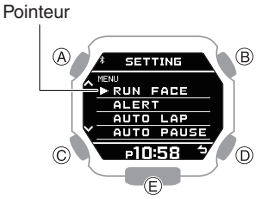
Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour spécifier des intervalles d'alerte afin de connaître les calories consommées et le temps écoulé pendant l'entraînement. La montre émet alors un signal sonore et/ou des vibrations chaque fois qu'une valeur d'intervalle d'alerte est atteinte pendant l'entraînement. Utilisez les fonctions de la montre pour activer ou désactiver les alertes.

Définition de l'intervalle d'alerte (alerte cible)

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes

2. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran du mode Entraînement s'affiche.

3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALERT].

5. Appuyez sur le bouton (B).

6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'élément dont vous souhaitez modifier le réglage.

[CALORIES]	Calories consommées
[TIME 1]	Temps 1
[TIME 2]	Temps 2

7. Appuyez sur le bouton (B).

8. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner un réglage d'alerte.

[OFF]	Désactivé
[ON (REPEAT)]	Activé (répétition)
[ON (1 TIME)]	Activé (une fois)

   - Lorsque la valeur [ON (REPEAT)] est sélectionnée, une opération d'alerte est effectuée chaque fois qu'une valeur d'intervalle d'alerte est atteinte.

9. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'alerte réapparaît.
   - Si vous souhaitez configurer les paramètres d'un autre élément, répétez les étapes 6 à 9.

10. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Important !

- Pour définir un intervalle d'alerte pour chaque élément, utilisez CASIO WATCHES. Notez que vous ne pouvez pas configurer des paramètres à l'aide des fonctions de la montre.

Remarque

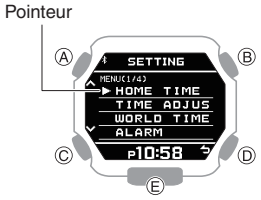
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour activer ou désactiver les alertes.

Définition de l'unité de distance

Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme la ville de résidence, l'unité de distance est fixée en kilomètres (km) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [DISTANCE].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner une unité de distance.

[KILOMETER]	Kilomètres
[MILE]	Miles

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'unité réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

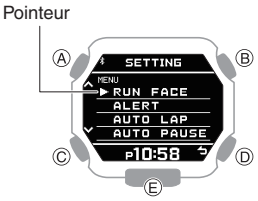
Remarque

- Vous pouvez également utiliser CASIO WATCHES pour modifier l'unité de distance.

Activation du chronométrage automatique des tours

Lorsque la fonction Chronométrage automatique des tours est activée, chaque fois que vous courez la distance définie avec CASIO WATCHES, le temps par tour est automatiquement enregistré.
Définition de la distance pour le chronométrage automatique des tours

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran du mode Entraînement s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [AUTO LAP].
5. Appuyez sur le bouton (B).
6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
7. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Entraînement réapparaît.
8. Appuyez sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

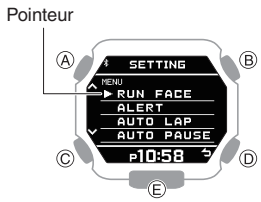
Remarque

- Vous pouvez également utiliser CASIO WATCHES pour activer ou désactiver le chronométrage automatique des tours.

Activation de la pause automatique

Lorsque la fonction Pause automatique est activée, le chronométrage s'interrompt dès que vous arrêtez de courir.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran du mode Entraînement s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [AUTO PAUSE].
5. Appuyez sur le bouton (B).
6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
7. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Entraînement réapparaît.
8. Appuyez sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

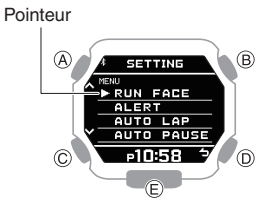
Remarque

- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour activer ou désactiver la pause automatique.

Définition de l'écran à afficher lors d'une course à pied (RUN FACE)

Vous pouvez personnaliser les éléments sur les trois écrans pendant le chronométrage d'une course (mode Entraînement).

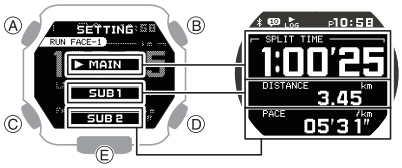
1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran du mode Entraînement s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage du mode Entraînement s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [RUN FACE].
5. Appuyez sur le bouton (B).
6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'écran à personnaliser (RUN FACE).



7. Appuyez sur le bouton (B).
8. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner la zone d'affichage dont vous souhaitez modifier le contenu.



9. Appuyez sur le bouton (B).
10. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'élément que vous souhaitez voir dans la zone d'affichage actuellement sélectionnée.

[SPLIT TIME]	Temps intermédiaire
[DISTANCE]	Distance de course
[PACE]	Allure
[LAP TIME]	Temps par tour
[LAP DISTANCE]	Distance du tour
[LAP PACE]	Allure du tour
[AVG.PACE]	Allure moyenne
[SPEED]	Vitesse
[AVG.SPEED]	Vitesse moyenne
[CALORIES]	Calories consommées
[TIME]	Temps
[DATE]	Jour

- Si vous souhaitez modifier le contenu d'une autre zone d'affichage, appuyez sur (D), puis sélectionnez la zone d'affichage de votre choix. Répétez les étapes 8, 9 et 10 ci-dessus si nécessaire.

11. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du RUN FACE réapparaît.
12. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- Vous pouvez également utiliser CASIO WATCHES pour personnaliser les éléments de l'écran d'affichage.

Paramètres configurés avec l'application

Certains paramètres de la fonction d'entraînement peuvent être configurés à l'aide des fonctions de la montre ou CASIO WATCHES, tandis que certains paramètres doivent être configurés à l'aide de CASIO WATCHES.

Paramètres pouvant être configurés sur la montre ou à l'aide de CASIO WATCHES

- Personnalisation des écrans affichés pendant le chronométrage de la course
- Activer/désactiver l'alerte
- Unité de distance
- Activer/désactiver le chronométrage automatique des tours
- Activer/désactiver la pause automatique

Paramètres pouvant être configurés à l'aide de CASIO WATCHES uniquement

- Option d'affichage de l'écran Tour automatique : [SPLIT TIME] ou [DISTANCE]
- Intervalle d'alerte des calories consommées
- Intervalle de temps de l'alerte
- Distance du chronométrage automatique des tours

Affichage des enregistrements du journal d'entraînement

Votre montre stocke les données (enregistrements de journal) acquises pendant le chronométrage de la course. La mémoire peut contenir jusqu'à 100 enregistrements de journal.

Vous pouvez connaître la quantité d'espace de stockage disponible en vérifiant l'indicateur LOG.

● Pendant le chronométrage d'une course

Indicateur :	Signification :
LOG Affiché	Espace de stockage disponible
LOG Clignotant	Espace de stockage insuffisant
FULL Clignotant	Mémoire de stockage pleine

● Hors chronométrage d'une course

Indicateur :	Signification :
Aucun	Espace de stockage disponible
LOG Affiché	Espace de stockage insuffisant
LOG FULL Affiché	Mémoire de stockage pleine

Précision des données du journal d'entraînement

- Votre montre calcule le nombre de pas, les calories consommées et d'autres informations en fonction des données collectées par ses capteurs intégrés. La précision des statistiques et des valeurs calculées par cette montre n'est en aucun cas garantie. Par conséquent, ces données ne doivent être utilisées qu'à titre d'information.

Éléments affichables du journal d'entraînement

Les éléments ci-dessous s'affichent sur l'écran Journal d'entraînement.

[DISTANCE]	Distance de course
[TIME]	Durée du trajet
[PACE]	Allure
[CALORIES]	Calories consommées
[CADENCE]	Cadence

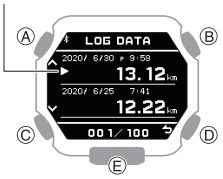
Affichage des enregistrements des données du journal enregistré

1. Activez le mode Journal d’entraînement.
   Navigation entre les modes



2. Appuyez sur le bouton (B).
   La liste des journaux d’entraînement s’affiche.

Pointeur



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers l’enregistrement de données de journal que vous souhaitez afficher.
4. Appuyez sur le bouton (B).
   Les éléments de données de journal sélectionnés s’affichent.



5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers l’élément dont vous souhaitez consulter les détails.
6. Appuyez sur le bouton (B).
   Les détails concernant l’élément sélectionné s’affichent.



   - Vous pouvez utiliser les boutons (A) et (C) pour faire défiler le contenu de l’écran.

7. Maintenez le bouton (C) enfoncé pendant au moins une seconde pour revenir au mode Indication de l’heure.

Remarque

- Pour revenir à l’écran précédent, appuyez sur (D) pendant la procédure ci-dessus.

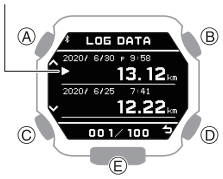
Suppression d’un enregistrement particulier de données du journal

1. Activez le mode Journal d’entraînement.
   Navigation entre les modes



2. Appuyez sur le bouton (B).
   La liste des journaux d’entraînement s’affiche.

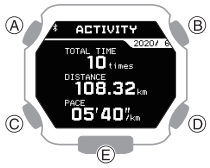
Pointeur



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers les données que vous souhaitez supprimer.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Un menu de suppression s’affiche.
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ONE].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
   Pour annuler la suppression des données du journal, déplacez le pointeur sur [CANCEL].
8. Appuyez sur le bouton (B).
   Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran du mode Journal d’entraînement réapparaît.

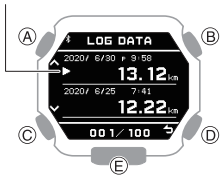
Suppression de tous les enregistrements des données du journal

1. Activez le mode Journal d’entraînement.
   Navigation entre les modes



2. Appuyez sur le bouton (B).
   La liste des journaux d’entraînement s’affiche.

Pointeur



3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Un menu de suppression s’affiche.
4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALL].
5. Appuyez sur le bouton (B).
6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
   Pour annuler la suppression des données du journal, déplacez le pointeur sur [CANCEL].
7. Appuyez sur le bouton (B).
   Un écran de confirmation s’affiche.
8. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [YES].
9. Appuyez sur le bouton (B).
   Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran du mode Journal d’entraînement réapparaît.

Réception des notifications du téléphone

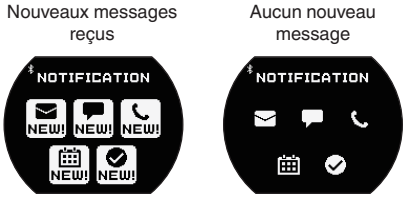
Vous pouvez utiliser votre montre pour vérifier les détails des appels entrants, des e-mails et des alertes de réseaux sociaux, ainsi que les informations reçues par un téléphone connecté à la montre par Bluetooth. La montre peut stocker jusqu'à 10 notifications dans sa mémoire.

- Pour recevoir des notifications de votre téléphone, vous devez le jumeler avec la montre.
  Mise en route

Le nombre de nouveaux messages s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure.



Vous pouvez utiliser le mode Notification pour vérifier les types de notification et s'il y a de nouveaux messages.



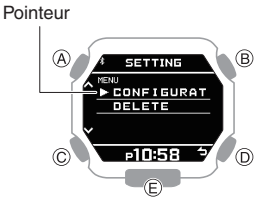
Cet indicateur :	Indique :
	Mail
	SNS
	Appels entrants, appels manqués
	Calendrier
	Autres

- Lorsque la réception des notifications est activée, la réception d'une notification entraîne l'affichage de son contenu, quel que soit le mode activé (notification éclair).
  Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants

Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants

Vous pouvez activer ou désactiver la réception des notifications selon vos besoins.

1. Activez le mode Notification.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   La liste des notifications s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage du mode Notification s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CONFIGURATION].
5. Appuyez sur le bouton (B).
6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer/désactiver la réception des notifications.

[ON]	Active la réception et l'affichage des notifications éclair.
[ON (RUN OFF)]	Désactive la réception pendant le chronométrage d'une course uniquement.
[OFF]	Désactive la réception et l'affichage des notifications éclair.

- Une notification éclair affiche le contenu d'une notification reçue, quel que soit le mode activé sur la montre.
- Au bout de 30 secondes environ, l'écran précédent l'affichage de la notification éclair réapparaît.

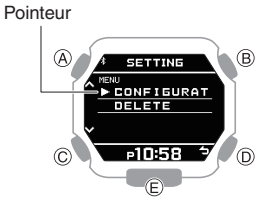
7. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du mode Notification réapparaît.
8. Appuyez sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Affichage du contenu des notifications

1. Activez le mode Notification.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   La liste des notifications s'affiche.
   - La liste des notifications peut contenir jusqu'à 10 notifications.
   - L'ajout d'une notification à la liste lorsque celle-ci contient déjà 10 notifications entraîne la suppression de la notification la plus ancienne de la liste afin de faire de la place pour la nouvelle.
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers le titre de la notification que vous souhaitez afficher.
4. Appuyez sur le bouton (B).
   Les détails de la notification s'affichent. Le corps du texte contient de 83 à 100 caractères à double largeur.
   - Vous pouvez utiliser les boutons (A) et (C) pour faire défiler le contenu.
   - Pour revenir à la liste des notifications, appuyez sur (D).
   - Pour revenir au mode Indication de l'heure, maintenez le bouton (C) enfoncé pendant au moins une seconde.

Suppression d'une notification spécifique

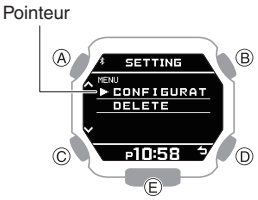
1. Activez le mode Notification.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   La liste des notifications s'affiche.
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers le titre de la notification que vous souhaitez supprimer.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage du mode Notification s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [DELETE].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ONE].
8. Appuyez sur le bouton (B).
9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
   - Pour annuler la suppression des données, déplacez le pointeur vers [CANCEL].
10. Appuyez sur le bouton (B).
    Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Notification réapparaît.

Suppression de toutes les notifications

1. Activez le mode Notification.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B).
   La liste des notifications s'affiche.
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage du mode Notification s'affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [DELETE].
5. Appuyez sur le bouton (B).
6. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALL].
7. Appuyez sur le bouton (B).
8. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
   - Pour annuler la suppression des données, déplacez le pointeur vers [CANCEL].
9. Appuyez sur le bouton (B).
   Un écran de confirmation s'affiche.
10. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [YES].
11. Appuyez sur le bouton (B).
    Une fois les données supprimées, [DELETE COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Notification réapparaît.

Minuterie

Le compte à rebours de la minuterie commence à partir du temps de départ que vous indiquez. La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations à la fin du compte à rebours.

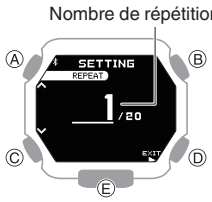
- Les fonctions d'alerte sonore et/ou vibrante ne fonctionnent pas lorsque la pile est faible.



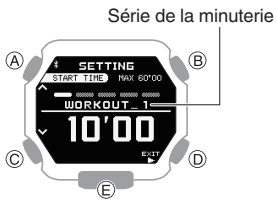
Réglage de l'heure de départ de la minuterie

Le temps de départ peut être fixé par tranches de 1 seconde, jusqu'à 60 minutes.

1. Activez le mode Minuterie.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Affiche le nombre de répétitions de la minuterie (1 à 20) sur l'écran de réglage.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour définir le nombre de répétitions de la minuterie (répétitions automatiques).
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer la position de la minuterie dans la série.

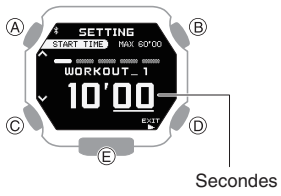


6. Appuyez sur le bouton (B).
   Un curseur s'affiche sous le réglage des minutes.

7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des minutes.



8. Appuyez sur le bouton (B).
   Le curseur se déplace alors vers le réglage des secondes.
9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des secondes.



10. Appuyez sur le bouton (B).
11. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir au réglage du nombre de répétitions.

12. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Minuterie réapparaît.

Remarque

- Pour quitter le réglage de la minuterie à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 11.

Utilisation de la minuterie

1. Activez le mode Minuterie.
   Navigation entre les modes
2. Suivez la procédure ci-dessous pour régler la minuterie.

Ⓑ Démarrage
↓
(Démarrage du compte à rebours)
↓
Ⓑ Pause
↓
Ⓑ Reprise
↓
(Compte à rebours terminé)

- La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations pendant 10 secondes à la fin du compte à rebours.
- Pour réinitialiser le compte à rebours mis en pause sur son heure de départ, appuyez sur (D).

3. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le signal sonore et/ou les vibrations.

Utilisation de la minuterie programmable pour un entraînement fractionné

Présentation

Pour créer un compteur d'intervalles, vous pouvez configurer les réglages de plusieurs minuteries afin qu'ils exécutent tour à tour différents comptes à rebours. Vous pouvez utiliser la minuterie programmable pour créer une série d'entraînements fractionnés qui alterne footing et sprint.

Par exemple, vous pouvez configurer un compteur d'intervalles comme indiqué ci-dessous et répéter 10 fois les intervalles ① à ④.

Réglages de la minuterie

- [WORKOUT_1] : 10 minutes 00 seconde
- [WORKOUT_2] : 4 minutes 00 seconde
- [WORKOUT_3] : 10 minutes 00 seconde
- [WORKOUT_4] : 4 minutes 00 seconde
- Séries : 10

Exercices d'entraînement par intervalles

① Footing : 10 minutes 00 seconde

② Course de 1 km : 4 minutes 00 seconde

③ Footing : 10 minutes 00 seconde

④ Course de 1 km : 4 minutes 00 seconde

Remarque

- Vous pouvez configurer jusqu'à cinq minuteries différentes, lesquelles peuvent être répétées jusqu'à 20 fois (répétition automatique).
- Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour modifier un nom de minuteur. Un nom peut inclure une combinaison de 14 lettres (A à Z), chiffres (0 à 9) et symboles. Les minuteries dans les exemples de cette section donnent des noms comme [WORKOUT_1].

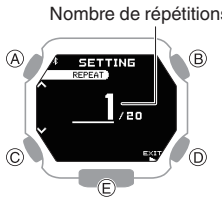
Configuration des réglages de la minuterie programmable

- Si un compte à rebours est en cours, réinitialisez-le à son heure de début actuelle avant d'effectuer cette opération.
  Utilisation de la minuterie

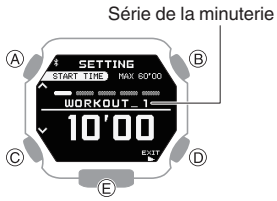
1. Activez le mode Minuterie.
   Navigation entre les modes

2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   Affiche le nombre de répétitions de la minuterie (1 à 20) sur l'écran de réglage.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour définir le nombre de répétitions de la minuterie (répétitions automatiques).
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer la position de la minuterie dans la série.
   - Pour configurer la première minuterie, configurez [WORKOUT_1].



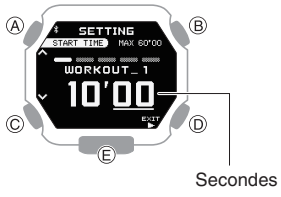
6. Appuyez sur le bouton (B).

   Le curseur apparaît alors au niveau du réglage des minutes de la première minuterie.
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des minutes.



8. Appuyez sur le bouton (B).

   Le curseur passe alors au réglage des secondes de la première minuterie.
9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier le réglage des secondes.



10. Appuyez sur le bouton (B).
11. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir au réglage du nombre de répétitions.

12. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.

    Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Minuterie réapparaît.
13. Répétez les étapes 2 à 12 autant de fois que nécessaire pour configurer les réglages des autres minuteurs.

Remarque

- Pour quitter le réglage du programme à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 11.

Utilisation d'un minuteur programmable

1. Activez le mode Minuterie.
   Navigation entre les modes
2. Appuyez sur le bouton (B) pour démarrer le compte à rebours.



- Pour mettre en pause le compte à rebours du minuteur, appuyez sur le bouton (B). Pour réinitialiser le compte à rebours mis en pause sur son heure de départ, appuyez sur (D).
- Lorsqu'une série de plusieurs comptes à rebours est en cours, vous pouvez immédiatement mettre fin au compte à rebours actuel et démarrer le suivant en appuyant sur le bouton (A) pendant au moins deux secondes.

Chronomètre

Il est possible d'utiliser le chronomètre pour mesurer le temps écoulé à la seconde près jusqu'à 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

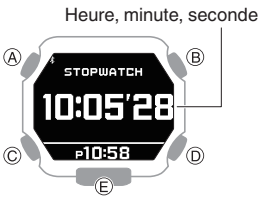
Il peut également mesurer des durées intermédiaires.



Mesure du temps écoulé

1. Activez le mode Chronomètre.
   Navigation entre les modes
2. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.

Ⓑ Démarrage
↓
Ⓑ Arrêt
↓
Ⓑ Reprise
↓
Ⓑ Arrêt



3. Appuyez sur le bouton (D) pour réinitialiser à zéro le chronomètre.

Mesure d'un temps intermédiaire

1. Activez le mode Chronomètre.
   Navigation entre les modes
2. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.

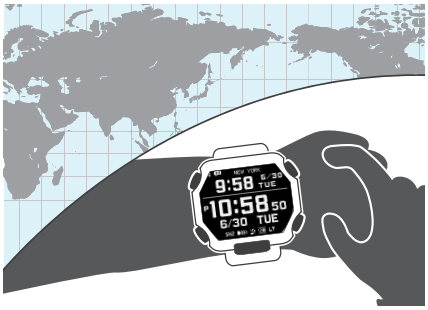
Ⓑ Démarrage
↓
Ⓓ Temps intermédiaire
↓
Ⓓ Libération du temps intermédiaire
↓
Ⓑ Arrêt



3. Appuyez sur le bouton (D) pour réinitialiser à zéro le chronomètre.

Heure mondiale

Le mode Heure mondiale vous permet de consulter l'heure actuelle dans 38 villes à travers le monde ainsi que l'heure UTC (temps universel coordonné).



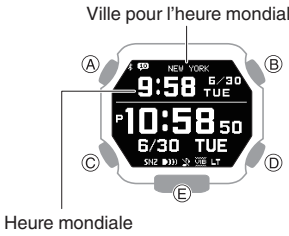
Remarque

- Les villes pour l'heure mondiale sélectionnables uniquement à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES ne peuvent pas être sélectionnées via les opérations associées à la montre.
  Configuration du réglage de l'heure mondiale

Vérification de l'heure mondiale

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Utilisez le bouton (A) pour afficher l'heure mondiale.
   Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure

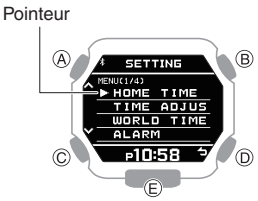
   La ville pour l'heure universelle actuelle et l'heure actuelle s'affichent.



Réglage de la ville pour l'heure mondiale

Utilisez la procédure décrite dans cette section pour sélectionner une ville pour l'heure mondiale.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [WORLD TIME].
4. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CITY].
6. Appuyez sur le bouton (B).
   Cette opération affiche les villes pour l'heure mondiale.



7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez utiliser.
8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure mondiale réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.
   L'heure et la date actuelles de la ville sélectionnée s'affichent.

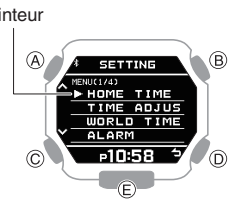


Remarque

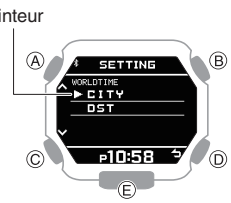
- Si vous avez déjà défini une ville pour l'heure mondiale, qui ne peut être sélectionnée qu'avec CASIO WATCHES, puis que vous utilisez la montre pour changer de ville, les informations CASIO WATCHES relatives à la ville seront supprimées de la montre.
  Configuration du réglage de l'heure mondiale

Configuration du réglage de l'heure d'été

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [WORLD TIME].
4. Appuyez sur le bouton (B).
   L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [DST].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner un réglage d'heure d'été.

[AUTO]	La montre passe automatiquement de l'heure standard à l'heure d'été.
[OFF]	La montre indique toujours l'heure standard.
[ON]	La montre indique toujours l'heure d'été.

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure mondiale réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- Le réglage de l'heure d'été par défaut pour toutes les villes correspond à [AUTO]. Dans la plupart des cas, le réglage [AUTO] vous permet d'utiliser la montre sans basculer manuellement entre l'heure standard et l'heure d'été.
- Vous ne pouvez pas modifier ou vérifier le réglage de l'heure d'été lorsque l'heure [UTC] est sélectionnée comme ville.

Alarmes

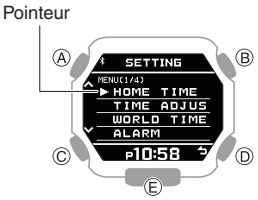
La montre émet un signal sonore ou des vibrations lorsque l'heure d'une alarme est atteinte. Vous pouvez configurer jusqu'à quatre alarmes différentes.

- Les fonctions d'alerte sonore et/ou vibrante ne fonctionnent pas lorsque la pile est faible.
- Lorsque la fonction de rappel est activée, l'alarme se déclenche toutes les cinq minutes jusqu'à sept fois.



Configuration des réglages de l'alarme

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



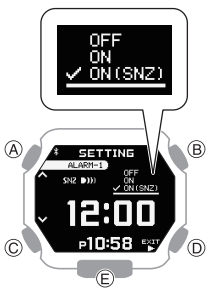
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALARM].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers l'alarme que vous souhaitez définir.



6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer/désactiver les fonctions d'alarme et de rappel.

[OFF]	Désactive l'alarme, désactive la répétition
[ON]	Active l'alarme, désactive la répétition
[ON (SNZ)]	Active l'alarme, active la répétition

- Le réglage actuellement sélectionné est indiqué par une coche (✓) sur la gauche.



8. Appuyez sur le bouton (B).
9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour définir l'heure de l'alarme.
10. Appuyez sur le bouton (B).
11. Utilisez les boutons (A) et (C) pour définir les minutes de l'alarme.
12. Appuyez sur le bouton (B).
13. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage des alarmes.

14. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages d'alarme réapparaît.
    - Lorsque vous activez l'alarme, le symbole))) apparaît sur l'écran à droite de l'indication de l'heure. Si la fonction de rappel est activée, le symbole [SNZ] s'affiche également.
15. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- Pour quitter le réglage de l'alarme à tout moment, appuyez sur (D) et passez à l'étape 13.

● Arrêter une alarme

Lorsque le signal sonore et/ou les vibrations d'une alarme sont émis, appuyez sur n'importe quel bouton pour les arrêter.

Remarque

- Lorsque la fonction de rappel est activée pour une alarme, le signal sonore et/ou les vibrations se répéteront toutes les cinq minutes, jusqu'à sept fois. Pour arrêter la fonction de rappel d'une alarme, désactivez l'alarme.

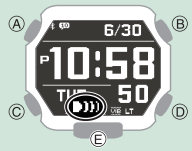
Désactivation d'une alarme

Pour empêcher le signal sonore et/ou les vibrations d'une alarme, désactivez-les en procédant comme suit.

- Pour réactiver le signal sonore et/ou les vibrations d'une alarme, réactivez-les.

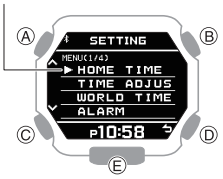
Remarque

- Un indicateur s'affiche lorsque l'une des alarmes est activée.
- L'indicateur d'alarme ne s'affiche pas tant que toutes les alarmes sont désactivées.



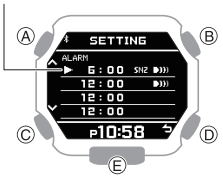
1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

Pointeur



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ALARM].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers l'alarme que vous souhaitez désactiver.

Pointeur



6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner [OFF].
8. Appuyez sur le bouton (B).
9. Utilisez les boutons (A) et (C) pour indiquer si vous souhaitez enregistrer vos réglages actuels ou pas.

[YES]	Enregistre les paramètres actuels.
[NO]	Supprime les paramètres actuels.
[RETURN]	Permet de revenir à l'écran de réglage des alarmes.

10. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages d'alarme réapparaît.
11. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.
    - Lorsque toutes les alarmes sont désactivées, l'indicateur (alarme) disparaît de l'écran.

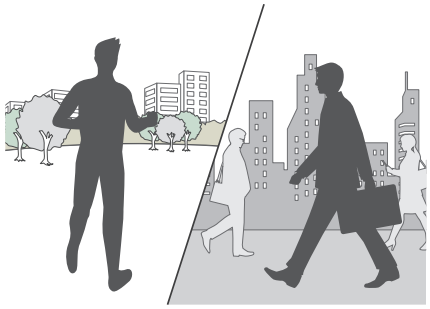


Remarque

- Si l'indicateur (alarme) continue de s'afficher, cela signifie qu'au moins une autre alarme est encore activée. Pour désactiver toutes les alarmes, répétez les étapes 5 à 10 jusqu'à ce que l'indicateur (alarme) ne s'affiche plus.

Pédomètre

Vous pouvez utiliser votre montre pour compter vos pas lorsque vous marchez, effectuer vos activités quotidiennes habituelles, etc.



Comptage des pas

Si vous portez la montre correctement, celle-ci compte vos pas pendant que vous marchez ou effectuez vos activités quotidiennes habituelles.

Important !

- La montre se portant au poignet, elle peut parfois détecter des mouvements autres que des pas et les compter néanmoins comme des pas. De plus, des mouvements anormaux des bras lors de la marche peuvent entraîner des erreurs dans le nombre de pas.

● Mise en route

Pour que le nombre de pas soit le plus précis possible, placez le cadran de la montre sur l'extérieur de votre poignet et serrez bien le bracelet. Avec un bracelet lâche, il est impossible d'obtenir une mesure correcte.

OUI NON



● Comptage des pas

Le pédomètre commence à compter vos pas lorsque vous vous mettez à marcher.

● **Pour vérifier le nombre de pas**

Affichez l'écran TIME+DAILY.

Sélection d'un format d'affichage numérique du mode Indication de l'heure

Remarque

- Le nombre de pas peut afficher une valeur maximale de 99 999 pas. Si le nombre de pas dépasse 99 999, la valeur maximale (99 999) reste affichée à l'écran.
- Pour éviter de commettre des erreurs de comptage, le compte affiché n'augmente pas pendant environ 10 secondes après le début de la marche. Après 10 secondes de marche, le compte exact s'affiche et inclut les pas effectués au cours des 10 dernières secondes.
- Le nombre de pas est réinitialisé à minuit chaque jour.
- Afin d'économiser la batterie, les mesures cessent automatiquement si vous enlevez la montre (pas de mouvement) et que vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes.

Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

L'une des conditions suivantes peut fausser le nombre de pas.

- Si vous marchez alors que vous portez des chaussons, des sandales ou d'autres chaussures qui favorisent une démarche traînante
- Si vous marchez sur des dalles, de la moquette, de la neige ou toute autre surface qui cause une démarche traînante
- Si vous marchez de manière irrégulière (dans un endroit bondé, dans une file d'attente où vous marchez et vous arrêtez à de courts intervalles, etc.)
- Si vous marchez d'une extrême lenteur ou courez extrêmement vite
- Si vous poussez un chariot ou une poussette pour bébé
- L'endroit dans lequel vous vous trouvez est sujet à de nombreuses vibrations, ou vous vous déplacez en vélo ou en voiture
- Si vous effectuez des mouvements fréquents de la main ou du bras (applaudissements, mouvements du poignet avec un éventail, etc.)
- Si vous marchez en vous tenant les mains, si vous vous déplacez avec une canne ou un bâton, ou si les mouvements de vos mains ne sont pas coordonnés avec ceux de vos jambes
- Si vous effectuez des activités quotidiennes habituelles qui ne concernent pas la marche (ménage, etc.)
- Si vous portez la montre sur votre main dominante
- Vous marchez pendant moins de 10 secondes

Autres réglages

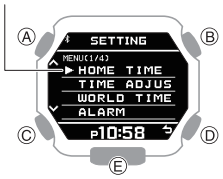
Cette section présente les autres réglages de la montre que vous pouvez configurer.

Réglage du son de fonctionnement des boutons

Suivez la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver la tonalité émise lorsque vous appuyez sur un bouton.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

Pointeur



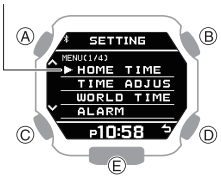
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [BEEP].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [OPERATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du BEEP (son) réapparaît.
   - s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité de l'opération est désactivée.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Configuration des paramètres de son des notifications

Suivez la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver le signal sonore des notifications.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.

Pointeur



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [BEEP].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [NOTIFICATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer/désactiver le signal sonore des notifications.

[ALL ON]	Active le signal sonore pour toutes les notifications.
[USER]	Active le signal sonore uniquement pour les éléments que vous avez spécifiés.
[ALL OFF]	Désactive le signal sonore pour toutes les notifications.

Remarque

- La configuration des notifications [USER] peut être modifiée à l'aide de CASIO WATCHES.

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du BEEP (son) réapparaît.
   - s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque la tonalité des notifications est désactivée.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

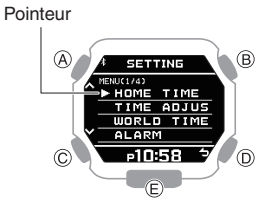
Configuration des réglages des vibrations

En plus des sons de fonctionnement et des sons de notification, votre montre utilise également des vibrations pour les alertes. Vous pouvez utiliser la procédure ci-dessous pour activer ou désactiver les vibrations.

- L'icône VIB s'affiche sur l'écran du mode Indication de l'heure lorsque les vibrations de fonctionnement ou de notification sont activées.

● Configuration des réglages des vibrations de fonctionnement

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



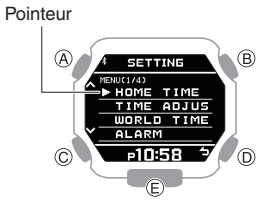
3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [VIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [OPERATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer ou désactiver les vibrations de fonctionnement.

[ON]	Active les vibrations de fonctionnement.
[OFF]	Désactive les vibrations de fonctionnement.

8. Appuyez sur le bouton (B).
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages des vibrations réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

● Configuration des réglages des vibrations de notification

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [VIBRATION].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [NOTIFICATION].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour activer/désactiver les vibrations de notification.

[ALL ON]	Active les vibrations pour toutes les notifications.
[USER]	Active les vibrations uniquement pour les éléments que vous avez spécifiés.
[ALL OFF]	Désactive les vibrations pour toutes les notifications.

Remarque

- La configuration des notifications [USER] peut être modifiée à l'aide de CASIO WATCHES.

8. Appuyez sur le bouton (B).
   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des réglages des vibrations réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Définition des unités de taille et de poids

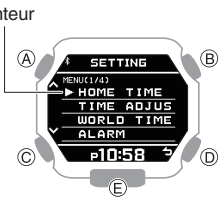
Vous pouvez spécifier les unités de mesure utilisées pour la taille et le poids.

- Vous pouvez sélectionner les centimètres (cm) ou les pieds (ft) comme unité de taille.
- Vous pouvez sélectionner les kilogrammes (kg) ou les livres (lb) comme unité de poids.

Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est la ville de résidence, l'unité de taille est fixée en centimètres (cm) et l'unité de poids est fixée en kilogrammes (kg), et ces paramètres ne peuvent pas être modifiés.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour modifier l'élément de réglage de l'unité.

[HEIGHT]	Unité de taille
[WEIGHT]	Unité de poids

6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'unité de votre choix.
   - Taille

[CENTIMETER]	Centimètres
[FEET]	Pieds

   - Poids

[KILOGRAM]	Kilogrammes
[POUND]	Livres

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.

   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'unité réapparaît.

9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Définition de l'unité d'affichage des calories

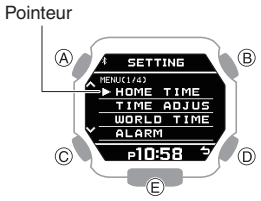
Vous pouvez sélectionner les calories (cal) ou les joules (J) comme unité pour les calories consommées.

Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est la ville de résidence, l'unité est fixée en calories (cal) et ne peut pas être modifiée.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [UNIT].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [CALORIES].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner l'unité de calorie de votre choix.

[CALORIE]	Calories
[JOULE]	Joules

8. Appuyez sur le bouton (B) pour terminer le réglage.

   Une fois le réglage terminé, [SETTING COMPLETED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage d'unité réapparaît.

9. Appuyez deux fois sur (D) pour quitter l'écran de réglage.

Fonction Écran désactivé

Pour éviter l'altération de l'écran, cette fonction désactive l'affichage lorsque la montre est retirée du poignet et qu'elle n'est pas utilisée au moment de la journée spécifié avec CASIO WATCHES.

- Les actions ci-dessous réactivent l'affichage.
  - Porter la montre
  - Utiliser un bouton
  - Délai de trois heures écoulé

Remarque

- CASIO WATCHES peut être utilisé pour spécifier l'heure de déclenchement de la désactivation de l'écran. Notez que vous ne pouvez pas configurer ce réglage à l'aide des opérations de la montre. Le paramètre usine par défaut est 2:00.

Réinitialisation des réglages de la montre

Cette section explique comment rétablir les réglages d'usine par défaut de la montre ci-dessous :

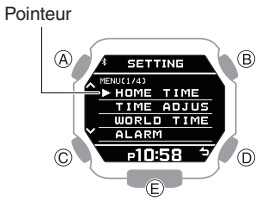
- Réglages de la montre
- Chronomètre
- Minuterie
- Alarme
- Profil

Important !

- La montre ne peut pas être réinitialisée tant que le mode Avion est activé.

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [RESET ALL SETTINGS].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [EXECUTE].
   - Pour annuler la réinitialisation, déplacez le pointeur vers [CANCEL].
6. Appuyez sur le bouton (B).
7. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [YES].
   - Pour arrêter la réinitialisation, déplacez le pointeur vers [NO].
8. Appuyez sur le bouton (B).

   La montre repasse en mode Indication de l'heure une fois la réinitialisation terminée. La réinitialisation est terminée lorsque [AC] s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran.
9. Appuyez sur le bouton (A) pour effacer [AC] de l'écran.

Remarque

- La réinitialisation de la montre entraîne également la suppression des informations permettant de jumeler la montre à un téléphone, et d'annuler ce jumelage.

Autres informations

Cette section fournit des informations non opérationnelles que vous devez également connaître. Reportez-vous à ces informations si nécessaire.

Tableau des villes

Ville		Décalage
UTC	Temps universel coordonné	0
LONDON	Londres	0
PARIS	Paris	+1
ATHENS	Athènes	+2
JEDDAH	Djeddah	+3
TEHRAN	Téhéran	+3,5
DUBAI	Dubaï	+4
KABUL	Kaboul	+4,5
KARACHI	Karachi	+5
DELHI	Delhi	+5,5
KATHMANDU	Katmandou	+5,75
DHAKA	Dhaka	+6
YANGON	Yangon	+6,5
BANGKOK	Bangkok	+7
HONG KONG	Hong Kong	+8
EUCLA	Eucla	+8,75
TOKYO	Tokyo	+9
ADELAIDE	Adélaïde	+9,5
SYDNEY	Sydney	+10
LORD HOWE ISLAND	Île Lord Howe	+10,5
NOUMEA	Nouméa	+11
WELLINGTON	Wellington	+12
CHATHAM ISLAND	Îles Chatham	+12,75
NUKU'ALOFA	Nuku'alofa	+13
KIRITIMATI	Kiritimati	+14
BAKER ISLAND	Île Baker	-12
PAGO PAGO	Pago Pago	-11
HONOLULU	Honolulu	-10
MARQUESAS ISLANDS	Îles Marquises	-9,5
ANCHORAGE	Anchorage	-9
LOS ANGELES	Los Angeles	-8
DENVER	Denver	-7
CHICAGO	Chicago	-6
NEW YORK	New York	-5
HALIFAX	Halifax	-4
ST. JOHN'S	Saint-Jean de Terre-Neuve	-3,5
RIO DE JANEIRO	Rio de Janeiro	-3
F. DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- Les informations du tableau ci-dessus étaient à jour en janvier 2020.
- Les fuseaux horaires peuvent changer et les différences avec le temps UTC varier par rapport à celles indiquées dans le tableau ci-dessus. Dans ce cas, connectez la montre à un téléphone pour mettre à jour la montre avec les informations de fuseau horaire les plus récentes.

Tableau des heures d'été

Lorsque [AUTO] est sélectionné pour une ville qui observe l'heure d'été, le passage entre l'heure standard et l'heure d'été s'effectue automatiquement à la date indiquée dans le tableau ci-dessous.

Remarque

- Les dates de début et de fin de l'heure d'été de votre ville peuvent différer de celles indiquées ci-dessous. Dans ce cas, vous pouvez recevoir sur la montre de nouvelles informations d'heure d'été correspondant à votre ville de résidence et à la ville pour l'heure universelle en connectant la montre à un téléphone. Si la montre n'est pas connectée à un téléphone, vous pouvez modifier le réglage de l'heure d'été manuellement.

Nom des villes	Début de l'heure d'été	Fin de l'heure d'été
Londres	01h00, le dernier dimanche de mars	02h00, le dernier dimanche d'octobre
Paris	02h00, le dernier dimanche de mars	03h00, le dernier dimanche d'octobre
Athènes	03h00, le dernier dimanche de mars	04h00, le dernier dimanche d'octobre
Téhéran	00h00, 22 ou 21 mars	00h00, 22 ou 21 septembre
Sydney, Adelaïde	02h00, le premier dimanche d'octobre	03h00, le premier dimanche d'avril
Île Lord Howe	02h00, le premier dimanche d'octobre	02h00, le premier dimanche d'avril
Wellington	02h00, le dernier dimanche de septembre	03h00, le premier dimanche d'avril
Îles Chatham	02h45, le dernier dimanche de septembre	03h45, le premier dimanche d'avril
Anchorage	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Los Angeles	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Denver	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Chicago	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
New York	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Halifax	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre
Saint-Jean de Terre-Neuve	02h00, le deuxième dimanche de mars	02h00, le premier dimanche de novembre

- Les informations du tableau ci-dessus étaient à jour en janvier 2020.

Téléphones pris en charge

Pour plus d'informations sur les téléphones qui peuvent se connecter à la montre, rendez-vous sur le site Web de CASIO.

https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Caractéristiques

Précision :

±15 secondes par mois lorsque le réglage de l'heure par communication avec un téléphone n'est pas possible.

Fonctions de base :

Heure, minute, seconde, mois, jour, jour de la semaine
a.m./p.m. (P), décompte 24h
Calendrier automatique complet (2000 à 2099)

Mobile Link :

Liaison de fonctions par connexion sans fil avec des appareils compatibles Bluetooth®*
* Fonctionnement amélioré par Mobile Link
Correction automatique de l'heure
Réglage simple de l'heure
Heure mondiale : heure actuelle dans 300 villes (38 fuseaux horaires, basculement automatique à l'heure d'été), ainsi que le temps universel coordonné (UTC, Coordinated Universal Time)
Réglages de la montre
Graphique de marée : informations sur environ 3 300 points globaux
Détecteur du téléphone
Mise à jour des données
Mise à jour des informations sur les fuseaux horaires et les règles relatives à l'heure d'été
Fonction d'entraînement
Calcul et affichage de la distance, de la vitesse, de l'allure et d'autres informations
Paramètres de la fonction d'entraînement
Alertes cibles
Gestion des données du journal d'entraînement
Gestion des données du journal d'entraînement et des données du tour
Résultats de l'analyse de l'entraînement
Notifications
Spécifications de la communication Bluetooth®
Bande de fréquence : 2 400 MHz à 2 480 MHz
Puissance de transmission maximale : 0 dBm (1 mW)
Portée de communication : jusqu'à 2 mètres (selon l'environnement)

Fonctions marée/lune, lever/coucher du soleil :

Graphique de marée (50 points préréglés sélectionnables* dans le monde)
Données de la Lune (âge lunaire, phase lunaire)
Affichage des heures de lever/coucher du soleil ([--:--] s'affiche lorsque les résultats des calculs ne peuvent pas être générés pour une raison quelconque ou dans les régions situées en dehors de 65,0° de latitude sud à 65,0° de latitude nord.)
* Sous réserve de mise à jour via la connexion de la montre au téléphone.

Fonction d'entraînement :

Distance, vitesse, allure et autres informations calculées à l'aide des données de l'accéléromètre
Tour automatique/manuel
Pause automatique
Activation/désactivation des alertes cibles (temps, calories consommées)
Personnalisation de l'écran d'entraînement

Données du journal d'entraînement :

Jusqu'à 100 courses, jusqu'à 140 enregistrements de tour par course
Temps, distance, allure, calories consommées mesurés

Nombre de pas :

Mesure du nombre de pas à l'aide d'un accéléromètre à 3 axes
Plage d'affichage du nombre de pas : 0 à 99 999 pas
Réinitialisation du nombre de pas : réinitialisation automatique tous les jours à minuit
Précision du nombre de pas : ±3 % (selon les tests de vibration)

Chronomètre :

Unité de mesure : 1 seconde
Capacité de mesure : 99:59'59" (100 heures)
Temps intermédiaires

Minuterie :

Unité de réglage : 1 seconde
Unité de mesure : 1 seconde
Réglage maximum : 60 minutes
Jusqu'à cinq heures de départ
Répétition automatique

Heure mondiale :

Affiche l'heure actuelle dans 38 villes (38 fuseaux horaires)* et le temps universel coordonné (UTC), le réglage automatique de l'heure d'été
* Sous réserve de mise à jour via la connexion de la montre à un téléphone.

Autres :

Rétroéclairage LED (éclairage automatique, super éclairage, fonction de persistance, durée d'éclairage sélectionnable de 1,5 ou 3 secondes)
Fonction Écran désactivé
Activation/désactivation du son de fonctionnement
Vibration
Mode Avion
4 alarmes (avec répétition)

Alimentation électrique :

CR2032 x 1
Tension nominale de la pile : 3 V
Autonomie de la pile : environ 2 ans
Conditions
Affichage : 21 heures/jour
Comptage des pas : 12 heures/jour
Durée de connexion Bluetooth : 12 heures/jour
Notifications (y compris les vibrations) : 20 fois/jour
Chronométrage d'une course : 2 heures/semaine
Alarme : une fois (10 secondes)/jour
Éclairage : une fois (1,5 seconde)/jour

Les conditions d'utilisation peuvent réduire la durée de vie réelle de la pile.

Remarque

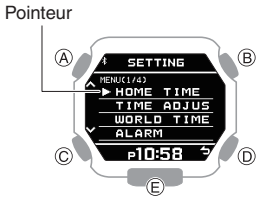
- La durée de vie de la pile est d'environ 18 mois dans les conditions ci-dessous.
  - Durée de connexion Bluetooth : 18 heures/jour
  - Notifications (y compris les vibrations) : 50 fois/jour
  - Chronométrage d'une course : 4 heures/semaine
- La durée de vie de la pile est d'environ 12 mois dans les conditions ci-dessous.
  - Durée de connexion Bluetooth : 24 heures/jour
  - Notifications (y compris les vibrations) : 150 fois/jour
  - Chronométrage d'une course : 7 heures/semaine

La fiche technique est susceptible d'être modifiée sans préavis.

Vérification des informations de conformité sans fil

1. Activez le mode Indication de l'heure.
   Navigation entre les modes
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   Cette opération affiche l'écran de réglage du mode Indication de l'heure.



3. Utilisez les boutons (A) et (C) pour déplacer le pointeur vers [REGULATORY].
4. Appuyez sur le bouton (B).
5. Utilisez les boutons (A) et (C) pour sélectionner les informations que vous souhaitez afficher.
6. Maintenez le bouton (C) enfoncé pendant au moins une seconde pour revenir au mode Indication de l'heure.

Précautions relatives à Mobile Link

● Précautions légales

- Cette montre est conforme aux lois concernant les radios ou a été approuvée dans le cadre de ces lois dans différents pays et zones géographiques. L'utilisation de cette montre dans un lieu où elle n'est pas conforme aux lois concernant les radios ou n'a pas été approuvée dans le cadre de ces lois peut constituer une infraction pénale. Pour plus de détails, visitez le site Web de CASIO.
  https://world.casio.com/ce/BLE/
- L'utilisation de cette montre dans un avion est limitée par les lois relatives à l'aviation de chaque pays. Veillez à suivre les instructions du personnel aérien.

● Précautions lors de l'utilisation de Mobile Link

- Lorsque vous utilisez cette montre avec un téléphone, gardez les appareils à proximité l'un de l'autre. Un éloignement maximal de deux mètres est recommandé à titre indicatif, mais l'environnement local (murs, meubles, etc.), la structure du bâtiment et d'autres facteurs peuvent nécessiter une distance bien plus courte.
- Cette montre peut être affectée par d'autres appareils (appareils électriques, équipement audio-visuel, matériel de bureau, etc.). Elle peut notamment être affectée par le fonctionnement d'un four à micro-ondes. Il se peut que la montre ne soit pas en mesure de communiquer normalement avec un téléphone en présence d'un four à micro-ondes en fonctionnement. Inversement, cette montre peut parasiter la réception d'une radio ou l'image vidéo d'un téléviseur.
- Étant donné que la fonction Bluetooth de cette montre utilise la même fréquence (2,4 GHz) que les périphériques de réseau local sans fil, et l'utilisation de tels dispositifs à proximité de cette montre peut provoquer des interférences radio, des vitesses de communication réduites et des perturbations pour la montre comme pour le périphérique réseau, voire l'échec des communications.

● Suspension de l'émission d'ondes radio par cette montre

L'icône ᛒ sur l'écran indique que la montre émet des ondes radio.

Dans un hôpital, dans un avion ou sur tout autre site où l'utilisation des ondes radio est interdite, activez le mode Avion.

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Droits d'auteur et droits d'auteur enregistrés

- La marque verbale et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par CASIO Computer Co., Ltd. fait l'objet d'une licence.
- iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.
- IOS est une marque commerciale ou une marque déposée de Cisco Systems, Inc.
- GALAXY est une marque déposée de Samsung Electronics Co., Ltd.
- Android et Google Play™ sont des marques commerciales ou des marques déposées de Google LLC.
- Les autres noms de société ou de produit mentionnés dans le présent document sont des marques commerciales ou des marques déposées détenues par leurs sociétés respectives.

Dépannage

Je n'arrive pas à coupler la montre à un téléphone.

Q1 Je n'ai jamais réussi à établir de connexion (de couplage) entre la montre et un téléphone.

Utilisez-vous un modèle de téléphone pris en charge ?

Vérifiez si le modèle du téléphone et son système d'exploitation sont pris en charge par la montre.
Pour en savoir plus sur les modèles de téléphone pris en charge, consultez le site Web de CASIO.
https://world.casio.com/os_mobile/wat/

Avez-vous installé l'application mobile CASIO WATCHES sur votre téléphone ?

Vous devez installer l'application mobile CASIO WATCHES sur votre téléphone pour pouvoir vous connecter à la montre.
① Installez l'application requise sur votre téléphone.

Les paramètres Bluetooth de votre téléphone sont-ils configurés correctement ?

Configurez les paramètres Bluetooth du téléphone. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

Utilisateurs d'iPhone

- « Réglages » → « Bluetooth » → Activé
- « Réglages » → « Confidentialité » → « Bluetooth » → « CASIO WATCHES » → Activé

Utilisateurs d'Android

- Activez Bluetooth.

Autre cas.

Sur certains téléphones, il est nécessaire de désactiver BT Smart pour utiliser l'application mobile CASIO WATCHES. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.

Sur l'écran d'accueil, touchez : « Menu » → « Réglages » → « Bluetooth » → « Menu » → « Réglages BT Smart » → « Invalider ».

Je n'arrive pas à reconnecter la montre et le téléphone.

Q1 La montre ne se reconnecte pas au téléphone après leur déconnexion.

L'application mobile CASIO WATCHES est-elle en cours d'exécution ?

La montre ne peut pas se reconnecter à votre téléphone si l'application mobile CASIO WATCHES n'est pas en cours d'exécution sur le téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

③ Jumelez la montre à un téléphone.

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

③ Jumelez la montre à un téléphone.

Q2 Je ne peux pas initier de connexion lorsque mon téléphone est en mode Avion.

Il est impossible de connecter le téléphone à la montre lorsque le mode Avion du téléphone est activé. Désactivez le mode Avion de votre téléphone. Sur l'écran d'accueil de votre téléphone, appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

③ Jumelez la montre à un téléphone.

Q3 Je ne peux pas initier de connexion lorsque ma montre est en mode Avion.

Désactivez le mode Avion de la montre.

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Q4 J'ai désactivé la fonction Bluetooth du téléphone alors qu'elle était activée auparavant, et maintenant je n'arrive plus à me connecter.

Sur votre téléphone, activez Bluetooth. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ». Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

③ Jumelez la montre à un téléphone.

Q5 Je n'arrive pas à me connecter après avoir éteint le téléphone.

Allumez votre téléphone. Sur l'écran d'accueil du téléphone, appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez ensuite l'opération indiquée à l'écran pour jumeler la montre.

③ Jumelez la montre à un téléphone.

Connexion entre la montre et un téléphone

Q1 Je ne parviens pas à établir de connexion entre mon téléphone et la montre.

Avez-vous essayé de mettre votre téléphone hors tension, puis de le remettre sous tension ?

Éteignez le téléphone et rallumez-le, puis appuyez sur l'icône CASIO WATCHES. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran pour jumeler le téléphone à la montre.

③ Jumelez la montre à un téléphone.

La montre est-elle en mode Avion ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

La montre a-t-elle été recouplée avec le téléphone ?

Supprimez les informations de jumelage de l'application mobile CASIO WATCHES et de votre téléphone (iPhone uniquement), puis renouvelez le jumelage.

Suppression des informations de jumelage de l'application mobile CASIO WATCHES
iPhone uniquement
Suppression des informations de jumelage du téléphone
③ Jumelez la montre à un téléphone.

S'il est impossible d'établir une connexion…

Après avoir supprimé les informations de couplage de la montre, couplez-la à nouveau avec votre téléphone.

Suppression des informations de jumelage depuis la montre
③ Jumelez la montre à un téléphone.

Changement de modèle de téléphone

Q1 Comment connecter ma montre à un autre téléphone ?

Jumelez la montre au téléphone.

Si vous achetez un autre téléphone

Correction automatique de l'heure via une connexion Bluetooth (correction de l'heure)

Q1 Quand la montre corrige-t-elle son heure ?

Votre montre peut se connecter à un téléphone jumelé pour ajuster son heure. Le réglage automatique de l'heure est effectué aux moments décrits ci-dessous.

- Lorsque le fuseau horaire ou l'heure d'été de votre téléphone est modifié
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth
- Lorsqu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier changement de ville de résidence ou réglage de l'heure lors de l'utilisation de la montre

Q2 Le réglage de l'heure automatique est incorrect.

L'icône ᛒ est-elle affichée ?

Pour préserver l'autonomie de la batterie, la montre interrompt temporairement et automatiquement la connexion Bluetooth avec votre téléphone si elle détecte que la connexion n'a pas été utilisée pendant environ une heure. La correction automatique de l'heure est désactivée lorsqu'aucune connexion n'est établie. Pour vous reconnecter, appuyez sur n'importe quel bouton de la montre ou orientez la montre vers votre visage.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage de l'heure à l'aide de la connexion Bluetooth ?

Notez que la correction automatique de l'heure ne s'effectue pas pendant les 24 heures suivant le réglage manuel de l'heure sur la montre. La correction automatique de l'heure reprendra après 24 heures.

Est-ce qu'au moins 24 heures se sont écoulées depuis le dernier réglage manuel de l'heure ou changement de ville ?

La correction automatique de l'heure n'est pas effectuée depuis 24 heures après un réglage manuel de l'heure ou un changement de ville. La correction automatique de l'heure reprendra lorsqu'au moins 24 heures se seront écoulées après la réalisation de l'une des actions susmentionnées.

Le mode Avion de la montre est-il activé ?

Il est impossible de connecter la montre à votre téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour vous connecter à votre téléphone, désactivez le mode Avion.

Utilisation de la montre dans un établissement médical ou un avion

Q3 L'heure ne s'affiche pas correctement.

Il se peut que l'heure indiquée par le téléphone ne soit pas correcte en raison de l'absence de réseau, etc. Le cas échéant, connectez le téléphone à son réseau avant de procéder au réglage de l'heure.

Pédomètre

Q1 Le nombre de pas affiché est incorrect.

Lorsque la montre est à votre poignet, elle peut détecter des mouvements autres que des pas et les compter comme des pas.

Comptage des pas

De plus, les problèmes de nombre de pas peuvent être dus également à la manière dont la montre est portée ainsi qu'à des mouvements anormaux du bras lors de la marche.

Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

Q2 Le nombre de pas n'augmente pas.

Le nombre de pas ne s'affiche pas au début de la marche afin d'éviter de comptabiliser les mouvements qui ne sont pas des pas.
Il apparaît seulement après avoir marché pendant environ 10 secondes, et inclut dans le total le nombre de pas que vous avez effectués au cours des 10 premières secondes.

Q3 [ERROR] s'affiche lorsque vous utilisez le pédomètre.

[ERROR] (erreur) s'affiche lorsque le fonctionnement du capteur est désactivé en raison d'un dysfonctionnement du capteur ou du circuit interne.
Si l'indicateur reste affiché pendant plus de trois minutes ou s'il apparaît fréquemment, cela peut indiquer une défaillance du capteur.

Contactez le centre de service après-vente CASIO ou votre revendeur.

Niveau de marée

Q1 Les informations relatives aux marées hautes et basses ne s'affichent pas lorsque j'affiche l'écran des marées.

Pour vérifier les informations relatives aux marées hautes et basses, utilisez CASIO WATCHES ou les fonctions de la montre pour spécifier un port.

Q2 Il existe des différences entre les informations sur les marées de la montre et les informations sur les marées réelles.

Étant donné que les heures de marée haute et basse et les niveaux de marée du graphique de marée sont établis en fonction des données passées, les données calculées peuvent différer des informations de marée réelles.

La marge d'erreur peut également être affectée par le terrain, les conditions météorologiques et autres facteurs. Utilisez les informations sur les marées de cette montre à titre de référence uniquement.

Assurez-vous de vérifier les prévisions de marée précises émises par diverses organisations et n'utilisez pas les informations sur les marées de cette montre pour déterminer les niveaux de marée pour la navigation ou à toute autre fin présentant un danger potentiel.

Alarmes

Q1 Aucun signal sonore et/ou aucune vibration d'alarme ne sont émis.

L'alarme est-elle activée ? Si ce n'est pas le cas, activez-la pour qu'elle sonne.

Configuration des réglages de l'alarme

Pile

Q1  s'affiche.

 s'affiche lorsque la tension de la pile devient faible. Faites remplacer la pile.

Demandez à un centre de service après-vente CASIO ou à votre revendeur de remplacer la pile.

Remplacement de la pile