 © 2023 CASIO COMPUTER CO., LTD. Publié : 6/2025

Montre Guide d'utilisation 3515 CASIO

Produits concernés

- GBD-H2000

Sommaire

Fonctions simples

- Réalisation d'une mesure d'activité
- Utilisation de l'application mobile pour afficher les résultats de l'activité
- Fonctions d'aide à la récupération et de gestion de la santé

Avant d'utiliser la montre

- Caractéristiques de la montre
- Charge
  - Charge de la montre
  - Charge par énergie solaire
  - Vérification du niveau de charge
  - Temps de charge indicatifs
  - Économie d'énergie
- Connexion à un téléphone
  - Jumelage de la montre avec un téléphone
  - Connexion à un téléphone jumelé à la montre
  - Annulation du jumelage
  - Après l'achat d'un nouveau téléphone
- Création de votre profil
- Présentation des modes
  - Mode Montre
  - Mode Activité
  - Mode Commande

Réalisation d'une mesure d'activité

- Présentation de l'activité
  - Mesure d'activité prenant en charge la réception GPS
  - Activités prenant en charge les mesures sans réception du signal GPS
- Réalisation d'une mesure d'activité
- Avant d'utiliser la fonction Nage en piscine (POOL SWIMMING)
- Utilisation de la minuterie pour un entraînement par intervalles
  - Présentation
  - Chronométrage avec des compteurs d'intervalles
  - Mise en pause et réinitialisation de la minuterie
- Démarrage de l'entraînement basé sur votre fréquence cardiaque
- Précautions relatives aux mesures d'activité

Affichage des enregistrements du journal d'activité

- Éléments du journal d'activité qu'il est possible d'afficher
- Affichage des enregistrements d'activité
- Suppression des enregistrements d'activité
  - Suppression de données spécifiques
  - Suppression de toutes les données d'activité

Affichage de votre condition de performance d'entraînement

- Affichage de l'état de la charge cardio

Utilisation de Nightly Recharge™ pour vérifier votre état de récupération

- Vérification de l'état Nightly Recharge™

Exercices de respiration

- Définition de la durée d'un exercice de respiration
- Mesure d'un exercice de respiration

Alarme intelligente

- Configuration des réglages de l'alarme intelligente
- Désactivation de l'alarme intelligente

Mesure de votre fréquence cardiaque

- Vérification de votre fréquence cardiaque actuelle
- Utilisation des mesures de fréquence cardiaque
- Précautions à prendre lors de la mesure de la fréquence cardiaque

Mesure du taux d'oxygène dans le sang

- Mesure de votre taux d'oxygène dans le sang

Podomètre

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

Affichage des données du journal de vie

- Affichage des données du journal de vie

Relevés de la boussole

- Prise d'un relevé de direction
- Étalonnage de la boussole
  - Étalonnage des relevés de direction
  - Configuration des relevés dans la direction nord géographique (Étalonnage de déclinaison magnétique)
- Nord magnétique et nord géographique
- Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

Montre Guide d'utilisation 3515 CASIO

Mesure de l'altitude

- Vérification de l'altitude actuelle
- Définition d'une altitude de référence et réalisation de relevés de dénivelé
- Étalonnage des relevés d'altitude
- Configuration de l'intervalle de mesure automatique
- Précautions à prendre lors du relevé d'altitude

Mesure de la pression barométrique et de la température

- Vérification de la pression barométrique et de la température actuelles
- Indications de variation de pression barométrique
- Étalonnage des relevés de pression barométrique
- Étalonnage des relevés de température
- Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique et de température

Almanach (heures de lever et de coucher du soleil, et phase de la Lune)

- Consultation des heures de lever et de coucher du soleil et de la phase de la Lune

Réglage de l'heure

- Connexion automatique à un téléphone pour synchroniser le réglage de l'heure actuelle de la montre
  - Réglage automatique de l'heure
  - Connexion manuelle avec un téléphone pour synchroniser le réglage de l'heure de la montre
- Réglage de l'heure actuelle de la montre à l'aide du GPS
  - Emplacement adapté pour la réception du signal
  - Ajustement des réglages de minuterie pendant une opération de réception de signal GPS manuelle
  - Réception de la seconde intercalaire
  - Précautions relatives à la réception du signal
  - Utilisation du GPS en dehors de votre pays
- Utilisation de la montre pour régler l'heure

Heure mondiale

- Configuration des réglages de l'heure mondiale

Alarme

- Configuration des réglages de l'alarme
- Activation du signal sonore horaire
- Désactivation d'une alarme

Chronomètre

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

Minuterie

- Définition d'une heure de début
- Utilisation de la minuterie

Réception des notifications du téléphone

- Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants
- Affichage du contenu des notifications
- Passage d'un affichage de notification éclair à l'autre
- Suppression d'une notification
  - Suppression d'une notification spécifique
  - Suppression de toutes les notifications

Réglages de mesure de l'activité

- Activation du chronométrage automatique des tours
- Réglage de la longueur de bassin
- Activation de la pause automatique
- Modification de l'intervalle de réception du GPS
- Configuration des réglages d'alerte d'entraînement
- Indicateurs de l'écran d'alerte d'entraînement
- Basculement sur l'écran d'alerte
- Configuration des réglages de mesure de la distance
- Configuration des réglages du compteur d'intervalles

Utilisation de l'application pour configurer les réglages

- Sélection d'un cadran de montre
- Personnalisation des fonctions du mode Montre et du mode Activité
- Configuration des réglages d'affichage des mesures d'activité
- Définition de points de passage lors d'un cours d'entraînement (navigation en altitude)
- Activation du capteur de poignet
- Spécification de l'heure de coucher et de l'heure de réveil de votre choix
- Spécification d'un objectif de nombre de pas quotidiens
- Configuration des réglages de la montre

Montre Guide d’utilisation 3515

CASIO

Autres réglages

- Modification du cadran
- Activation du mode Silencieux
- Activation du rappel de nombre de pas
- Spécification de l’heure de nuit
- Configuration des réglages de son et de vibration
  - Configuration des réglages de son et de vibration des opérations
  - Configuration des réglages de son et de vibration des notifications
- Configuration de l’éclairage automatique
- Réglage de la durée de l’éclairage
- Activation du mode Économie d’énergie
  - Désactivation du mode Économie d’énergie
- Modification des unités de longueur et de poids
- Définition de l’unité d’affichage des calories
- Spécification de l’unité de mesure de la pression barométrique
- Définition de l’unité de mesure de la température

Informations de base

- Guide général
- Indicateurs
- Éclairage du cadran dans l’obscurité
- Fixation de la montre à votre poignet
- Mise à jour de la version du logiciel de la montre
- Réinitialisation des réglages de la montre
- Détecteur du téléphone
- Mise en mode Avion de la montre

Caractéristiques

Autres informations

- Tableau des villes
- Tableau des heures d’été
- Catégories de forme physique
- Téléphones pris en charge
- Liste des écrans de messages
- Vérification des informations de conformité sans fil
- Droits d’auteur et droits d’auteur enregistrés
- Logiciel

Dépannage

Précautions

- Précautions d’emploi
- Entretien de la montre
- Pile
- Précautions relatives à Mobile Link

Fonctions simples

Réalisation d'une mesure d'activité

Quand vous portez la montre, vous pouvez consulter les données d'activité mesurées. Le déroulement de cette opération est décrit ci-dessous.

● Déroulement de la mesure (mesure de l'activité de course à pied)

1. Fixez correctement la montre à votre poignet.
   Fixation de la montre à votre poignet
2. Suivez les instructions requises pour sélectionner [RUNNING] dans les options de mesure d'activité de la montre.
   Réalisation d'une mesure d'activité
3. Commencez à courir.
   Suivez les instructions sur la montre pour démarrer la mesure.
   Réalisation d'une mesure d'activité
4. Arrêtez de courir.
   Arrêt d'une mesure d'activité
5. Enregistrez les données mesurées.
   Arrêt d'une mesure d'activité
6. Utilisez la montre pour afficher les données mesurées.
   Affichage des enregistrements du journal d'activité

Remarque

- Lorsque vous mesurez une activité autre que la course à pied, sélectionnez une option autre que [RUNNING] à l'étape 2 ci-dessus.

● Fonctions utiles

Vous pouvez personnaliser les réglages de mesure d'activité ci-dessous pour obtenir des mesures plus efficaces.

- Mesure de tour automatique, distance de tour automatique
- Pause automatique
- Zone de fréquence cardiaque

Vous pouvez en outre personnaliser d'autres réglages. Pour en savoir plus, reportez-vous aux informations ci-dessous.

Réalisation d'une mesure d'activité
Réglages de mesure de l'activité
Démarrage de l'entraînement basé sur votre fréquence cardiaque

Utilisation de l'application mobile pour afficher les résultats de l'activité

Vous pouvez utiliser l'application mobile « CASIO WATCHES » pour afficher les données d'activité mesurées avec la montre. Le déroulement de cette opération est décrit ci-dessous.

● Mise en route

Avant de mesurer les données d'activité pour la première fois, vous devez effectuer les tâches suivantes. Il ne sera pas nécessaire de répéter cette procédure lors des mesures d'activité ultérieures.

- Connexion à un téléphone
  - Installez l'application mobile « CASIO WATCHES » sur votre téléphone.
  - Jumelez la montre à votre téléphone.

  Jumelage de la montre avec un téléphone

● Déroulement de la mesure (mesure de l'activité de course à pied)

1. Fixez correctement la montre à votre poignet.
   Fixation de la montre à votre poignet
2. Suivez les instructions requises pour sélectionner [RUNNING] dans les options de mesure d'activité de la montre.
   Réalisation d'une mesure d'activité
3. Commencez à courir.
   Suivez les instructions sur la montre pour démarrer la mesure.
   Réalisation d'une mesure d'activité
4. Arrêtez de courir.
   Arrêt d'une mesure d'activité
5. Enregistrez les données mesurées.
   Arrêt d'une mesure d'activité
6. Vérifiez les données mesurées à l'aide de la montre ou de l'application mobile CASIO WATCHES.
   Affichage des enregistrements du journal d'activité

Remarque

- Lorsque vous mesurez une activité autre que la course à pied, sélectionnez une option autre que [RUNNING] à l'étape 2 ci-dessus.
- Les données mesurées sur la montre sont transférées à l'application mobile CASIO WATCHES :
  - immédiatement après la fin d'une mesure, lorsque le téléphone est connecté ;
  - si vous n'êtes pas connecté à votre téléphone pendant la mesure, immédiatement après la reconnexion ;
  - si votre téléphone est éteint, immédiatement après l'avoir rallumé et après avoir lancé l'application mobile CASIO WATCHES.
- Si vous ne parvenez pas à vous connecter à votre téléphone ou à transférer les données, redémarrez l'application mobile CASIO WATCHES.

● Fonctions utiles

Vous pouvez personnaliser les réglages de mesure d'activité ci-dessous pour obtenir des mesures plus efficaces.

- Écran de mesure d'activité
- Mesure de tour automatique, distance de tour automatique
- Pause automatique
- Alerte d'entraînement
- Zone de fréquence cardiaque

Vous pouvez en outre personnaliser d'autres réglages. Pour en savoir plus, reportez-vous aux informations ci-dessous.

Réalisation d'une mesure d'activité
Réglages de mesure de l'activité
Démarrage de l'entraînement basé sur votre fréquence cardiaque

Fonctions d'aide à la récupération et de gestion de la santé

Dans cette section, nous vous expliquons le déroulement des opérations pour les fonctions d'aide à la récupération physique.

- Mesure du taux d'oxygène dans le sang

  Cette fonction mesure votre taux d'oxygène dans le sang. Vous pouvez afficher les résultats des mesures sur votre montre.

- Mesure du sommeil (Nightly Recharge™)

  Si vous portez votre montre au lit, vous pouvez suivre votre condition physique au cours de votre sommeil ainsi que la qualité de votre sommeil. Vous pouvez consulter les résultats de mesure depuis votre montre et l'application pour téléphone.

- Exercice de respiration (Breathing Exercise)

  Ce mode vous permet de réduire le stress en vous fournissant des conseils qui favorisent la respiration à un rythme lent et stable. Vous pouvez afficher les résultats des mesures sur votre montre.

- Rappel du nombre de pas

  Lorsque la montre détecte que votre nombre de pas sur une période donnée est insuffisant, elle vous avertit et vous encourage à marcher davantage. Si la montre lance cette notification de rappel Marcher, essayez de marcher pendant environ cinq minutes.

● Mesure du taux d'oxygène dans le sang

1. Fixez correctement la montre à votre poignet.
   Fixation de la montre à votre poignet
2. Commencez la mesure du taux d'oxygène dans le sang.

   Une fois la mesure terminée, la montre affiche le résultat.
   Mesure de votre taux d'oxygène dans le sang
3. Affichez les résultats de la mesure sur votre montre.

Remarque

- Pour en savoir plus sur les mesures du taux d'oxygène dans le sang, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Mesure du taux d'oxygène dans le sang

● Mesure du sommeil (Nightly Recharge™)

* Optimisé par Polar

1. Spécifiez l'heure de nuit.
   Spécification de l'heure de nuit
2. Indiquez l'heure à laquelle vous vous couchez et l'heure à laquelle vous vous réveillez.
   Spécification de l'heure de coucher et de l'heure de réveil de votre choix
3. Sélectionnez [ON] ou [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] pour le réglage de la mesure de la fréquence cardiaque.
   Pour activer ou désactiver la mesure de la fréquence cardiaque
4. Fixez correctement la montre à votre poignet.
   Fixation de la montre à votre poignet
5. Allez-vous coucher normalement.

   La mesure s'arrête automatiquement lorsque la montre détecte que vous êtes réveillé.
6. Affichez les résultats de la mesure sur votre montre.
   Vérification de l'état Nightly Recharge™

Remarque

- Vous ne pouvez pas utiliser les fonctions de la montre pour configurer les réglages d'heure de coucher et d'heure de réveil. Pour configurer les réglages d'heure de coucher et de réveil, jumelez la montre à votre téléphone, puis utilisez l'application mobile CASIO WATCHES.
  Jumelage de la montre avec un téléphone
- Pour en savoir plus sur la mesure du sommeil, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Utilisation de Nightly Recharge™ pour vérifier votre état de récupération
- Vous pouvez consulter la mesure du sommeil sur votre montre. Notez que vous ne pouvez pas afficher les résultats de l'analyse du sommeil sur votre montre. Utilisez l'application pour téléphone CASIO WATCHES pour consulter les résultats de l'analyse du sommeil.
- Pour améliorer la précision de l'analyse du sommeil, l'affichage des résultats de mesure sur la montre peut prendre environ une à deux heures après le réveil.
- Pour en savoir plus sur les fonctions d'aide au sommeil, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Alarme intelligente

● Exercice de respiration (Breathing Exercise)

* Optimisé par Polar

1. Fixez correctement la montre à votre poignet.
   Fixation de la montre à votre poignet
2. Commencez l'exercice de respiration.

   Respirez profondément en suivant l'animation sur l'écran de la montre.

   La montre affiche l'état de votre corps et de votre esprit en temps réel.

   Lorsque vous avez terminé votre exercice de respiration, la montre affiche les résultats de la mesure.
   Mesure d'un exercice de respiration
3. Affichez les résultats de la mesure sur votre montre.

Remarque

- Pour en savoir plus sur les exercices de respiration, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Exercices de respiration
  Définition de la durée d'un exercice de respiration

● Rappel du nombre de pas

1. Activez le rappel du nombre de pas.
   Activation du rappel de nombre de pas
2. La montre vous avertit lorsqu'elle détecte que votre nombre de pas est insuffisant sur une période donnée.

   Appuyez sur n'importe quel bouton pour effacer la notification.

Remarque

- Si l'analyse de comportement ne détecte pas que vous marchez ou courez, la montre peut vous envoyer une notification pour vous indiquer que la fonction Rappel de pas estime que votre nombre de pas est insuffisant.

Avant d'utiliser la montre

Caractéristiques de la montre

- Liaison avec le téléphone

  Vous pouvez transférer les données d'activité à un téléphone compatible Bluetooth® et les utiliser à l'aide d'applications mobiles.
- Fonction Activité

  Utilisez cette fonction pour mesurer et enregistrer la distance, le temps écoulé, l'allure et d'autres données d'activité.
- Journal d'activité

  Le journal d'activité peut stocker jusqu'à 100 enregistrements de données obtenus au cours de la mesure de l'activité.
- Journal de vie

  Vous pouvez utiliser le Journal de vie pour vérifier le nombre de pas, les calories brûlées, les temps d'activité et d'autres informations.
- Mesure de la fréquence cardiaque

  Cette fonction mesure votre fréquence cardiaque estimée.
- Mesure du taux d'oxygène dans le sang

  Cette fonction mesure votre taux d'oxygène dans le sang.
- Exercice de respiration

  Cette fonction vous guide tout au long des exercices de respiration.
- Nightly Recharge™

  Elle analyse votre sommeil et vous fournit des informations sur votre récupération physique.
- Relevés de la boussole

  Vous pouvez utiliser la fonction de boussole pour déterminer la direction du nord et vérifier votre relèvement vers une destination.
- Mesure de l'altitude

  Vous pouvez utiliser cette fonction pour obtenir un relevé d'altitude de votre position actuelle.
  Vous pouvez enregistrer l'altitude, ainsi que la date et l'heure de la mesure.
  Vous pouvez également mesurer le dénivelé entre deux points.
- Mesure de la pression barométrique et de la température

  Vous pouvez afficher les tendances de la pression barométrique actuelle, ce qui vous permet de surveiller les variations de pression significatives.

  La montre peut être utilisée pour effectuer des relevés de la température actuelle.

Important !

- Cette montre n'est pas un instrument de mesure à usage spécifique. Les relevés de mesure sont destinés à un usage général uniquement.
- Lorsque vous utilisez cette montre pour des randonnées difficiles, des marches en montagne ou d'autres activités, veillez à toujours emporter une autre boussole pour confirmer les relevés. Si les relevés obtenus à l'aide de cette montre diffèrent de ceux de l'autre boussole, effectuez un étalonnage de la boussole de la montre à l'aide de mouvements en forme de 8 pour obtenir des relevés plus précis.
  - Il ne sera pas possible d'effectuer de relevés de direction ou d'étalonner la boussole numérique si la montre se trouve à proximité d'un aimant permanent (accessoire magnétique, etc.), d'objets métalliques, de câbles à haute tension, de fils électriques ou d'appareils ménagers électriques (téléviseurs, ordinateurs, téléphones portables, etc.)

  Relevés de la boussole
- La fonction d'altimètre de la montre calcule et affiche l'altitude relative en fonction des relevés de pression barométrique générés par le capteur de pression. De ce fait, les valeurs d'altitude affichées par la montre peuvent être différentes de l'élévation actuelle et/ou de l'élévation au niveau de la mer indiquée pour la zone où vous vous trouvez. Un étalonnage régulier de la montre sur l'altitude locale (élévation) est recommandé.

  Mesure de l'altitude

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.
- Vous pouvez obtenir des valeurs d'affichage plus précises en créant un profil avant de mesurer votre fréquence cardiaque ou vos données d'activité.

  Création de 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.
- Vous devrez peut-être mettre à niveau le logiciel de votre montre pour utiliser les fonctions et afficher les écrans décrits dans ce Guide d'utilisation. Il est recommandé d'utiliser la dernière version du logiciel.

  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

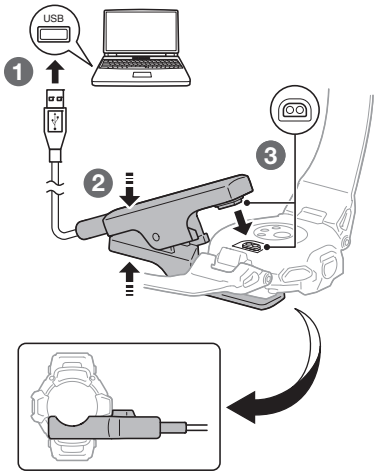
Charge

Utilisez le câble de charge fourni pour charger la montre.
L'affichage de l'heure actuelle est alimenté par charge solaire, même lorsque la batterie est faible.

Charge de la montre

Important !

- Utilisez uniquement le câble du chargeur fourni pour la charge.
- Vous pouvez également utiliser un périphérique doté d'un port USB (type A) pour recharger la montre.
- Notez qu'il n'existe aucune garantie quant à la compatibilité de tous les types de ports USB pour la charge. Si la charge n'est pas possible pour une raison quelconque, nous vous recommandons de déconnecter la montre du port USB.
- Placez le chargeur sur un bureau ou sur toute autre surface stable et assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour. Pendant la charge, ne placez pas le chargeur et la montre dans un sac ou dans tout autre espace clos, car cela peut provoquer une surchauffe de la montre.
- Si de l'eau ou tout autre liquide entre en contact avec la montre ou le câble du chargeur pendant la charge, débranchez immédiatement le câble du chargeur de la source d'alimentation.
- Chargez la montre dans un environnement où la température ambiante est comprise entre 5 °C et 35 °C (41 °F et 95 °F).
- Évitez de vous pincer les mains ou les doigts dans l'espace du connecteur du câble de charge.



1. Allumez votre ordinateur ou autre appareil disposant d'un port USB (source d'alimentation) et branchez-y le câble du chargeur.
2. Ouvrez la pince du câble de charge.
3. Alignez les électrodes de la pince sur les bornes de charge de la montre, puis fixez la pince à la montre.
   - clignote lorsque la charge commence.



   - Lorsque la charge est complète, HIGH s'affiche sur l'écran et disparaît. La charge s'arrête à ce moment.



● Charge à partir du port USB d'un appareil autre qu'un ordinateur

Vous pouvez charger l'appareil à l'aide d'un port USB (Type A) qui respecte les normes USB.

- Tension : 5 V
- Courant : 0,5 A min.

● Précautions à prendre lors de la charge

- La charge ne commence pas si le témoin du niveau de batterie indique HIGH. Pour prolonger la durée de vie de la batterie rechargeable de la montre, chargez-la uniquement lorsque le niveau de charge de la batterie indique ou moins.
- N'essayez pas de charger la montre à des températures ambiantes de 35°C (95 °F) ou plus. La montre chauffe pendant la charge, ce qui peut entraîner l'arrêt automatique de la charge. Une température ambiante élevée peut entraîner une charge incomplète.
- Le fonctionnement sur un ordinateur personnalisé ou sur un ordinateur qui a été modifié par rapport à sa configuration d'origine n'est pas garanti.
- La montre peut devenir chaude pendant la charge. Ceci est normal et ne constitue pas un signe de dysfonctionnement.

Remarque

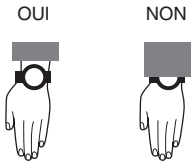
- Si l'écran est éteint, il faut compter environ 3,2 heures pour atteindre une charge complète.
- La durée de charge dépend de la température ambiante et d'autres facteurs.

Charge par énergie solaire

Même si le témoin de niveau de batterie de la montre atteint LOW, l'affichage de l'heure actuelle, le chronomètre, la minuterie, l'heure mondiale et l'alarme sont alimentés par la charge solaire, qui charge la batterie rechargeable en utilisant l'énergie générée par le panneau solaire.
Le panneau solaire est intégré à l'écran LCD de la montre, et de l'énergie destinée à la charge est produite chaque fois que l'écran est exposé à la lumière.



Lorsque vous portez la montre, assurez-vous que votre manche ne bloque pas la lumière et que l'écran LCD (qui fait office de panneau solaire) de la montre est bien exposé.
L'efficacité de la production d'énergie est réduite même lorsque l'écran LCD n'est que partiellement masqué.



Important !

- La charge par énergie solaire est une fonction auxiliaire qui maintient l'affichage de l'heure actuelle même lorsque le niveau de charge de la batterie est faible. Connectez le câble de charge et chargez la montre dès que possible si le témoin de batterie indique LOW.
- Certains environnements peuvent provoquer une surchauffe de la montre, ce qui présente un risque de brûlure et d'endommagement des composants internes de la montre. Évitez de placer la montre pendant de longues périodes dans des endroits tels que ceux décrits ci-dessous, où les températures risquent de dépasser 60 °C (140 °F).
  - Sur le tableau de bord d'un véhicule garé en plein soleil
  - Près de lampes à incandescence, de lampes d'appareil photo, de lampes halogènes ou d'autres sources de chaleur
  - Dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil pendant de longues périodes et dans d'autres endroits chauds

Vérification du niveau de charge

Vous pouvez déterminer le niveau de charge actuel de la montre en observant le témoin de la batterie.

Niveau	Indicateur	Fonctions utilisables
HIGH	HIGH	Toutes
5		
4		
3		
2		
1		
LOW	LOW	Écran de l'heure actuelle, chronomètre, minuterie, heure universelle, alarme
CHG	• Normalement (pas de charge) : écran éteint • Pendant une charge USB (charge en cours) : [CHARGING BATTERY] s'affiche uniquement	

- L'écran s'éteint lorsque la batterie est vide.

Important !

- Les fonctions disponibles sur la montre sont limitées lorsque le témoin de batterie indique LOW. Connectez le câble de charge et chargez la montre dès que possible si le témoin de batterie indique LOW.
- Chargez la montre dès que possible lorsque le niveau de batterie indiqué est LOW ou inférieur. Si vous ne chargez pas la montre pendant plusieurs mois, elle risque de se décharger à tel point qu'il vous sera impossible de la charger de nouveau. Si cela se produit, contactez votre revendeur.
- Seules les fonctions suivantes sont disponibles lorsque le témoin de batterie indique LOW : affichage de l'heure actuelle, chronomètre, minuterie, heure universelle, alarmes.
- Même lorsque le témoin de batterie indique LOW, vous pouvez maintenir l'heure actuelle via une charge solaire.
- Si la batterie est entièrement déchargée et que l'écran de la montre est éteint, utilisez le câble du chargeur pour charger la montre.
- Il est recommandé de charger régulièrement la montre (au moins une fois par mois) pour prolonger la durée de vie de la batterie, même si vous n'utilisez pas la montre pendant cette période.

Remarque

- Le chargement solaire ne permet pas de charger la batterie jusqu'au niveau HIGH.

Temps de charge indicatifs

Charger la montre quotidiennement en respectant les durées approximatives indiquées ci-dessous devrait suffire pour maintenir un niveau de charge de LOW ou supérieur.

Lorsque le niveau de charge est de LOW, vous pouvez toujours utiliser l'écran de l'heure actuelle, ainsi que le chronomètre, la minuterie, l'heure universelle et les alarmes.

Vérification du niveau de charge

Remarque

- Le temps de charge réel dépend de l'environnement de charge, des réglages de la montre et d'autres facteurs.

● Charge à l'aide du câble de charge

Temps de récupération de la charge

Écran éteint → HIGH (charge complète)	Environ 3,2 heures *
CHG → LOW	Environ 10 minutes
LOW → Niveau 1	Environ 15 minutes
Niveau 1 → HIGH (charge complète)	Environ 3,1 heures

* Environ 6 heures lorsque la température ambiante est comprise entre 5 °C et 10 °C (41 °F et 50 °F)

● Chargement solaire

Temps nécessaire pour maintenir l'affichage de l'heure actuelle par charge solaire, même lorsque le niveau de la batterie affiche « LOW »

Luminosité (lux)	Temps de charge approximatif
50 000 lux (Temps ensoleillé à l'extérieur, etc.)	9 minutes
10 000 lux (Temps ensoleillé près d'une fenêtre, etc.)	42 minutes
5 000 lux (Temps couvert près d'une fenêtre, etc.)	83 minutes
500 lux (éclairage fluorescent d'intérieur, etc.)	14 heures

Remarque

- La charge s'effectue même en cas d'exposition à un éclairage intérieur fluorescent (500 lux). La montre sera en mesure de maintenir un niveau de charge de LOW ou supérieur si elle est exposée à un éclairage intérieur fluorescent pendant huit heures par jour, en plus de la lumière reçue à proximité d'une fenêtre lors d'une journée ensoleillée (10 000 lux) pendant deux heures par semaine.

Économie d'énergie

Si aucun mouvement n'est effectué pendant un certain temps, la montre se déconnecte de votre téléphone et passe en mode Veille.

- Vous pouvez mettre manuellement la montre en mode Économie d'énergie.

Activation du mode Économie d'énergie

Veille de l'écran

Si vous laissez la montre dans l'obscurité pendant environ une heure entre 22 h00 et 05 h 50, l'écran s'éteint.

Veille des fonctions

Si la montre reste en mode Veille de l'écran pendant sept jours consécutifs, des fonctions telles que la mesure du capteur sont désactivées.

● Pour quitter le mode Économie d'énergie (mode Veille)

Appuyez sur n'importe quel bouton ou effectuez n'importe quelle opération sur la montre pour quitter le mode Économie d'énergie (mode Veille).

Connexion à un téléphone

Afin de pouvoir utiliser un téléphone avec votre montre, vous devez d'abord les coupler. Vous pouvez tirer le meilleur parti des fonctions de cette montre en l'utilisant en combinaison avec votre téléphone.

Jumelage de la montre avec un téléphone

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.

Important !

- Pour coupler la montre, vous devez d'abord installer l'application « CASIO WATCHES » et vous connecter avec un CASIO ID. Si vous avez déjà un CASIO ID, utilisez-le pour vous connecter. Si vous n'en avez pas, suivez les instructions à l'écran pour en créer un, puis utilisez-le pour vous connecter.

● ② Activez les services de localisation.

Activez les services de localisation sur votre téléphone.

Remarque

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

● ③ Configurez les réglages Bluetooth.

Activez la fonction Bluetooth du téléphone.

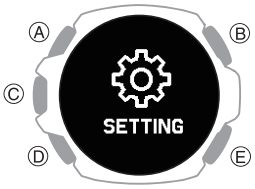
Remarque

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

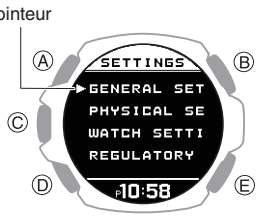
● ④ **Jumelez la montre au téléphone.**

Procédez comme suit la première fois que vous jumelez la montre au téléphone.

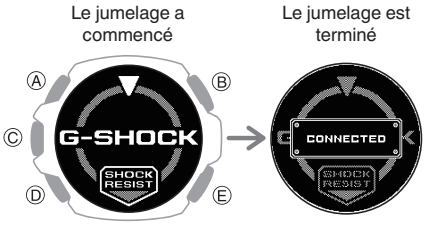
1. Placez le téléphone à jumeler à proximité de la montre (à moins d'un mètre).
2. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
   - Appuyez sur ⊕ dans l'onglet « Ma montre ». Ensuite, sélectionnez le nom du produit applicable.
3. Affichez l'heure actuelle.
   Mode Montre
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran [SETTING] s'affiche.



5. Appuyez sur (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



6. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
7. Appuyez sur (C).
8. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [PAIRING].
9. Appuyez sur (C).
10. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [PAIRING].
11. Appuyez sur (C).
12. 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 8 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.
      Création de 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.
- Pour en savoir plus sur la procédure à suivre en cas d'échec du jumelage, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Je n'arrive pas à coupler la montre à un téléphone.
- Si votre montre est déjà jumelée à un autre téléphone, vous ne pouvez pas sélectionner [PAIRING] à l'écran à l'étape 11. Dissociez votre montre de l'autre téléphone et associez-la à votre téléphone.
  Annulation du jumelage
- Si vous avez déjà enregistré la montre avec l'application mobile CASIO WATCHES, sélectionnez-la parmi les montres enregistrées dans l'onglet « Ma montre » de l'étape 2 de cette procédure et jumelez-la.

Connexion à un téléphone jumelé à la montre

La montre se connecte automatiquement à son téléphone jumelé.

Le symbole ᛒ s'affiche en haut de l'écran de la montre lorsqu'elle est connectée à un téléphone. Le symbole ᛒ clignote si aucune connexion n'est établie entre la montre et un téléphone.

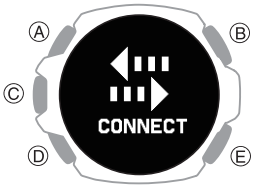
- Si la montre n'est pas jumelé avec le téléphone auquel vous souhaitez la connecter, suivez la procédure ci-dessous pour procéder au jumelage.
  ④ Jumelez la montre au téléphone.

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.

Si vous ne pouvez pas vous connecter au téléphone jumelé et que certaines données, notamment les activités, ne sont pas transférées vers le téléphone, procédez comme suit pour vous reconnecter.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [CONNECT].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   Une connexion Bluetooth est établie.
   - Une fois la connexion établie, l'indication [CONNECTED] s'affiche, puis est remplacée par l'indication [CONNECT] au bout de quelques secondes.
     Les données sont transférées vers le téléphone.
   - Si la connexion échoue, l'indication [FAILED] s'affiche.

Remarque

- La montre peut stocker jusqu'à trois jours de données du journal de bord. Connectez la montre et le smartphone tous les trois jours pour transférer les données vers l'application mobile CASIO WATCHES.
- Plus vous connectez la montre et votre smartphone de manière fréquente, plus la réception des signaux GPS au début de la mesure d'activité sera rapide.

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

- S'il reste des informations de couplage sur votre téléphone, supprimez-les également.
- La montre ne peut pas être découplée d'un téléphone lorsque le mode Avion de la montre est activé. Pour découpler la montre de votre téléphone, désactivez le mode Avion de la montre.
  Mise en mode Avion de la montre

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

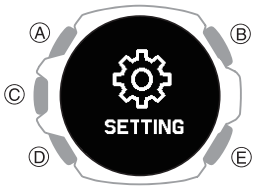
1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Appuyez sur la montre pour laquelle vous souhaitez annuler le jumelage.
4. Appuyez sur « ●●● ».
5. Effectuez l'opération indiquée sur l'écran du téléphone pour procéder au découplage.

Remarque

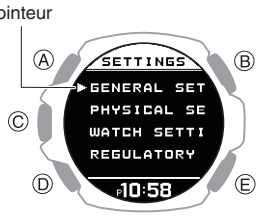
- La suppression des informations de couplage de l'application mobile CASIO WATCHES ne supprime pas les données précédemment transférées de votre montre à l'application.

● Suppression des informations de jumelage depuis la montre

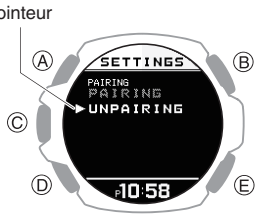
1. Affichez l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



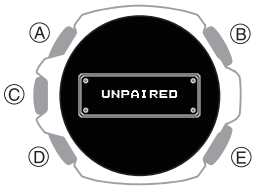
5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [PAIRING].
8. Appuyez sur (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNPAIRING].



10. Appuyez sur (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) 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.

12. Appuyez sur (C).
    Une fois les informations de jumelage supprimées, [UNPAIRED] s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de l'étape 9 de cette procédure est rétabli.



13. Affichez l'heure actuelle.
    Mode Montre

● 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.

Après l’achat d’un nouveau téléphone

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

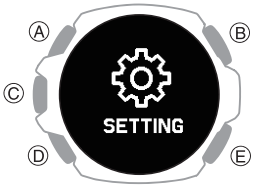
Suppression des informations de jumelage depuis la montre

④ Jumelez la montre au téléphone.

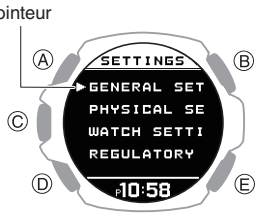
Création de votre profil

Les réglages de profil (poids, taille, date de naissance, sexe, etc.) doivent être configurés pour que la montre puisse afficher les journaux d’activité et calculer des zones de fréquence cardiaque précises.

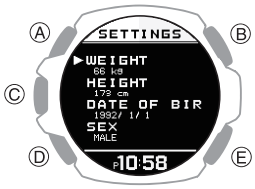
1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran du menu de réglage s’affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [PHYSICAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran de sélection des éléments du profil s’affiche.



[WEIGHT]	Poids
[HEIGHT]	Taille
[DATE OF BIRTH]	Date de naissance
[SEX]	Sexe
[WRIST]	Poignet où vous portez la montre
[STRIDE RESET]	Réinitialisation de la foulée
[TRAINING BACKGROUND]	Fréquence d’entraînement
[MAXIMUM HEART RATE]	Fréquence cardiaque maximale
[RESTING HEART RATE]	Fréquence cardiaque au repos
[VO2MAX]	VO2MAX

7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l’élément que vous souhaitez saisir.
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Enregistrez votre poids.
   - Sur l’écran de sélection des options de profil, sélectionnez [WEIGHT].

   ① Utilisez les boutons (A) et (D) pour saisir votre poids.

   ② Appuyez sur (C) pour enregistrer votre poids.
   Une fois l’enregistrement terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de sélection des options de profil est rétabli.
10. Enregistrez votre taille.
    - Sur l’écran de sélection des options de profil, sélectionnez [HEIGHT].

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

    ② Appuyez sur (C) pour enregistrer votre taille.
    Une fois l’enregistrement terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de sélection des options de profil est rétabli.
11. Indiquez votre date de naissance.
    - Sur l’écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [DATE OF BIRTH].

    ① Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l’année.

    ② Appuyez sur le bouton (C).

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

    ④ Appuyez sur le bouton (C).

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

    ⑥ Appuyez sur (C) pour enregistrer votre date de naissance.
    Une fois l’enregistrement terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de sélection des options de profil est rétabli.
12. Indiquez votre sexe.
    - Sur l’écran de sélection des éléments du profil, sélectionnez [SEX].

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

    ② Appuyez sur (C) pour enregistrer votre sexe.
    Une fois l’enregistrement terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de sélection des options de profil est rétabli.
13. 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 (D) pour déplacer le pointeur vers [LEFT] ou [RIGHT].

    ② Appuyez sur (C) pour enregistrer le réglage du poignet que vous avez indiqué.
    Une fois l’enregistrement terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de sélection des options de profil est rétabli.
14. Réinitialisez la foulée.
    - Votre foulée est redéfinie sur une valeur calculée en fonction de votre taille.
    - Sur l’écran de sélection des options de profil, sélectionnez [STRIDE RESET].

    ① Appuyez sur (C) pour réinitialiser la foulée.
    Une fois la réinitialisation terminée, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de sélection des options de profil est rétabli.

15. Enregistrez votre fréquence d'entraînement.
    - Sur l'écran de sélection des options de profil, sélectionnez [TRAINING BACKGROUND].

    ① Utilisez (A) et (D) pour spécifier votre fréquence d'entraînement.
    La fréquence des entraînements évalue votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'option qui correspond le mieux à la quantité et à l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.

[OCCASIONAL]	• Occasionnelle (0 à 1 heure/semaine) Activité physique nécessitant une respiration ou une transpiration importante pratiquée de manière rare.
[REGULAR]	• Régulière (1 à 3 heures/semaine) Activité physique régulière telle que la course à pied de 5 à 10 km (3 à 6 miles) par semaine ou activité physique équivalente pendant 1 à 3 heures par semaine. Il peut également s'agir d'un travail qui nécessite une activité physique modérée.
[FREQUENT]	• Fréquente (3 à 5 heures/semaine) Course à pied de 20 à 50 km (12 à 31 miles) par semaine ou exercice intense au moins 3 fois par semaine. Il peut également s'agir d'une activité physique équivalente pendant 3 à 5 heures par semaine.
[HEAVY]	• Intense (5 à 8 heures/semaine) Exercice intense 5 fois ou plus par semaine, ou entraînement visant à améliorer les performances en compétition.
[SEMI-PRO]	• Semi-pro (8 à 12 heures/semaine) Exercice physique de haute intensité presque quotidiennement et exercices visant à améliorer les performances sportives.
[PRO]	• Pro (12 heures ou plus/semaine) Athlète d'endurance pratiquant une activité physique intense afin d'améliorer les performances en compétition.

② Appuyez sur (C) pour quitter l'enregistrement de la fréquence d'entraînement.
Une fois l'enregistrement terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des options de profil est rétabli.

16. Enregistrez une fréquence cardiaque maximale.
    - Sur l'écran de sélection des options de profil, sélectionnez [MAXIMUM HEART RATE].

    ① Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une méthode d'enregistrement de la fréquence cardiaque maximale.

[AUTO]	Définit automatiquement une fréquence cardiaque maximale en fonction de votre date de naissance
[MANUAL]	Manuel

    - Le réglage actuellement sélectionné est indiqué par une coche (✔) à gauche.

    ② Si vous avez sélectionné [MANUAL], utilisez (A) et (D) pour spécifier une valeur de fréquence cardiaque maximale.
    - Si vous avez sélectionné [AUTO], passez à l'étape ③.

    ③ Appuyez sur (C) pour quitter l'enregistrement de la fréquence cardiaque maximale.
    Une fois l'enregistrement terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des options de profil est rétabli.

17. Procédez comme suit pour enregistrer votre fréquence cardiaque au repos.
    - Sur l'écran de sélection des options de profil, sélectionnez [RESTING HEART RATE].

    ① Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une méthode d'enregistrement de la fréquence cardiaque au repos.

[AUTO]	Mise à jour automatique
[MANUAL]	Manuel

    - Le réglage actuellement sélectionné est indiqué par une coche (✔) à gauche.

    ② Si vous avez sélectionné [MANUAL], utilisez (A) et (D) pour spécifier une valeur de fréquence cardiaque au repos.
    - Si vous avez sélectionné [AUTO], passez à l'étape ③.

    ③ Appuyez sur (C) pour quitter l'enregistrement de la fréquence cardiaque au repos.
    Une fois l'enregistrement terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des options de profil est rétabli.

18. Enregistrez votre VO2MAX.
    - Sur l'écran de sélection des options de profil, sélectionnez [VO2MAX].

    ① Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une méthode d'enregistrement de VO2MAX.

[AUTO]	Mise à jour automatique
[MANUAL]	Manuel

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

Remarque

- En mode [AUTO], VO2MAX est calculé en fonction de votre profil.
- Si vous avez déjà mesuré la valeur VO2MAX avec un analyseur de gaz expirés ou un autre appareil, sélectionnez [MANUAL] et saisissez la valeur.

    ② Si vous avez sélectionné [MANUAL], utilisez (A) et (D) pour spécifier une valeur VO2MAX.
    - Si vous avez sélectionné [AUTO], passez à l'étape ③.

    ③ Appuyez sur (C) pour enregistrer votre VO2MAX.
    Une fois l'enregistrement terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection des options de profil est rétabli.

19. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

Présentation des modes

Votre montre dispose d'un mode Montre, d'un mode Activité et d'un mode Commande.

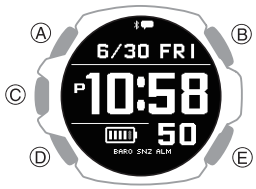
Vous pouvez accéder aux fonctions de chaque mode pour effectuer des mesures, afficher les résultats des mesures et configurer les réglages.

Mode Montre

Utilisez le mode Montre pour accéder aux fonctions de base de la montre, aux fonctions d'aide à la récupération physique et à d'autres fonctions, et les utiliser dans votre vie quotidienne.

Pour accéder au mode Montre à partir d'un autre mode, appuyez sur (E) pendant au moins une seconde.

- Quand la mesure d'activité est en cours, vous pouvez passer en mode Montre en réinitialisant la mesure et en maintenant (E) enfoncé pendant au moins une seconde.



- Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une fonction dans un mode.

● Écran de l'heure actuelle

Affiche la date et l'heure actuelles.



● Mesure de la fréquence cardiaque

Ce mode affiche votre fréquence cardiaque actuelle.

Mesure de votre fréquence cardiaque



● Taux d'oxygène dans le sang

Cette fonction mesure votre taux d'oxygène dans le sang.

Mesure du taux d'oxygène dans le sang



● Exercice de respiration (Breathing Exercise)

* Optimisé par Polar

Ce mode vous aide à réduire le stress en vous fournissant des conseils qui favorisent la respiration à un rythme lent et stable.

Exercices de respiration



● État de la charge cardio (Cardio Load Status)

* Optimisé par Polar

Utilisez cette fonction pour suivre votre état d'entraînement.

Affichage de l'état de la charge cardio



● **Journal de vie**

Utilisez cette fonction pour consulter les données du journal de vie, notamment le nombre de pas et les calories consommées.

Affichage des données du journal de vie



● **Nightly Recharge™**

* Optimisé par Polar

Utilisez cette fonction pour vérifier votre état de récupération pendant le sommeil.

Utilisation de Nightly Recharge™ pour vérifier votre état de récupération



● **Journal d’activité**

Utilisez cette fonction pour afficher les mesures d’activité enregistrées.

Affichage des enregistrements du journal d’activité



● **Almanach (heures de lever et de coucher du soleil, phase de la Lune)**

Utilisez cette fonction pour connaître les heures de lever et de coucher du soleil, ainsi que la phase de la Lune.

Almanach (heures de lever et de coucher du soleil, et phase de la Lune)



● **Relevés de la boussole**

Utilisez cette fonction pour déterminer la direction nord, et prendre des relevés de direction et d’angle de relèvement.

Relevés de la boussole



● **Mesure de l’altitude**

Mesure l’altitude à votre position actuelle.

Mesure de l’altitude



● **Mesure de la pression barométrique et de la température**

Utilisez cette fonction pour obtenir des relevés de pression barométrique et de température à votre position actuelle.

Mesure de la pression barométrique et de la température



● **Heure mondiale**

Cette fonction affiche l’heure actuelle dans 38 villes du monde entier et l’heure UTC (temps universel coordonné).

Heure mondiale



● **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



● **Chronomètre**

Utilisez cette fonction pour mesurer le temps écoulé.

Chronomètre



● **Fonction de vérification des notifications**

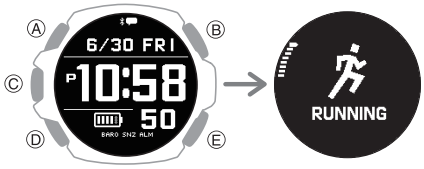
Cette fonction vous permet de vérifier les appels, les e-mails, les notifications SNS et d’autres informations disponibles sur votre téléphone.

Réception des notifications du téléphone



Mode Activité

En mode Activité, vous pouvez mesurer les données d'une activité ou d'un type d'entraînement sélectionné et afficher les résultats de la mesure.
Pour accéder au mode Activité, appuyez sur (C) lorsque l'écran de l'heure actuelle est affiché.

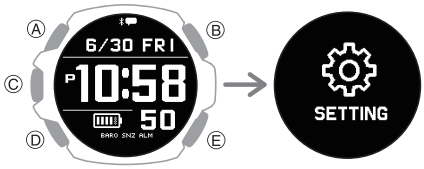


- Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une fonction dans un mode.

Pour en savoir plus sur les activités, reportez-vous aux informations ci-dessous.
Présentation de l'activité

Mode Commande

En mode Commande, vous pouvez contrôler divers réglages de la montre, ainsi que la communication avec votre téléphone.
Pour accéder au mode Commande, appuyez sur (A) pendant au moins deux secondes lorsque l'écran de l'heure actuelle est affiché.



- Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une fonction dans un mode.

● **SETTING**

Utilisez cette fonction pour configurer les réglages de la montre.



- Lorsque l'écran [SETTING] s'affiche, appuyez sur (C) pour afficher le menu de réglage.
  Pour en savoir plus sur les réglages, reportez-vous au mode d'emploi de chaque fonction.

● **Connexion**

Vous pouvez utiliser cette fonction pour vous reconnecter manuellement au téléphone jumelé à la montre.
Connexion à un téléphone jumelé à la montre



● **Détecteur du téléphone**

Vous pouvez utiliser la fonction Détecteur du téléphone pour émettre un son sur le téléphone jumelé à la montre afin de le localiser si vous ne le trouvez pas.
Détecteur du téléphone



● **Réglage de l'heure**

Cette fonction permet d'obtenir des données d'heure à partir du téléphone jumelé à la montre ou à partir du GPS, et de régler l'heure de la montre en appuyant sur l'un des boutons de la montre.
Connexion manuelle avec un téléphone pour synchroniser le réglage de l'heure de la montre
Réglage de l'heure actuelle de la montre à l'aide du GPS



● **Mode Avion**

Vous pouvez utiliser cette fonction pour activer ou désactiver le mode Avion.
Mise en mode Avion de la montre



Réalisation d'une mesure d'activité

La montre utilise un GPS et un accéléromètre pour mesurer et enregistrer la distance, le nombre de pas, le temps écoulé, l'allure et d'autres données pendant que vous courez ou marchez, ou durant d'autres activités.

Vous pouvez consulter les données enregistrées sur la montre ou à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES.
Affichage des enregistrements du journal d'activité

Avant d'utiliser les mesures d'activité, il est recommandé de configurer les réglages requis pour la mesure.
Réglages de mesure de l'activité



Présentation de l'activité

Le mode Activité dispose de 10 fonctions (activités).

- Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour ajouter, supprimer ou réorganiser les fonctions du mode Activité.
  Personnalisation des fonctions du mode Montre et du mode Activité

Mesure d'activité prenant en charge la réception GPS

Les signaux GPS sont utilisés pour mesurer la distance, le temps et la vitesse.

	RUNNING (Course à pied) Effectue des mesures lorsque vous courez.
	BIKING (Vélo) Effectue des mesures lorsque vous faites du vélo.
	OPEN WATER SWIMMING (Nage en eau libre) Effectue des mesures lorsque vous nagez dans l'océan, dans une rivière, etc.
	TRAIL RUNNING (Course en pleine nature) Effectue des mesures lorsque vous courez en pleine nature.
	WALKING (Marche) Effectue des mesures lorsque vous marchez.
	TREKKING (Randonnée)* Effectue des mesures d'escalade.
	OTHER ACTIVITY (Autres activités)* Mesures pour le ski, le snowboard, le SUP et d'autres activités de plein air.

* Utilisez l'application pour téléphone CASIO WATCHES pour ajouter cette catégorie d'activité.

Personnalisation des fonctions du mode Montre et du mode Activité

Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour utiliser TREKKING ou OTHER ACTIVITY.

Mise à jour de la version du logiciel de la montre

Activités prenant en charge les mesures sans réception du signal GPS

Il est possible d'effectuer ces mesures sur la montre sans GPS.

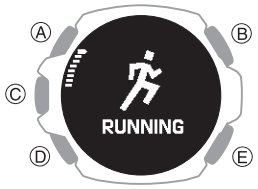
	GYM WORKOUT (Musculation, etc.) Pour les mesures d'entraînement.
	INTERVAL TIMER (Compteur d'intervalles) Vous pouvez utiliser le compteur d'intervalles pour votre entraînement.
	POOL SWIMMING (Nage en piscine) Pour les mesures de nage en piscine.

Réalisation d'une mesure d'activité

Utilisez les procédures de cette section pour sélectionner une activité et la mesurer.

● Pour sélectionner une activité

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
   - Pour en savoir plus sur les options d'activité, reportez-vous aux informations ci-dessous.

Présentation de l'activité

● Pour recevoir des signaux GPS

Avant d'effectuer des mesures pour les activités ci-dessous, vous devez activer la réception des signaux GPS.

- RUNNING
- BIKING
- OPEN WATER SWIMMING
- TRAIL RUNNING
- WALKING
- TREKKING*
- OTHER ACTIVITY*

* Utilisez l'application pour téléphone CASIO WATCHES pour ajouter cette catégorie d'activité.

Personnalisation des fonctions du mode Montre et du mode Activité

Si vous ne parvenez pas à recevoir les signaux GPS, déplacez-vous à un endroit adéquat et réessayez.

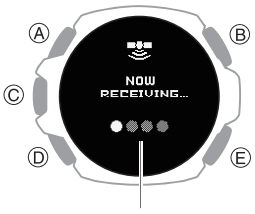
Emplacement adapté pour la réception du signal

Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour utiliser TREKKING ou OTHER ACTIVITY.

Mise à jour de la version du logiciel de la montre

1. Appuyez sur le bouton (C).
   La montre commence à rechercher les signaux GPS.



Indicateur de progression

- L'indicateur de progression indique la progression de la réception du signal GPS.



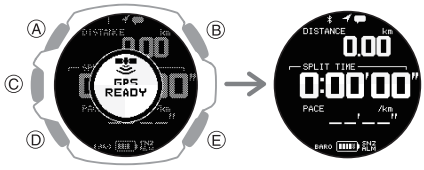
Début de la réception GPS

Réception GPS terminée.

Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour afficher l'indicateur de progression de la réception du signal GPS.
  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

Une fois la réception GPS terminée, l'écran bascule sur [GPS READY] et la montre est prête à effectuer des mesures d'activité à l'aide du GPS.



Remarque

- Connectez-vous régulièrement à CASIO WATCHES pour récupérer automatiquement les données d'assistance GPS. Cela réduit le temps nécessaire à la réception des signaux GPS au début des mesures d'activité.
- Si vous appuyez sur (C) sans attendre l'affichage de l'indication [GPS READY], un écran d'avertissement s'affiche et la mesure d'activité commence via l'accéléromètre de la montre.
  Lorsque vous effectuez des mesures à l'aide de l'accéléromètre, vos mouvements ne font l'objet d'aucun suivi. Pour suivre vos mouvements pendant une activité, assurez-vous que l'indication [GPS READY] est affichée à l'écran avant de commencer la mesure d'activité.

Écran d'avertissement

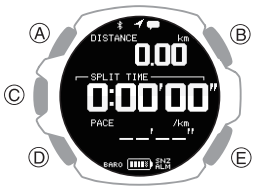


  Appuyez sur (E) pour annuler le démarrage de la mesure et revenir à l'écran de réception GPS.
- Après avoir appuyé sur (C) lors de l'étape 1, il faut entre 15 secondes et deux minutes environ pour que la mesure d'activité via les signaux GPS soit activée. Sous certaines conditions de réception des signaux, cela peut prendre plus de cinq minutes.
- OPEN WATER SWIMMING utilise le GPS pour mesurer la distance parcourue à la nage. Cependant, étant donné que les signaux GPS sont affectés par les facteurs externes décrits ci-dessous, l'enregistrement des distances parcourues à la nage peut être inexact.
  - La surface de l'eau reflète les signaux GPS, ce qui affecte la précision des mesures.
  - Il est difficile de recevoir des signaux GPS sous l'eau. Ainsi, les signaux GPS sont perdus chaque fois que la montre est submergée.

  Pour améliorer la précision des mesures de distance et d'itinéraire à l'aide du GPS, reportez-vous aux points ci-dessous.
  - Après avoir reçu les signaux GPS, attendez quelques minutes avant de commencer à mesurer l'activité. Cela permet au capteur GPS de se réchauffer et cela laisse à la montre le temps de télécharger les informations GPS nécessaires.
  - Lorsque vous nagez, assurez-vous que le poignet auquel vous portez la montre se trouve hors de l'eau. Selon votre style de nage, l'enregistrement de la distance et de la trajectoire peut être inexact.
  - Réglez l'intervalle de réception du signal GPS sur [HIGH].
    Modification de l'intervalle de réception du GPS

● Pour démarrer la mesure

1. Appuyez sur le bouton (C).
   La mesure d'activité démarre.



- Un écran de la mesure en cours pour l'activité que vous avez spécifiée avec l'application mobile CASIO WATCHES s'affiche.
  Pendant une mesure d'activité, utilisez (A) et (D) pour faire défiler les écrans de mesure.
  Configuration des réglages d'affichage des mesures d'activité

Pour mettre en pause une mesure d'activité en cours

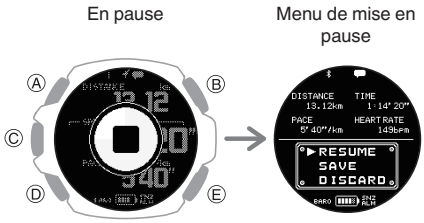
Appuyez sur le bouton (C). Pour reprendre une mesure d'activité, appuyez de nouveau sur (C).

Remarque

- Pour les activités nécessitant la réception des signaux GPS, vous pouvez déterminer si la mesure GPS est possible en observant l'icône .
  L'icône ne clignote pas : la mesure GPS est possible
  L'icône clignote : la mesure GPS est impossible (la montre recherche des signaux GPS)
- Si l'icône apparaît après l'affichage de l'indication [GPS READY], les signaux GPS ont été perdus et la montre les recherche.
- Si l'icône clignote ou si l'icône s'affiche lors de la mesure d'activité, le suivi de l'activité n'est pas enregistré.
- Si vous spécifiez les réglages de fonction avant de commencer une mesure d'activité, la mesure GPS s'interrompt de façon temporaire. La montre recommence à rechercher les signaux GPS lorsque vous quittez les réglages.
  Lorsque vous utilisez le GPS pour le chronométrage d'une course à pied, attendez que l'indication [GPS READY] s'affiche à l'écran avant de commencer.

● Arrêt d'une mesure d'activité

1. Lorsqu'une mesure d'activité est en cours, appuyez sur (C).
   La mesure d'activité est mise en pause et l'écran du menu de mise en pause s'ouvre.



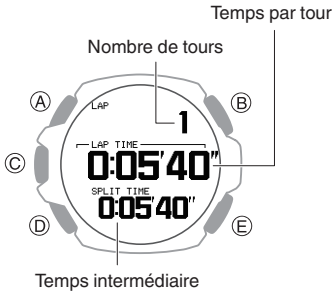
   - Appuyez sur (E) sur l'écran du menu de mise en pause pour afficher un écran de mesure. Lorsqu'un écran de mesure est affiché, utilisez (A) et (D) pour naviguer entre les écrans.
     Pour revenir à l'écran du menu de mise en pause, appuyez sur (E).

[RESUME]	Reprend le chronométrage.
[SAVE]	Cette option permet d'enregistrer les données et de terminer la mesure.
[DISCARD]	Cette option permet de mettre fin à la mesure sans enregistrer les données.

2. Utilisez le bouton (D) pour sélectionner [SAVE].
3. Appuyez sur le bouton (C).
   - Le résultat de la mesure d'activité s'affiche.
   - Vous pouvez utiliser (A) et (D) pour faire défiler les écrans récapitulatifs. L'affichage revient à l'heure actuelle après une durée prédéterminée ou lorsque vous appuyez sur (E).
   - Si vous arrêtez une opération de mesure sans enregistrer les données, l'affichage revient à l'écran de l'activité sélectionnée.

● Pour mesurer les temps par tour

1. La mesure d'activité démarre.
   Pour démarrer la mesure
2. Appuyez sur le bouton (E).
   Chaque pression sur le bouton (E) affiche le temps écoulé de la section en cours (temps par tour).



3. Appuyez sur (C) pour interrompre la mesure de l'activité.
   Arrêt d'une mesure d'activité

Remarque

- Dans le cas de l'activité POOL SWIMMING, il est impossible de mesurer les tours en suivant la procédure ci-dessus.

Avant d'utiliser la fonction Nage en piscine (POOL SWIMMING)

Vous devez configurer les réglages avant d'utiliser l'activité POOL SWIMMING.

- Spécifiez la longueur de bassin
  Réglage de la longueur de bassin
  - La longueur de bassin que vous spécifiez permet de calculer la distance parcourue chaque fois que vous effectuez une longueur, qui est interprétée comme un tour.
  - La longueur est calculée environ six secondes après avoir arrêté de nager.
- Indiquez à quel bras vous portez la montre
  Cette information est nécessaire pour détecter le nombre de mouvements de bras et d'autres données.
  Création de votre profil

Utilisation de la minuterie pour un entraînement par intervalles

Présentation

Vous pouvez utiliser différentes minuteries pour synchroniser les segments consécutifs d'une activité (compteurs d'intervalles). Vous pouvez utiliser un compteur d'intervalles pour contrôler la durée des pompes, squats ou autres exercices qui font partie de votre entraînement de fitness.

Par exemple, vous pouvez configurer un compteur d'intervalles comme indiqué ci-dessous de façon à répéter automatiquement les intervalles ① à ④ dix fois.

Réglages de la minuterie

- [TIMER1] : 30 secondes
- [TIMER2] : 20 secondes
- [TIMER3] : 30 secondes
- [TIMER4] : 25 secondes
- Séries : 10

Exercices d'entraînement par intervalles

① Pompes : 30 secondes

② Repos : 20 secondes

③ Squats : 30 secondes

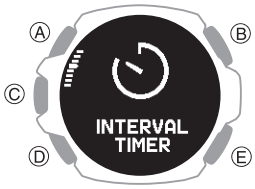
④ Repos : 25 secondes

Remarque

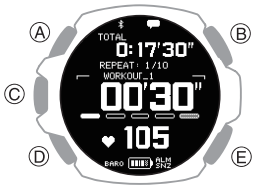
- Le compteur d'intervalles peut répéter cinq minuteries maximum jusqu'à dix fois (compteur d'intervalles automatique).
- Pour plus d'informations sur la configuration des réglages d'intervalles de la minuterie, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Configuration des réglages du compteur d'intervalles

Chronométrage avec des compteurs d'intervalles

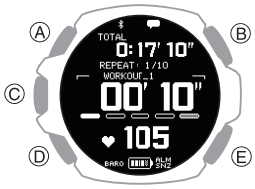
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [INTERVAL TIMER].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran initial de l'opération de mesure s'affiche.



5. Appuyez sur le bouton (C) pour démarrer le compte à rebours.



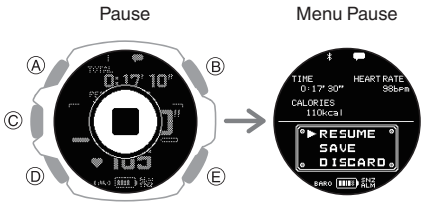
   - Un signal sonore ou une alerte de vibration de 10 secondes vous avertit lorsque le compteur d'intervalles est terminé.
6. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le signal sonore et/ou les vibrations.
   L'écran récapitulatif (résultat de mesure) s'affiche.
   - La montre enregistre automatiquement les données de mesure et affiche l'écran récapitulatif (résultat de mesure) si vous n'effectuez aucune opération pendant les 10 secondes pendant lesquelles une opération de notification de fin de compteur d'intervalles est en cours.

Remarque

- Les compteurs d'intervalles décomptent les cinq dernières secondes avec un son/une vibration.
- Maintenez enfoncé le bouton (E) pendant au moins une seconde lorsqu'une minuterie est en cours pour l'arrêter et démarrer la mesure avec la minuterie suivante.

Mise en pause et réinitialisation de la minuterie

1. Lorsqu'un compteur d'intervalles est en cours, appuyez sur (C).
   Cette opération met le compteur d'intervalles en pause. Au bout de quelques secondes, l'écran du menu Pause s'affiche.



2. Utilisez (A) et (D) pour indiquer que faire des données d'entraînement par intervalles mesurées par le compteur d'intervalles.

[RESUME]	Cette option permet de reprendre le compteur d'intervalles.
[SAVE]	Cette option permet d'enregistrer les données et de mettre fin au compteur d'intervalles.
[DISCARD]	Cette option permet de remettre à zéro le compteur d'intervalles.

3. Appuyez sur le bouton (C).
   - Si vous avez sélectionné [SAVE], les résultats de votre entraînement par intervalles s'affichent à l'écran.
     Vous pouvez utiliser les boutons (A) et (D) pour passer d'un écran récapitulatif à l'autre.
     Appuyez sur le bouton (E) pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Démarrage de l'entraînement basé sur votre fréquence cardiaque

Lors d'un entraînement basé sur votre fréquence cardiaque, vous mesurez votre fréquence cardiaque, puis utilisez la valeur obtenue comme référence pour l'entraînement. Vous pouvez surveiller vos niveaux de fréquence cardiaque et maintenir l'intensité de votre exercice en phase avec vos objectifs d'entraînement, ce qui contribue à un entraînement plus efficace, à une meilleure fonction cardiopulmonaire et à une meilleure santé.

* Zone de fréquence cardiaque (HR zones) Optimisé par Polar

● Pour spécifier une zone de fréquence cardiaque cible

Définissez une zone de fréquence cardiaque cible correspondant à vos objectifs d'entraînement.

La plage comprise entre 50 % et 100 % de votre fréquence cardiaque maximale est divisée en cinq zones de fréquence cardiaque. Vous pouvez facilement contrôler l'intensité de l'entraînement en maintenant votre fréquence cardiaque dans une zone spécifique. Chaque zone de fréquence cardiaque a un effet principal ; comprendre ces effets peut améliorer l'efficacité de l'entraînement.

- Zone 1 (50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale) : entraînement très léger
  L'entraînement en zone 1 améliore la santé globale et vous aide à récupérer après un entraînement intensif.
  Vous pouvez poursuivre l'entraînement dans cette zone pendant des périodes prolongées.

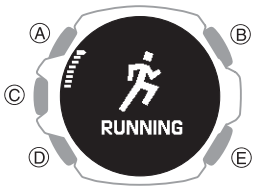
- Zone 2 (60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale) : entraînement léger
  L'entraînement en zone 2 augmente l'endurance générale. Le corps utilise la graisse comme source d'énergie, améliorant ainsi sa capacité à brûler des calories.
  Vous pouvez continuer à vous entraîner confortablement dans cette zone pendant des périodes prolongées.

- Zone 3 (70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale) : entraînement modéré
  L'entraînement en zone 3 améliore la capacité cardiovasculaire. Il favorise l'accumulation d'acide lactique dans le sang, que le corps peut réutiliser pour produire de l'énergie afin de booster vos performances.
  L'entraînement en zone 3 implique un effort physique modéré, notamment car vous devez respirer plus profondément.

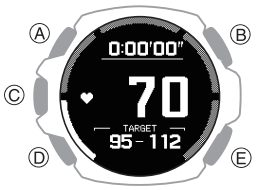
- Zone 4 (80 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale) : entraînement intense
  L'entraînement en zone 4 améliore l'endurance à la vitesse et améliore la capacité du corps à transformer les protéines (c'est-à-dire, le sucre) en énergie. De plus, l'entraînement en zone 4 vous permet de tolérer des niveaux élevés d'acide lactique dans le sang.
  L'entraînement en zone 4 entraîne une fatigue musculaire et suppose un effort respiratoire intense.

- Zone 5 (90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale) : entraînement très intense
  L'entraînement en zone 5 améliore les performances maximales. Le corps produit de grandes quantités d'acide lactique, de sorte qu'il est impossible de prolonger ce type d'entraînement à long terme.
  L'entraînement en zone 5 entraîne une fatigue musculaire et des difficultés à respirer.

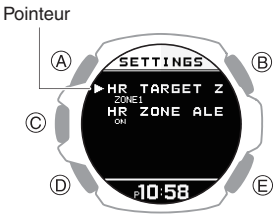
1. Configurez les réglages de l'application mobile CASIO WATCHES de façon à afficher l'écran de mesure de la fréquence cardiaque comme écran de mesure d'activité.
   Configuration des réglages d'affichage des mesures d'activité
2. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
3. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



4. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
   - L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque n'est pas disponible pour les activités POOL SWIMMING et OPEN WATER SWIMMING.
5. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réception du signal GPS s'affiche ou l'action entraîne le retour à l'écran initial de l'opération de mesure d'activité.
6. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner l'écran de la mesure de fréquence cardiaque.



7. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque) s'affiche.



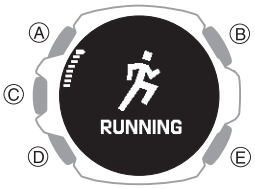
8. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [HR TARGET ZONE].
9. Appuyez sur le bouton (C).
10. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers la zone de fréquence cardiaque que vous souhaitez définir comme cible.
11. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la fonction HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque) est rétabli.
12. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

● **Pour configurer l’alerte de zone de fréquence cardiaque**

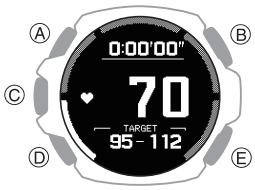
Si vous suivez un entraînement basé sur la fréquence cardiaque alors que l’alerte de zone de fréquence cardiaque est activée, la montre émet un son et/ou une vibration pour vous informer lorsque votre fréquence cardiaque actuelle se situe en dehors de la zone que vous avez spécifiée. Si vous ne regagnez pas la zone cible après l’alerte, une notification hors zone vous est envoyée toutes les minutes.

L’alerte de zone de fréquence cardiaque envoie une notification uniquement lorsque l’écran de mesure de la fréquence cardiaque est affiché.

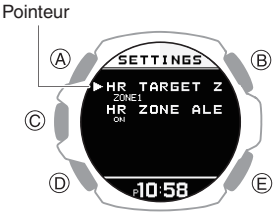
1. Configurez les réglages de l’application mobile CASIO WATCHES de façon à afficher l’écran de mesure de la fréquence cardiaque comme écran de mesure d’activité.
   Configuration des réglages d’affichage des mesures d’activité
2. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
3. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



4. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
   - L’entraînement basé sur la fréquence cardiaque n’est pas disponible pour les activités POOL SWIMMING et OPEN WATER SWIMMING.
5. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran de réception du signal GPS s’affiche ou l’action entraîne le retour à l’écran initial de l’opération de mesure d’activité.
6. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner l’écran de la mesure de fréquence cardiaque.



7. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L’écran de réglage HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque) s’affiche.



8. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [HR ZONE ALERT].
9. Appuyez sur le bouton (C).
10. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
11. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de la fonction HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque) est rétabli.
12. Appuyez sur (E) pour quitter l’écran de réglage.

Précautions relatives aux mesures d’activité

- Après avoir utilisé une fonction d’activité, chargez la montre à l’aide du câble de charge.
  Charge de la montre
- La mesure d’activité n’est pas possible lorsque le témoin de batterie indique LOW ou un niveau inférieur. Il est recommandé de charger la montre avant d’effectuer une mesure d’activité.
  Charge
- Si [MEMORY FULL] s’affiche à l’écran pendant une opération de mesure d’activité, l’opération de mesure s’arrête. La mesure s’arrête également automatiquement si une opération de mesure d’activité dépasse 80 heures.



- Il est possible que vous ne soyez pas en mesure d’enregistrer les résultats de la mesure si l’espace est insuffisant sur le journal d’activité. Dans ce cas, supprimez les données du journal dont vous n’avez plus besoin pour pouvoir enregistrer d’autres données.
  Suppression des enregistrements d’activité



- Pour plus d’informations sur l’écran récapitulatif (résultats de mesure) qui s’affiche une fois l’opération de mesure d’activité terminée, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Éléments du journal d’activité qu’il est possible d’afficher
- Il est impossible de sélectionner les activités qui utilisent le GPS lorsque le mode Avion est activé.
  Pour sélectionner une activité
  Mise en mode Avion de la montre

Affichage des enregistrements du journal d'activité

Une fois la mesure d'activité terminée, un récapitulatif (résultats de la mesure) s'affiche et est mis en mémoire dans la montre sous forme de données de journal.

La mémoire peut contenir jusqu'à 100 enregistrements de journal.

Précision des données de mesure

- Les capteurs de votre montre calculent le nombre de pas, les calories brûlées, la fréquence cardiaque, l'indice de course et d'autres données. 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 du journal d'activité qu'il est possible d'afficher

Vous pouvez afficher les récapitulatifs (résultats de mesure) du tableau ci-dessous une fois la mesure d'une activité terminée ou en accédant au journal d'activité.

Les écrans récapitulatifs disponibles dépendent de l'activité.

Activité	Écran récapitulatif (résultat de la mesure)
RUNNING	Détails des résultats de mesure Fréquence cardiaque Calories brûlées Cadence Allure Altitude Tour
TRAIL RUNNING	
WALKING	Détails des résultats de mesure Fréquence cardiaque Calories brûlées Cadence Vitesse Altitude Tour
TREKKING	Détails des résultats de mesure Fréquence cardiaque Calories brûlées Allure Altitude Tour
BIKING	Détails des résultats de mesure Fréquence cardiaque Calories dépensées Vitesse Altitude Tour
OTHER ACTIVITY	
OPEN WATER SWIMMING	Détails des résultats de mesure Calories consommées Mouvements de bras Allure Tour/longueur
POOL SWIMMING	
GYM WORKOUT	Détails des résultats de mesure Fréquence cardiaque Calories consommées Segments
INTERVAL TIMER	

Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour utiliser TREKKING ou OTHER ACTIVITY.
Mise à jour de la version du logiciel de la montre

● **Détails de l'écran récapitulatif**
Récapitulatif des détails des résultats de mesure



① Nom de l'activité

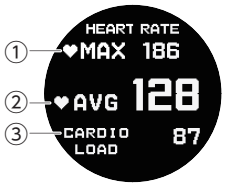
② Temps intermédiaire

③ Distance de course

④ Date et heure de début de l'activité

⑤ Allure

Résumé de la fréquence cardiaque



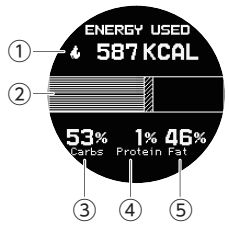
① Fréquence cardiaque maximale

② Fréquence cardiaque moyenne

③ Charge cardio *1

*1 Charge cardio (CARDIO LOAD)
Optimisé par Polar
La charge cardio mesure la charge que votre séance d'entraînement fait peser sur votre système cardiovasculaire. Les valeurs de mesure de charge cardio sont affichées jusqu'à 999. L'application mobile CASIO WATCHES affiche les valeurs supérieures à 999.

Récapitulatif des calories consommées



① Calories consommées pendant la période de mesure

② Graphique

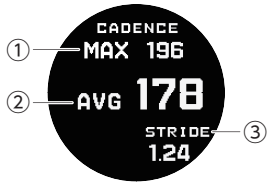
③ Pourcentage de glucides

④ Pourcentage de protéines

⑤ Pourcentage de graisse

* Analyse de la consommation d'énergie par trois nutriments principaux
Source d'énergie utilisée (Energy Used)
Optimisé par Polar
La répartition des sources d'énergie utilisées indique la quantité de chaque source d'énergie (graisses, glucides, protéines) que vous avez consommée pendant votre session. Ces dernières sont indiquées en pourcentage du total des calories brûlées.
Si le capteur de fréquence cardiaque n'est pas utilisé, les calories brûlées sont indiquées, mais pas la source d'énergie.
Pour POOL SWIMMING et OPEN WATER SWIMMING, les pourcentages de calories totales brûlées ne sont pas affichés.

Récapitulatif de la cadence

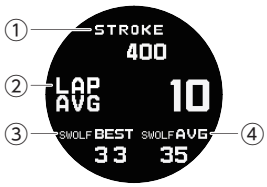


① Cadence maximale

② Cadence moyenne

③ Mouvement moyen

Récapitulatif des mouvements de bras



① Nombre de mouvements *2

② Nombre moyen de mouvements de bras *2

③ Meilleur indice SWOLF *3

④ Indice SWOLF moyen *3

*2 Pour le crawl et le dos crawlé, les mouvements sont comptés pour un seul bras.

*3 SWOLF est un indice d'efficacité de la nage.
SWOLF = nombre de mouvements de bras par longueur de bassin + temps requis pour effectuer une longueur

Remarque

- Comment les temps par longueur pour POOL SWIMMING sont comptabilisés
Une longueur est automatiquement comptabilisée environ six secondes après l'une des situations suivantes : le nageur effectue un virage ou parcourt une distance équivalente au réglage de longueur du bassin.
- Moyenne de mouvements/SWOLF
Une valeur moyenne est calculée chaque fois que le nageur parcourt une distance équivalente au réglage de longueur du bassin. Si vous arrêtez la mesure sans avoir parcouru une distance équivalente au réglage de longueur du bassin, les mouvements/le SWOLF de votre dernier tour jusqu'au point où vous avez arrêté la mesure ne seront pas inclus dans la valeur moyenne.

Résumé de l'allure



① Allure optimale

② Allure moyenne

③ Indice de course *4 *5

④ Évaluation *6

*4 Indice de course à pied (RUNNING INDEX)
Optimisation par Polar
L'indice de course à pied indique votre capacité aérobique maximale lorsque vous courez. Ce calcul est effectué pour chaque course sur la base de votre fréquence cardiaque et des données de vitesse mesurées pendant la course.
Cet élément s'affiche uniquement lorsque vous sélectionnez RUNNING.

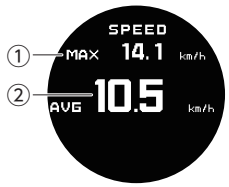
*5 L'indice de course à pied est calculé lorsque l'intervalle de réception GPS est réglé sur [HIGH] ou [NORMAL].

*6 L'évaluation est indiquée comme suit : VERY LOW (Très faible), LOW (Faible), FAIR (Acceptable), MODERATE (Moyen), GOOD (Bon), VERY GOOD (Très bon), ELITE (Élite).

Vous pouvez également vérifier les valeurs de référence spécifiques à l'âge.

Catégories de forme physique

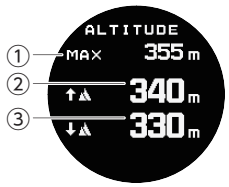
Récapitulatif de la vitesse



① Vitesse maximale

② Vitesse moyenne

Récapitulatif de l’altitude

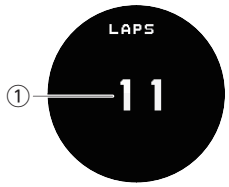


① Élévation maximale

② Ascension cumulée

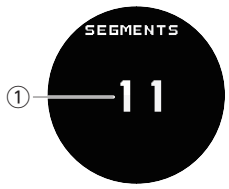
③ Descente cumulée

Récapitulatif des tours



① Nombre de tours

Récapitulatif des segments



① Répétitions de segments

Affichage des enregistrements d’activité

Vous pouvez afficher les données enregistrées dans le journal d’activité sur la montre ou via l’application mobile CASIO WATCHES.

● Pour afficher les enregistrements d’activité via l’application mobile CASIO WATCHES

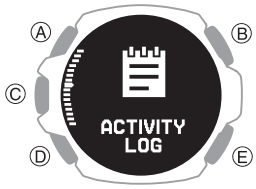
Vérification de la connexion

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

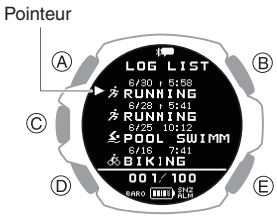
1. Appuyez sur l’icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l’onglet « Ma page ».
3. Faites défiler l’écran, puis appuyez sur l’historique de l’activité dont vous souhaitez afficher les données.

● Pour afficher les enregistrements d’activité sur la montre

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ACTIVITY LOG].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   La liste du journal d’activité s’affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers l’enregistrement de données de journal que vous souhaitez afficher.
5. Appuyez sur le bouton (C).
   Les écrans récapitulatifs détaillés des données de journal sélectionnées s’affichent.



6. Utilisez (A) et (D) pour afficher l’écran récapitulatif de votre choix.
   - Pour en savoir plus sur les écrans récapitulatifs, reportez-vous aux informations ci-dessous.
     Éléments du journal d’activité qu’il est possible d’afficher
   - Pour afficher les détails des données de tour individuelles, appuyez sur (C) lorsqu’un écran récapitulatif de tours ou de segments s’affiche.
7. Pour revenir à l’écran de la liste du journal d’activité, appuyez sur (E).

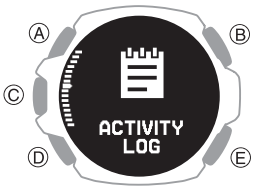
Remarque

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

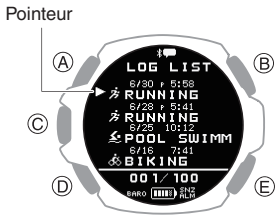
Suppression des enregistrements d'activité

Suppression de données spécifiques

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ACTIVITY LOG].



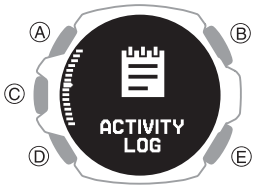
3. Appuyez sur le bouton (C).
   La liste du journal d'activité s'affiche.



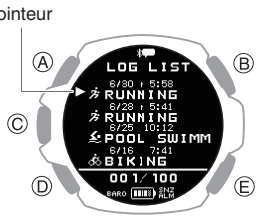
4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers les données que vous souhaitez supprimer.
5. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran récapitulatif détaillé des données de journal sélectionnées s'affiche.
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Un menu de suppression s'affiche.
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [YES].
   Pour annuler la suppression des données du journal, déplacez le pointeur sur [NO].
8. Appuyez sur le bouton (C).
   Une fois les données supprimées, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Journal d'activité réapparaît.
9. Appuyez deux fois sur (E) pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Suppression de toutes les données d'activité

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ACTIVITY LOG].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   La liste du journal d'activité s'affiche.



4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Un menu de suppression s'affiche.
5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [YES].
   Pour annuler la suppression des données du journal, déplacez le pointeur sur [NO].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   Une fois la suppression des données terminée, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'indication [NO DATA] s'affiche.
7. Appuyez deux fois sur (E) pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Affichage de votre condition de performance d'entraînement

Vous pouvez utiliser la montre pour mesurer votre fréquence cardiaque, votre vitesse de course et votre altitude, et afficher votre état de charge cardio.

Important !

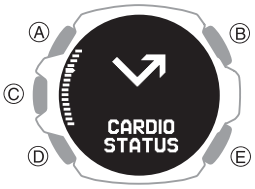
- Pour mesurer votre état de charge cardio, vous devez mesurer votre fréquence cardiaque et configurer votre profil.
  Utilisation des mesures de fréquence cardiaque
  Création de votre profil
- Les activités POOL SWIMMING et OPEN WATER SWIMMING ne sont pas incluses dans votre état de charge cardio.
- Si le réglage de mesure de la fréquence cardiaque est désactivé pour les activités autres que POOL SWIMMING et OPEN WATER SWIMMING, vos activités ne sont pas incluses dans votre état de charge cardio.

Affichage de l'état de la charge cardio

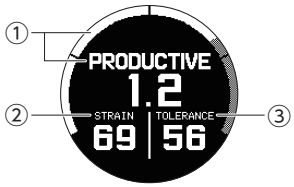
L'état de charge cardio compare votre charge (STRAIN) à votre endurance (TOLERANCE) pour mieux comprendre comment votre entraînement affecte votre corps. Vous pouvez contrôler votre volume d'entraînement total à court et à long termes en vérifiant l'état de votre charge cardio.

* État de la charge cardio (Cardio Load Status)
Optimisé par Polar

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [CARDIO STATUS].



3. Appuyez sur le bouton (C).
L'écran d'état de la charge cardio s'affiche.
- Le message [NO DATA] s'affiche si aucune donnée n'est disponible.



① État de la charge cardio

[DETRAINING]	• < 0,8 Un entraînement à une charge inférieure à la charge recommandée s'est poursuivi pendant une semaine ou plus, ce qui affecte votre niveau de forme physique. Corrigez cela en augmentant votre charge d'entraînement.
[MAINTAINING]	• 0,8 à 1,0 Charge d'entraînement adaptée pour entretenir votre niveau de forme physique. Pour de meilleurs résultats, essayez d'autres types d'entraînements ou augmentez le volume d'entraînement.
[PRODUCTIVE]	• 1,0 à 1,3 Conservez ce statut. La charge d'entraînement peut soit constituer une base pour un bon niveau de forme physique, soit vous guider pour atteindre un bon niveau de forme physique. Pour conserver ce statut, planifiez le temps de récupération entre chaque entraînement.
[OVERREACHING]	• > 1,3 Ce statut a une charge d'entraînement élevée, ce qui est contre-productif. Le repos est nécessaire. Créez un temps de récupération en intégrant un entraînement à faible charge.

- La valeur affichée est calculée en divisant l'effort par la tolérance.

② Effort

Indique la charge de votre entraînement le plus récent.

Cette valeur indique la charge quotidienne moyenne des sept derniers jours.

③ Tolérance

Montre à quel point vous pouvez supporter un entraînement cardio-musculaire.

Cette valeur indique la charge quotidienne moyenne pour les 28 derniers jours.

4. Appuyez deux fois sur (E) pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Pour afficher l'état de votre charge cardio, vous devez avoir enregistré au moins trois jours de mesures d'activité au cours des 28 derniers jours.
- L'état de votre charge cardio est mis à jour une fois que vous avez activé la mesure de la fréquence cardiaque et effectué une mesure pour votre activité, ou tous les jours à minuit (00:00).

Utilisation de Nightly Recharge™ pour vérifier votre état de récupération

Avec l'option Nightly Recharge™, vous pouvez consulter le niveau de récupération de la charge éprouvée par votre corps au cours de la journée.
L'état Nightly Recharge™ est basé sur deux facteurs : Sleep Charge (la qualité de votre sommeil) et ANS Charge (le degré de calme de votre système nerveux autonome pendant les premières heures de votre sommeil).

* Nightly Recharge™
Optimisé par Polar



Important !

- Le port de la montre pendant une période prolongée, la transpiration et certains environnements d'utilisation créent un risque d'éruption cutanée. Pour éviter tout problème cutané, retirez régulièrement la montre de votre poignet pour laisser respirer votre peau.

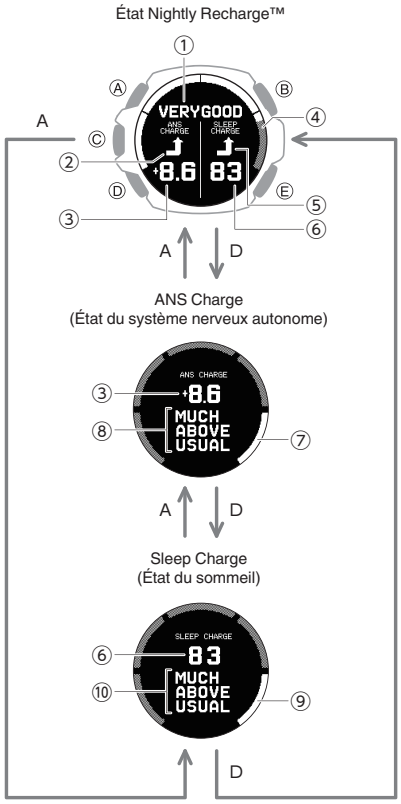
Vérification de l'état Nightly Recharge™

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [NIGHTLY RECHARGE].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   Cela affiche l'écran récapitulatif de l'état Nightly Recharge™.
   - Le message [NO DATA] s'affiche si aucune donnée n'est disponible.

   Chaque fois que vous appuyez sur (A) ou (D), les écrans suivants s'affichent selon la séquence ci-après.



① État Nightly Recharge™

② Icônes d'état (ANS Charge)

③ Score ANS Charge

④ Niveau de l'indicateur

⑤ Icônes d'état (Sleep Charge)

⑥ Score Sleep Charge

⑦ État du système nerveux autonome

⑧ État ANS Charge

⑨ État du sommeil

⑩ État Sleep Charge

Remarque

- Dans les situations suivantes, les données de sommeil ne peuvent pas être acquises. L'information [NO DATA] s'affiche à l'écran ou la précision de l'analyse du sommeil peut diminuer.
  - La durée de sommeil (du coucher au réveil) est inférieure à 4 heures
  - Vous bougez constamment ou ne bougez pratiquement pas pendant le sommeil
  - Vous ne portez la montre que lorsque vous dormez et l'enlevez immédiatement après le réveil
- L'option Nightly Recharge™ peut être utilisée lorsque les conditions ci-dessous sont remplies.
  - La mesure de la fréquence cardiaque est réglée sur [ON] ou [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], ce qui permet de mesurer la fréquence cardiaque en continu.
    Utilisation des mesures de fréquence cardiaque

    Avec [ACTIVITY & NIGHT TIME ON], la mesure du sommeil commence à partir de l'heure réglée pour NIGHT TIME. Pour le réglage de l'heure NIGHT TIME, spécifiez votre heure de sommeil normale (heure de coucher et heure de réveil).
  - La montre est bien attachée à votre poignet lorsque vous vous couchez.
  - Au moins trois mesures du sommeil enregistrées au cours des 28 derniers jours (dont une la nuit précédente)
- Pour améliorer la précision de l'analyse du sommeil, l'affichage des résultats de mesure sur la montre peut prendre environ une à deux heures après le réveil.

● Pour interpréter un état

État Nightly Recharge™

[VERY GOOD]	Très bon
[GOOD]	Bon
[OK]	Assez bon
[COMPROMISED]	Moyenne
[POOR]	Faible
[VERY POOR]	Très faible

ANS Charge (État du système nerveux autonome)

Cette fonction quantifie le niveau d'apaisement de votre système nerveux autonome pendant la nuit.

Plage de résultats : -10 à 10

Score	État	
-6 ou moins		[MUCH BELOW USUAL] (Bien inférieur à la normale)
-6 à -2		[BELOW USUAL] (Inférieur à la normale)
-2 à 2		[USUAL] (Normal)
2 à 6		[ABOVE USUAL] (Supérieur à la normale)
6 ou plus		[MUCH ABOVE USUAL] (Bien supérieur à la normale)

Sleep Charge (État du sommeil)

Cette fonction évalue et quantifie le temps de sommeil et l'état de sommeil.

Votre score et votre indice sont déterminés en comparant le sommeil de la nuit précédente à votre score moyen des 28 jours précédents.

Plage de résultats : 1 à 100

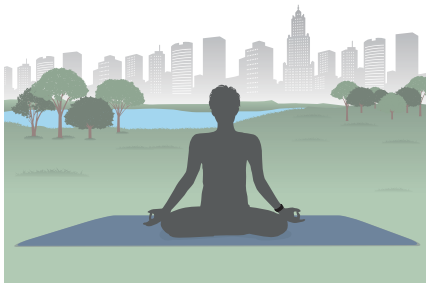
Score	État	
-10 ou moins de la moyenne		[MUCH BELOW USUAL] (Bien inférieur à la normale)
-3,33 à -10 de la moyenne		[BELOW USUAL] (Inférieur à la normale)
± 3,33 de la moyenne		[USUAL] (Normal)
+3,33 à +10 de la moyenne		[ABOVE USUAL] (Supérieur à la normale)
+10 ou plus de la moyenne		[MUCH ABOVE USUAL] (Bien supérieur à la normale)

Exercices de respiration

La fonction Exercices de respiration vous donne des conseils pour apprendre à respirer profondément. Elle vous apprend à respirer lentement et à un rythme stable.

Les exercices de respiration vous aident à détendre votre corps et votre esprit, et à gérer le stress.

* Exercice de respiration (Breathing Exercise)
Optimisé par Polar

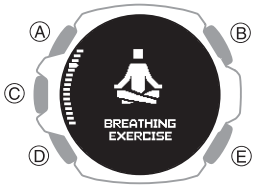


Définition de la durée d'un exercice de respiration

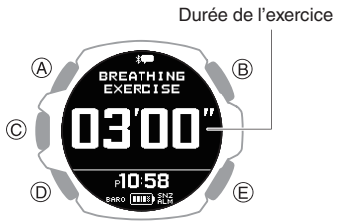
Procédez comme suit pour définir la durée (en minutes) de l'exercice de respiration.

Plage de réglages : 02'00" à 20'00"

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [BREATHING EXERCISE].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réinitialisation des exercices de respiration s'affiche.



4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la durée de l'exercice de respiration s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour modifier le réglage de la durée (minutes).
   - Vous pouvez définir une durée comprise entre 2 et 20 minutes par incréments de 1 minute.
6. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réinitialisation de l'exercice de respiration est rétabli.

Remarque

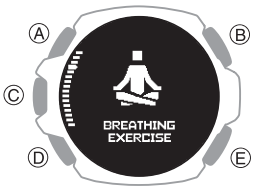
- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Mesure d'un exercice de respiration

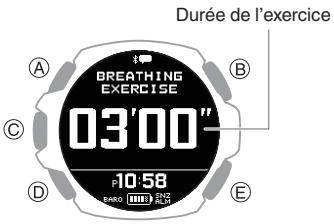
Pendant votre exercice de respiration, la montre mesure le temps que vous passez dans la zone calme (c'est-à-dire la durée de respiration lente afin de synchroniser votre rythme respiratoire et votre rythme cardiaque).

Gardez vos bras immobiles pendant la mesure de l'exercice de respiration.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [BREATHING EXERCISE].



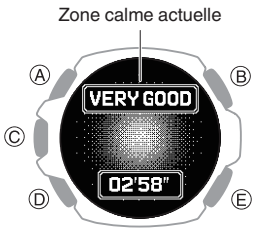
3. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réinitialisation des exercices de respiration s'affiche.



4. Asseyez-vous ou couchez-vous.
   Détendez votre bras et ajustez votre posture pour garder votre main immobile.
5. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de préparation de l'exercice de respiration s'affiche.



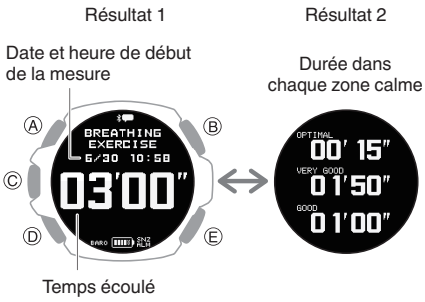
   Une fois la préparation terminée, la montre commence à mesurer l'exercice de respiration.
6. Respirez lentement (inspirez et expirez) en suivant l'animation.



Zone calme	Signification
(Pas d'affichage)	Zone Bien non atteinte.
[GOOD]	Bon
[VERY GOOD]	Très bon
[OPTIMAL]	Optimal

Une fois la mesure terminée, la montre affiche le résultat.

- L'écran de résultat change chaque fois que vous appuyez sur (A) ou (D).



Remarque

- Pour atteindre la zone [OPTIMAL], maintenez un rythme de six respirations (inspiration, expiration) par minute.
- [ERROR] apparaît à l'écran si vous retirez la montre de votre poignet alors que l'écran de préparation est affiché ou si aucun signal stable ne peut être obtenu.

Alarme intelligente

L'alarme intelligente utilise l'accéléromètre et le capteur de fréquence cardiaque de la montre pour évaluer l'état de votre sommeil et vous avertir par un son ou une vibration de 10 secondes en cas de sommeil léger au cours d'une période spécifiée.

Par exemple, si vous définissez l'heure de l'alarme à 07 h 30 et une période intelligente de 60 minutes, l'alarme vous réveille entre 06 h 30 et 07 h 30.

Important !

- Veillez à porter la montre lorsque vous utilisez l'alarme intelligente.



Remarque

- Pour utiliser l'alarme intelligente, sélectionnez [ON] ou [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] pour la mesure de la fréquence cardiaque afin de l'activer en continu. Lorsque [OFF] est sélectionné pour la mesure de la fréquence cardiaque, l'alarme intelligente fonctionne comme une alarme normale.
  Utilisation des mesures de fréquence cardiaque
- Notez que rien ne garantit comment vous vous sentirez lorsque vous serez réveillé par l'alarme intelligente. En fonction de votre constitution et de votre condition physique, la montre peut ne pas être en mesure de déterminer avec précision votre état de sommeil.
- L'alarme intelligente est une fonction qui vous aide à vous réveiller. Elle n'améliore en aucun cas la qualité de votre sommeil. Une meilleure qualité de sommeil passe par l'adaptation de votre rythme de vie et un sommeil suffisant.
- Une période de sommeil plus courte peut entraîner une mesure moins précise de l'état de sommeil.
- Il est impossible de déterminer l'état de sommeil si la durée de sommeil (à l'exception de l'heure de l'alarme) est inférieure à deux heures. La montre émet un son et/ou une vibration à l'heure de l'alarme définie.
- Vous pouvez activer ou désactiver l'alerte sonore et la vibration selon vos besoins.
  Configuration des réglages de son et de vibration
- L'alerte sonore et la vibration ne sont pas déclenchées lorsque le témoin de batterie est de « CHG » ou d'un niveau inférieur.
- Pour en savoir plus sur l'utilisation d'une alarme à d'autres fins que le réveil, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Alarme

Configuration des réglages de l'alarme intelligente

Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES ou les fonctions de la montre pour configurer les réglages d'alarme intelligente.

● Pour configurer les réglages d'alarme intelligente avec l'application mobile CASIO WATCHES

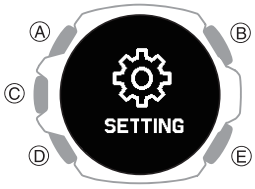
Vérification de la connexion

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

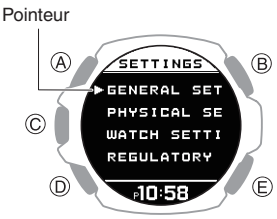
1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

● Pour configurer les réglages d'alarme intelligente avec la montre

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



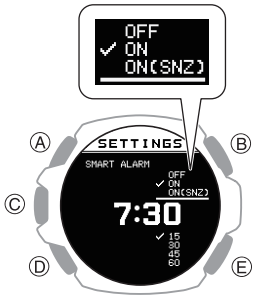
4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



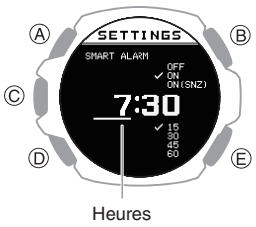
5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réglage de la montre s'affiche.
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [SMART ALARM].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les touches (A) et (D) pour activer ou désactiver l'alarme intelligente et la fonction de répétition.

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

- Le réglage d'activation/de désactivation de la fonction de répétition est uniquement destiné à l'alarme intelligente.
- Le réglage actuellement sélectionné est indiqué par une coche (✓) à gauche.

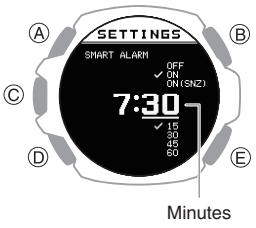


10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez (A) et (D) pour régler l'heure de l'alarme.



12. Appuyez sur le bouton (C).
    Le curseur passe alors au réglage des minutes.

13. Utilisez (A) et (D) pour régler les minutes de l'alarme.



14. Appuyez sur le bouton (C).

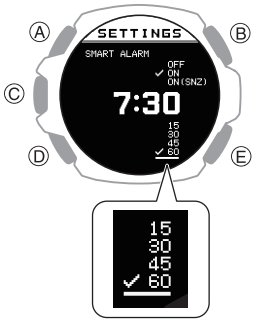
Le curseur passe alors au réglage de la période intelligente.

- Une alarme intelligente retentit lorsque la montre détermine que vous êtes légèrement endormi pendant la période intelligente.

15. Utilisez (A) et (D) pour spécifier un réglage de période intelligente.

[15]	15 minutes avant l'heure de l'alarme jusqu'à l'heure de l'alarme
[30]	30 minutes avant l'heure de l'alarme jusqu'à l'heure de l'alarme
[45]	45 minutes avant l'heure de l'alarme jusqu'à l'heure de l'alarme
[60]	60 minutes avant l'heure de l'alarme jusqu'à l'heure de l'alarme

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



Remarque

- Plus la période intelligente est courte, plus la probabilité que l'alarme retentisse à l'heure prévue de l'alarme est élevée.

16. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la montre est rétabli.

- Vous pouvez afficher l'heure de réglage de l'alarme intelligente et indiquer si les réglages d'alarme intelligente et de répétition sont activés ou désactivés.

17. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

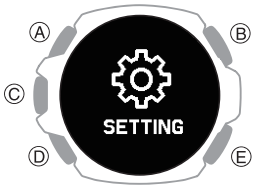
- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage de l'alarme intelligente est affiché, la montre revient automatiquement à l'écran de l'heure actuelle.

Désactivation de l'alarme intelligente

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

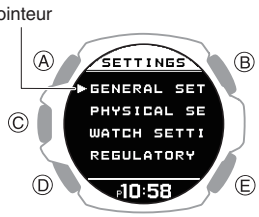
Vous passez en mode Commande.

3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).

L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).

L'écran de réglage de la montre s'affiche.

7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [SMART ALARM].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner [OFF].
10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la montre est rétabli.

11. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage de l'alarme intelligente est affiché, la montre revient automatiquement à l'écran de l'heure actuelle.

Mesure de votre fréquence cardiaque

Lorsque vous portez la montre à votre poignet, vous pouvez l’utiliser pour effectuer une mesure approximative de votre fréquence cardiaque.

Vous pouvez utiliser les mesures de fréquence cardiaque pour surveiller votre santé au quotidien et rendre votre entraînement plus efficace.



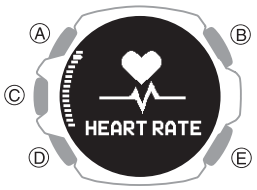
Important !

- Pour obtenir des résultats de mesure plus précis, configurez les réglages de votre profil avant d’utiliser la fonction de mesure de la fréquence cardiaque.
  Création de votre profil
- Assurez-vous d’attacher la montre à votre poignet avant de démarrer une opération de mesure de fréquence cardiaque. Si vous démarrez une opération de mesure, puis que vous attachez la montre à votre poignet, cela risque de rendre toute mesure correcte impossible.

Vérification de votre fréquence cardiaque actuelle

La fonction HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque) vous permet de vérifier votre fréquence cardiaque actuelle.

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [HEART RATE].

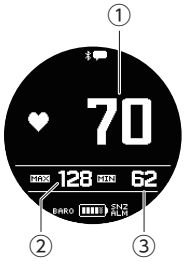


3. Appuyez sur le bouton (C).

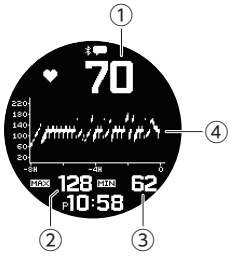
   L’écran de fréquence cardiaque en cours s’affiche.

   - Chaque fois que vous appuyez sur (A) ou (D), vous basculez entre l’écran de valeurs et le graphique.

Écran Valeur



Avec graphique de fréquence cardiaque



① Fréquence cardiaque actuelle

② Fréquence cardiaque maximale
La fréquence cardiaque la plus élevée mesurée aujourd’hui

③ Fréquence cardiaque minimale
La fréquence cardiaque la plus faible mesurée aujourd’hui

④ Graphique de fréquence cardiaque

- Le graphique de fréquence cardiaque affiche les données sur une période de huit heures maximum.
- Une division du graphique de fréquence cardiaque indique la plage de valeurs maximales et minimales, mesurées sur quatre minutes.

Remarque

- Si vous n’effectuez aucune opération pendant environ une heure lorsque vous utilisez la fonction HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque), l’écran de l’heure actuelle est rétabli.

Utilisation des mesures de fréquence cardiaque

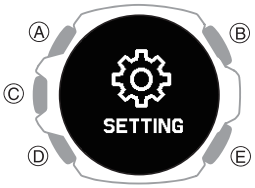
Pendant la mesure de la fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque actuelle s'affiche sur d'autres écrans, outre l'écran de la fonction HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque).

- Pour obtenir des valeurs d'affichage plus précises, créez votre profil avant d'utiliser la mesure de la fréquence cardiaque.
  Création de votre profil

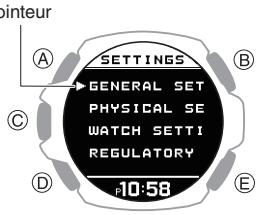
● Pour activer ou désactiver la mesure de la fréquence cardiaque

Lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est activée, la montre affiche votre fréquence cardiaque actuelle.

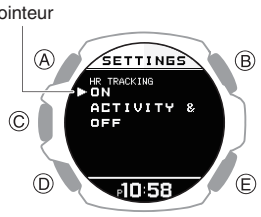
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [HR TRACKING].
8. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran d'activation/de désactivation de la mesure de la fréquence cardiaque s'affiche.



9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner le réglage d'activation/de désactivation.

[ON]	Permet d'activer la mesure de la fréquence cardiaque
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON]	Permet d'activer la mesure de la fréquence cardiaque lors de la mesure de l'activité, uniquement pendant l'heure de nuit spécifiée
[OFF]	Désactive la mesure de la fréquence cardiaque

10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche quelques secondes, puis l'écran GENERAL SETTINGS est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Même si la mesure de la fréquence cardiaque est désactivée ([OFF]), la fonction HEART RATE (mesure de la fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque.
- Les fonctions disponibles et la consommation de la batterie dépendent des réglages de mesure de la fréquence cardiaque. Configurez les réglages en fonction de vos besoins spécifiques.
  - [ON] : cette option permet une utilisation complète des fonctions de votre montre, à savoir la mesure de la fréquence cardiaque pendant la journée, la mesure précise des calories consommées et la mesure du sommeil. Ce réglage entraîne une consommation élevée de la batterie.
  - [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] : effectue la mesure pendant les activités et la nuit (mesure du sommeil) uniquement. La mesure de la fréquence cardiaque pendant la journée et d'autres fonctions sont limitées. Ce réglage entraîne une consommation modérée de la batterie.
    Pour plus d'informations sur la configuration des réglages de nuit, reportez-vous aux informations ci-dessous.
    Spécification de l'heure de nuit
  - [OFF] : la mesure de la fréquence cardiaque est désactivée. La mesure précise des calories brûlées, le sommeil, l'indice de course, la charge cardio et d'autres fonctions sont limitées. Ce réglage entraîne une consommation faible de la batterie.

Précautions à prendre lors de la mesure de la fréquence cardiaque

Fonctions de mesure de la fréquence cardiaque

- L'arrière du boîtier de la montre est équipé d'un capteur intégré qui détecte votre pouls. Cette fonction permet de calculer et d'afficher une valeur approximative de la fréquence cardiaque. Les facteurs ci-dessous peuvent provoquer une erreur dans la valeur de fréquence cardiaque affichée.
  - La manière dont la montre est fixée au poignet
  - La condition et les caractéristiques individuelles du poignet
  - Le type et/ou l'intensité de l'entraînement
  - La sueur, la saleté et/ou d'autres corps étrangers présents autour du capteur

  Tout cela fait que les valeurs de fréquence cardiaque affichées par la montre sont approximatives et que leur précision n'est en aucun cas garantie.
- Les conditions suivantes peuvent nuire à la précision de la détection du pouls.
  - Entraînement dans un environnement à basse température ou dans des conditions qui ralentissent la circulation sanguine
  - Tatouages sur les bras
  - Application de crème solaire, lotion, insectifuge, etc.
- La fonction de mesure de la fréquence cardiaque de cette montre est conçue pour des activités récréatives et ne peut en aucun cas être utilisée à des fins médicales.
- La mesure de la fréquence cardiaque est automatiquement désactivée lorsque le niveau de charge de la batterie indique LOW ou une valeur inférieure.

Mouvements affectant la mesure de la fréquence cardiaque

- Les activités qui impliquent de grands mouvements des bras seulement ou d'autres mouvements* peuvent affecter la mesure de la fréquence cardiaque et entraîner des erreurs dans les données de fréquence cardiaque affichées par la montre.

  * Activités impliquant des mouvements énergiques ou circulaires du poignet, comme jouer d'un instrument à percussion, jouer au tennis, etc.

Échauffement avant l'entraînement

- Une faible circulation sanguine due à des températures basses ou à des mains froides peut affecter la mesure de la fréquence cardiaque.
- Lorsque vous vous entraînez et que vous souhaitez mesurer votre fréquence cardiaque, pensez à vous échauffer correctement.

Mesure lorsque [ON] est sélectionné comme réglage de la mesure de la fréquence cardiaque

Lorsque [ON] est sélectionné comme réglage de la mesure de la fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque est mesurée par intermittence (toutes les deux minutes). Si la montre détermine que vous effectuez une activité (en fonction de l'analyse du comportement par le capteur d'accélération), la mesure de la fréquence cardiaque est effectuée en continu (toutes les secondes).

Mesure du taux d'oxygène dans le sang

La montre peut mesurer votre taux d'oxygène dans le sang.

Normalement, le taux d'oxygène dans le sang est compris entre 95 % et 100 %, mais cela peut varier en fonction de votre niveau d'activité et de votre condition physique.

Remarque

- Notez que les valeurs affichées par cette montre sont fournies uniquement à titre de référence. Si vous constatez des anomalies, consultez immédiatement votre médecin.

Important !

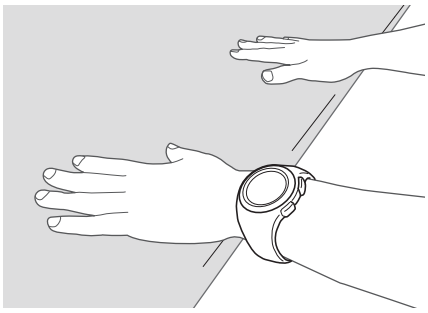
- Avant de commencer la mesure du taux d'oxygène dans le sang, fixez correctement la montre au poignet. Si vous démarrez une opération de mesure, puis que vous attachez la montre à votre poignet, cela risque de rendre toute mesure correcte impossible.
- La fonction de mesure du taux d'oxygène dans le sang n'est pas un dispositif médical permettant de diagnostiquer des maladies spécifiques. Elle vise uniquement à fournir des informations générales sur l'état de santé.

Mesure de votre taux d'oxygène dans le sang

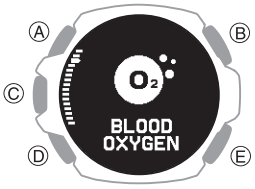
Important !

- Il ne sera peut-être pas possible d'obtenir les résultats de mesure du niveau d'oxygène dans le sang si vous vous trouvez dans un lieu froid et que votre poignet est froid. Réchauffez votre poignet avant d'effectuer la mesure.
- Si la mesure au même endroit de votre poignet échoue en permanence ou si les valeurs mesurées fluctuent fortement, modifiez l'emplacement où vous portez la montre sur votre poignet. Vous pouvez également essayer de placer la montre sur votre autre poignet pour effectuer la mesure.
- Prenez plusieurs mesures dans des conditions identiques, en déplaçant la montre autour de votre poignet. Trouvez le point sur votre poignet où la mesure est la plus stable.
- Ne prenez pas de mesures immédiatement après l'exercice. Attendez que votre respiration se stabilise.
- Pendant la mesure, veillez à garder le bras immobile.
- Pendant la mesure, évitez de parler et ne retenez pas votre respiration.

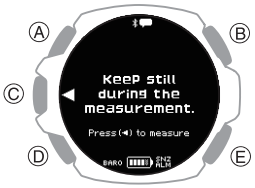
1. Assis, placez votre bras sur une table ou une autre surface plane.
2. Gardez votre coude et votre poignet aussi décontractés et droits que possible.



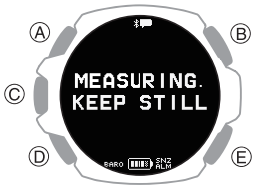
3. Assurez-vous que le bracelet n'est pas en contact avec la surface sous votre bras et qu'il n'est pas collé à votre poignet.
4. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
Mode Montre
5. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [BLOOD OXYGEN].



6. Appuyez sur le bouton (C).
L'écran de mesure du taux d'oxygène dans le sang s'affiche.



7. Appuyez sur le bouton (C).
Commencez la mesure du taux d'oxygène dans le sang.



Le résultat de la mesure s'affiche une fois la mesure du taux d'oxygène dans le sang terminée.



8. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Le message [ERROR] s'affiche à l'écran si une erreur de mesure du taux d'oxygène dans le sang se produit.
- Le message [- - -%] s'affiche à l'écran si la valeur mesurée est en dehors de la plage de mesures autorisée.
- L'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli si vous n'effectuez aucune opération pendant environ une heure alors que la fonction de mesure du taux d'oxygène dans le sang est activée.

Podomètre

Vous pouvez utiliser le podomètre pour suivre votre nombre de pas quand vous marchez, courez, effectuez vos activités quotidiennes habituelles, etc.



Comptage des pas

Si vous portez la montre correctement, le podomètre compte vos pas lorsque vous marchez, courez 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**

Vous pouvez vérifier le nombre de pas sur l'écran de l'heure actuelle de la montre à l'aide de la fonction Journal de vie ou de l'application mobile CASIO WATCHES.

Sélection d'un cadran de montre
Affichage des données du journal de vie

Remarque

- Le nombre de pas peut afficher une valeur maximale de 99 999 pas. [-----] s'affiche lorsque le nombre de pas dépasse 99 999.
- Pour éviter les erreurs de comptage des mouvements autres que ceux de la marche, le nombre de pas ne s'affiche pas immédiatement après avoir commencé à vous déplacer.
- Le nombre de pas est réinitialisé à minuit chaque jour.
- La montre peut stocker jusqu'à trois jours de comptage de pas.
- Les pas comptés sont transférés vers l'application mobile CASIO WATCHES lorsque la montre est connectée à l'application ou lorsque l'application est lancée.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier un objectif de pas quotidiens.
  Spécification d'un objectif de nombre de pas quotidiens

Raisons d'une erreur dans le nombre de pas

Certaines conditions peuvent fausser le comptage des pas.

Important !

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
- Dans un endroit où il y a beaucoup de vibrations ou à bord d'un véhicule
- 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.)
- Port de la montre sur un poignet qui n'est pas celui que vous avez spécifié avec le réglage POIGNET de votre profil
  Création de votre profil
- Vous marchez pendant moins de 20 secondes

Affichage des données du journal de vie

Le journal de bord vous permet d'afficher les informations ci-dessous.

- Valeur de l'objectif du nombre de pas et taux de réalisation de l'objectif quotidien
- Nombre de pas

Affichage des données du journal de vie

● **Pour afficher les données associées au journal de vie avec l'application mobile CASIO WATCHES**

Vous pouvez utiliser l'application pour téléphone CASIO WATCHES afin d'afficher les données mesurées par la montre.

Vérification de la connexion

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

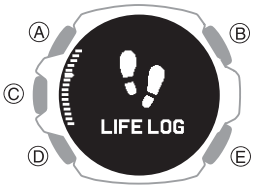
1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma page ».
3. Appuyez sur le widget « LIFE LOG ».
   Ouvrez la page LIFE LOG et vérifiez les détails.

Remarque

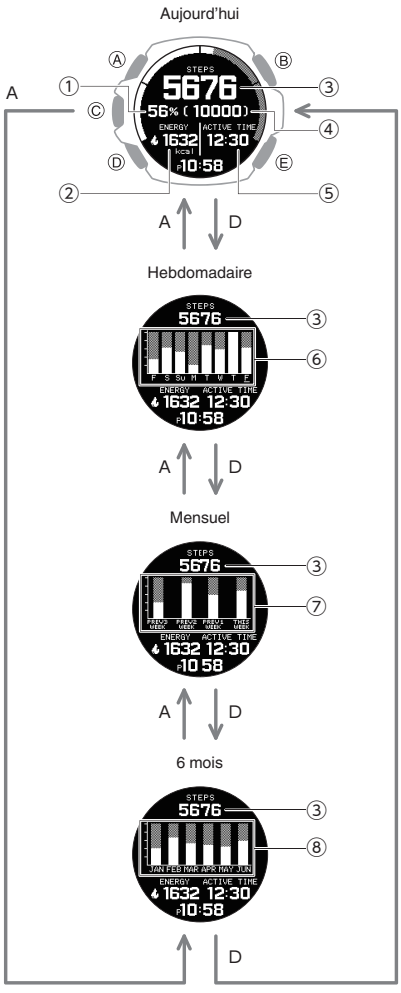
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier un objectif de pas quotidiens.
  Spécification d'un objectif de nombre de pas quotidiens

● **Pour afficher les données associées au journal de vie avec la montre**

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [LIFE LOG].



3. Appuyez sur le bouton (C).
L'écran récapitulatif des données du journal de vie s'affiche.
4. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner l'écran que vous souhaitez afficher.



① Réalisation de l'objectif du nombre de pas

② Calories consommées aujourd'hui

③ Nombre de pas du jour

④ Valeur cible

⑤ Heure d'activité aujourd'hui

⑥ Taux d'accomplissement de l'objectif de nombre de pas quotidiens

⑦ Taux d'accomplissement de l'objectif de nombre de pas hebdomadaires

⑧ Taux d'accomplissement de l'objectif de nombre de pas mensuels

5. Appuyez deux fois sur (E) pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran Journal de vie est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli.

Temps d'activité

Votre montre analyse les valeurs mesurées par le capteur d'accélération pour déterminer si vous marchez, courez, faites du vélo ou toute autre activité, ou si vous êtes immobile. Votre temps d'activité correspond au temps total que vous passez à marcher, courir, faire du vélo ou d'autres activités au cours de la journée.
Lorsque vous ne mesurez pas votre fréquence cardiaque, la consommation de calories est également calculée selon l'analyse de votre comportement.

Relevés de la boussole

Vous pouvez utiliser la fonction de boussole pour déterminer la direction du nord et vérifier votre relèvement vers une destination.

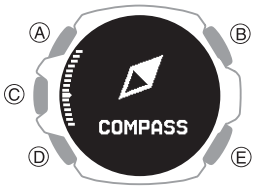


Important !

- Consultez les informations ci-dessous pour savoir comment obtenir des relevés corrects.
Étalonnage des relevés de direction
Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

Prise d'un relevé de direction

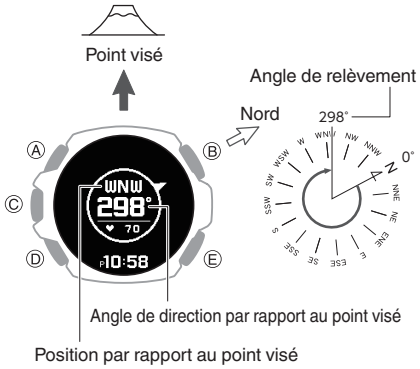
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [COMPASS].



3. Appuyez sur le bouton (C).
L'indication [∞] s'affiche dans la zone d'affichage du relèvement.
4. Déplacez votre bras en dessinant un huit.
Normalement, cela fait disparaître le symbole [∞] et déclenche la mesure de la boussole.
- Si l'indication [∞] ne disparaît pas, étalonnez le relèvement.
Étalonnage des relevés de direction

5. En maintenant la montre droite, orientez le chiffre 12 vers le point visé.
   - Le nord est indiqué par ▲. La position et l'angle de direction par rapport au point que vous visez s'afficheront également sur l'écran.
   - Pour déclencher à nouveau la boussole, appuyez sur (C).

Interprétation des relevés de direction



Directions : N (nord), E (est), W (ouest), S (sud)

Remarque

- Normalement, la boussole indique le nord magnétique. Vous pouvez également configurer les réglages afin d'indiquer le nord géographique.
  Configuration des relevés dans la direction nord géographique (Étalonnage de déclinaison magnétique)
  Nord magnétique et nord géographique
- Une fois le premier relevé affiché, la montre continue à relever la direction toutes les secondes pendant environ 60 minutes.
- Quand elle indique les directions, la montre revient automatiquement à l'écran de l'heure actuelle si vous n'effectuez aucune opération pendant environ une heure.

- **Alignement d'une carte avec le milieu environnant (paramétrage d'une carte)**

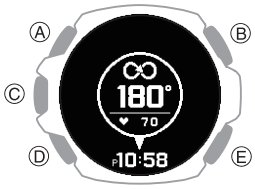
Le paramétrage d'une carte consiste à aligner la carte de sorte que les directions indiquées sur celles-ci correspondent aux directions réelles de votre emplacement. Une fois que vous avez configuré une carte, il est plus facile de comprendre la correspondance entre le marquage de la carte et la géographie réelle. Pour configurer une carte à l'aide de votre montre, alignez le nord de la carte avec le nord indiqué par la montre. Une fois que vous avez configuré la carte, vous pouvez comparer votre position sur la carte par rapport à votre environnement, ce qui vous aide à déterminer votre emplacement et destination actuels.

- Notez qu'une certaine expérience en matière d'utilisation des cartes est nécessaire pour déterminer votre emplacement et destination actuels sur une carte.

Étalonnage de la boussole

En mode Montre et en mode Activité, la fonction Boussole effectue en permanence des corrections de direction.

Si l'indication [∞] s'affiche dans la zone d'affichage de la direction, déplacez votre bras en dessinant un huit.



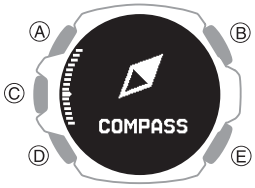
Si l'indication [∞] est toujours affichée, procédez comme suit pour effectuer une correction de direction.

Étalonnage des relevés de direction

Pour vous assurer que la montre effectue correctement les mesures de direction, veillez à procéder à l'étalonnage en 8 chaque fois que les résultats de mesure de la montre diffèrent des relevés générés par une autre boussole. Vous devez également effectuer l'étalonnage en 8 avant de partir en randonnée.

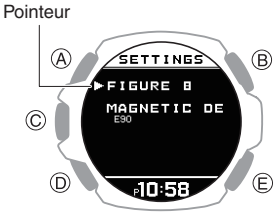
- Notez qu'il ne sera pas possible d'effectuer des relevés de direction précis et/ou un étalonnage dans une zone à fort magnétisme.
  Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [COMPASS].



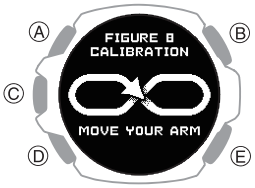
3. Appuyez sur le bouton (C).
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   L'écran de réglage de la mesure de direction s'affiche.

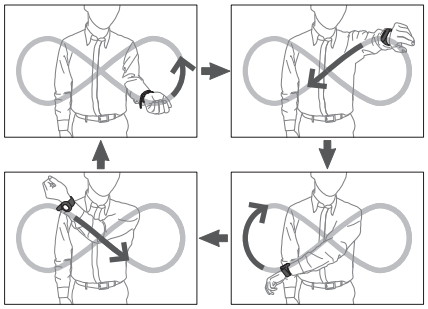


5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [FIGURE 8].
6. Appuyez sur le bouton (C).

   L'écran d'étalonnage à l'aide de mouvements en forme de 8 s'affiche.



   Lorsque l'écran ci-dessus s'affiche, bougez votre bras en faisant des mouvements en forme de 8, comme illustré ci-dessous.



- Faites tourner votre poignet.
- Gardez le bras le plus loin possible de votre corps lorsque vous le déplacez.
- Au terme de l'étalonnage, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage est rétabli.

Remarque

- Le message [FAILED RETRY?] s'affiche à l'écran si l'étalonnage échoue.
  Appuyez sur (A) ou (D) pour sélectionner [YES] (Renouveler l'étalonnage) ou [NO] (Arrêter l'étalonnage), puis appuyez sur (C).
- Pour revenir à l'écran de réglage de la mesure de direction au cours de la procédure ci-dessus, appuyez sur (E).

Configuration des relevés dans la direction nord géographique (Étalonnage de déclinaison magnétique)

Si vous souhaitez que la montre indique le nord géographique plutôt que le nord magnétique, vous devez spécifier la direction de déclinaison magnétique (est ou ouest) et l'angle de déclinaison actuels.

Nord magnétique et nord géographique

- La valeur de l'angle de déclinaison magnétique ne peut être définie qu'en unités de 1° (degré). Utilisez la valeur la plus proche de l'angle à définir.
  Par exemple, pour un angle de 7,4°, définissez une valeur de 7°.
  Par exemple, pour un angle de 7°40' (7 degrés, 40 minutes), définissez une valeur de 8°.

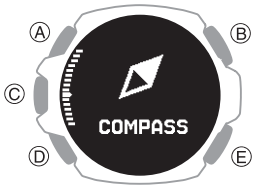
Remarque

- Vous pouvez trouver les angles de déclinaison magnétique (est ou ouest) et les valeurs d'angles en degrés pour des emplacements spécifiques sur les cartes géographiques, les cartes de randonnée et autres cartes comportant des courbes de niveau.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.

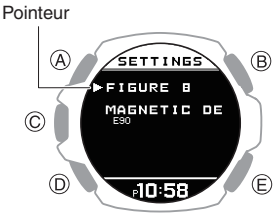
Mode Montre

2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [COMPASS].



3. Appuyez sur le bouton (C).
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   L'écran de réglage de la mesure de direction s'affiche.

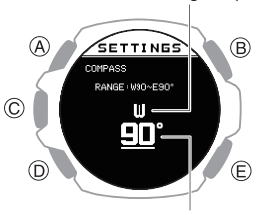


5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MAGNETIC DECLINATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Appuyez sur (A) (Ouest) ou sur (D) (Est) pour modifier la direction et l'angle de déclinaison magnétique.

   Plage de réglage : 90° Ouest à 90° Est

[0° (OFF)]	Nord magnétique
[E]	Le nord magnétique se situe à l'est du nord géographique (Déclinaison Est)
[W]	Le nord magnétique se situe à l'ouest du nord géographique (Déclinaison Ouest)

Direction de déclinaison magnétique



Angle de déclinaison magnétique

- Pour arrêter l'opération de réglage, appuyez sur (E) et passez à l'étape 9.

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

   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la mesure du relèvement est rétabli.
9. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

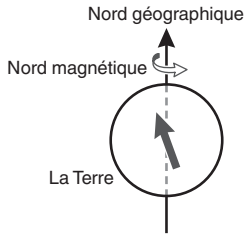
Nord magnétique et nord géographique

En réalité, il existe deux types de nord : le nord magnétique et le nord géographique.

Nord magnétique : nord indiqué par l'aiguille d'une boussole

Nord géographique : direction du Pôle Nord

Comme indiqué dans l'illustration ci-dessous, le nord magnétique et le nord géographique sont différents.



Remarque

- Normalement, le nord indiqué sur les cartes disponibles dans le commerce est le nord géographique.

Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

Emplacement pendant l'utilisation

Effectuer des relevés de direction près d'un puissant champ magnétique peut entraîner des erreurs. Tenez la montre éloignée des types d'éléments suivants :

Aimants permanents (accessoires magnétiques, etc.), objets métalliques, câbles à haute tension, fils d'antenne, appareils ménagers électriques (téléviseurs, ordinateurs, téléphones portables, etc.)

- Notez qu'il n'est pas possible d'établir des relevés de direction corrects à l'intérieur, notamment à l'intérieur de structures en béton armé.
- Il n'est pas possible d'obtenir des relevés de direction précis sur les trains électriques, les bateaux, les avions, etc.

Rangement

L'exposition de la montre à une source de magnétisme peut affecter la précision des relevés de la boussole numérique. Éloignez la montre des éléments spécifiés ci-dessous.

Aimants permanents (accessoires magnétiques, etc.), objets métalliques, appareils ménagers électriques (téléviseurs, ordinateurs, téléphones portables, etc.)

Mesure de l'altitude

La montre effectue des relevés d'altitude et affiche les résultats en fonction de la pression de l'air mesurée par le capteur de pression intégré.

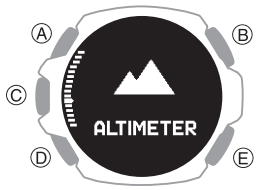


Important !

- Les relevés d'altitude affichés par la montre constituent des valeurs relatives, calculées en fonction de la pression barométrique mesurée par le capteur de pression de la montre. Cela signifie que des variations de pression barométrique dues à des conditions météorologiques peuvent entraîner des différences entre les relevés d'altitude effectués au même emplacement. Par ailleurs, les valeurs affichées par la montre peuvent être différentes de l'élévation actuelle et/ou de l'élévation au niveau de la mer indiquée pour la zone où vous vous trouvez. Si vous utilisez l'altimètre de la montre lors d'une randonnée en montagne, il est vivement conseillé d'étalonner régulièrement ses relevés conformément à l'altitude locale (élévation).
  Étalonnage des relevés d'altitude
- Suite aux modifications de la valeur de correction d'altitude et de la pression barométrique, une valeur négative peut s'afficher.
- Les informations ci-dessous permettent de minimiser les différences entre les relevés effectués par la montre et les valeurs d'altitude locale (élévation).
  Précautions à prendre lors du relevé d'altitude

Vérification de l'altitude actuelle

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ALTIMETER].



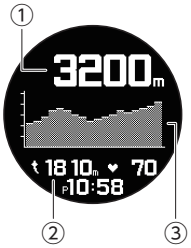
3. Appuyez sur le bouton (C).

   Cette option permet d'afficher l'altitude de votre position actuelle.
   - Chaque fois que vous appuyez sur (A) ou (D), vous basculez entre l'affichage des valeurs et l'affichage du graphique.

Écran Valeur



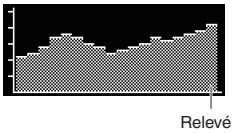
Écran Graphique



① Altitude de la localisation actuelle

② Dénivelé entre l'altitude de référence et l'altitude actuelle

③ Graphique d'altitude



- La montre effectue des relevés d’altitude chaque seconde pendant les trois premières minutes. Ensuite, elle effectue des relevés en fonction de l’intervalle de mesure automatique configuré.
- Suivez les informations ci-dessous pour configurer l’intervalle de mesure automatique.
  Configuration de l’intervalle de mesure automatique
- Pour reprendre les mesures, appuyez sur le bouton (C).
- Pour revenir à l’écran de l’heure actuelle, appuyez sur (E) pendant au moins une seconde.

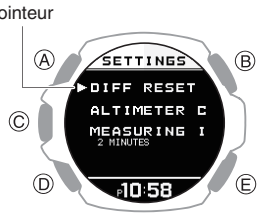
Remarque

- Plage de mesures : -10 000 m à 10 000 m (-32 800 à 32 800 pieds) (Unité de mesure : 1 mètre (5 pieds)) Notez que l’étalonnage des relevés d’altitude peut entraîner une différence dans la plage de mesures.
- [- - - - -] s’affiche en tant que valeur mesurée si elle se situe en dehors de la plage autorisée.

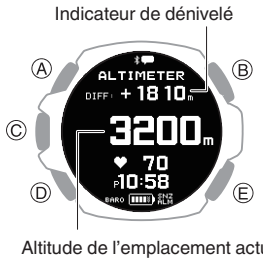
Définition d’une altitude de référence et réalisation de relevés de dénivelé

Vous pouvez réaliser la procédure ci-dessous pour afficher le dénivelé entre une altitude de référence et une autre altitude. Cela permet de mesurer facilement le dénivelé entre deux points, lors d’une randonnée en montagne par exemple.

1. Utilisez les courbes de niveau de votre carte pour déterminer le dénivelé entre votre position actuelle et votre destination.
2. Effectuez un relevé d’altitude de votre emplacement actuel.
   Vérification de l’altitude actuelle
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L’écran de réglage de la mesure de l’altitude s’affiche.



4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DIFF RESET].
5. Utilisez (C) pour configurer l’altitude de votre position actuelle en tant qu’altitude de référence.
   Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de la mesure de l’altitude est rétabli.
6. Appuyez sur le bouton (E).
   L’écran de mesure de l’altitude est rétabli.
7. Tout en comparant la différence entre l’altitude indiquée sur la carte et le dénivelé affiché par la montre, avancez vers votre destination.



- Lorsque le dénivelé indiqué sur la carte est le même que celui affiché par la montre, cela signifie que vous êtes proche de votre destination.

Remarque

- [- - - - -] s’affiche si un relevé dépasse la plage de mesure d’altitude autorisée (±3 000 m [±9 840 pieds]) ou si une erreur de mesure se produit.

Étalonnage des relevés d’altitude

Pour minimiser la différence entre les valeurs indiquées localement et les valeurs mesurées, vous devez mettre à jour la valeur d’altitude de référence avant et pendant une randonnée ou toute autre activité nécessitant des relevés d’altitude.

Vous pouvez également vous assurer d’obtenir des mesures exactes en consultant les indications d’altitude locales d’une carte ou toute autre source pour connaître l’altitude de votre emplacement actuel et étalonner régulièrement les relevés de votre montre avec les informations les plus récentes lors d’une randonnée en montagne.

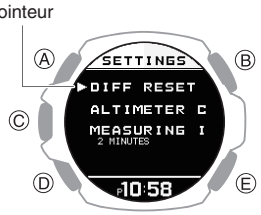
Remarque

- Vous pouvez vérifier l’altitude de votre position actuelle sur les panneaux, les cartes, Internet, etc.
- Les facteurs suivants peuvent entraîner des différences entre l’altitude réelle et les relevés d’altitude de la montre :
  - Variations de pression barométrique
  - Variations de température provoquées par des variations de pression barométrique et l’altitude
- Les relevés d’altitude peuvent être effectués sans étalonnage. Toutefois, cela peut entraîner des différences importantes entre les relevés et les indications d’altitude fournies par les marqueurs, etc.

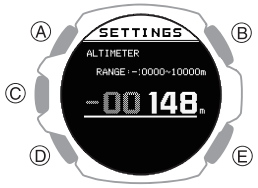
1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ALTIMETER].



3. Appuyez sur le bouton (C).
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L’écran de réglage de la mesure de l’altitude s’affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [ALTIMETER CALIBRATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].
   - Pour redéfinir l’altitude sur sa valeur par défaut, sélectionnez [OFFSET OFF].
8. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran de correction manuelle s’affiche.
9. Utilisez (A) et (D) pour saisir l’altitude à votre position actuelle.

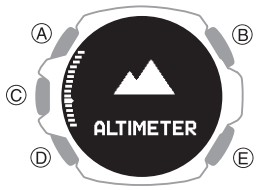


10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de la mesure de l’altitude est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pour quitter l’écran de réglage.

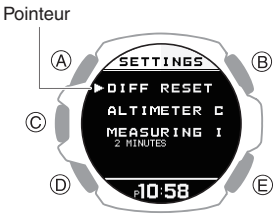
Configuration de l’intervalle de mesure automatique

Vous pouvez sélectionner un intervalle de mesure automatique de cinq secondes ou deux minutes.

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ALTIMETER].



3. Appuyez sur le bouton (C).
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L’écran de réglage de la mesure de l’altitude s’affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [MEASURING INTERVAL].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un intervalle de mesure automatique.

[2 MINUTES]	Relevés effectués toutes les secondes pendant les trois premières minutes, puis toutes les deux minutes pendant les 12 heures suivantes.
[5 SECONDS]	Relevés effectués toutes les secondes pendant les trois premières minutes, puis toutes les cinq secondes pendant environ une heure.

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

   Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de la mesure de l’altitude est rétabli.

9. Appuyez sur (E) pour quitter l’écran de réglage.

Remarque

- L’écran de l’heure actuelle est automatiquement rétabli si vous n’effectuez aucune opération pendant environ une heure au cours de la mesure de l’altitude.

Précautions à prendre lors du relevé d’altitude

Effets de la température

Lorsque vous effectuez des relevés d’altitude, suivez les étapes ci-dessous pour garder la montre à une température aussi stable que possible. Les variations de température peuvent affecter les relevés d’altitude.

- Effectuez les relevés en gardant la montre à votre poignet.
- Effectuez les relevés à un endroit où la température est stable.

Relevés d’altitude

- N’utilisez pas cette montre lorsque vous faites du parachutisme, du deltaplane, du parapente, lors de vols en autogire ou en planeur, ou toute autre activité propice à des variations subites d’altitude.
- Les relevés d’altitude effectués par cette montre ne sont pas destinés à un usage spécifique ou industriel.
- Dans un avion, la montre mesure la pression de l’air en cabine pressurisée. Les relevés ne correspondent donc pas aux altitudes annoncées par les membres d’équipage.

Relevés d’altitude (altitude relative)

Cette montre utilise les données d’altitude relative Atmosphère standard internationale (ISA) définies par l’Organisation de l’aviation civile internationale (OACI). En général, la pression barométrique diminue lorsque l’altitude augmente.

Vous ne pouvez pas obtenir des relevés précis dans les conditions suivantes :

- En cas de conditions atmosphériques instables
- En cas de variations subites de température
- Si la montre a été exposée à un choc violent

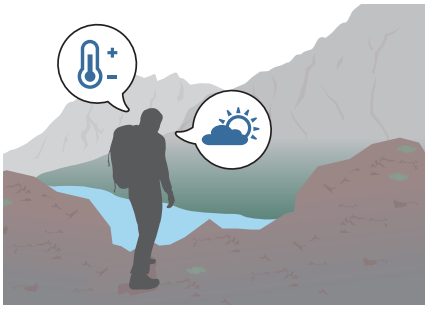
Correction de la valeur d’altitude mesurée à l’aide des données du signal GPS

Si vous avez activé la réception des signaux GPS avant de commencer la mesure d’une activité qui utilise des signaux GPS, la valeur d’altitude mesurée est automatiquement corrigée lorsque la montre reçoit des informations de correction. Notez cependant que cette opération peut également entraîner une différence entre la valeur mesurée et l’altitude réelle.

Notez également que l’opération de correction de la valeur d’altitude mesurée à l’aide des données du signal GPS peut prendre quelques minutes. L’opération de correction peut prendre encore plus de temps, selon votre environnement actuel. Nous vous recommandons de corriger manuellement et régulièrement la valeur d’altitude mesurée à l’aide des informations disponibles localement. La montre n’utilise pas les données du signal GPS pour corriger les valeurs d’altitude mesurées pendant une heure après la correction manuelle de la valeur d’altitude mesurée.

Mesure de la pression barométrique et de la température

Vous pouvez utiliser la montre pour obtenir des relevés de pression barométrique et de température de votre localisation actuelle.



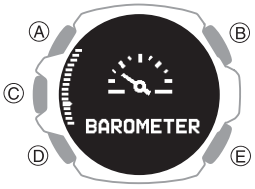
Important !

- Consultez les informations ci-dessous pour savoir comment obtenir des relevés corrects.

  Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique et de température

Vérification de la pression barométrique et de la température actuelles

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [BAROMETER].

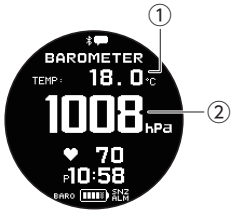


3. Appuyez sur le bouton (C).

   La pression barométrique et la température actuelles s’affichent.

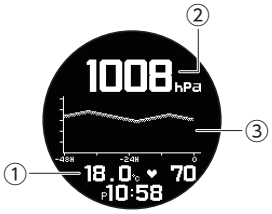
   - Chaque fois que vous appuyez sur (A) ou (D), vous basculez entre l’affichage des valeurs et l’affichage du graphique.
   - Après être passé à la mesure de la pression barométrique/de la température, la montre effectue des relevés toutes les cinq secondes environ pendant trois minutes. Ensuite, les mesures sont prises toutes les deux minutes environ.

Écran Valeur



Écran du graphique de la pression barométrique

Le graphique indique les relevés barométriques effectués toutes les deux heures. Vous pouvez utiliser le graphique pour consulter les modifications de pression barométrique au cours des dernières 72 heures. Ces modifications de pression barométrique peuvent être utilisées à des fins de prévisions météorologiques.



① Température

② Pression barométrique

③ Graphique de pression barométrique

Une tendance comme suit :	Indique :
	Une hausse de la pression barométrique, qui indique que les conditions météorologiques à venir sont probablement bonnes.
	Une chute de la pression barométrique, qui indique que les conditions météorologiques à venir sont probablement mauvaises.

Remarque

- Pour reprendre les mesures, appuyez sur le bouton (C).
- L’écran de l’heure actuelle est automatiquement rétabli si vous n’effectuez aucune opération pendant environ une heure au cours de la mesure de la pression barométrique/de la température.
- Les plages de mesure sont indiquées ci-dessous. L’indication [- - -] s’affiche si la valeur mesurée se trouve en dehors de la plage autorisée.
  Plage de mesure de la pression barométrique : 260 hPa à 1 100 hPa (7,65 inHg à 32,45 inHg)
  Plage de mesure du thermomètre : -10,0 °C à 60,0 °C (14,0 °F à 140,0 °F)
- En cas de grandes variations de pression barométrique et/ou de température, le tracé des relevés de données précédents peut se situer en-dehors de la zone visible du graphique. Dans ce cas, les données sont néanmoins conservées dans la mémoire de la montre.

Indications de variation de pression barométrique

Lorsque la montre détecte une différence significative dans les relevés de pression atmosphérique (en raison d'un changement brutal d'altitude ou du passage d'une zone de basse pression à une zone de haute pression), elle émet un signal sonore et/ou des vibrations et affiche une flèche clignotante pour vous avertir. La flèche qui apparaît indique la direction de la variation de pression. Ces alertes sont appelées « Indications de variation de pression barométrique ».

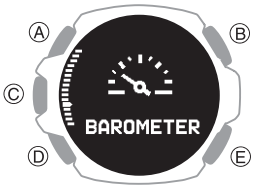
- La montre émet un signal sonore/une vibration de 10 secondes en cas de chute soudaine de la pression atmosphérique.
- Un son/une vibration de quatre secondes vous avertit en cas d'augmentation soudaine de la pression atmosphérique ou de passage d'une pression haute ou basse.

Cette indication :	Indique :
	Une chute soudaine de la pression
	Une montée soudaine de la pression
	Une montée soutenue de la pression, suivie d'une chute
	Une baisse soutenue de la pression, suivie d'une montée

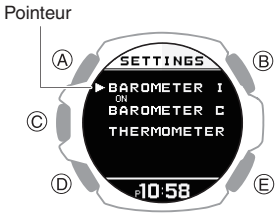
Important !

- Pour garantir des indications correctes de la variation de la pression barométrique, activez cette fonction dans un lieu où l'altitude est constante (tel qu'un refuge, une aire de camping ou au-dessus de l'océan).
- Un changement d'altitude entraîne une variation de la pression atmosphérique. De ce fait, la montre ne peut pas effectuer de relevés précis. N'effectuez pas de relevés lorsque vous montez ou descendez une montagne, etc.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [BAROMETER].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   La pression barométrique et la température actuelles s'affichent.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la mesure de la pression barométrique/de la température s'affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [BAROMETER INFORMATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un réglage de l'indication de variation de la pression barométrique.

[ON]	Active l'indication de variation de la pression barométrique.
[OFF]	Désactive l'indication de variation de la pression barométrique.

8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la pression barométrique/de la température est rétabli.
9. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- Si l'indication de variation de la pression barométrique est activée, des relevés sont effectués toutes les deux minutes, même lorsque la montre effectue une opération autre que la mesure de la pression barométrique et de la température.
- L'indication de variation de la pression barométrique se désactive automatiquement 24 heures après son activation.
- L'économie d'énergie est désactivée lorsque l'indication de variation de la pression barométrique est activée.
  Économie d'énergie
- L'indication de variation de la pression barométrique est automatiquement désactivée lorsque le niveau de batterie indiqué est [CHG] ou inférieur.

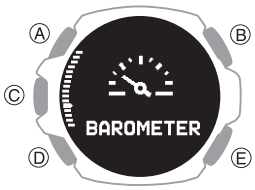
Étalonnage des relevés de pression barométrique

Le capteur de pression de la montre est réglé en usine et ne requiert normalement pas d'étalonnage. Toutefois, vous pouvez étalonner la valeur affichée si vous remarquez des erreurs importantes dans les relevés.

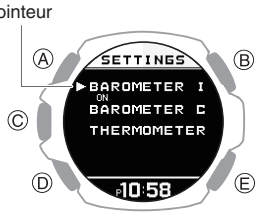
Important !

- La montre ne sera pas en mesure de générer des relevés corrects pour la pression barométrique si vous faites une erreur dans la procédure d'étalonnage. Vérifiez que la valeur que vous utilisez pour l'étalonnage permet d'effectuer des relevés de pression corrects.

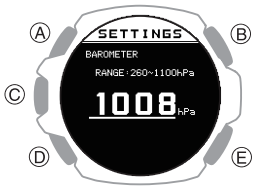
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [BAROMETER].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   La pression barométrique et la température actuelles s'affichent.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la mesure de la pression barométrique/de la température s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [BAROMETER CALIBRATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].
   - Si vous sélectionnez [OFFSET OFF], l’étalonnage de la pression barométrique retourne à son état par défaut.
8. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran de correction manuelle s’affiche.
9. Utilisez (A) et (D) pour saisir la pression barométrique actuelle.



10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de la pression barométrique/de la température est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pour quitter l’écran de réglage.

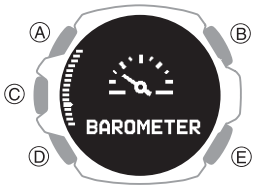
Étalonnage des relevés de température

Le capteur de température de la montre est réglé en usine et ne requiert normalement pas d’étalonnage. Toutefois, vous pouvez étalonner la valeur affichée si vous remarquez des erreurs importantes dans les relevés.

Important !

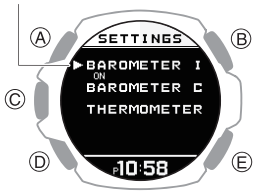
- Vérifiez que la valeur que vous utilisez pour l’étalonnage permet d’établir des relevés de température corrects.
- Avant d’étalonner le relevé de température, ôtez la montre de votre poignet et déposez-la pendant environ 20 à 30 minutes à l’endroit où vous souhaitez mesurer la température. Cela permet à la température du boîtier d’atteindre la température de l’air.

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [BAROMETER].

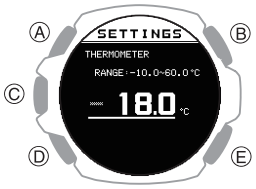


3. Appuyez sur le bouton (C).
   La pression barométrique et la température actuelles s’affichent.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L’écran de réglage de la mesure de la pression barométrique/de la température s’affiche.

Pointeur



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [THERMOMETER CALIBRATION].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [MANUAL].
   - Si vous sélectionnez [OFFSET OFF], l’étalonnage de la pression barométrique retourne à son état par défaut.
8. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran de correction manuelle s’affiche.
9. Utilisez (A) et (D) pour saisir la température actuelle.



10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de la pression barométrique/de la température est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pour quitter l’écran de réglage.

Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique et de température

● **Précautions à prendre lors du relevé de pression barométrique**

- Il est possible d'utiliser le graphique de pression barométrique généré par votre montre pour avoir un aperçu des conditions météorologiques à venir. Toutefois, cette montre ne doit pas être utilisée à la place des instruments de précision requis pour l'établissement de prévisions et de rapports météorologiques officiels.
- Les relevés du capteur de pression peuvent être affectés par des variations soudaines de température. De ce fait, les relevés de la montre peuvent contenir des erreurs.

● **Précautions à prendre lors du relevé de température**

La température du corps, la lumière directe du soleil et l'humidité affectent les relevés de température. Pour garantir des relevés de température précis, ôtez la montre de votre poignet, essuyez toute trace d'humidité, puis déposez-la dans un endroit bien ventilé et non exposé à la lumière directe du soleil. Vous devriez être en mesure d'effectuer des relevés de température après environ 20 à 30 minutes.

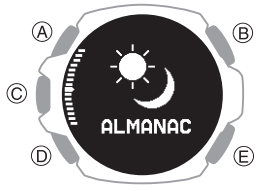
Almanach (heures de lever et de coucher du soleil, et phase de la Lune)

Vous pouvez vérifier les heures de lever/coucher du soleil et la phase de la lune pour votre ville de résidence (spécifiée manuellement) ou obtenir des informations de position via une connexion téléphonique ou la réception du signal GPS.



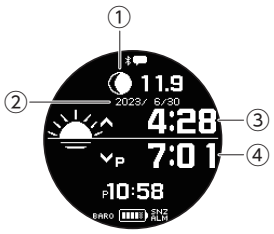
Consultation des heures de lever et de coucher du soleil et de la phase de la Lune

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ALMANAC].



3. Appuyez sur le bouton (C).
4. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner le jour.

   Les heures de lever et de coucher du soleil, ainsi que la phase de la Lune s'affichent.



① Graphique de la lune + âge lunaire
Interprétation de l'indicateur du graphique des cycles lunaires et de l'âge lunaire

② Jour

③ Heure de lever du soleil

④ Heure de coucher du soleil

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 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 indiquent uniquement quelles parties de la Lune sont illuminées ou sombres, et si l’apparence réelle de la Lune peut être différente. De plus, dans l’hémisphère Sud ou près de l’équateur, la Lune apparaît dans le ciel du Nord, de sorte que les parties illuminées et sombres de la Lune sont à l’inverse de celles indiquées par la montre.

Réglage de l’heure

Votre montre peut se connecter à un téléphone ou recevoir des signaux GPS pour régler la date et l’heure.

Important !

- Passez en mode Avion et utilisez les opérations de la montre pour régler l’heure lorsque vous vous trouvez dans un avion ou tout autre endroit où l’utilisation du téléphone ou la réception d’un signal GPS est interdite ou limitée.
  Mise en mode Avion de la montre
  Utilisation de la montre pour régler l’heure

Connexion automatique à un téléphone pour synchroniser le réglage de l’heure actuelle de la montre

Réglage automatique de l’heure

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

Si vous laissez affiché l’écran de l’heure actuelle, ce réglage s’effectue 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

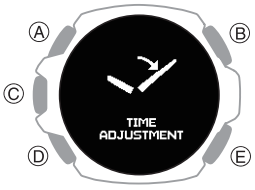
Remarque

- Si vous spécifiez une ville pour l’heure mondiale avec l’application mobile CASIO WATCHES, l’heure de l’application est également corrigée automatiquement.
- La correction automatique de l’heure s’effectue 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 [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.
  Mise en mode Avion de la montre

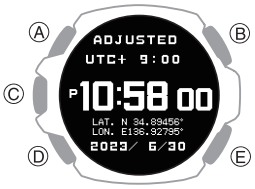
Connexion manuelle avec un téléphone pour synchroniser le réglage de l’heure de la montre

Vous pouvez procéder comme suit pour vous connecter manuellement à un téléphone déjà jumelé à la montre.

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [TIME ADJUSTMENT].



4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [BLUETOOTH].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   La connexion Bluetooth démarre.
   - Les informations acquises s’affichent sur l’écran de la montre lorsque vous obtenez les informations d’heure.



   - L’indication [FAILED] s’affiche si l’acquisition échoue.
7. Appuyez sur n’importe quel bouton et revenez à l’étape 5 de cette procédure.
8. Appuyez deux fois sur le bouton (E) pour terminer le réglage.

Réglage de l’heure actuelle de la montre à l’aide du GPS

La date et l’heure paramétrées sur la montre peuvent être configurées selon votre fuseau horaire actuel grâce à la réception d’un signal GPS.

Emplacement adapté pour la réception du signal

La réception du signal GPS est possible à l’extérieur, lorsque le ciel est visible et que sa vue n’est pas obstruée par des bâtiments, des arbres ou d’autres objets.



Remarque

- Dans les zones où la réception est mauvaise, gardez l’écran LCD de la montre orienté vers le haut et ne déplacez pas la montre.
- Lorsque la montre reçoit les signaux GPS, évitez de couvrir l’écran LCD avec votre manche.
- La réception du signal GPS n’est pas possible dans les conditions suivantes :
  - lorsque le ciel n’est pas visible ;
  - à l’intérieur (la réception peut être possible à proximité d’une fenêtre) ;
  - à proximité d’équipements de communication sans fil ou d’autres périphériques qui génèrent du magnétisme.
- Vous pouvez rencontrer des problèmes de réception du signal GPS dans les conditions suivantes :
  - lorsque la vue du ciel est étroite ;
  - à proximité d’arbres ou de bâtiments ;
  - à proximité d’une gare, d’un aéroport ou d’autres zones encombrées.

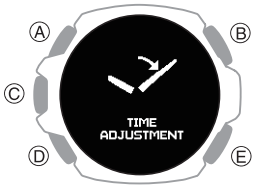
Ajustement des réglages de minuterie pendant une opération de réception de signal GPS manuelle

Vous pouvez utiliser un bouton pour acquérir les informations relatives à la localisation GPS et régler le fuseau horaire, l’heure et le jour en fonction de votre localisation actuelle.

Remarque

- La réception du signal GPS nécessite de grandes quantités d’énergie. N’effectuez cette opération que lorsqu’elle est nécessaire.

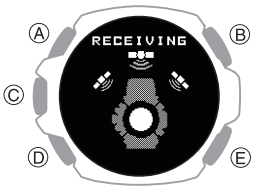
1. Rendez-vous à un emplacement adapté pour effectuer l’opération de réception du signal et orientez l’écran LCD de la montre vers le ciel.
2. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
3. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
4. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [TIME ADJUSTMENT].



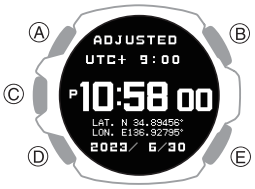
5. Appuyez sur le bouton (C).
6. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [GPS].

7. Appuyez sur le bouton (C).

   Cette opération lance l’acquisition des informations de géolocalisation.



   - Les informations acquises apparaissent sur l’écran de la montre lorsque l’acquisition des informations de géolocalisation est réussie.



   - Le message [FAILED] s’affiche sur l’écran en cas d’échec de l’acquisition des informations de localisation pour une raison quelconque.

8. Appuyez sur n’importe quel bouton et revenez à l’étape 6 de cette procédure.

9. Appuyez deux fois sur le bouton (E) pour terminer le réglage.

Remarque

- La réception prend entre 30 secondes et deux minutes environ.
- L’opération de réception peut prendre jusqu’à 15 minutes lorsque les informations relatives aux secondes intercalaires sont incluses.
- Vous pouvez rencontrer des problèmes d’acquisition d’informations de localisation à proximité d’une ville frontière. L’heure et le jour de la montre ne sont pas indiqués correctement si le fuseau horaire ne correspond pas à celui de votre position. Si cela se produit, placez-vous à proximité du centre de la ville que vous souhaitez définir comme ville de résidence et procédez de nouveau à l’acquisition des informations de localisation.

Réception de la seconde intercalaire

La réception du signal GPS le 1er juin ou après et le 1er décembre ou après de chaque année comprend aussi l’information de la seconde intercalaire.

Remarque

- L’opération de réception de l’information de la seconde intercalaire peut durer jusqu’à 15 minutes.
- L’opération de réception de l’information de la seconde intercalaire est répétée jusqu’à ce que l’information soit complètement reçue.
- Une fois que l’opération de réception de l’information de la seconde intercalaire est terminée, la montre ne fera aucune autre tentative pour la recevoir à nouveau jusqu’au 1er juin ou 1er décembre suivant.
- Lors de la connexion avec un téléphone pour régler la date et l’heure de la montre, les secondes intercalaires sont également reçues avec les informations d’heure. Si cela se produit, les secondes intercalaires peuvent ne pas être reçues lors de la réception d’un signal GPS.
- La première opération de réception du signal GPS après la modification manuelle du réglage de l’heure et/ou de la date actuelles de la montre inclut la réception des informations relatives à la seconde intercalaire.

Précautions relatives à la réception du signal

- Lorsque la montre ne peut pas régler son heure en fonction d’un signal GPS pour une raison quelconque, la précision moyenne de la montre est de ±15 secondes par mois.
- Notez que le processus de décodage interne effectué par la montre lorsqu’elle reçoit un signal GPS peut provoquer un léger décalage de l’heure (de moins d’une seconde).
- La réception du signal GPS n’est pas possible dans les conditions suivantes :
  - Lorsque LOW ou moins est affiché pour le niveau de la batterie
  - Lorsque la montre est connectée à un téléphone et que la communication de données est en cours
  - Lorsque le mode Avion de la montre est activé
  - Lors de la mesure du sommeil
- Si l’opération de réception réussit, l’heure et le jour sont réglés automatiquement en fonction de la ville de résidence (fuseau horaire) et du réglage de l’heure d’été. L’heure d’été n’est pas appliquée correctement dans les cas suivants :
  - lorsque la date et l’heure de début de l’heure d’été, la date et l’heure de fin de l’heure d’été ou d’autres règles sont modifiées par les autorités
  - si des informations de géolocalisation erronées sont reçues (par exemple, si vous vous trouvez à proximité de la limite d’une ville et que les informations de géolocalisation acquises sont celles d’une ville voisine, etc.).

Utilisation du GPS en dehors de votre pays

Certains pays ou certaines zones géographiques imposent des restrictions légales à l’utilisation du GPS, à la collecte et à l’enregistrement d’informations de localisation, etc. Votre montre possède une fonction GPS intégrée, et c’est pourquoi avant d’entreprendre un voyage dans un pays ou une zone en dehors du pays d’achat de votre montre, vous devez consulter l’ambassade du pays que vous projetez de visiter, votre agence de voyage ou une autre source d’information fiable pour savoir s’il y a ou non des restrictions sur l’utilisation d’un dispositif avec une fonction GPS ou sur l’enregistrement d’informations GPS, etc.

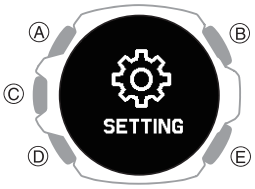
Utilisation de la montre pour régler l'heure

Lorsque votre montre ne peut pas communiquer avec votre téléphone ou recevoir de signaux GPS pour une raison quelconque, vous pouvez régler manuellement la date et l'heure sur la montre.

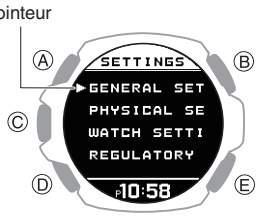
● Spécification d'une ville de résidence

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

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [HOME TIME CITY].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez définir comme ville de résidence.
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure locale est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

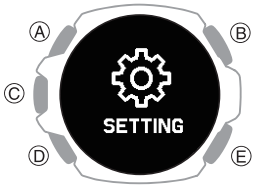
● Configuration du réglage de l'heure d'été

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

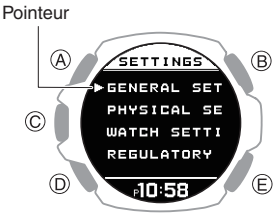
Remarque

- 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.
- Dans les cas suivants, la réception des informations de localisation via un signal GPS entraînera automatiquement la sélection de [AUTO] comme réglage de l'heure d'été.
  - Lorsque le fuseau horaire de l'opération de réception actuelle est différent du réglage de fuseau horaire de la montre avant l'opération de réception.
  - Lorsque le fuseau horaire reste inchangé mais que les informations de localisation acquises concernent une zone géographique soumise à des règles différentes en ce qui concerne l'heure d'été (date de début, date de fin)

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



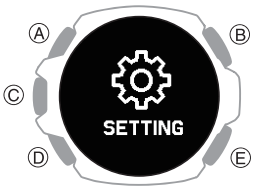
5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [HOME TIME].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DST].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) 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

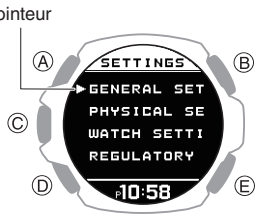
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure locale est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

● Pour régler la date manuellement

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



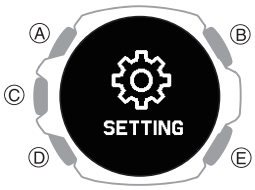
5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [DATE & TIME].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [DATE SETTING].
10. Appuyez sur le bouton (C).
    Un curseur s'affiche sous le réglage Année.
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage de l'année.
12. Appuyez sur le bouton (C).
    Le curseur se déplace alors vers le réglage du mois.
13. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage du mois.
14. Appuyez sur le bouton (C).
    Le curseur se déplace alors vers le réglage du jour.
15. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage du jour.
16. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure actuelle est rétabli.
17. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

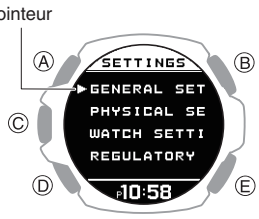
- Pour revenir à l'écran précédent, appuyez sur (E) pendant la procédure ci-dessus.

● Pour corriger l'heure manuellement

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.

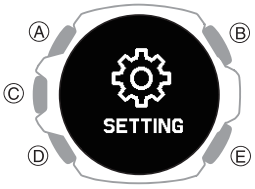


5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [DATE & TIME].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [TIME SETTING].
10. Appuyez sur le bouton (C).
    Un curseur apparaît alors sous le réglage de l'heure.
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des heures de l'heure actuelle.
12. Appuyez sur le bouton (C).
    Le curseur se déplace alors vers le réglage des minutes.
13. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes de l'heure actuelle.
14. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure actuelle est rétabli.
15. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

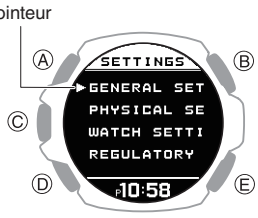
● **Basculement entre le mode Indication de l’heure 12 heures et 24 heures**

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

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran du menu de réglage s’affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [DATE & TIME].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TIME FORMAT].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner [12H] (indication de l’heure sur 12 heures) ou [24H] (indication de l’heure sur 24 heures).
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de l’heure actuelle est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l’écran de l’heure actuelle.
    - Lorsque l’indication de l’heure est au format 12 heures, [P] s’affiche pour indiquer les heures de l’après-midi.

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).



Configuration des réglages de l’heure mondiale

Effectuez les opérations requises avec l’application mobile CASIO WATCHES ou avec la montre pour configurer les réglages de l’heure universelle.

● **Pour configurer les réglages de l’heure universelle avec l’application mobile CASIO WATCHES**

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.

Vérification de la connexion

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

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 « GBD-H2000 » 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 « GBD-H2000 » 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

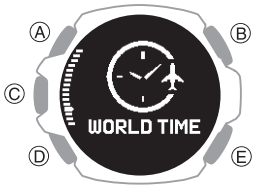
- Lorsque le réglage de l'heure d'été est défini sur « AUTO », la montre bascule automatiquement entre l'heure standard et l'heure d'été. Vous n'avez pas besoin de basculer entre l'heure standard et l'heure d'été manuellement. Même si vous vous trouvez dans une zone géographique qui n'observe pas l'heure 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

● Configuration des paramètres de l'heure universelle avec la montre

Effectuez les opérations requises sur la montre pour sélectionner une ville pour l'heure universelle et configurer les réglages d'heure d'été correspondants.

● Pour sélectionner une ville pour l'heure universelle

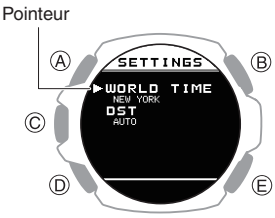
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [WORLD TIME].



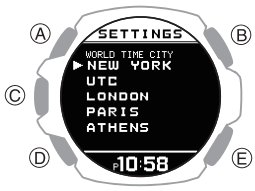
3. Appuyez sur le bouton (C).
   La ville pour l'heure universelle actuelle et l'heure actuelle s'affichent.



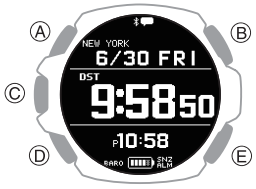
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.
   - Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WORLD TIME CITY].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   Cette opération affiche les villes pour l'heure mondiale.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers la ville que vous souhaitez utiliser.
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure universelle est rétabli.
9. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.
   L'heure et la date actuelles de la ville sélectionnée s'affichent.

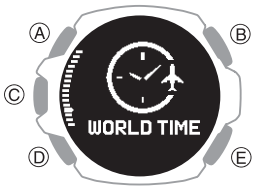


Remarque

- Si vous sélectionnez une ville pour l'heure universelle à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES, puis que vous changez de ville en utilisant la montre, les informations sur la ville CASIO WATCHES sont supprimées de la montre.
  Pour configurer les réglages de l'heure universelle avec l'application mobile CASIO WATCHES

● Configuration des paramètres de l'heure d'été

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [WORLD TIME].

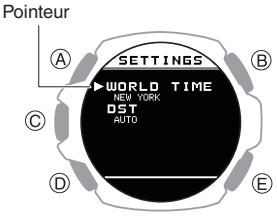


3. Appuyez sur le bouton (C).
   La ville pour l'heure universelle actuelle et l'heure actuelle s'affichent.

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

   L'écran de réglage de l'heure mondiale s'affiche.

   - Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DST].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) 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 (C) pour terminer le réglage.

   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure universelle est rétabli.

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

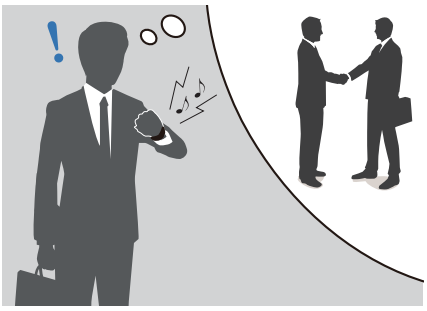
Remarque

- 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.

Alarme

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. Si le signal sonore horaire est configuré, la montre émet un signal sonore chaque heure pile.

- Vous pouvez activer les alertes sonores et les vibrations selon vos besoins.
  Configuration des réglages de son et de vibration
- La montre n'émet pas de vibrations lorsque le niveau de charge de la batterie indique LOW. La montre n'émet pas de signal sonore lorsque le niveau de charge de la batterie indique « CHG » ou une valeur inférieure.
- Lorsque la fonction de rappel d'alarme est activée, l'alerte est déclenchée jusqu'à sept fois toutes les cinq minutes.
- Pour plus d'informations sur une alarme intelligente qui détecte l'état de sommeil et vous avertit en cas de sommeil léger, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Alarme intelligente



Configuration des réglages de l'alarme

Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES ou la montre pour configurer les réglages d'alarme.

● Pour configurer les réglages d'alarme avec l'application mobile CASIO WATCHES

Vérification de la connexion

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

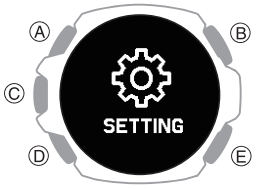
1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

● Pour configurer les réglages d'alarme avec la montre

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

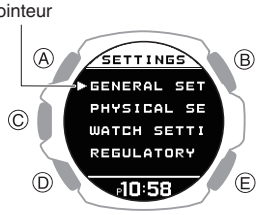
   Vous passez en mode Commande.

3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].

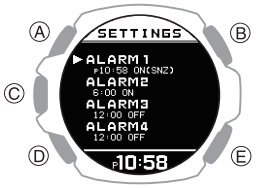


4. Appuyez sur le bouton (C).

   L'écran du menu de réglage s'affiche.



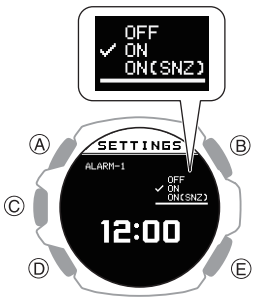
5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réglage de la montre s'affiche.
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALARM].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers l'alarme que vous souhaitez définir.



10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) 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 (✓) à gauche.



12. Appuyez sur le bouton (C).
13. Utilisez les boutons (A) et (D) pour définir l'heure de l'alarme.
14. Appuyez sur le bouton (C).
15. Utilisez les boutons (A) et (D) pour définir les minutes de l'alarme.
16. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection d'alarme est rétabli.
    - Vous pouvez afficher l'heure de réglage de l'alarme, et indiquer si les réglages d'alarme et de répétition sont activés ou désactivés.
17. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Pour quitter le réglage de l'alarme à tout moment, appuyez plusieurs fois sur (E) pour revenir à l'écran de réglage de la montre.

● 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

- La montre émet un signal sonore/une vibration de 10 secondes lorsque l'heure d'une alarme prédéfinie est atteinte.
- 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.
- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.

Activation du signal sonore horaire

Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour activer ou désactiver le signal sonore horaire.

Important !

- Vous ne pouvez pas changer le signal sonore horaire depuis la montre. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour modifier ce réglage.

Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour utiliser le signal des heures.
  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

Vérification de la connexion

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

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Remarque

- Le signal sonore horaire est désactivé pendant la période que vous avez définie comme NIGHT TIME.

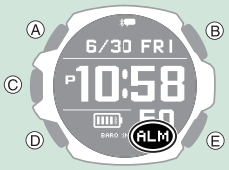
Désactivation d'une alarme

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

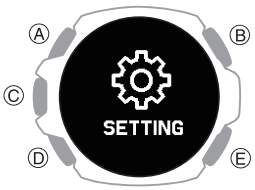
- Pour réactiver le signal sonore et/ou les vibrations d'une alarme, réactivez-les.

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.

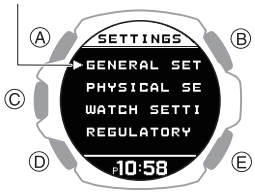


1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].

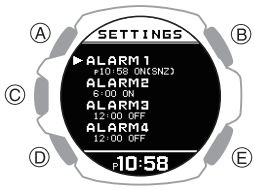


4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.

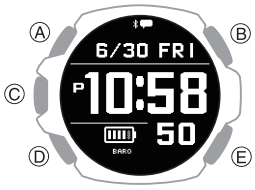
Pointeur



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réglage de la montre s'affiche.
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ALARM].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers l'alarme que vous souhaitez désactiver.



10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner [OFF].
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de sélection d'alarme est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.
    - Lorsque toutes les alarmes sont désactivées, l'icône [ALM] (alarme) disparaît de l'écran.



Remarque

- Si [ALM] (alarme) reste affichée après la désactivation d'une alarme, cela signifie qu'au moins une autre alarme est toujours activée. Pour désactiver toutes les alarmes, répétez les étapes 8 à 11 jusqu'à ce que [ALM] (alarme) cesse de s'afficher.
- Si l'indicateur [ALM] (alarme) reste affiché même après la désactivation de toutes les alarmes, cela signifie que l'alarme intelligente est activée. Désactivez l'alarme intelligente.
  Désactivation de l'alarme intelligente

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

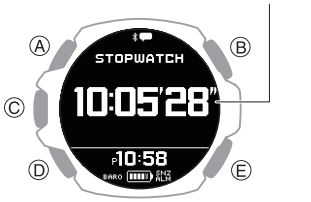
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [STOPWATCH].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du chronomètre s'affiche.
4. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.

Ⓒ Démarrage
↓
Ⓒ Arrêt
↓
Ⓒ Reprise
↓
Ⓒ Arrêt

Heure, minute, seconde



5. Appuyez sur le bouton (E) pour réinitialiser à zéro le chronomètre.

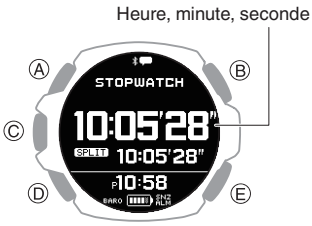
Mesure d'un temps intermédiaire

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [STOPWATCH].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du chronomètre s'affiche.
4. Réalisez les opérations ci-dessous pour mesurer le temps écoulé.

Ⓒ Démarrage
↓
Ⓔ Temps intermédiaire
↓
Ⓒ Arrêt



5. Appuyez sur le bouton (E) pour réinitialiser à zéro le chronomètre.

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.

- La montre n'émet pas de vibrations lorsque le niveau de charge de la batterie indique LOW. La montre n'émet pas de signal sonore lorsque le niveau de charge de la batterie indique « CHG » ou une valeur inférieure.
- Vous pouvez activer les alertes sonores et les vibrations selon vos besoins.
  Configuration des réglages de son et de vibration



Définition d'une heure de début

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

● Pour configurer les réglages de la minuterie avec l'application mobile CASIO WATCHES

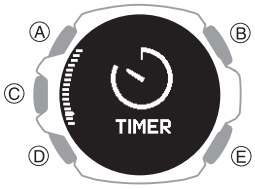
Si la montre est jumelée à un téléphone, vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour régler l'heure de début de la minuterie.
Configuration des réglages de la montre

● Pour configurer les réglages de la minuterie avec la montre

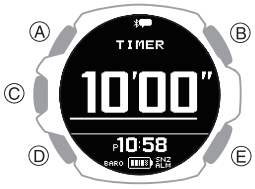
Réglages faciles

Procédez comme suit pour modifier le réglage de l'heure de début de la minuterie par incréments de 30 secondes.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [TIMER].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran TIMER s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).
   L'écran des réglages faciles est rétabli.

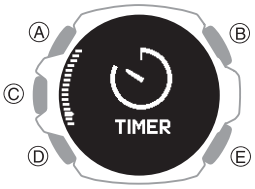


5. Utilisez (A) et (D) pour modifier le réglage de l'heure de début de la minuterie.
   - Appuyez sur (A) pour modifier le réglage de -30 secondes ou sur (D) pour le modifier de +30 secondes.
6. Appuyez sur le bouton (C).
   Cela déclenche l'opération de minuterie.

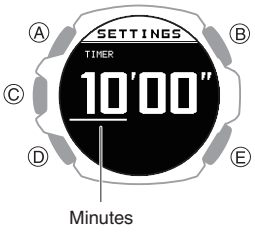
Réglage des minutes et des secondes

Procédez comme suit pour modifier le réglage de l'heure de début de la minuterie par incréments d'une seconde, jusqu'à 60 minutes.

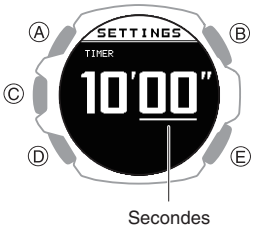
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [TIMER].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran TIMER s'affiche.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Un curseur s'affiche sous le réglage des minutes.
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes.



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



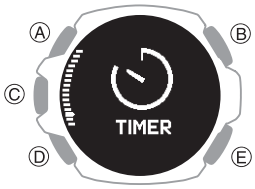
   - Pour revenir au réglage des minutes, appuyez sur (E).
8. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche quelques secondes, puis l'écran TIMER est rétabli.

Remarque

- Pour quitter le réglage de la minuterie à tout moment, appuyez sur (E).
- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Utilisation de la minuterie

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [TIMER].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran TIMER s'affiche.
4. Suivez la procédure ci-dessous pour régler la minuterie.

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

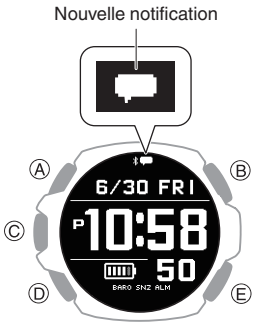
   - La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations pendant 10 secondes à la fin du compte à rebours.
   - Pour réinitialiser le compte à rebours mis en pause sur son heure de départ, appuyez sur (E).
5. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter le signal sonore et/ou les vibrations.

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.
  Jumelage de la montre avec un téléphone

Vous pouvez vérifier la présence de nouvelles notifications sur l'écran de l'heure actuelle et en mode Activité.



La liste des notifications vous permet de vérifier le type de notification, ainsi que la date et l'heure de réception de la notification.

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

- Le message [NO DATA] s'affiche s'il n'y a pas de nouveaux messages.
- 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
- La montre émet un signal sonore et/ou des vibrations lorsqu'elle reçoit une notification. Vous pouvez activer ou désactiver l'alerte sonore et la vibration selon vos besoins.
  Configuration des réglages de son et de vibration
- Le signal sonore/la vibration pour les notifications d'appels téléphoniques entrants dure jusqu'à 20 secondes, tandis que toutes les autres notifications durent une seconde.

Important !

- Pour recevoir les notifications du téléphone, configurez les réglages ci-dessous sur votre téléphone.

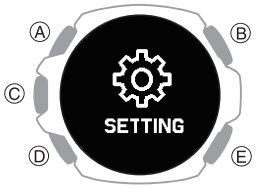
  iPhone : configurez tous les réglages suivants.
  - Activez les notifications de l'application mobile CASIO WATCHES.
  - Activez « Réglages » → « Bluetooth » → « CASIO GBD-H2000 » → « Partager les notifications du système ».
  - Autorisez les notifications pour chaque application pour laquelle vous souhaitez recevoir des notifications et assurez-vous que toutes les cases à cocher suivantes sont activées (sélectionnées) : Notifications Écran verrouillé, Centre de notifications, Bannières.
    Exemple : application Mail :
    « Réglages » → « Mail » → « Notifications »

  Android : activez tous les éléments suivants.
  - Accès aux notifications
  - Accès aux contacts
  - Accès à l'historique des appels
- La notification éclair s'affiche pendant 1 minute, après quoi l'écran repasse à ce qui était affiché avant la notification. Lorsqu'une notification éclair s'affiche, appuyez sur (A) ou (D) pour consulter le contenu de la notification.

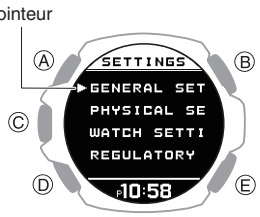
Activation et désactivation des notifications pour les appels entrants

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

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [NOTIFICATIONS].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour activer/désactiver la réception des notifications.

[OFF]	Les notifications sont désactivées et les notifications éclairs ne s'affichent pas.
[ACTIVITY OFF]	La réception des notifications est désactivée pendant la mesure de l'activité uniquement.
[NIGHT TIME OFF]	La réception des notifications est désactivée pendant l'heure de nuit spécifiée.
[ACTIVITY & NIGHT TIME OFF]	La réception des notifications est désactivée pendant la mesure de l'activité et l'heure de nuit spécifiée.
[ON]	Active la réception et l'affichage des notifications éclair.

- Les notifications éclairs affichent les détails d'une notification reçue.
- Après environ une minute, l'écran présent avant l'affichage de la notification est rétabli.

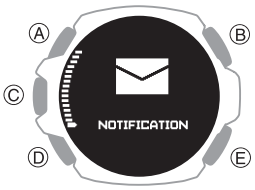
10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche quelques secondes, puis l'écran GENERAL SETTINGS est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.

Affichage du contenu des notifications

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [NOTIFICATION].

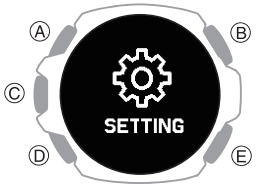


3. Appuyez sur le bouton (C).
   La liste des notifications s'affiche.
   - La liste des notifications peut contenir jusqu'à 10 notifications.
   - L'ajout d'une notification à la liste lorsque celle-ci contient déjà 10 notifications entraîne la suppression de la notification la plus ancienne de la liste afin de faire de la place pour la nouvelle.
4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers le titre de la notification que vous souhaitez afficher.
5. Appuyez sur le bouton (C).
   Les détails de la notification s'affichent.
   - Vous pouvez utiliser les boutons (A) et (D) pour faire défiler le contenu.
   - Pour revenir à la liste des notifications, appuyez sur (E).
   - Pour revenir à l'écran de l'heure actuelle, appuyez sur (E) pendant au moins une seconde.

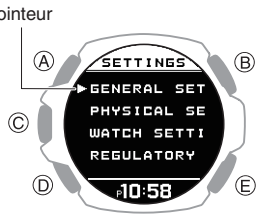
Passage d'un affichage de notification éclair à l'autre

Vous pouvez suivre cette procédure pour sélectionner l'affichage simple ou l'affichage complet des notifications éclair.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [NOTIFICATION PATTERN].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour modifier le réglage du type d'affichage.

[SIMPLE]	Affichage simple
[FULL]	Affichage complet

10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche quelques secondes, puis l'écran GENERAL SETTINGS est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

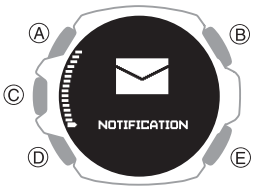
Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.

Suppression d’une notification

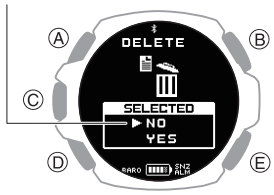
Suppression d’une notification spécifique

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [NOTIFICATION].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   La liste des notifications s’affiche.
4. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers le titre de la notification que vous souhaitez supprimer.
5. Appuyez sur le bouton (C).
   Les détails de la notification s’affichent.
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L’écran de suppression des données s’affiche.

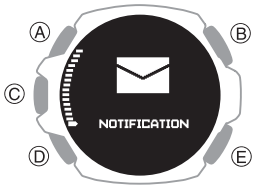
Pointeur



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [YES].
   - Pour annuler la suppression des données, déplacez le pointeur vers [NO].
8. Appuyez sur le bouton (C).
   Une fois la suppression des données terminée, une coche s’affiche quelques secondes, puis l’écran de la liste des notifications est rétabli.

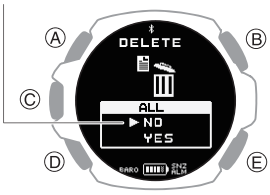
Suppression de toutes les notifications

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [NOTIFICATION].



3. Appuyez sur le bouton (C).
   La liste des notifications s’affiche.
4. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L’écran de suppression des données s’affiche.

Pointeur



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [YES].
   - Pour annuler la suppression des données, déplacez le pointeur vers [NO].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   Une fois la suppression des données terminée, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’indication [NO DATA] s’affiche.

Réglages de mesure de l’activité

Dans cette section, nous vous expliquons comment configurer les réglages liés à la mesure d’activité.
Le menu de réglage qui s’affiche dépend de l’activité.

● Menu de réglage propre à l’activité

Activité	Menu de réglage
POOL SWIMMING	TRAINING ALERT POOL LENGTH
GYM WORKOUT	TRAINING ALERT
INTERVAL TIMER	TRAINING ALERT INTERVAL TIMER
RUNNING	GPS TRACKING AUTO LAP AUTO PAUSE TRAINING ALERT
WALKING	
BIKING	
TREKKING	GPS TRACKING AUTO LAP TRAINING ALERT
OPEN WATER SWIMMING	
TRAIL RUNNING	
OTHER ACTIVITY	GPS TRACKING TRAINING ALERT

Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour utiliser TREKKING ou OTHER ACTIVITY.
  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

Activation du chronométrage automatique des tours

Lorsque la synchronisation du tour automatique est activée, un tour est enregistré chaque fois que vous courez la distance du tour préalablement spécifiée.

Effectuez les opérations requises sur l'application mobile CASIO WATCHES ou sur la montre pour configurer les réglages de mesure de tour automatique.

Vous pouvez définir une distance de mesure de tour allant jusqu'à 10,0 km, par incréments de 0,1 km.

● Pour configurer les réglages de tour automatique avec l'application mobile CASIO WATCHES

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.

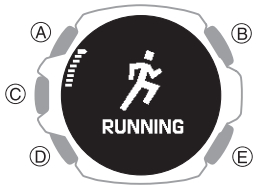
Vérification de la connexion

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

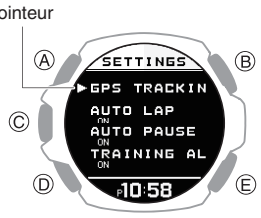
1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

● Pour configurer les réglages de tour automatique avec la montre

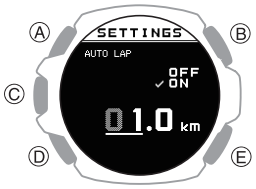
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



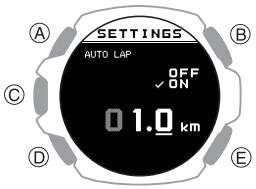
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
4. Appuyez sur le bouton (C).
   - Pour les activités mesurables sans signal GPS, cette action entraîne le retour à l'écran initial de l'opération de mesure. Dans ce cas, passez à l'étape 6.
   - Si vous avez sélectionné une activité dont la mesure utilise les signaux GPS, cette opération lance la réception des signaux GPS.
   - Reportez-vous aux informations ci-dessous pour déterminer si la mesure d'une activité utilise ou non les signaux GPS.
     Présentation de l'activité
5. Si vous avez sélectionné une activité dont la mesure utilise les signaux GPS, appuyez sur (A) ou (D).
   L'écran initial de l'opération de mesure s'affiche.
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la mesure de l'activité s'affiche.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO LAP].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [ON].
   - Pour désactiver la mesure automatique des tours, sélectionnez [OFF].
   - Le réglage actuellement sélectionné est indiqué par une coche (✓) à gauche.
10. Appuyez sur le bouton (C).
    Utilisez le curseur qui s'affiche pour définir la distance de mesure de tour automatique.
11. Utilisez (A) et (D) pour spécifier la partie entière de la valeur de distance.



12. Appuyez sur le bouton (C).
    Le curseur se déplace vers la partie décimale de la valeur de distance.
13. Utilisez (A) et (D) pour spécifier la partie décimale de la valeur de distance.



14. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la mesure de l'activité est rétabli.
15. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

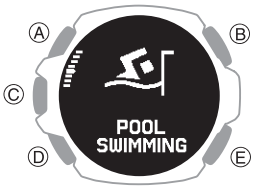
Remarque

- Si le GPS est utilisé pour la mesure automatique des tours, le chronométrage de la mesure automatique des tours peut être légèrement différent du réglage de la distance.
- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

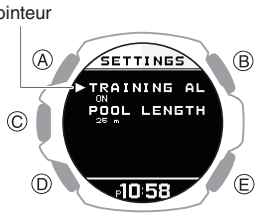
Réglage de la longueur de bassin

Spécifier une longueur de bassin permet de mesurer les temps par tour.

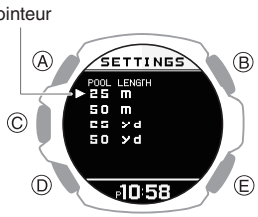
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [POOL SWIMMING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la nage en piscine s'affiche.



6. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [POOL LENGTH].
7. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réglage de la longueur de bassin s'affiche.



8. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner la longueur de bassin souhaitée.

[25m]	25 mètres
[50m]	50 mètres
[25yd]	25 yards
[50yd]	50 yards

9. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la nage en piscine est rétabli.

Remarque

- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

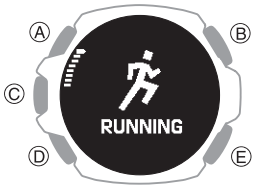
Activation de la pause automatique

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

Remarque

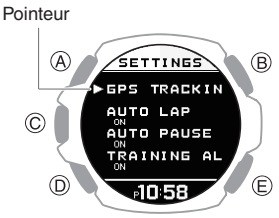
- Si une opération de mesure est relancée après une pause automatique, l'affichage de la montre aura un temps de retard par rapport au démarrage réel, mais l'heure et la distance mesurées ne sont pas affectées.
- Pour RUNNING et WALKING, la fonction de pause automatique fonctionne difficilement lorsque l'intervalle de réception GPS est [OFF] ou si le signal GPS est perdu.
- Pour BIKING, la fonction de pause automatique ne fonctionne pas lorsque l'intervalle de réception GPS est réglé sur [LONG] ou [OFF], ou si le signal GPS est perdu.
  Modification de l'intervalle de réception du GPS
- Si la fonction de pause automatique ne fonctionne pas après avoir été activée ou si la mesure ne reprend pas, mettez en pause et reprenez la mesure manuellement.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
4. Appuyez sur le bouton (C).
   - Pour les activités mesurables sans signal GPS, cette action entraîne le retour à l'écran initial de l'opération de mesure. Dans ce cas, passez à l'étape 6.
   - Si vous avez sélectionné une activité dont la mesure utilise les signaux GPS, cette opération lance la réception des signaux GPS.
   - Reportez-vous aux informations ci-dessous pour déterminer si la mesure d'une activité utilise ou non les signaux GPS.
     Présentation de l'activité

5. Si vous avez sélectionné une activité dont la mesure utilise les signaux GPS, appuyez sur (A) ou (D).
   L'écran initial de l'opération de mesure s'affiche.
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la mesure de l'activité s'affiche.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO PAUSE].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ON] (activé) ou [OFF] (désactivé).
10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la mesure de l'activité est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

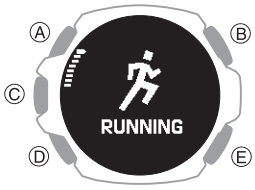
Remarque

- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour activer ou désactiver la pause automatique.

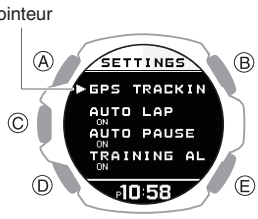
Modification de l'intervalle de réception du GPS

Procédez comme suit pour spécifier l'intervalle de réception des signaux GPS et pour obtenir des informations de localisation pendant la mesure de l'activité.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).
   L'écran initial de l'opération de mesure s'affiche.
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la mesure de l'activité s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GPS TRACKING].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [GPS].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un intervalle de réception du signal GPS.

[HIGH]	Intervalle de réception : toutes les secondes Précision de positionnement : élevée
[NORMAL]	Intervalle de réception : toutes les secondes Précision de positionnement : inférieure à [HIGH]
[LONG]	Intervalle de réception : toutes les minutes
[OFF]	GPS non utilisé.

12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du GPS est rétabli.
13. Appuyez deux fois sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également modifier l'intervalle de réception des signaux GPS à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES.
- Avec BIKING ou OPEN WATER SWIMMING, la distance parcourue n'est pas affichée dans les résultats de mesure lorsque l'intervalle de réception GPS correspond à [LONG] ou [OFF].

Configuration des réglages d'alerte d'entraînement

Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier les intervalles d'alerte cibles afin de vous tenir informé des calories brûlées, du temps écoulé, de la distance parcourue et de l'altitude atteinte pendant l'entraînement. Chaque fois qu'une valeur d'alerte cible est atteinte pendant la mesure de l'activité, une vibration ou un son est émis et un écran d'alerte s'affichent pour vous en informer. Vous pouvez utiliser une seule opération sur la montre pour activer ou désactiver toutes les alertes que vous avez configurées avec l'application mobile CASIO WATCHES.

● Pour spécifier des valeurs d'alerte d'entraînement cibles avec l'application mobile CASIO WATCHES

Important !

- Notez que vous ne pouvez pas spécifier de valeurs d'alerte cibles à l'aide de la montre. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour effectuer ces réglages.

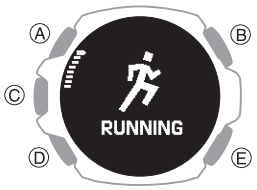
Vérification de la connexion

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

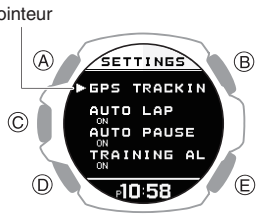
1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

● Pour activer l'alerte d'entraînement avec la montre

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
4. Appuyez sur le bouton (C).
   - Pour les activités mesurables sans signal GPS, cette action entraîne le retour à l'écran initial de l'opération de mesure. Dans ce cas, passez à l'étape 6.
   - Si vous avez sélectionné une activité dont la mesure utilise les signaux GPS, cette opération affiche l'écran de démarrage de la réception des signaux GPS.
   - Reportez-vous aux informations ci-dessous pour déterminer si la mesure d'une activité utilise ou non les signaux GPS.
     Présentation de l'activité
5. Si vous avez sélectionné une activité dont la mesure utilise les signaux GPS, appuyez sur (A) ou (D).
   L'écran initial de l'opération de mesure s'affiche.
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la mesure de l'activité s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [TRAINING ALERT].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [ON].
   - Pour désactiver les alertes d'entraînement, déplacez le pointeur sur [OFF].
10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la mesure de l'activité est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

Important !

- Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier une valeur d'alerte cible pour chaque élément. Vous ne pouvez pas utiliser la montre pour configurer les réglages des valeurs d'alerte cibles.

Remarque

- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.

Indicateurs de l'écran d'alerte d'entraînement

Un écran d'alerte d'entraînement s'affiche sur la montre lorsqu'une valeur cible spécifiée est atteinte pendant la mesure de l'activité.

Indicateur :	Signification :
	Valeur cible des calories consommées atteinte.
	Valeur cible du temps écoulé atteinte.
	Valeur cible de la distance parcourue atteinte.
	Valeur cible d'altitude cumulée atteinte.

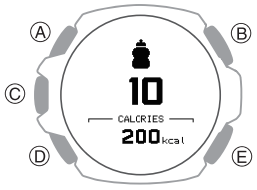
Remarque

- Les alertes configurables varient selon l'activité.

Basculement sur l'écran d'alerte

Un écran d'alerte d'entraînement s'affiche lorsqu'une valeur cible spécifiée est atteinte pendant la mesure de l'activité.

Exemple :



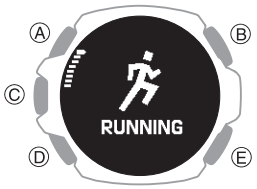
- L'écran de mesure des données de course est rétabli si vous appuyez sur (C) ou si vous n'effectuez aucune opération pendant environ neuf secondes.

Configuration des réglages de mesure de la distance

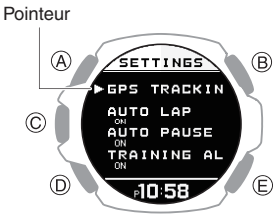
Vous pouvez sélectionner la mesure de la distance linéaire (distance en ligne droite) ou de la distance de surface (distance réelle).

Les mesures de la distance de surface sont calculées en tenant compte du déplacement horizontal et du mouvement vertical.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
   Exemple :



3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner une activité.
4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de démarrage de la réception du signal GPS s'affiche.
5. Appuyez sur le bouton (A) ou (D).
   L'écran initial de l'opération de mesure s'affiche.
6. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de la mesure de l'activité s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GPS TRACKING].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [3D DISTANCE].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un paramètre.

[ON]	Mesure de la distance de surface
[OFF]	Mesure de la distance linéaire

12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du GPS est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.

Remarque

- Pendant la configuration du réglage, la montre quitte automatiquement l'opération de réglage après environ deux ou trois minutes d'inactivité.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour modifier le type de mesure de la distance.

Configuration des réglages du compteur d'intervalles

● Pour configurer les réglages du compteur d'intervalles avec l'application mobile CASIO WATCHES

Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour configurer un compteur d'intervalles qui combine plusieurs types de minuteries.

- Pour plus d'informations sur les compteurs d'intervalles, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Présentation

Vérification de la connexion

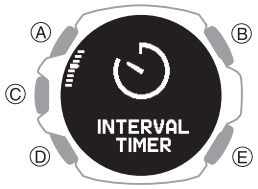
- Assurez-vous que le symbole ᛒ est affiché sur l'écran de la montre lorsque vous suivez la procédure ci-dessous. Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.
  Connexion à un téléphone jumelé à la montre

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

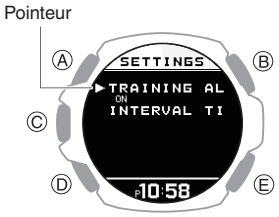
● Pour configurer les réglages du compteur d'intervalles avec la montre

- 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

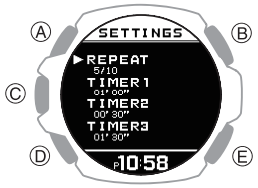
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Appuyez sur le bouton (C).
   Le mode Activité est activé.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [INTERVAL TIMER].



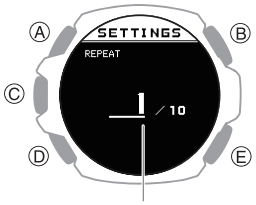
4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   L'écran de réglage de l'entraînement par intervalles s'affiche.



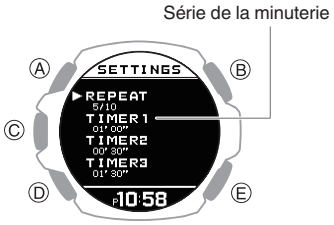
6. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [INTERVAL TIMER].
7. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran de réglage du compteur d'intervalles s'affiche.



8. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [REPEAT].
9. Appuyez sur le bouton (C).
   Affiche le nombre de répétitions de la minuterie (1 à 10) sur l'écran de réglage.

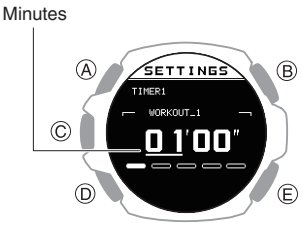


10. Utilisez les boutons (A) et (D) pour définir le nombre de répétitions de la minuterie (répétitions automatiques).
11. Appuyez sur le bouton (C).
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du compteur d'intervalles est rétabli.
12. Utilisez (A) et (D) pour spécifier la séquence des minuteries.
    - Pour configurer la première minuterie, configurez [TIMER1].



13. Appuyez sur le bouton (C).
    Le curseur apparaît alors au niveau du réglage des minutes de la première minuterie.

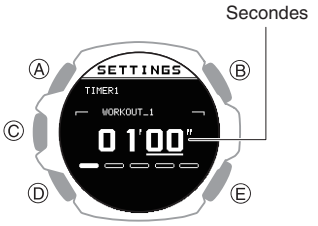
14. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes.



15. Appuyez sur le bouton (C).

Le curseur passe alors au réglage des secondes de la première minuterie.

16. Utilisez les boutons (A) et (D) pour modifier le réglage des secondes.



17. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du compteur d'intervalles est rétabli.

18. Répétez les étapes 11 à 16 autant de fois que nécessaire pour configurer les réglages des autres minuteries.

Remarque

- Appuyez sur (E) au cours de la procédure ci-dessus pour revenir à l'écran précédent.
- Vous pouvez utiliser l'application CASIO WATCHES sur téléphone pour modifier les noms des minuteries. Un nom de minuterie peut contenir jusqu'à 14 lettres (A à Z), chiffres (0 à 9) et symboles (/+-_?&).

Utilisation de l'application pour configurer les réglages

Dans cette section, nous vous décrivons les principaux réglages de la montre qui ne peuvent être modifiés qu'avec l'application mobile « CASIO WATCHES ».

Pour utiliser les réglages de cette section, vous devez installer l'application mobile « CASIO WATCHES » sur votre téléphone.

① Installez l'application requise sur votre téléphone.

Sélection d'un cadran de montre

Vous disposez de cinq modèles pour l'écran de l'heure actuelle. Vous pouvez sélectionner le modèle qui convient à votre style de vie actuel.

Vous pouvez personnaliser les objets d'affichage du cadran 5.

Important !

- Vous ne pouvez pas utiliser les opérations de la montre pour personnaliser les éléments d'affichage du cadran 5. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES.
- Vous pouvez utiliser les opérations de la montre pour sélectionner un cadran.

Modification du cadran

Cadran 1

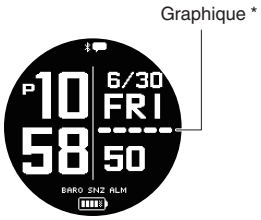


Cadran 2



* L'utilisation de la zone graphique dépend du nombre de secondes affiché.

Cadran 3

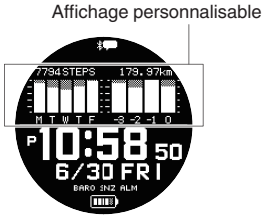


* L'utilisation de la zone graphique dépend du nombre de secondes affiché.

Cadran 4



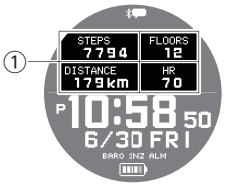
Cadran 5



Vous pouvez personnaliser l'affichage selon un mode texte/valeurs ou selon un mode graphique.

Modèle personnalisé 1

- Vous pouvez spécifier jusqu'à quatre éléments texte/valeurs différents.



Modèle personnalisé 2

- Vous pouvez spécifier jusqu'à deux éléments graphiques.



Modèle personnalisé 3

- Vous pouvez spécifier deux éléments texte/valeurs et un élément graphique.



Vous pouvez choisir parmi les éléments d'affichage ci-dessous lors de la personnalisation d'un affichage.

① Éléments de texte et valeurs

[STEPS]	Nombre de pas du jour
[STATUS]	État de la charge cardio (Cardio Load Status)
[DISTANCE]	Distance de course mensuelle • RUN • WALK • BIKE
[FLOORS]	Nombre d'étages montés aujourd'hui
[HR]	Fréquence cardiaque
[MAX MIN]	Fréquence cardiaque maximale/minimale
[SLEEP]	• Score + niveau de sommeil • Durée de sommeil • Évaluation du sommeil
[CALORIES]	Calories consommées
[ACTIVE]	Durée de l'exercice physique aujourd'hui
Heures de lever et de coucher du soleil	
Âge lunaire	

② Éléments du graphique

Graphique de réalisation des objectifs du nombre de pas (5 jours)
Graphique de changement de distance de course mensuelle (4 mois) • RUN • WALK • BIKE

Configuration des paramètres

Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier l'écran de l'heure actuelle que vous souhaitez afficher. Dans le cas de l'affichage personnalisable, vous pouvez spécifier les éléments que vous souhaitez inclure dans l'affichage.

Important !

- Vous ne pouvez pas utiliser les opérations de la montre pour personnaliser les éléments d'affichage du cadran 5. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES.

Vérification de la connexion

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

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Personnalisation des fonctions du mode Montre et du mode Activité

Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier la séquence d'affichage des fonctions en modes Montre et Activité. Vous pouvez également ajouter ou supprimer des fonctions selon vos besoins.

Important !

- Vous ne pouvez pas personnaliser les fonctions via la montre. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour effectuer ces réglages.

Pour plus d'informations sur les fonctions qui peuvent être réorganisées et supprimées, reportez-vous aux informations ci-dessous.

Mode Montre
Présentation de l'activité

Vérification de la connexion

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

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Remarque

- L'ajout ou la suppression de fonctions peut modifier les réglages.
- Même si vous supprimez la fonction Almanach (lever du soleil, coucher du soleil, phase de la Lune), vous pouvez toujours afficher les heures de lever du soleil et de coucher du soleil sur l'écran de l'heure actuelle.

Configuration des réglages d'affichage des mesures d'activité

Il existe différents types d'écrans de mesure d'activité, et vous pouvez enregistrer jusqu'à 9 écrans pour chaque activité.

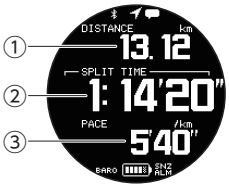
Parmi les écrans enregistrés, vous pouvez spécifier celui qui doit s'afficher au cours de chaque mesure d'activité.

Important !

- Vous pouvez spécifier des écrans de mesure d'activité à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES. Vous ne pouvez pas utiliser la montre pour configurer les réglages de l'écran de mesure de l'activité.

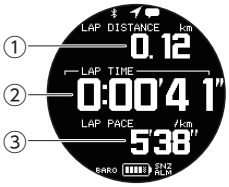
- L'écran 1 est l'écran de mesure 1 par défaut. Sélectionnez les écrans 2 à 9 parmi les écrans autres que l'« écran de mesure 1 ».

Écran de mesure 1

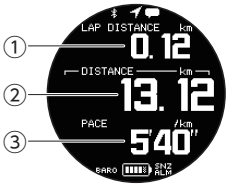


Parmi les options suivantes, sélectionnez les écrans à afficher pour les écrans 2 à 9.

Écran de mesure 2

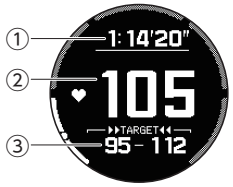


Écran de mesure 3



- Vous pouvez personnaliser les éléments qui apparaissent dans la section supérieure ①, la section centrale ② et la section inférieure ③ des écrans de mesure 1 à 3. Vous pouvez spécifier des éléments de personnalisation avec l'application mobile CASIO WATCHES.

Écran de mesure de la fréquence cardiaque

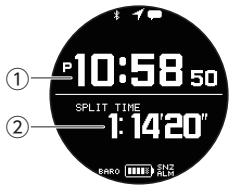


① Durée de mouvement depuis le début de la mesure

② Fréquence cardiaque actuelle

③ Valeur de la zone de fréquence cardiaque cible

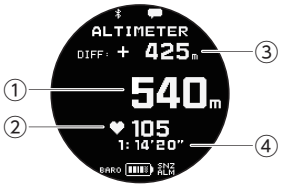
Écran de l'heure actuelle



① Heure actuelle

② Durée de mouvement depuis le début de la mesure

Écran d'altitude



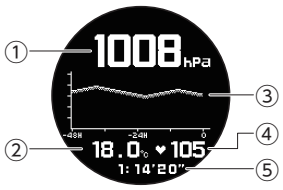
① Altitude de la position actuelle

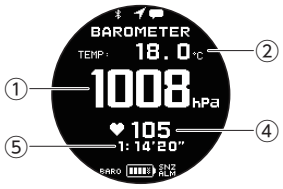
② Fréquence cardiaque actuelle

③ [DIFF RESET] (réinitialisation du dénivelé) et dénivelé

④ Durée de mouvement depuis le début de la mesure

Écran de pression barométrique





① Pression barométrique actuelle

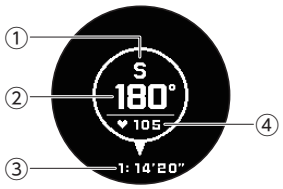
② Température actuelle

③ Graphique de pression barométrique

④ Fréquence cardiaque actuelle

⑤ Durée de mouvement depuis le début de la mesure

Écran de relèvement



① Relèvement actuel

② Angle de relèvement actuel

③ Fréquence cardiaque actuelle

④ Durée de mouvement depuis le début de la mesure

Écran de l'almanach



① Date de la mesure

② Nombre de jours de la phase de la Lune

③ Heure de lever du soleil

④ Heure de coucher du soleil

⑤ Durée de mouvement depuis le début de la mesure

Écran de navigation d'altitude



① Affiche l'altitude actuelle au créneau indiqué sur l'échelle

② Points de passage actuellement affichés

③ Altitude définie pour le point de passage actuellement affiché

④ Différence d'altitude entre l'altitude actuelle et le point de passage

⑤ Durée de mouvement depuis le début de la mesure

⑥ Fréquence cardiaque actuelle

- Un pointeur ( ) placé à droite de l'échelle sur la gauche de l'écran indique également le dénivelé entre le point de passage et la position actuelle. L'aspect du pointeur change comme décrit ci-dessous.

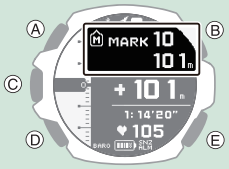
Le pointeur :	Indique :
	Un dénivelé de +100 m (ou de +100 pieds) ou plus
	Un dénivelé compris entre -100 m et 100 m (ou de -100 et 100 pieds)
	Un dénivelé de -100 m (ou de -100 pieds) ou plus

- Pour en savoir plus sur les réglages de navigation avancés, reportez-vous aux informations ci-dessous.

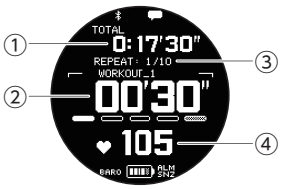
Définition de points de passage lors d'un cours d'entraînement (navigation en altitude)

Remarque

- Maintenez le bouton (D) enfoncé pendant au moins deux secondes change le point de passage affiché.



Écran du compteur d'intervalles



① Temps de mesure total

② Valeur du compteur d'intervalles

③ Nombre de répétitions

④ Fréquence cardiaque actuelle

Remarque

- Dans le cas de INTERVAL TIMER, l'écran 1 affiche le compteur d'intervalles.

Configuration des paramètres

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole ᛒ est affiché sur l'écran de la montre lorsque vous suivez la procédure ci-dessous. Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

Connexion à un téléphone jumelé à la montre

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Définition de points de passage lors d'un cours d'entraînement (navigation en altitude)

Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour spécifier des points de passage lors d'une course à pied. Vous pouvez utiliser la montre pour vérifier le dénivelé entre un point de passage et votre position actuelle.

Configuration des réglages d'affichage des mesures d'activité

Important !

- Notez que vous ne pouvez pas définir des points de passage à l'aide des fonctions de la montre. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour effectuer ces réglages.

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole ᛒ est affiché sur l'écran de la montre lorsque vous suivez la procédure ci-dessous. Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

Connexion à un téléphone jumelé à la montre

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Activation du capteur de poignet

Vous pouvez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour activer ou désactiver le capteur de poignet afin que la montre puisse détecter si elle est ou non fixée à votre poignet.

- Le capteur de poignet est activé selon les réglages d'usine par défaut.

Important !

- Vous ne pouvez pas modifier le réglage du capteur de poignet à l'aide de la montre. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour effectuer ces réglages.

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole ᛒ est affiché sur l'écran de la montre lorsque vous suivez la procédure ci-dessous. Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

Connexion à un téléphone jumelé à la montre

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Appuyez sur « Paramètres de la montre ».
5. Appuyez sur « Trouver une montre portée ».
6. Activez « ON ».

Spécification de l'heure de coucher et de l'heure de réveil de votre choix

Vous pouvez utiliser l'application pour téléphone CASIO WATCHES pour définir vos heures de coucher et de réveil.

Important !

- Vous ne pouvez pas utiliser les fonctions de la montre pour configurer les réglages d'heure de coucher et d'heure de réveil. Utilisez l'application mobile CASIO WATCHES pour effectuer ces réglages.

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole ᛒ est affiché sur l'écran de la montre lorsque vous suivez la procédure ci-dessous. Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

Connexion à un téléphone jumelé à la montre

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Appuyez sur « LIFE LOG ».
5. Appuyez sur « Sommeil ».
6. Configurez les réglages « Heures de sommeil » et « Heures de réveil ».

Spécification d'un objectif de nombre de pas quotidiens

Vous pouvez utiliser CASIO WATCHES pour indiquer les valeurs d'objectif de nombre de pas quotidiens.

Important !

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

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole ᛒ est affiché sur l'écran de la montre lorsque vous suivez la procédure ci-dessous. Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

Connexion à un téléphone jumelé à la montre

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.

Remarque

- En plus des valeurs d'objectif, vous pouvez également configurer des réglages pour vous avertir lorsqu'un objectif est atteint.

Configuration des réglages de la montre

Après avoir établi une connexion entre la montre et l'application mobile CASIO WATCHES, utilisez l'application mobile pour configurer divers réglages de fonction de la montre et afficher les informations obtenues par la montre.

Vérification de la connexion

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

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Sélectionnez le réglage que vous souhaitez modifier, puis effectuez l'opération indiquée sur l'écran.

Autres réglages

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

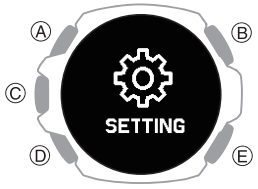
Modification du cadran

Vous disposez de cinq modèles pour l'écran de l'heure actuelle. Vous pouvez sélectionner le modèle qui convient à votre style de vie actuel.

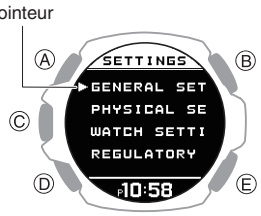
Pour plus de détails sur les cinq cadrans de montre, reportez-vous aux informations ci-dessous.

Sélection d'un cadran de montre

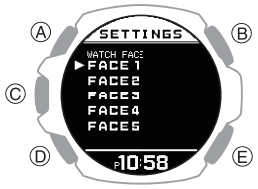
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [WATCH FACE].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur le cadran que vous souhaitez sélectionner.



- Pour plus de détails sur l'affichage et la personnalisation de chaque cadran de montre, reportez-vous aux informations ci-dessous.
  Sélection d'un cadran de montre

10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du cadran est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

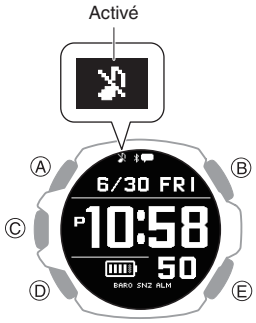
Activation du mode Silencieux

Lorsque le mode Silencieux est activé, la montre ne vibre que pour les notifications, quels que soient les réglages de notification par signal sonore et vibration. L'éclairage ne s'active pas en cas de notification ou d'utilisation des boutons.

Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour utiliser le mode silencieux.
  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (E) enfoncé pendant au moins trois secondes pour activer ou désactiver le mode Silencieux.
   - Lorsque vous activez le mode Silencieux, le symbole [🔕] apparaît à l'écran.



Remarque

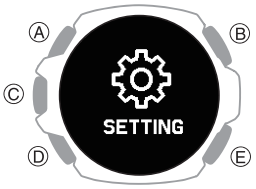
- Si le signal sonore et les vibrations sont désactivés et que le mode Silencieux est activé, les notifications par signal sonore, vibration et éclairage seront désactivées.

Activation du rappel de nombre de pas

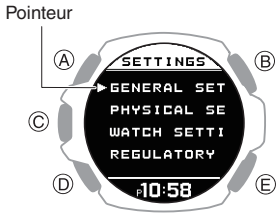
Le rappel du nombre de pas affiche un indicateur et émet un signal sonore ou une vibration lorsque la montre détermine que vous n'avez pas suffisamment marché pendant une période donnée. Ces informations utiles vous aident à atteindre vos objectifs d'exercice.

Si la montre lance ce rappel Marcher, essayez de marcher pendant environ cinq minutes.

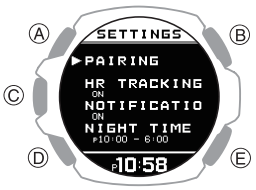
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [STEP REMINDER].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour activer ou désactiver le rappel du nombre de pas.

[OFF]	Fonction de rappel du nombre de pas désactivée
[ON]	Fonction de rappel du nombre de pas activée

10. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la fonction de rappel du nombre de pas est rétabli.
11. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.
- Même si le rappel du nombre de pas est activé, la montre n'enverra pas de notification si l'une des situations suivantes se présente.
  - Vous ne portez pas la montre
  - Lorsque l'heure actuelle se situe dans la période définie par les heures de coucher et de réveil que vous avez spécifiées
  - Lors d'une activité
  - Lorsque le témoin de niveau de la batterie est LOW ou inférieur
  - En cas d'erreur du capteur
- Si l'analyse de comportement ne détecte pas que vous marchez ou courez, la montre peut vous envoyer une notification pour vous indiquer que la fonction Rappel de pas estime que votre nombre de pas est insuffisant.

● Suppression d'une notification en cours

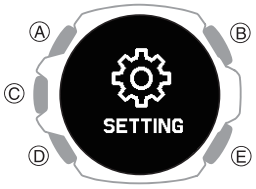
Appuyez sur n'importe quel bouton pour effacer une notification de rappel du nombre de pas en cours.

Spécification de l'heure de nuit

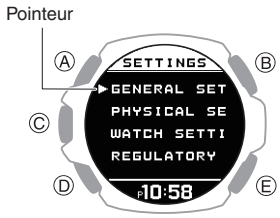
Spécifiez l'heure de nuit.

Après avoir spécifié l'heure de nuit, vous pouvez associer la réception de notifications de votre téléphone et les réglages de mesure de votre fréquence cardiaque NIGHT TIME.

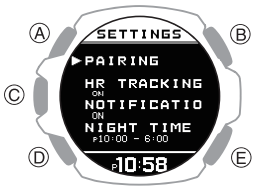
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.

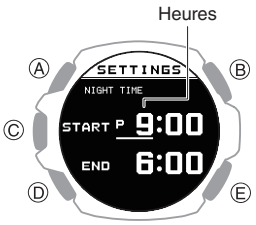


5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



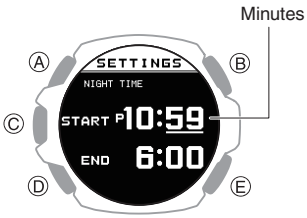
7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [NIGHT TIME].
8. Appuyez sur le bouton (C).

   Un curseur s'affiche sur le réglage de l'heure de début de l'heure de nuit.
9. Utilisez (A) et (D) pour modifier le réglage de l'heure de début.



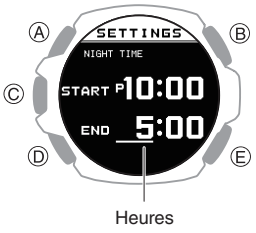
10. Appuyez sur le bouton (C).

    Le curseur se déplace sur le réglage des minutes de l'heure de début.
11. Utilisez (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes de l'heure de début.



12. Appuyez sur le bouton (C).

    Le curseur se déplace sur le réglage de l'heure de fin
13. Utilisez (A) et (D) pour modifier le réglage de l'heure de fin.



14. Appuyez sur le bouton (C).

    Le curseur se déplace sur le réglage des minutes de l'heure de fin.
15. Utilisez (A) et (D) pour modifier le réglage des minutes de l'heure de fin.



16. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.

    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'heure de nuit est rétabli.
17. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- La plage de réglages de l'heure de nuit autorisée doit être comprise entre six et 12 heures. Si vous configurez un réglage en dehors de cette plage, l'heure de fin est automatiquement corrigée pour que le réglage se situe dans la plage autorisée.
- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.
- Si la mesure du sommeil est effectuée alors que [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] est sélectionné pour la mesure de la fréquence cardiaque, la mesure du sommeil commence à partir de l'heure réglée pour NIGHT TIME. Pour le réglage de l'heure NIGHT TIME, spécifiez votre heure de sommeil normale (heure de coucher et heure de réveil).

Configuration des réglages de son et de vibration

Outre les sons et vibrations des boutons de fonctionnement et des notifications, la montre utilise également des sons et des vibrations pour les alertes. Procédez comme suit pour activer ou désactiver le son et les vibrations.

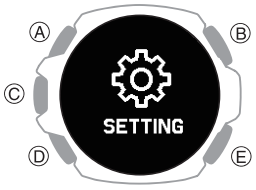
Remarque

- Le modèle et la durée du son ou des vibrations ne peuvent pas être modifiés.
- Quels que soient les réglages d'alerte par signal sonore et vibration, l'éclairage s'active lorsque vous utilisez un bouton ou qu'une alerte se lance. L'éclairage qui s'active lorsque vous utilisez un bouton ou qu'une notification se lance ne peut pas être désactivé.
  Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour activer cette spécification.
  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

Configuration des réglages de son et de vibration des opérations

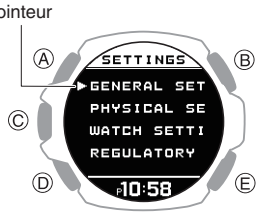
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).

   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [BEEP/VIBE].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [BUTTON OPERATION].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner les réglages de son et de vibration.

	Tonalité de fonctionnement	Vibration de fonctionnement
[BEEP+VIBE]	Activé	Activé
[BEEP]	Activé	Désactivé
[VIBE]	Désactivé	Activé
[OFF]	Désactivé	Désactivé

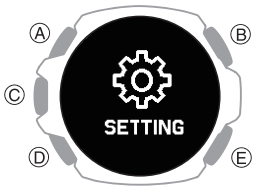
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du son et des vibrations est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

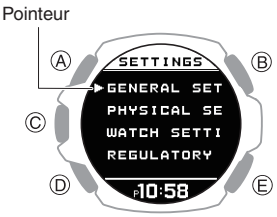
- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.

Configuration des réglages de son et de vibration des notifications

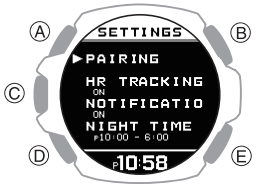
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [BEEP/VIBE].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [NOTIFICATIONS].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner les réglages de son et de vibration des notifications.

	Tonalité de notification	Vibration de notification
[BEEP+VIBE]	Activé	Activé
[BEEP]	Activé	Désactivé
[VIBE]	Désactivé	Activé
[USER]	Activé uniquement pour les réglages spécifiés par l'utilisateur	
[OFF]	Désactivé	Désactivé

- Il est possible de modifier les réglages [USER] à l'aide de l'application mobile CASIO WATCHES.

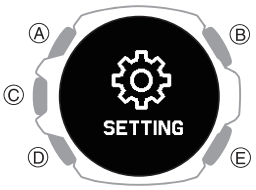
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage du son et des vibrations est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

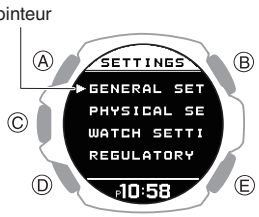
- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.

Configuration de l'éclairage automatique

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [LIGHT].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [AUTO LIGHT].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [OFF] (désactivé) ou [ON] (activé).
12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'éclairage automatique est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Réglage de la durée de l'éclairage

Vous pouvez sélectionner une durée d'éclairage comprise entre 1,5 seconde et 5 secondes.

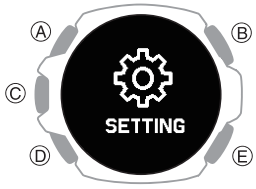
Le réglage de la durée d'éclairage se fait comme indiqué ci-dessous.

- Éclairage déclenché par l'utilisation d'un bouton
- Éclairage automatique
- Éclairage déclenché par un tour automatique, une notification, une alarme ou toute autre notification

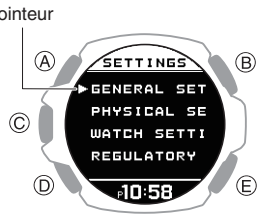
Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour activer l'éclairage déclenché par Tour automatique, une notification, une alarme ou toute autre opération de notification.
  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [LIGHT].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [DURATION].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner la durée de l'éclairage.

[1.5s]	Éclairage pendant 1,5 seconde
[5.0s]	Éclairage pendant 5 secondes

12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de la durée d'éclairage est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

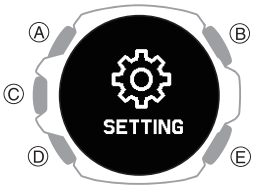
Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.

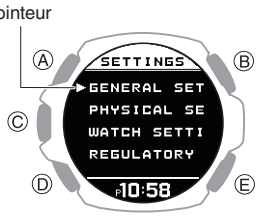
Activation du mode Économie d'énergie

Si vous ne prévoyez pas d'utiliser le produit pendant une période prolongée, vous pouvez économiser de l'énergie en passant en mode d'économie d'énergie.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



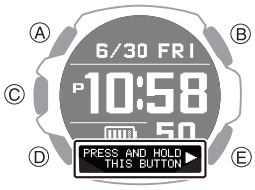
4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



7. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [POWER SAVING].
8. Appuyez sur le bouton (C).
   Ce réglage permet d'économiser de l'énergie ; l'indication [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] s'affiche au bas de l'écran.



Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.
- En mode Économie d'énergie, les notifications d'alarme et de signal sonore horaire sont désactivées.

Désactivation du mode Économie d'énergie

Appuyez sur (E) pendant au moins deux secondes pour désactiver la fonction d'économie d'énergie.

- Lorsque vous désactivez la fonction d'économie d'énergie, l'indication [PRESS AND HOLD THIS BUTTON] au bas de l'écran disparaît.

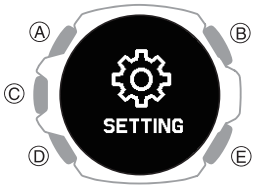
Modification des unités de longueur et de poids

Vous pouvez sélectionner des unités métriques (km, m, cm, kg) ou des unités impériales (mile, yd, ft, lb) pour les valeurs de longueur (hauteur, distance, altitude) et de poids (poids corporel).

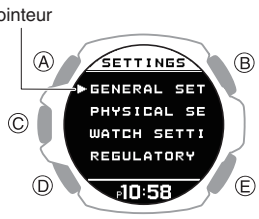
Important !

- Si Tokyo (TOKYO) est la ville de résidence, les unités de valeur sont fixées en unités métriques (km, m, cm, kg) et ne peuvent pas être modifiées.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNITS].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [LENGTH & WEIGHT].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner l'unité de longueur souhaitée.

[km/m/cm & kg]	Système métrique
[mile/yd/ft & lb]	Système impérial

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

    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'unité est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour modifier l'unité de longueur.

Définition de l'unité d'affichage des calories

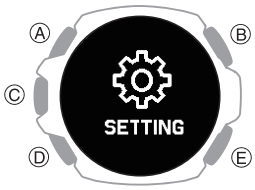
Procédez comme suit pour sélectionner les calories (kcal) ou les joules (kJ) comme unités de calories consommées.

Important !

- Lorsque vous sélectionnez Tokyo (TOKYO) comme ville de résidence, l'unité de calories consommées est exprimée en kilocalories (kcal) et il est impossible de la modifier.

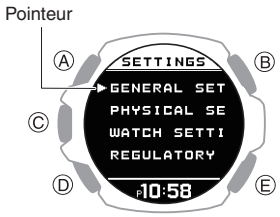
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.

   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



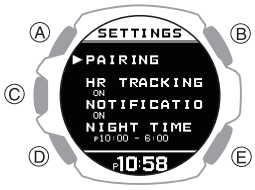
4. Appuyez sur le bouton (C).

   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).

   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNITS].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [ENERGY].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner l'unité de calorie de votre choix.

[kcal]	Kilocalories
[kJ]	Kilojoules

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

    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'unité est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour modifier l'unité de calories consommées.

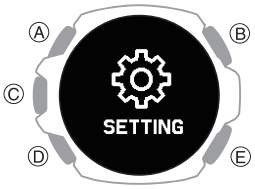
Spécification de l’unité de mesure de la pression barométrique

Vous pouvez spécifier les hectopascals (hPa) ou les pouces de mercure (inHg) en tant qu’unité d’affichage pour les valeurs de pression barométrique.

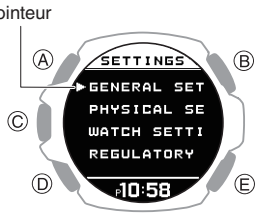
Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme la ville de résidence, l’unité de pression barométrique est fixée en hectopascals (hPa) et ne peut pas être modifiée.

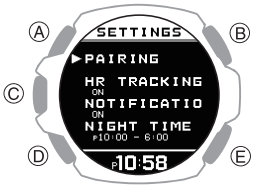
1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran du menu de réglage s’affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran GENERAL SETTINGS s’affiche.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNITS].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [BAROMETER].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner une unité de pression barométrique.

[hPa]	hectopascals
[inHg]	pouces de mercure

12. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
    Une fois le réglage terminé, une coche s’affiche pendant quelques secondes, puis l’écran de réglage de l’unité est rétabli.
13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l’écran de l’heure actuelle.

Remarque

- Si vous n’effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l’écran de réglage est affiché, l’écran de l’heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.
- Vous pouvez également utiliser l’application mobile CASIO WATCHES pour modifier l’unité de pression barométrique.

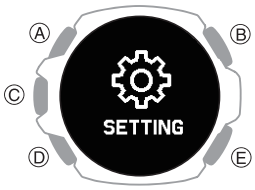
Définition de l’unité de mesure de la température

Vous pouvez sélectionner les degrés Celsius (°C) ou Fahrenheit (°F) comme unité d’affichage de la température.

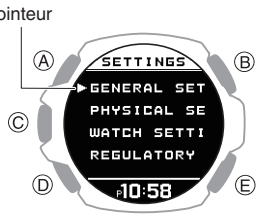
Important !

- Lorsque Tokyo (TOKYO) est définie comme la ville de résidence, l’unité de température est fixée en degrés Celsius (°C) et ne peut pas être modifiée.

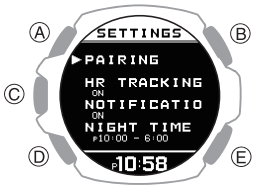
1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran du menu de réglage s’affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran GENERAL SETTINGS s’affiche.



7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [UNITS].
8. Appuyez sur le bouton (C).
9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [TEMPERATURE].
10. Appuyez sur le bouton (C).
11. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner une unité de température.

[°C]	Celsius
[°F]	Fahrenheit

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

    Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran de réglage de l'unité est rétabli.

13. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

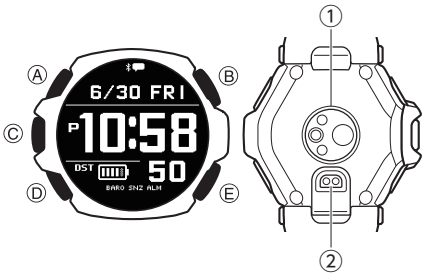
Remarque

- Si vous n'effectuez aucune opération pendant deux ou trois minutes alors que l'écran de réglage est affiché, l'écran de l'heure actuelle est automatiquement rétabli sur la montre.
- Vous pouvez également utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour modifier l'unité de température.

Informations de base

Dans cette section, nous dressons la liste des noms de chaque composant de la montre, vous fournissons des informations de base et vous expliquons les principales fonctions que vous devez connaître.

Guide général



Bouton A

Lorsque l'écran de l'heure actuelle est affiché, appuyez sur ce bouton pendant au moins deux secondes pour passer en mode Commande.

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

Bouton B

Appuyez sur ce bouton pour activer l'éclairage.

Bouton C

Appuyez sur ce bouton lorsque l'écran de l'heure actuelle est affiché pour passer en mode Activité.

Si vous appuyez sur ce bouton alors que l'écran de réglage d'un mode est affiché, tous les réglages ou toutes les modifications en attente sur l'écran sont appliqués.

Bouton D

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 E

Appuyez sur ce bouton pendant au moins une seconde pour revenir à l'écran de l'heure actuelle.

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

① Capteur optique (détection de la fréquence cardiaque)

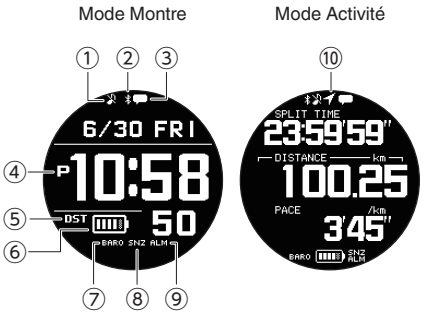
Détecte votre pouls afin de mesurer votre fréquence cardiaque.

② Borne de charge

Branchez le câble du chargeur ici pour le connecter à un appareil équipé d'une borne USB pour le charger.

Charge de la montre

Indicateurs



① Indique que la montre est en mode Silencieux.

② Icône du mode Avion/Bluetooth

: s'affiche lorsque le mode Avion est activé.

: s'affiche lorsqu'une connexion entre la montre et un téléphone est établie.

- 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.

③ S'affiche si de nouvelles notifications sont disponibles sur le téléphone.

④ S'affiche pendant les heures de l'après-midi lorsque l'indication de l'heure sur 12 heures est utilisée.

⑤ S'affiche lorsque l'heure indiquée est l'heure d'été.

⑥ Indique le niveau actuel de la batterie.

⑦ S'affiche lorsque la fonction Indications de variation de la pression barométrique est activée.

⑧ S'affiche lorsqu'une alarme ou la fonction de répétition d'alarme intelligente est activée.

⑨ S'affiche lorsqu'une alarme ou l'alarme intelligente est activée.

⑩ Icône du mode Avion/GPS

: s'affiche lorsque le mode Avion est activé.

: indique que la réception du signal GPS est en cours.

Éclairage du cadran dans l'obscurité

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

- Ce voyant s'allume chaque fois que vous appuyez sur un bouton.
- L'éclairage s'allume lorsque les sons ou les vibrations commencent pour un chronométrage automatique, une notification ou une alarme, etc. L'éclairage qui est activé par une opération de notification ne peut pas être désactivé.

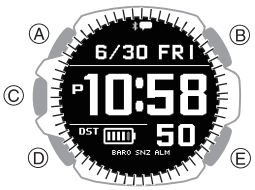
Remarque

- Vous devrez peut-être mettre à jour le logiciel de votre montre pour activer l'éclairage déclenché par Tour automatique, une notification, une alarme ou toute autre opération de notification.
  Mise à jour de la version du logiciel de la montre

● Éclairage manuel de l'écran

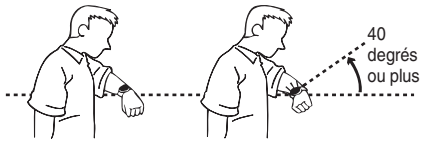
Appuyez sur (B) pour activer l'éclairage.

- 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.



Pour plus d'informations sur l'activation de l'éclairage automatique, reportez-vous aux informations ci-dessous.

Configuration de l'éclairage automatique

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

- Si l'éclairage automatique est activé, vous pouvez retarder l'éclairage de l'écran en inclinant la montre vers votre visage lorsqu'une opération de relevé de boussole, d'altitude, de pression barométrique ou de température est en cours d'exécution.

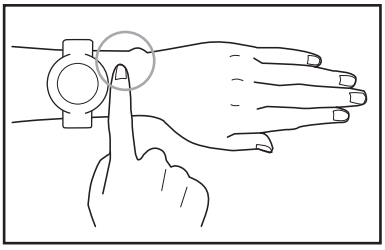
Fixation de la montre à votre poignet

Il est essentiel de porter correctement la montre à votre poignet pour que les mesures de votre fréquence cardiaque, de vos exercices de respiration et de votre sommeil soient précises. Lorsque vous utilisez la montre pendant que vous courez ou pratiquez toute autre activité intense, effectuez les réglages ci-dessous pour vous assurer que la montre ne subit aucune secousse ou ne bouge pas.

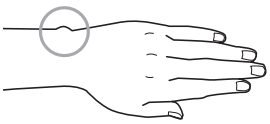
1. Fixez la montre au poignet sans trop la serrer, puis placez au moins un doigt à droite de la montre* (Figure).

   * Si vous portez la montre sur votre poignet droit, placez votre ou vos doigts à gauche du bouton (C) (côté gauche de la montre).

   Figure



2. Positionnez la montre de manière à laisser au moins la largeur d'un doigt entre la montre et l'os saillant du poignet (Figure).
   - L'emplacement et la forme de cet os (dans le cercle de l'illustration) varient d'une personne à l'autre.



3. Une fois que vous avez déterminé la meilleure position de la montre sur votre poignet, serrez suffisamment le bracelet pour empêcher la montre de glisser sur votre poignet.

Important !

- Un bracelet trop serré pendant la mesure de la fréquence cardiaque ou d'autres mesures risque d'entraîner une mauvaise circulation d'air sous le bracelet et un excès de transpiration, ce qui peut irriter la peau. Une fois la mesure de la fréquence cardiaque terminée, desserrez suffisamment le bracelet pour pouvoir insérer un doigt entre celui-ci et votre poignet.
- Le port de la montre pendant une période prolongée, la transpiration et certains environnements d'utilisation créent un risque d'éruption cutanée. Pour éviter tout problème cutané, retirez régulièrement la montre de votre poignet pour laisser respirer votre peau.
- La montre n'est pas attachée correctement à votre poignet si vous voyez un voyant vert s'allumer à l'arrière de la montre.
- Gardez vos bras immobiles pendant la mesure de l'exercice de respiration.
- Pour en savoir plus sur la manière de porter la montre pendant les mesures du taux d'oxygène dans le sang, reportez-vous aux informations ci-dessous.

Mesure de votre taux d'oxygène dans le sang

Mise à jour de la version du logiciel de la montre

La mise à jour (mise à niveau) du logiciel de la montre améliore les fonctions et le fonctionnement de la montre.
Veillez à mettre à jour le logiciel de la montre vers la dernière version.

● Mise à jour du logiciel de la montre

Vous devez utiliser l'application mobile CASIO WATCHES pour mettre à jour (mettre à niveau) le logiciel de votre montre.

Une notification sur l'écran de l'application mobile CASIO WATCHES vous informe lorsqu'une mise à jour logicielle est disponible. Suivez les instructions à l'écran pour mettre à jour le logiciel.

Vérification de la connexion

- Assurez-vous que le symbole ᛒ est affiché sur l'écran de la montre lorsque vous suivez la procédure ci-dessous. Si ᛒ n'est pas affiché, reportez-vous aux informations du lien ci-dessous.

Connexion à un téléphone jumelé à la montre

1. Appuyez sur l'icône « CASIO WATCHES ».
2. Appuyez sur l'onglet « Ma montre ».
3. Sélectionnez « GBD-H2000 » et appuyez dessus.
4. Suivez les instructions à l'écran pour mettre à jour le logiciel de la montre.

Important !

- Assurez-vous que l'écran d'indication de l'heure du Mode Montre s'affiche lors de la mise à jour du logiciel de la montre.
- La mise à jour du logiciel peut prendre jusqu'à 30 minutes.
- Il est recommandé de connecter la montre à son câble de chargement et de la mettre en charge avant de lancer la mise à jour du logiciel.
- Si vous ne parvenez pas à mettre à jour le logiciel pour une raison quelconque, consultez le site Web ci-dessous.

https://support.casio.com/wat/app/3515/fr/

Réinitialisation des réglages de la montre

Dans cette section, nous vous expliquons comment rétablir les réglages par défaut de la montre, notamment les réglages de date, d'heure et de journal.

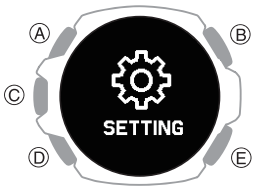
Important !

- Après avoir effectué une réinitialisation, vous ne pouvez pas récupérer les réglages préalables à la réinitialisation.
- La réinitialisation des réglages de la montre n'est pas possible dans les conditions suivantes :
  - Lorsque le témoin de niveau de la batterie est LOW ou inférieur

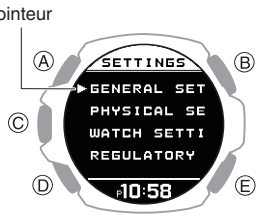
1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.

Mode Montre

2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran du menu de réglage s'affiche.



5. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [GENERAL SETTINGS].
6. Appuyez sur le bouton (C).
   L'écran GENERAL SETTINGS s'affiche.
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [RESET].
8. Appuyez sur le bouton (C).

9. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [YES].
   - Pour arrêter la réinitialisation, déplacez le pointeur vers [NO].
10. Appuyez sur le bouton (C).
    Une fois la réinitialisation terminée, l'écran de l'heure actuelle est rétabli sur la montre. La réinitialisation est terminée lorsque l'indication [AC] s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran.
11. Appuyez sur le bouton (A) pour effacer [AC] de l'écran.

Remarque

- La réinitialisation de la montre supprime également les informations permettant de coupler la montre à un téléphone et d'annuler le jumelage.

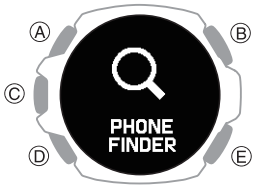
Détecteur du téléphone

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. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour déplacer le pointeur sur [PHONE FINDER].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   Ceci établira une connexion entre la montre et le téléphone, et le téléphone émettra alors un son.
   - Il faut attendre quelques secondes avant que la tonalité du téléphone ne retentisse.
   - [FAILED] s'affiche si l'opération de détection du téléphone a échoué.
5. Appuyez sur n'importe quel bouton pour désactiver le son.
   - Vous pouvez appuyer sur un bouton pour arrêter la tonalité du téléphone uniquement pendant les 30 premières secondes d'émission.

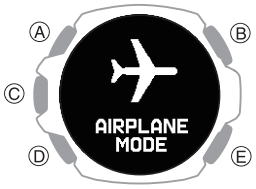
Remarque

- 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.
  Mise en mode Avion de la montre

Mise en mode Avion de la montre

Lorsque vous vous trouvez dans un hôpital, un avion ou tout autre endroit où la connexion avec un téléphone ou la réception de signaux GPS peut poser problème, activez le mode Avion de la montre. Pour désactiver le mode Avion, répétez cette opération.

1. Affichez l'écran de l'heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [AIRPLANE MODE].



4. Appuyez sur le bouton (C).
5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner un réglage du mode Avion.

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

6. Appuyez sur le bouton (C) pour terminer le réglage.
   Une fois le réglage terminé, une coche s'affiche pendant quelques secondes, puis l'écran du mode Avion est rétabli.
7. Appuyez sur (E) pour quitter l'écran de réglage.
   - s'affiche lorsque la montre est en mode Avion.

Caractéristiques

Précision :

±15 secondes par mois lorsque la correction 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)

GPS :

GNSS
GPS, QZSS, Galileo, Beidou, GLONASS
Bande passante
L1/L5

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
Ordre des fonctions et numéro de spécification de la fonction
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
Mise à jour des données
Mise à jour des informations sur les fuseaux horaires et les règles relatives à l'heure d'été
Configuration de la fonction Activité
Ordre des activités et nombre d'activités
Personnalisation de l'affichage des activités
Réglage des alertes ciblées (durée, distance, altitude, calories consommées)
Réglages de navigation de l'altimètre
Gestion des données du journal d'activité
Données du journal d'activité, gestion des données de tour
Résultats de l'analyse de l'entraînement
Notifications
Détecteur du téléphone
Spécifications de la communication Bluetooth®
Bande de fréquence : 2 400 MHz à 2 480 MHz
Puissance de transmission :1,6 mW (2 dBm)
Portée de communication : jusqu'à 2 mètres (selon l'environnement)

Fonction Activité :

Plusieurs disciplines (course, marche, vélo, natation, etc.)
Distance, vitesse, allure et autres informations calculées à l'aide des données GPS et de l'accéléromètre
Tour automatique/manuel
Pause automatique

Analyse de l'entraînement :

État de la charge cardio

Données du journal d'activité :

Jusqu'à 100 courses, jusqu'à 200 enregistrements de tour par course
Temps de mesure, distance, allure, indice de course à pied, calories brûlées, source d'énergie utilisée, fréquence cardiaque, fréquence cardiaque maximale, charge cardio, cadence, cadence maximale, foulée, altitude gagnée, nombre de mouvements, SWOLF

Boussole numérique :

Plage de mesures : 0° à 359°
Affichage des 16 directions
Correction automatique du niveau

Mesure de la pression barométrique :

Plage de mesures : 260 à 1 100 hPa (ou 7,65 à 32,45 inHg)
Plage d'affichage : 260 à 1 100 hPa (ou 7,65 à 32,45 inHg)
Unité de mesure : 1 hPa (ou 0,05 inHg)
Intervalle de mesure automatique : 2 heures
Graphique de pression barométrique
Indication de variation de la pression barométrique

Mesure de la température :

Plage de mesures : -10,0 à 60,0 °C (ou 14,0 à 140,0 °F)
Plage d'affichage : -10,0 à 60,0 °C (ou 14,0 à 140,0 °F)
Unité de mesure : 0,1 °C (ou 0,2 °F)

Altimètre :

Plage de mesure : -700 à 10 000 m (ou -2 300 à 32 800 pieds)
Plage d'affichage : -10 000 à 10 000 m (ou -32 800 à 32 800 pieds)
Unité de mesure : 1 m (ou 5 pieds)
Intervalle de mesure : 2 minutes/ 5 secondes
Mesure du dénivelé : -3 000 m à +3 000 m (ou -9 840 à 9 840 pieds)
Graphique d'altitude

Mesure de la fréquence cardiaque au poignet :

Plage de mesures : 30 à 220 bpm
Réglage de la fréquence cardiaque cible
Graphique des zones de fréquence cardiaque
Graphique de fréquence cardiaque
Fréquence cardiaque maximale/minimale

Précision du capteur :

Température
Précision de mesure : ±2,0 °C (±3,6 °F)
Plage de températures de précision garantie : -10 à 60 °C (14 à 140 °F)
Pression
Précision de mesure : ±3 hPa (0,1 inHg) (précision de mesure de l'altimètre : ±75 mètres (246 pieds))
Plage de températures avec précision garantie : -10 à 40 °C (14 à 104 °F)

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

Taux d'oxygène dans le sang * :

Plage de mesures : 80 % à 100 %
Unité de mesure : 1 %
* La fonction de mesure du taux d'oxygène dans le sang n'est pas un dispositif médical permettant de diagnostiquer des maladies spécifiques. Elle vise uniquement à fournir des informations générales sur l'état de santé.

Mesure du sommeil :

État de récupération pendant le sommeil : 6 cycles
Affichage du niveau de récupération pendant le sommeil
État du sommeil : 5 cycles
Plage d'affichage du score de sommeil : 1 à 100
Unité de mesure : 1
État du système nerveux autonome : 5 cycles
Plage de scores ANS : -10 à +10
Unité de mesure : 0,1

Exercices de respiration :

Plage de réglages : 2 à 20 minutes
Unité de réglage : 1 minute
Rétroaction biologique
Récapitulatif du temps passé dans chaque zone

Journal de vie :

Nombre de pas
Graphique du nombre de pas (semaine, mois, 6 mois)
Mesure des calories consommées
Mesure du temps d'activité

Almanach :

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.)
Âge lunaire

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

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 :

Économie d'énergie
Rétroéclairage LED (éclairage automatique intégral, super éclairage, fonction de persistance, durée d'éclairage sélectionnable de 1,5 ou 5 secondes)
Indication du niveau de charge
Activation/désactivation du son de fonctionnement
Vibration
Mode Avion
4 alarmes (avec répétition)
Alarme intelligente (avec répétition)
Rappel du nombre de pas
Mesure de l'élévation par rapport au sol

Accessoires :

Câble du chargeur

Vérifiez que tous les éléments sont bien inclus dans le carton lors du déballage. Si un ou plusieurs éléments sont manquants, contactez votre revendeur.

Alimentation électrique :

Batterie lithium-ion

Consommation d'énergie :

0,0 W*

* Mesure de la consommation d'énergie en mode veille conformément au règlement (UE) 2023/826

Autonomie de la pile :

Les autonomies de batterie indiquées dans le tableau ci-dessous sont fournies à titre indicatif. L'autonomie varie selon le temps d'affichage et l'utilisation de la montre.

Mode Montre

Réglages Fréquence cardiaque *1 + sommeil	Autonomie de la batterie (env.)
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + montre portée pendant le sommeil (8 heures)	14 jours
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] + montre non portée pendant le sommeil	2 mois
[ON] + montre portée pendant le sommeil (8 heures)	7 jours
[ON] + montre non portée pendant le sommeil	10 jours
[OFF]	2 mois

Mode Activité

- RUNNING/WALKING, TREKKING, BIKING, OTHER ACTIVITY

Réglages		Autonomie de la batterie (env.)
Fréquence cardiaque *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] ou [ON]	[HIGH]	14 heures
	[NORMAL]	16 heures
	[LONG]	19 heures

- GYM WORKOUT

Réglages		Autonomie de la batterie (env.)
Fréquence cardiaque *1	GPS *2	
[ACTIVITY & NIGHT TIME ON] ou [ON]	-	79 heures

- POOL SWIMMING

Réglages		Autonomie de la batterie (env.)
Fréquence cardiaque *1	GPS *2	
-	-	50 heures

- OPEN WATER SWIMMING

Réglages		Autonomie de la batterie (env.)
Fréquence cardiaque *1	GPS *2	
-	[NORMAL]	15 heures

*1 Réglages de mesure de la fréquence cardiaque

- [ACTIVITY & NIGHT TIME ON] : activé pendant les activités et la nuit uniquement
- [ON] : toujours activé
- [OFF] : toujours désactivé (aucune mesure pendant le sommeil)

*2 GPS

- [HIGH] : mesure continue avec la bande L1 ou L5
- [NORMAL] : mesure continue avec la bande L1
- [LONG] : mesure intermittente avec la bande L1 + jugement de l'angle de rotation

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

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
FERNANDO DE NORONHA	Fernando de Noronha	-2
PRAIA	Praia	-1

- Les informations du tableau ci-dessus étaient à jour en juillet 2022.
- 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 juillet 2022.

Catégories de forme physique

Hommes

Âge	Évaluation	Valeur
24 ou moins	VERY LOW	< 32
	LOW	32-37
	FAIR	38-43
	MODERATE	44-50
	GOOD	51-56
	VERY GOOD	57-62
	ELITE	> 62
25-29	VERY LOW	< 31
	LOW	31-35
	FAIR	36-42
	MODERATE	43-48
	GOOD	49-53
	VERY GOOD	54-59
	ELITE	> 59
30-34	VERY LOW	< 29
	LOW	29-34
	FAIR	35-40
	MODERATE	41-45
	GOOD	46-51
	VERY GOOD	52-56
	ELITE	> 56
35-39	VERY LOW	< 28
	LOW	28-32
	FAIR	33-38
	MODERATE	39-43
	GOOD	44-48
	VERY GOOD	49-54
	ELITE	> 54
40-44	VERY LOW	< 26
	LOW	26-31
	FAIR	32-35
	MODERATE	36-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	> 51
45-49	VERY LOW	< 25
	LOW	25-29
	FAIR	30-34
	MODERATE	35-39
	GOOD	40-43
	VERY GOOD	44-48
	ELITE	> 48
50-54	VERY LOW	< 24
	LOW	24-27
	FAIR	28-32
	MODERATE	33-36
	GOOD	37-41
	VERY GOOD	42-46
	ELITE	> 46
55-59	VERY LOW	< 22
	LOW	22-26
	FAIR	27-30
	MODERATE	31-34
	GOOD	35-39
	VERY GOOD	40-43
	ELITE	> 43
60 ou plus	VERY LOW	< 21
	LOW	21-24
	FAIR	25-28
	MODERATE	29-32
	GOOD	33-36
	VERY GOOD	37-40
	ELITE	> 40

Femmes

Âge	Évaluation	Valeur
24 ou moins	VERY LOW	< 27
	LOW	27-31
	FAIR	32-36
	MODERATE	37-41
	GOOD	42-46
	VERY GOOD	47-51
	ELITE	> 51
25-29	VERY LOW	< 26
	LOW	26-30
	FAIR	31-35
	MODERATE	36-40
	GOOD	41-44
	VERY GOOD	45-49
	ELITE	> 49
30-34	VERY LOW	< 25
	LOW	25-29
	FAIR	30-33
	MODERATE	34-37
	GOOD	38-42
	VERY GOOD	43-46
	ELITE	> 46
35-39	VERY LOW	< 24
	LOW	24-27
	FAIR	28-31
	MODERATE	32-35
	GOOD	36-40
	VERY GOOD	41-44
	ELITE	> 44
40-44	VERY LOW	< 22
	LOW	22-25
	FAIR	26-29
	MODERATE	30-33
	GOOD	34-37
	VERY GOOD	38-41
	ELITE	> 41
45-49	VERY LOW	< 21
	LOW	21-23
	FAIR	24-27
	MODERATE	28-31
	GOOD	32-35
	VERY GOOD	36-38
	ELITE	> 38
50-54	VERY LOW	< 19
	LOW	19-22
	FAIR	23-25
	MODERATE	26-29
	GOOD	30-32
	VERY GOOD	33-36
	ELITE	> 36
55-59	VERY LOW	< 18
	LOW	18-20
	FAIR	21-23
	MODERATE	24-27
	GOOD	28-30
	VERY GOOD	31-33
	ELITE	> 33
60 ou plus	VERY LOW	< 16
	LOW	16-18
	FAIR	19-21
	MODERATE	22-24
	GOOD	25-27
	VERY GOOD	28-30
	ELITE	> 30

Source :

Shvartz E Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med;61:3-11 1990 Shvartz E, Reibold RC.

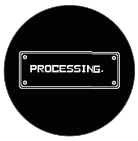
Téléphones pris en charge

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/

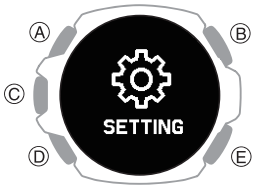
Liste des écrans de messages

Indicateur :	Signification :
	Le niveau de la batterie de la montre est faible. Chargez la montre.
	
	Mémoire restante insuffisante.
	Mémoire saturée.
	Début de la réception du signal GPS
	Réception du signal GPS en cours
	Réception GPS.
	Réception GPS terminée.
	Avertissement ! Échec de la préparation du GPS.
	Réception Bluetooth en cours.

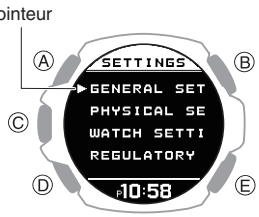
Indicateur :	Signification :
	Connexion au téléphone terminée.
	Échec de la connexion/du jumelage du téléphone ou de la réception des signaux GPS. Réessayez.
	Ne déplacez pas la montre pendant la mesure. Appuyez sur (C) pour commencer à mesurer.
	Mesure en cours. Veuillez patienter.
	Veuillez patienter.
	Aucune donnée.
	Erreur de la montre. Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Relancez la mesure ou l’étalonnage.
	Configuration de la montre en cours de réinitialisation.

Vérification des informations de conformité sans fil

1. Affichez l’écran de l’heure actuelle.
   Mode Montre
2. Maintenez le bouton (A) enfoncé pendant au moins deux secondes.
   Vous passez en mode Commande.
3. Utilisez (A) et (D) pour sélectionner [SETTING].



4. Appuyez sur le bouton (C).
   L’écran du menu de réglage s’affiche.



5. Utilisez les boutons (A) et (D) pour déplacer le pointeur vers [REGULATORY].
6. Appuyez sur le bouton (C).
7. Utilisez les boutons (A) et (D) pour sélectionner les informations que vous souhaitez afficher.
8. Appuyez sur (E) pendant au moins une seconde pour revenir à l’écran de l’heure actuelle.

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.
- Android et Google Play™ sont des marques commerciales ou des marques déposées de Google LLC.
- Nightly Recharge™ et Sleep Plus Stages™ sont des marques déposées de Polar Electro Oy.
- 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.

Logiciel

Utilisez l’URL ci-dessous pour accéder à des informations sur le logiciel.

https://s.casio.jp/w/10382en/

Dépannage

Charge avec le câble du chargeur

Q1 La montre ne se charge pas avec le câble du chargeur.

L'extrémité du câble du chargeur dotée du connecteur de montre spécifique est-elle correctement insérée dans la borne du chargeur de la montre ?

La charge peut échouer en cas d'espace entre les deux extrémités.

Précautions à prendre lors de la charge

Avez-vous laissé la montre branchée au câble du chargeur après la fin de la charge ?

La charge s'arrête automatiquement lorsque la montre est complètement chargée. Si vous souhaitez recharger la montre, débranchez le câble du chargeur de la montre, puis rebranchez-le.

La charge est-elle toujours impossible après avoir vérifié les points ci-dessus ?

Assurez-vous que le périphérique USB ou la source d'alimentation fonctionne correctement.

Q2 La charge s'arrête avant qu'elle ne soit terminée.

Il est possible que la charge s'arrête en cas d'anomalie temporaire. Débranchez le câble du chargeur de la montre et vérifiez l'absence d'anomalies. En cas de problème, effectuez la charge à nouveau.
Si les solutions proposées ci-dessus ne résolvent pas le problème, contactez votre revendeur ou le service après-vente agréé CASIO.

Signaux GPS

Q1 La montre ne parvient pas à effectuer une opération de réception du signal GPS.

La pile de la montre est-elle chargée ?

La réception du signal GPS est impossible lorsque le niveau de la batterie indiqué est LOW ou inférieur. Chargez la montre.

Charge

Le mode Avion de la montre est-il activé ?

La réception de signaux GPS est impossible lorsque le mode Avion de la montre est activé. Désactivez le mode Avion.

Mise en mode Avion de la montre

Vous avez vérifié les points ci-dessus, et la montre ne parvient toujours pas à effectuer une opération de réception du signal GPS.

La réception du signal GPS n'est pas possible dans les conditions suivantes :

- lorsque la montre est en mode Économie d'énergie

Q2 L'opération de réception du signal GPS échoue à chaque fois.

La montre est-elle dans un endroit où la réception du signal est possible ?

Vérifiez les alentours et déplacez la montre à un emplacement où la réception du signal GPS est meilleure.

Emplacement adapté pour la réception du signal

L'écran LCD de la montre est-il orienté directement vers le ciel ?

Minimisez les mouvements de la montre pendant que l'opération de réception est en cours.
Évitez également de couvrir l'écran LCD de la montre avec votre manche.

Ajustement des réglages de l'heure actuelle à l'aide du GPS

Q1 La montre ne reçoit aucune information relative à l'heure.

Ce modèle ne prend pas en charge la réception automatique du signal GPS pour le réglage de l'heure. Si vous souhaitez recevoir des signaux GPS pour le réglage de l'heure, vous devez effectuer l'opération de réception manuellement.

Ajustement des réglages de minuterie pendant une opération de réception de signal GPS manuelle

Q2 Un écran indiquant qu'une opération de réception est en cours est affiché depuis un long moment.

La montre peut être en train de recevoir des informations relatives aux secondes intercalaires.

Réception de la seconde intercalaire

Q3 La réception du signal aurait dû réussir, mais l'heure et/ou le jour de la montre sont incorrects.

Le réglage de votre ville de résidence (fuseau horaire) indique-t-il correctement votre emplacement ?

Modifiez le réglage de votre ville de résidence (fuseau horaire) afin qu'il indique correctement votre emplacement.

Ajustement des réglages de minuterie pendant une opération de réception de signal GPS manuelle

Spécification d'une ville de résidence

Vous avez vérifié les points ci-dessus, et l'heure et/ou le jour sont toujours incorrects.

Réglez l'heure et le jour manuellement.

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.

Avez-vous activé les services de localisation ?

Sur votre téléphone, configurez les réglages suivants. Pour plus de détails sur les procédures de réglage, reportez-vous à la documentation de votre téléphone.
- Activez les services de localisation de votre téléphone.
- Donnez à votre téléphone le droit d'utiliser les informations de localisation de l'application mobile.

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.
④ Jumelez la montre au 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.
④ Jumelez la montre au 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.
④ Jumelez la montre au téléphone.

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

Désactivez le mode Avion de la montre.
Mise en mode Avion de la montre

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.
④ Jumelez la montre au 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.
④ Jumelez la montre au téléphone.

Je n'arrive pas à me connecter, ou la connexion est instable.

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.
④ Jumelez la montre au 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.
Mise en mode Avion de la montre

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

Après avoir supprimé les informations de couplage depuis l'application mobile CASIO WATCHES et votre téléphone, couplez à nouveau la montre et le téléphone.
Annulation du jumelage
④ Jumelez la montre au 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
④ Jumelez la montre au téléphone.

Changement de modèle de téléphone

Q1 Comment connecter ma montre à un autre téléphone ?

Jumelez la montre au téléphone.
Après l'achat d'un nouveau téléphone

Correction automatique de l'heure via une connexion Bluetooth

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

Votre montre peut se connecter à un téléphone jumelé pour ajuster son heure. La correction automatique de l'heure s'effectue 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 ✱ 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.

Mise en mode Avion de la montre

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.

Journal d'activité et journal de vie

Q1 Quelle est la capacité de stockage des données du journal d'activité et du journal de vie de la montre ?

La capacité de stockage des données dans la mémoire de la montre est indiquée ci-dessous.

- Journal d'activité : 100 entrées
- Journal de bord : 3 jours

S'il y a beaucoup de données, le transfert des données vers l'application mobile CASIO WATCHES prendra du temps. Il est recommandé de se connecter fréquemment à CASIO WATCHES pour transférer des données.

Nightly Recharge™

Q1 Les résultats de la mesure du sommeil (Nightly Recharge™) ne sont pas affichés.

Les données sur le sommeil ne peuvent pas être acquises lorsque l'une des conditions suivantes existe.

- Votre heure de coucher réelle ne correspond pas au réglage actuel de l'heure de coucher/réveil
- La durée de sommeil (du coucher au réveil) est inférieure à 4 heures
- Vous ne portez la montre que lorsque vous dormez et l'enlevez immédiatement après le réveil
- Le réglage de la mesure de la fréquence cardiaque est différent de [ON] ou de [ACTIVITY & NIGHT TIME ON]
- La montre n'est pas correctement attachée à votre poignet pendant le sommeil
- Vous n'avez pas enregistré un minimum de trois mesures du sommeil (dont une la nuit précédente) au cours des 28 derniers jours

Mesure de la fréquence cardiaque

Q1 [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si l'indication [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

Mesure de l'altitude

Q1 Les relevés produisent des résultats différents au même endroit.
Les relevés de la montre sont différents des informations relatives à l'altitude provenant d'autres sources.
Il est impossible d'obtenir des relevés d'altitude corrects.

L'altitude relative est calculée selon la pression barométrique mesurée par le capteur de pression de la montre. Cela signifie que des variations de pression barométrique peuvent entraîner des différences entre les relevés d'altitude effectués au même emplacement. Par ailleurs, les valeurs affichées par la montre peuvent être différentes de l'élévation actuelle et/ou de l'élévation au niveau de la mer indiquée pour la zone où vous vous trouvez. Si vous utilisez l'altimètre de la montre lors d'une randonnée en montagne, il est vivement conseillé d'étalonner régulièrement ses relevés conformément à l'altitude locale (élévation).

Étalonnage des relevés d'altitude

Q2 [- - - - -] apparaît après la mesure d'un dénivelé.

[- - - - -] apparaît à l'écran lorsque le dénivelé se situe en dehors de la plage de mesure autorisée (±3 000 m (±9 840 pieds)). Si [ERROR] s'affiche, il y a peut-être un problème au niveau du capteur.

Définition d'une altitude de référence et réalisation de relevés de dénivelé

Q3 [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si l'indication [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

Boussole numérique

Q1 Le symbole [∞] s'affiche à l'écran.

L'accès à la fonction de boussole fait apparaître le symbole [∞] à l'écran. Cette icône disparaît lorsque vous effectuez une mesure de relèvement.

Prise d'un relevé de direction

Si l'indication [∞] s'affiche à l'écran pendant les mesures de relèvement ou d'activité, cela signifie qu'un magnétisme anormal a été détecté. Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, puis effectuez un nouveau relevé.

Si le symbole [∞] apparaît à nouveau, il se peut que le corps de la montre soit magnétisé. Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, effectuez un étalonnage de direction, puis essayez d'effectuer un nouveau relevé.

Étalonnage de la boussole
Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

Q2 [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Un problème s'est produit au niveau du capteur ou vous vous trouvez peut-être à proximité d'une source magnétique puissante. Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, puis effectuez un nouveau relevé. Si l'indication [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

Q3 [ERROR] s'affiche sur l'écran après l'étalonnage de direction.

Si [- - -] s'affiche après [ERROR] sur l'écran, il y a peut-être un problème au niveau du capteur.

- Si [ERROR] disparaît après une seconde environ, essayez d'exécuter à nouveau un étalonnage.
- Si l'indication [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

Q4 Les informations de direction indiquées par la montre sont différentes de celles indiquées par une autre boussole.

Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, effectuez un étalonnage de direction, puis essayez d'effectuer un nouveau relevé.

Étalonnage de la boussole
Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

Q5 Des relevés effectués au même emplacement produisent des résultats différents.
Il est impossible d'effectuer des relevés à l'intérieur.

Éloignez-vous de toute source potentielle de fort magnétisme, puis effectuez un nouveau relevé.

Précautions à prendre lors du relevé de direction numérique

Mesure de la pression barométrique

Q1 [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si l'indication [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

Mesure de la température

Q1 [ERROR] s'affiche pendant la mesure.

Il y a peut-être un problème au niveau du capteur. Essayez de prendre une autre mesure. Si l'indication [ERROR] continue de s'afficher après plusieurs tentatives de mesure, contactez le service après-vente CASIO ou votre revendeur.

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.

Afin d'éviter toute erreur, le comptage n'augmente pas immédiatement à l'écran après avoir commencé à marcher.

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.

Alarme

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

La pile de la montre est-elle chargée ?

↓

Chargez la montre jusqu'à ce que la batterie soit suffisamment chargée.

Charge

Le signal sonore et/ou les vibrations d'alarme sont-ils activés ?

Activez l'alarme.

Désactivation d'une alarme

Autre

Q1 Je ne trouve pas les informations dont j'ai besoin ici.

Consultez le site Web ci-dessous.

https://world.casio.com/support/

Précautions

Précautions d'emploi

● Étanchéité

- Les informations ci-dessous concernent les montres portant la marque WATER RESIST ou WATER RESISTANT sur leur couvercle arrière.

Étanchéité lors d'un usage quotidien

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	Pas de marque BAR

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Non
Planche à voile	Non
Plongée	Non

Étanchéité plus grande lors d'un usage quotidien
5 atmosphères

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	5BAR

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Oui
Planche à voile	Non
Plongée	Non

10 atmosphères

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	10BAR

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Oui
Planche à voile	Oui
Plongée	Oui

20 atmosphères

Marque sur l'avant ou l'arrière de la montre	20BAR

Exemple d'usage quotidien

Lavage mains, pluie	Oui
Travail en rapport avec l'eau, natation	Oui
Planche à voile	Oui
Plongée	Oui

- N'utilisez pas cette montre pour la plongée en scaphandre ou la plongée à bouteille.
- Les montres sans marque WATER RESIST ou WATER RESISTANT à l'arrière de la montre ne sont pas protégées contre les effets de la sueur. Évitez de les utiliser dans des situations où elles peuvent être exposées à une sueur intense ou à une humidité élevée, ou aux éclaboussures directes d'eau.
- Les précautions d'emploi suivantes doivent être prises même dans le cas d'une montre étanche. Sinon l'étanchéité de la montre sera réduite et de la buée peut se former sous le verre.
  - Ne touchez pas à la couronne ni aux boutons quand votre montre est immergée dans l'eau ou mouillée.
  - Évitez de porter votre montre tout en prenant un bain.
  - Ne portez pas votre montre dans une piscine chauffée, un sauna ou tout autre environnement exposé à une température et une humidité élevées.
  - Ne portez pas votre montre tout en vous lavant les mains ou le visage, effectuant un travail domestique ou toute autre tâche exigeant l'emploi de savon ou de détergent.
- Après une immersion dans l'eau de mer, rincez bien votre montre à l'eau douce pour enlever tout le sel et toutes les saletés de la montre.
- Faites remplacer régulièrement les joints de votre montre (environ une fois tous les deux ou trois ans) pour vous assurer de leur étanchéité.
- Un technicien qualifié vérifiera l'étanchéité de votre montre au moment du remplacement de la pile. Le remplacement de la pile exige des instruments spéciaux. Faites toujours remplacer la pile de votre montre par votre revendeur ou un service après-vente agréé CASIO.
- Certaines montres étanches sont vendues avec des bracelets en cuir élégants. Évitez de nager, de laver et d'exercer des activités risquant d'exposer le bracelet en cuir à l'eau.
- De la buée peut se former sous le verre lorsque la montre est exposée à une baisse subite de température. Ceci ne pose aucun problème si la buée disparaît rapidement. La buée sous le verre peut rester plus longtemps en cas de changements subits de température (par exemple, si vous entrez dans une pièce climatisée en été et vous tenez près d'une sortie d'air froid, ou bien si vous sortez d'une pièce chauffée en hiver et touchez la neige avec la montre). Si la buée ne disparaît pas ou si vous remarquez de l'humidité sous le verre, cessez immédiatement d'utiliser votre montre et apportez-la à votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO.
- L'étanchéité de votre montre a été testée selon la réglementation de l'Organisation internationale de normalisation.

● Bracelet

- Un bracelet trop serré peut causer de la sueur et une irritation cutanée du fait que l'air passe difficilement sous le bracelet. Ne serrez pas trop le bracelet. Il est conseillé de laisser l'espace d'un doigt entre le bracelet et le poignet.
- Le bracelet peut rompre ou se détacher de la montre et les tiges du bracelet se déplacer ou tomber si le bracelet est endommagé, rouillé ou présente d'autres dégradations. La montre peut alors tomber et se perdre, ou bien causer des blessures. Veillez à prendre soin du bracelet et à le garder propre.
- Cessez immédiatement d'utiliser le bracelet si nous notez une des anomalies suivantes : le bracelet a perdu de sa flexibilité, il est fissuré, décoloré, détendu, les tiges de raccordement du bracelet bougent ou tombent, ou toute autre anomalie. Apportez votre montre à votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO pour la faire contrôler et réparer (à votre charge) ou pour faire remplacer le bracelet (à votre charge).

● **Température**

- Ne laissez jamais votre montre sur le tableau de bord d'une voiture, près d'un appareil de chauffage ou à un endroit exposé à des températures très élevées. Ne laissez pas non plus votre montre à un endroit exposé à des températures très basses. Les températures extrêmes peuvent entraîner un retard ou une avance de l'heure, un arrêt de la montre ou d'autres problèmes.
- Des problèmes d'affichage LCD peuvent apparaître si vous laissez votre montre longtemps à des températures supérieures à +60 °C (140 °F). L'affichage LCD peut être à peine visible à des températures inférieures à 0 °C (32 °F) et supérieures à +40 °C (104 °F).

● **Choc**

- Votre montre peut résister aux chocs survenant lors d'un usage quotidien et d'activités modérées, comme les jeux de ballons, le tennis, etc. Mais toute chute ou exposition à un choc violent peut provoquer une panne. Notez que les montres résistantes aux chocs (G-SHOCK, BABY-G, G-MS) peuvent résister aux vibrations fortes, dues par exemple à l'emploi d'une tronçonneuse ou aux activités sportives astreignantes (motocross, etc.).

● **Magnétisme**

- Bien que la montre ne soit pas affectée en principe par le magnétisme, elle risque de ne plus être aussi précise si elle est elle-même magnétisée. Il faut donc éviter d'exposer la montre à un magnétisme puissant (appareil médical, etc.) pouvant entraîner un dysfonctionnement ou endommager les composants électroniques de votre montre.

● **Charge électrostatique**

- L'exposition à une charge électrostatique très puissante peut être à l'origine d'une mauvaise indication de l'heure par votre montre. Une charge électrostatique très puissante peut également endommager les composants électroniques de votre montre.
- La charge électrostatique peut provoquer l'apparition de taches temporaires dans les zones vierges de l'écran LCD.

● **Produits chimiques**

- Ne mettez pas votre montre au contact de produits chimiques, tels que les diluants, l'essence, les solvants, les huiles ou les graisses, ainsi que de produits de nettoyage, colles, peintures, médicaments ou produits de beauté contenant ces ingrédients. Le boîtier en résine, le bracelet en résine, le cuir et d'autres pièces pourraient perdre leur couleur ou être endommagés.

● **Rangement**

- Si vous prévoyez de ne pas utiliser votre montre pendant longtemps, essuyez-la bien de manière à enlever toute la poussière, la sueur et l'humidité, et rangez-la à un endroit frais et sec.

● **Pièces en résine**

- Si vous laissez la montre longtemps au contact d'objets, ou si vous la laissez longtemps avec d'autres objets alors qu'elle est encore humide, la couleur des pièces en résine peut déteindre sur ces objets ou bien la couleur de ces objets peut déteindre sur les pièces en résine de la montre. Essuyez toujours bien votre montre avant de la ranger et assurez-vous qu'elle ne touche aucun objet.
- Votre montre se décolorera si vous la laissez longtemps exposée aux rayons du soleil (rayons ultraviolets) et si vous ne la nettoyez pas régulièrement.
- Dans certaines circonstances, un frottement des pièces peintes (force externe intense, frottement constant, choc, etc.) peut entraîner une décoloration de ces pièces.
- Les impressions sur la surface du bracelet peuvent perdre de leur couleur si le bracelet est exposé à un frottement intense.
- La montre peut perdre sa couleur fluorescente si elle reste longtemps mouillée. Essuyez la montre dès que possible lorsqu'elle est mouillée.
- Les pièces en résine semi-transparentes peuvent se décolorer au contact de la sueur et de la saleté, de même que si elles restent longtemps exposées à une température et une humidité élevées.
- L'usage quotidien et le stockage à long terme de votre montre peuvent entraîner une détérioration, une rupture ou une déformation des pièces en résine. L'importance de ces dommages dépend des conditions d'utilisation et de stockage.

● **Bracelet en cuir**

- Si vous laissez votre montre longtemps au contact d'objets, ou si vous la laissez longtemps avec d'autres objets alors qu'elle est encore humide, la couleur du bracelet en cuir peut déteindre sur ces objets ou bien la couleur de ces objets peut déteindre sur le bracelet en cuir. Essuyez toujours bien la montre avec un chiffon doux avant de la ranger et assurez-vous qu'elle ne touche aucun objet.
- Le bracelet en cuir perdra de sa couleur si vous le laissez longtemps exposé aux rayons du soleil (rayons ultraviolets) et si vous ne le nettoyez pas régulièrement.

  ATTENTION :
  Les frottements ou la saleté peuvent causer une coloration ou une décoloration du bracelet en cuir.

● **Pièces métalliques**

- Même si les pièces métalliques du bracelet sont en acier inoxydable ou plaqué, elle peuvent rouiller si elles ne sont pas nettoyées. Essuyez bien la montre avec un chiffon absorbant et doux, puis rangez-la à un endroit bien aéré de manière à ce qu'elle sèche, si ces pièces métalliques sont exposées à de la sueur ou de l'humidité.
- Utilisez une brosse à dents ou un objet similaire pour brosser le métal avec une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux ou de l'eau savonneuse. Ensuite, rincez-le à l'eau pour enlever tout le détergent restant et essuyez-le avec un chiffon absorbant doux. Lorsque vous lavez les pièces métalliques, enveloppez le boîtier de la montre avec un film plastique alimentaire pour qu'il n'entre pas en contact avec le détergent ou le savon.

● **Bracelet anti-bactérien et anti-odeur**

- Les bracelets anti-bactériens et anti-odeur protègent contre les mauvaises odeurs causées par la formation de bactéries due à la sueur, et sont donc plus agréables et hygiéniques. Mais pour qu'ils agissent de manière optimale, ils doivent aussi rester propres. Utilisez un chiffon absorbant doux pour bien enlever la saleté, la sueur et l'humidité. Un bracelet anti-bactérien et anti-odeur prévient le développement d'organismes et de bactéries. Il ne protège pas contre les rougeurs dues à des réactions allergiques, etc.

● **Affichage à cristaux liquides**

• Sous un certain angle, les caractères affichés peuvent être à peine visibles.

● **Montre avec mémoire de données**

• Les données enregistrées dans la mémoire de votre montre sont effacées lorsque la pile est vide ou est remplacée, ou bien lorsque la montre est réparée. Notez que CASIO Computer Co., Ltd. décline toute responsabilité quant aux dommages ou pertes résultant de l'effacement de données à la suite d'une panne ou d'une réparation de votre montre, d'un remplacement de la pile, etc. Veillez à conserver des copies manuscrites des données qui vous semblent importantes.

● **Capteurs de la montre**

• Une montre à capteurs est un instrument de précision. N'essayez jamais de la démonter. N'essayez jamais d'insérer des objets dans les ouvertures d'un capteur, et veillez à ce que de la saleté, de la poussière ou des matières étrangères ne rentrent pas dans le capteur. Après avoir utilisé votre montre dans l'eau de mer, rincez-la bien à l'eau douce.

● **Fonctions de moniteur de fréquence cardiaque**

• Le couvercle arrière de la montre est doté d'un capteur intégré qui détecte votre pouls. Il est utilisé pour calculer et afficher une valeur de fréquence cardiaque approximative. Les facteurs ci-dessous peuvent entraîner une erreur pour la valeur de la fréquence cardiaque affichée.
  – Comment la montre est fixée au poignet
  – Caractéristiques et conditions individuelles du poignet
  – Type et intensité de l'entrainement
  – Sueur, saleté et/ou autres corps étrangers à proximité du capteur

  Tout cela signifie que les valeurs de fréquence cardiaque affichées par la montre sont approximatives et aucune garantie n'est donnée quant à leur précision.

• La fonction de moniteur de fréquence cardiaque de cette montre est destinée à des fins récréatives et ne doit en aucun cas être utilisée à des fins médicales.

● **Manipulation de la pile rechargeable (veuillez la recycler !)**

La pile au lithium-ion intégrée contient des ressources précieuse. Quand vous souhaitez mettre votre montre au rebut, suivez les procédures correctes pour recycler les ressources. Pour plus d'informations sur la procédure à suivre lors de la mise au rebut de la montre, contactez un centre de service CASIO agréé ou votre revendeur d'origine.

Important !

• N'essayez pas de remplacer la pile par vous-même. Faites remplacer la pile par un service après-vente agréé CASIO ou par votre revendeur d'origine.

● **Précautions relatives à la protection des informations personnelles**

Pour protéger vos informations personnelles, effectuez l'opération décrite dans le « Réinitialisation des réglages de la montre » avant de transférer la propriété de cette montre à une autre partie ou avant de la céder.

Notez que CASIO Computer Co., Ltd. décline toute responsabilité quant aux dommages ou pertes subis par un tiers, ou vous-même, à la suite de l'utilisation ou d'une défaillance de votre montre.

Entretien de la montre

● **Prendre soin de sa montre**

Souvenez-vous qu'une montre est continuellement au contact de la peau, comme un vêtement. Pour que votre montre reste toujours en bon état de fonctionnement, essuyez fréquemment le boîtier et le bracelet avec un chiffon doux pour enlever toute trace de saleté, sueur, eau et toute autre matière.

• Lorsque votre montre est exposée à l'eau de mer ou à la boue, rincez-la à l'eau clair.

• Pour nettoyer un bracelet métallique ou en résine avec des parties métalliques, utilisez une brosse à dents ou un objet similaire pour brosser le bracelet avec une solution faible d'eau et de détergent neutre et doux ou de l'eau savonneuse. Ensuite, rincez-le à l'eau pour enlever tout le détergent restant et essuyez-le avec un chiffon absorbant doux. Lorsque vous lavez le bracelet, enveloppez le boîtier de la montre avec un film plastique alimentaire pour qu'il n'entre pas en contact avec le détergent ou le savon.

• Si le bracelet est en résine, lavez-le à l'eau et essuyez-le avec un chiffon sec. Notez que parfois des sortes d'empreintes peuvent apparaître sur la surface d'un bracelet en résine. Celles-ci n'ont aucun effet sur la peau ou les vêtements. Essuyez le bracelet avec un chiffon pour enlever ces empreintes.

• Épongez l'eau et la sueur sur un bracelet en cuir avec un chiffon doux.

• Ne pas toucher à la couronne, aux boutons ou à la bague rotative pendant un certain temps peut causer des dysfonctionnements. Tournez régulièrement la couronne et la bague rotative et appuyez sur les boutons pour les maintenir en état de fonctionnement.

● **Risques dus à un mauvais entretien de la montre**

Rouille

- Bien que l'acier de la montre soit très résistant à la rouille, de la rouille peut apparaître si vous ne nettoyez pas la montre lorsqu'elle est sale.
  - La saleté sur votre montre ne permet pas à l'oxygène d'entrer en contact avec le métal et peut causer une rupture de l'oxydation de la surface métallique et la formation de rouille.
- Sous l'effet de la rouille, les pièces métalliques peuvent devenir coupantes et les tiges du bracelet bouger ou tomber. Si vous remarquez de telles anomalies, cessez immédiatement d'utiliser votre montre et apportez-la à votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO.
- Même si la surface du métal paraît propre, de la sueur et de la rouille dans les interstices peuvent salir les manches de chemise, causer une irritation cutanée et même réduire les performances de la montre.

Usure prématurée

- Laisser de la sueur ou de l'eau sur un bracelet en résine ou une bague rotative, ou ranger la montre à un endroit exposé à une forte humidité peut causer une usure prématurée, des coupures et des fissures.

Irritation cutanée

- Les personnes à la peau sensible ou ayant des problèmes de santé peuvent s'exposer à une irritation cutanée lorsqu'elles portent la montre. Ces personnes doivent maintenir leur bracelet en cuir ou en résine tout particulièrement propre. Si vous deviez remarquer une rougeur ou une irritation, détachez immédiatement votre montre et contactez un dermatologue.

Pile

- La pile rechargeable spéciale utilisée dans votre montre ne doit pas être retirée ou remplacée par l'utilisateur. L'emploi d'un autre type de pile rechargeable que celle prévue pour votre montre peut endommager la montre.
- La pile rechargeable (secondaire) peut être chargée en utilisant le câble de charge pour connecter la montre à un appareil équipé d'une prise USB, et c'est pourquoi elle ne nécéssite pas de remplacement régulier comme la pile principale. Notez cependant qu'une utilisation prolongée ou certaines conditions d'utilisation peuvent entraîner une détérioration de la capacité ou de l'efficacité de charge de la pile rechargeable. Si vous estimez que la durée de fonctionnement fournie par la charge est trop courte, contactez votre revendeur ou à un service après-vente agréé CASIO.
- Il est recommandé de charger la montre régulièrement, une fois par mois, pour prolonger la durée de vie de la pile.

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**

La montre émet des ondes radio lorsque ✱ s'affiche à l'écran ou lorsque le GPS est utilisé.

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

Mise en mode Avion de la montre