

Guide d'utilisation 5540

CASIO®

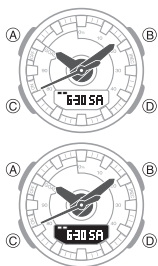
FRANÇAIS

Félicitations pour le choix de cette montre CASIO.

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.

F-1

À propos de ce manuel



F-2

- Selon le modèle de votre montre, le texte apparaît sur l'afficheur soit en caractères sombres sur fond clair, soit en caractères clairs sur fond sombre. Tous les exemples d'affichage dans cette notice utilisent des caractères sombres sur fond clair.
- Les lettres sur l'illustration indiquent les boutons utilisés pour les différentes opérations.
- Notez que les illustrations du produit dans ce manuel servent à titre de référence seulement et que le produit proprement dit peut être un peu différent des illustrations.

Caractéristiques

Votre montre présente les caractéristiques et fonctions suivantes.

◆ PodomètrePage F-23

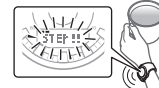
Comptez le nombre de pas que vous marchez.



◆ Prévention de manque d'exercice

.....Page F-49

Un rappel du nombre de pas affiche un indicateur et fait retentir une alerte chaque fois que la montre détermine que vous n'avez pas marché pendant une durée donnée de temps. Cela vous aide à faire suffisamment d'exercice de façon régulière.



F-3

◆ Mémorisation des données du nombre de pas

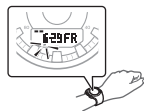
.....Page F-35

- Données quotidiennes d'aujourd'hui et des sept derniers jours
- Données hebdomadaires de cette semaine et des trois dernières semaines
- Compte des jours pendant lesquels vous avez atteint votre objectif de nombre de pas (GOAL)

◆ Notification de la réalisation du compte des pas

.....Page F-35

Un indicateur GOAL clignote quand vous atteignez votre objectif de nombre de pas quotidien. La progression du nombre pas est aussi affichée (progression vers l'objectif du nombre de pas).



F-4

◆ ChronomètrePage F-52

Utilisez le chronomètre pour mesurer le temps écoulé et les temps de tours. Mémoire pour un maximum de 30 fiches de temps de tours.

◆ MinuteriePage F-58

La minuterie compte le temps écoulé depuis le temps initial pré-réglé. Une alarme retentit à la fin du compte à rebours.

◆ AlarmePage F-61

Lorsque l'heure de l'alarme est atteinte, la montre fait retentir l'alerte.

◆ Seconde heure.....Page F-65

Vous pouvez voir l'heure actuelle de votre lieu actuel et aussi pour un autre fuseau horaire.

F-5

Sommaire

À propos de ce manuel F-2

Caractéristiques..... F-3

Guide de référence des modes..... F-10

Indication de l'heure F-17

Réglage de l'heure et de la date numériques F-18

Pour régler l'heure et la date numériques..... F-18

Pour changer le réglage d'heure d'été (DST) F-22

Podomètre F-23

Pour vérifier le compte des pas F-28

Pour remettre à zéro le compte des pas d'aujourd'hui..... F-31

Pour spécifier un objectif quotidien du nombre de pas..... F-33

F-6

Pour effectuer un compte à rebours..... F-60

Pour arrêter l'alarme F-60

Utilisation de l'alarme F-61

Pour accéder au mode Alarme..... F-61

Pour régler une heure d'alarme F-61

Pour tester l'alarme F-62

Pour mettre une alarme et le signal horaire en ou hors service..... F-63

Pour arrêter l'alarme F-64

Mode Seconde heure..... F-65

Pour accéder au mode Seconde heure..... F-65

Pour régler la Seconde heure..... F-65

Pour échanger l'heure du mode Indication de l'heure et du mode Seconde heure F-67

F-8

Pour vérifier votre historique de compte des pas F-36

Pour remettre à zéro le compte de jours d'objectifs quotidiens du nombre de pas atteints F-48

Pour mettre le rappel du nombre de pas en ou hors service..... F-50

Pour annuler la notification « STEP!! » clignotante F-51

Utilisation du chronomètre F-52

Pour accéder au mode Chronomètre..... F-53

Pour chronométrer le temps écoulé..... F-53

Pour chronométrer le temps d'un tour..... F-54

Pour rappeler les données d'un tour F-56

Minuterie à compte à rebours..... F-58

Pour accéder au mode Minuterie à compte à rebours..... F-58

Pour configurer la minuterie à compte à rebours F-59

F-7

Éclairage..... F-69

Pour éclairer le cadran..... F-69

Pour changer la durée d'éclairage..... F-69

Correction des positions des aiguilles..... F-71

Pour corriger l'alignement des aiguilles..... F-72

Tonalité des boutons F-74

Pour mettre la tonalité des boutons en ou hors service..... F-74

En cas de problème..... F-75

Principaux indicateurs..... F-78

Fiche technique F-79

F-9

Guide de référence des modes

Le mode que vous devez sélectionner dépend de ce que vous voulez faire.

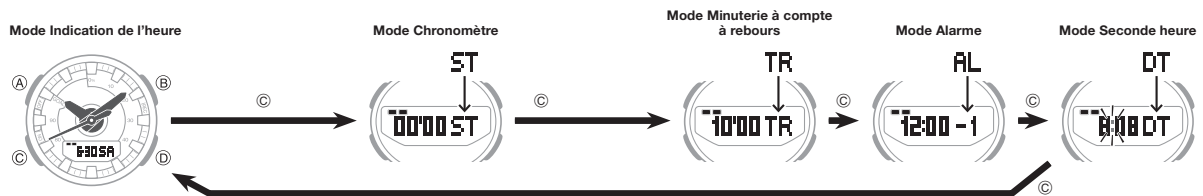
Pour faire ceci :	Accédez à ce mode :	Reportez-vous à :
<ul style="list-style-type: none"> Afficher l'heure et de la date actuelles Sélectionner l'heure d'hiver ou d'été (DST) Régler l'heure et la date Enregistrer ou afficher le compte de pas avec le podomètre Réglages de l'objectif quotidien de pas et du rappel du nombre de pas 	Mode Indication de l'heure	F-17 F-23
<ul style="list-style-type: none"> Chronométrer le temps écoulé Enregistrer les temps de tours (30 maximum) 	Mode Chronomètre	F-52
Utiliser la minuterie à compte à rebours	Mode Minuterie à compte à rebours	F-58

F-10

F-11

Sélection d'un mode

- Appuyez sur (C) pour faire défiler les modes suivants.
- Pour revenir au mode Indication de l'heure à partir d'un autre mode, appuyez environ deux secondes sur (C).
- Dans n'importe quel mode (sauf un mode de réglage), appuyez sur (B) pour éclairer l'afficheur.



F-12

F-13

Fonctions générales (Tous les modes)

Les fonctions et opérations décrites dans cette section peuvent être utilisées dans tous les modes.

Fonctions de retour automatique

Si vous laissez un écran contenant des chiffres clignotants sur l'afficheur pendant deux ou trois minutes sans effectuer aucune opération, la montre sortira automatiquement de l'écran de réglage. La montre revient automatiquement au mode Indication de l'heure si vous n'effectuez aucune opération pendant un certain temps, comme indiqué ci-dessous.

Mode	Temps écoulé approximatif
Alarme	3 minutes
Écran d'historique du compte de pas	2 minutes

Défilement

Les boutons (B) et (D) servent à faire défiler les données affichées dans le mode de réglage. Dans la plupart des cas, les données défilent plus rapidement si vous maintenez ces boutons enfoncés.

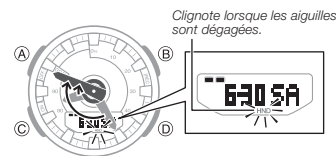
F-14

Déplacement des aiguilles pour mieux voir l'affichage

Vous pouvez déplacer les aiguilles des heures et des minutes de la façon suivante pour mieux voir ce qui s'affiche.

- Tout en tenant (B) enfoncé, appuyez sur (C).
 - La montre bipé deux fois et les aiguilles des heures et des minutes se déplacent dans une position où elles ne gênent pas l'affichage numérique.

Exemple : Quand la montre indique 8:25.



F-15

- En tenant à nouveau (B) enfoncé et appuyant sur (C) vous pouvez ramener les aiguilles à leurs positions normales (indication normale de l'heure).

Remarque

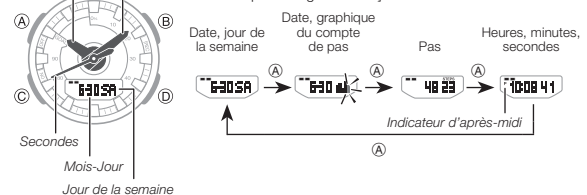
- Cette opération est possible dans n'importe quel mode. Dans le cas d'un mode de réglage (réglage clignotant sur l'écran), les aiguilles des heures et des minutes se déplacent automatiquement dans une position non gênante, de même que la trotteuse qui se déplace sur la position 12 heures, même si vous n'effectuez pas l'opération précédente.
- Les fonctions des boutons de la montre sont les mêmes, que les aiguilles soient déplacées ou à leurs positions normales.
- Les aiguilles reviennent à leurs positions normales lors d'un changement de mode.
- Les aiguilles reviennent également à leurs positions normales si vous n'effectuez aucune opération durant environ une heure.

F-16

Indication de l'heure

Utilisez le mode Indication de l'heure pour régler et voir l'heure et la date actuelles.

- À chaque pression sur (A) le contenu de l'afficheur numérique change de la façon suivante.



F-17

Réglage de l'heure et de la date numériques

Procédez de la façon suivante pour régler l'heure et la date numériques.

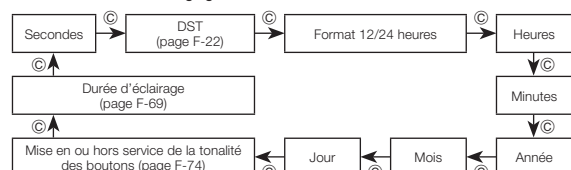
Pour régler l'heure et la date numériques

- En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les chiffres des secondes se mettent à clignoter (environ deux secondes).
 - Cela vous permet de régler les secondes.



F-18

- Appuyez sur (C) pour déplacer le clignotement dans l'ordre suivant et sélectionner un autre réglage.



F-19

3. Lorsque le réglage d'indication de l'heure que vous voulez changer clignote, utilisez **(D)** et **(B)** pour le changer de la façon suivante.

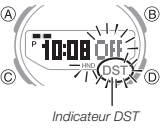
Écran	Pour faire ceci :	Il faut :
41	Remettre les secondes à 00	Appuyez sur (D) .
12H	Sélectionner l'indication de l'heure sur 12 heures (12H) ou sur 24 heures (24H)	Appuyez sur (D) .
P 10:08	Changer les heures ou les minutes	Utilisez (D) (+) et (B) (-).
20 18	Changer l'année	Utilisez (D) (+) et (B) (-).
6-30	Changer le mois ou le jour	Utilisez (D) (+) et (B) (-).

4. Appuyez sur **(A)** pour sortir du mode de réglage.

F-20

F-21

Pour changer le réglage d'heure d'été (DST)

- 
- En mode Indication de l'heure, appuyez sur **(A)** jusqu'à ce que les chiffres des secondes se mettent à clignoter (environ deux secondes).
 - Cela vous permet de régler les secondes.
 - Appuyez sur **(C)** pour afficher le mode de réglage DST.
 - Appuyez sur **(D)** pour basculer entre l'heure d'été (ON) et l'heure d'hiver (OFF).
 - Lorsque le réglage est comme vous le souhaitez, appuyez sur **(A)** pour revenir au mode Indication de l'heure.
 - L'indicateur **DST** apparaît pour signaler que l'heure d'été est sélectionnée.

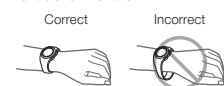
Remarque

- Lorsque la montre passe à l'heure d'été, l'heure avance d'une heure par rapport à l'heure d'hiver. Souvenez-vous que l'heure d'été n'est pas utilisée dans l'ensemble des pays et des régions du monde.

F-22

F-23

Port de la montre



Pour assurer une mesure appropriée du compte des pas, portez la montre de la façon indiquée sur l'illustration voisine. Portez la montre à votre poignet avec le bracelet serré solidement.

Important !

- Si le bracelet n'est pas suffisamment serré, le podomètre comptera les pas, mais la précision du compte des pas peut être réduite.

Si vous rencontrez des problèmes relatifs à la précision du compte des pas

Une des conditions ci-dessous peut empêcher la mesure correcte.

- Porter des pantoufles, des sandales ou d'autres chaussures qui favorisent une démarche traînante
- Marcher sur du carrelage, de la moquette, de la neige ou une autre surface qui entraîne une démarche traînante

F-24

Remarque

- Si les secondes sont remises à 00 entre 30 et 59 secondes, les minutes augmentent d'une unité.
- Le calendrier automatique de la montre tient compte des différentes longueurs des mois et des années bissextiles. Une fois que la date a été réglée, il n'y a en principe aucune raison de la changer sauf si vous faites changer la pile.
- Le jour de la semaine change automatiquement lorsque la date change.
- Si le format de 12 heures est sélectionné pour l'indication de l'heure, l'indicateur **P** (après-midi) apparaît pour les heures comprises entre midi et 11:59 du soir. Aucun indicateur n'apparaît pour les heures comprises entre minuit et 11:59 du matin. Dans le format de 24 heures, l'heure est indiquée de 0:00 à 23:59, sans indicateur **P** (après-midi).

Podomètre

La montre intègre un accéléromètre sur 3 axes qui compte les pas quand vous marchez. Vous pouvez spécifier l'objectif quotidien du nombre de pas et garder la trace de votre progression en pas. Une fonction de rappel du nombre de pas vous aide à ne pas rester trop souvent assis.

Précautions relatives au podomètre

Quand la montre est à votre poignet, le podomètre peut détecter des mouvements qui ne sont pas des pas et les compter comme des pas. De plus, des mouvements anormaux du bras quand vous marchez peuvent faire manquer le compte de certains pas.

- Marcher irrégulièrement (dans un endroit bondé, dans une file où la marche s'arrête et reprend à de courts intervalles, etc.)
- Marcher extrêmement lentement ou très rapidement
- Pousser un caddie ou une poussette de bébé
- Dans un endroit où il y a beaucoup de vibrations, dans une voiture ou un autre véhicule
- Mouvement fréquent de la main ou du bras (applaudissement, mouvement d'éventail, etc.)
- Marcher en levant les mains, marcher avec une canne ou un bâton, ou effectuer tout autre mouvement pour lequel les mouvements des mains et des jambes ne sont pas coordonnés.
- Activités quotidiennes normales sans marcher (nettoyage, etc.)
- Porter la montre à votre main dominante
- Marcher pendant moins de 10 secondes
- Mouvement de la main portant la montre (par la fonction de changement de main, etc.)

Économie d'énergie

Pour économiser l'énergie, l'opération du capteur s'arrête automatiquement s'il n'y a pas de mouvement détecté par la montre et que vous n'effectuez aucune opération pendant deux à trois minutes.

F-25

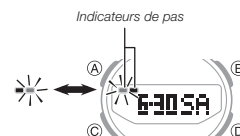
Détails sur le podomètre

Compte des pas

- Le compteur de pas peut compter de 0 à 999 999 pas. Si le compte des pas dépasse 999 999, la valeur maximum (999 999) reste sur l'affichage.
- Le compte des pas n'est pas affiché au début d'une marche afin d'éviter toute erreur de compte des mouvements non associés à la marche. Il apparaît seulement après que vous avez continué à marcher pendant environ 10 secondes, et le nombre de pas que vous avez marché au cours de cette période est ajouté au total.
- Le compte des pas est remis à zéro automatiquement à minuit chaque jour.
- Vous pouvez aussi remettre à zéro le compteur de pas quotidien qui est affiché en mode Indication de l'heure. Notez que faire ça ne remet pas à zéro le compte de pas quotidien sur l'écran de l'historique. Le nombre de pas affiché retourne à zéro et le compte de pas reprend de zéro. C'est pratique si vous souhaitez compter le nombre de pas entre deux points. Reportez-vous à « Pour remettre à zéro le compte des pas d'aujourd'hui » (page F-31).

F-26

- Pendant que vous marchez, les indicateurs de pas clignotent alternativement sur l'affichage à un intervalle de une seconde. Les deux indicateurs sont affichés sans clignoter quand vous ne bougez pas, et les deux indicateurs disparaissent de l'affichage quand le capteur est arrêté pour économiser l'énergie.

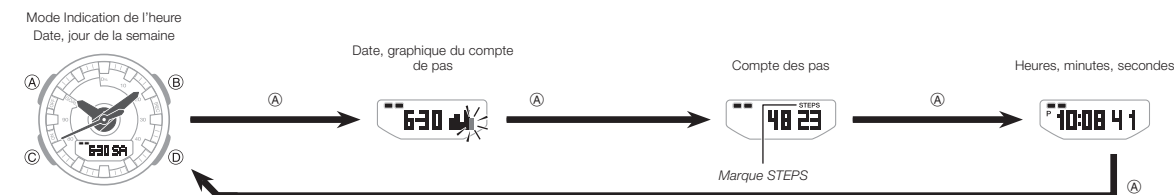


F-27

Vérification du compte des pas

Pour vérifier le compte des pas

- En mode Indication de l'heure, utilisez **(A)** pour faire défiler les informations sur le compte des pas comme indiqué ci-dessous.

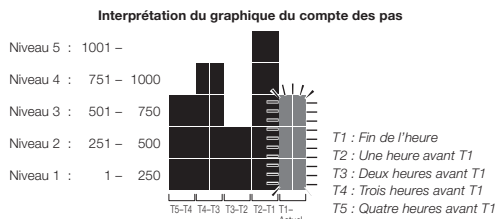


F-28

F-29

Graphique du compte des pas

Le graphique du compte des pas en mode Indication de l'heure montre le nombre de pas (jusqu'à 1000) que vous avez marché chaque heure. Cela vous permet de vérifier facilement votre vitesse de marche pour les quatre ou cinq dernières heures.



F-30

F-31

2. Appuyez au moins deux secondes sur (D) jusqu'à ce que zéro commence à clignoter puis reste affiché sans clignoter.

- Cette opération remet à zéro uniquement le compte des pas affiché, et n'affecte pas le compte total des pas du jour conservé en mémoire. Vous pouvez voir le compte total actuel des pas du jour en utilisant l'historique du compte des pas.



F-32

- Aucun des segments d'une barre n'est assombri quand le compte des pas pour cette heure est zéro.

Remarque

- Le contenu du graphique est normalement mis à jour au début de chaque heure.
- Le contenu du graphique continue d'être mis à jour quand une des conditions ci-dessous est respectée.
 - Quand l'opération du compteur est arrêtée pour économiser l'énergie
 - Quand la mesure n'est pas possible à cause d'une erreur du capteur ou parce que l'énergie est insuffisante

Pour remettre à zéro le compte des pas d'aujourd'hui

1. En mode Indication de l'heure, utilisez (A) pour afficher le compte des pas d'aujourd'hui.

Réglage d'un objectif quotidien du nombre de pas

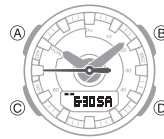
Après avoir réglé l'objectif quotidien du nombre de pas, la trotteuse et l'affichage indiquent le pourcentage atteint de votre objectif (progression en pas).

Vous pouvez spécifier un objectif quotidien du nombre de pas par unité de 1000 pas dans une plage de 1000 à 50 000.

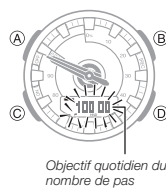
- Le réglage initial par défaut est de 10 000 pas.

Pour spécifier un objectif quotidien du nombre de pas

1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (D).
 - Cela permet d'afficher **DATA** puis l'écran de l'historique des données quotidiennes.



F-34



2. Maintenez (A) enfoncé jusqu'à ce que l'objectif quotidien du nombre de pas clignote (environ deux secondes).
3. Utilisez (D) (+) et (B) (-) pour changer la valeur de l'objectif quotidien du nombre de pas.
4. Appuyez sur (A) pour quitter le réglage.

Remarque

- L'indicateur GOAL clignote sur l'affichage quand vous atteignez votre objectif quotidien du nombre de pas.
- L'indicateur GOAL apparaît aussi sur l'écran de l'historique correspondant quand vous atteignez un objectif quotidien du nombre de pas ou un objectif hebdomadaire de nombre de pas.

F-35

Notification de réalisation de l'objectif quotidien du nombre de pas

L'indicateur GOAL clignote sur l'affichage pour vous signaler que vous avez atteint votre objectif quotidien du nombre de pas.

- L'indicateur GOAL disparaît de l'affichage à minuit du jour actuel. L'indicateur GOAL disparaît aussi de l'affichage si vous changez votre objectif quotidien du nombre de pas sur une valeur supérieure au compte de pas du jour actuel.

Vérification de vos fiches de compte de pas (historique)

Vous pouvez utiliser la procédure ci-dessous pour vérifier vos données quotidiennes pour aujourd'hui et les sept jours précédents, de même que le compte des jours pour lesquels vous avez atteint un objectif quotidien du nombre de pas (GOAL) que vous avez défini.

F-36

F-37

Important !

- Le remplacement de la batterie entraîne la suppression des données de l'historique de compte des pas.

Pour vérifier votre historique de compte des pas

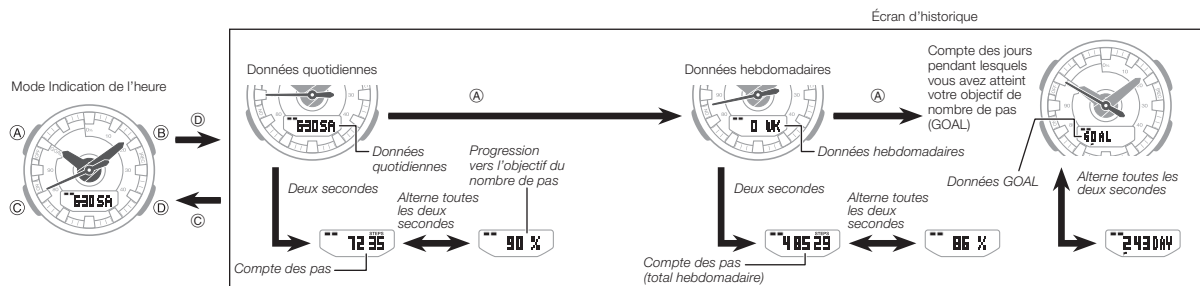
1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (D).
 - Cela permet d'afficher **DATA** puis l'écran de l'historique des données quotidiennes.
2. Utilisez (A) pour sélectionner les données souhaitées.
 - À chaque pression sur (A) les données défilent dans l'ordre suivant : Données quotidiennes (**DAY**) → Données hebdomadaires (**WK**) → Objectif quotidien du nombre de pas atteint → Données quotidiennes (**DAY**) ... etc.
 - Pour revenir au mode Indication de l'heure, appuyez sur (C).

Remarque

- En mode Indication de l'heure, appuyer neuf fois sur (D) fait défiler les fiches des données quotidiennes (d'aujourd'hui et des sept jours précédents) et retourne sur l'affichage du mode Indication de l'heure.

F-38

F-39

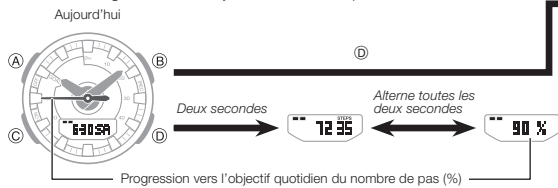


F-38

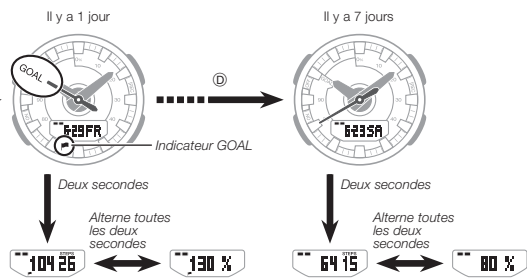
F-39

3. Vous pouvez utiliser **D** pour voir les données quotidiennes et hebdomadaires passées.

Données quotidiennes
Exemple : Données d'aujourd'hui
Compte des pas : 7235 ; Objectif quotidien du nombre de pas : 8000 ;
Progression vers l'objectif du nombre de pas : 90%



F-40



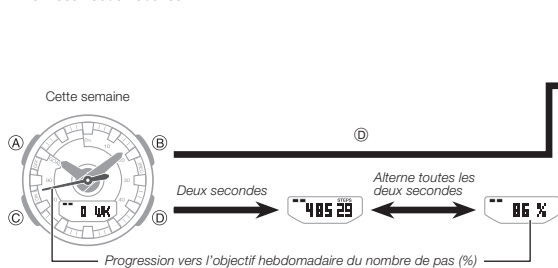
F-41

- Après avoir réglé l'objectif quotidien du nombre de pas, la trotteuse et une valeur affichée indiquent quel pourcentage de l'objectif quotidien ou hebdomadaire vous avez atteint.
 - La progression maximum vers l'objectif quotidien du nombre de pas est 999%. 999% reste affiché même si le compte de pas atteint 1000% ou plus.
 - La trotteuse indique la progression vers l'objectif du nombre pas par unité de 2%. Elle indique **GOAL** quand la progression vers l'objectif du nombre de pas est de 100% ou supérieur.
- L'indicateur GOAL apparaît sur l'affichage quand vous avez atteint votre objectif quotidien du nombre de pas.
- Pour revenir au mode Indication de l'heure, appuyez normalement sur **C**. Si les données des sept derniers jours sont affichées, appuyez sur **D** pour retourner en mode Indication de l'heure.

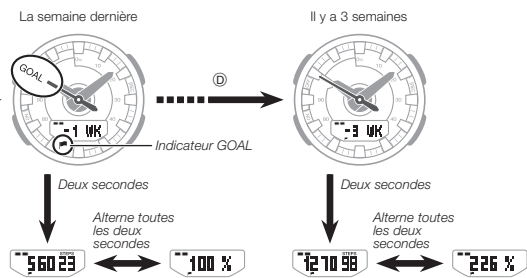
F-42

F-43

Données hebdomadaires



F-44



F-45

- Les données hebdomadaires correspondent au nombre total de pas de lundi à dimanche.
- La trotteuse et une valeur affichée indiquent quel pourcentage de vos objectifs hebdomadaires vous avez atteint.
 - La progression maximum vers l'objectif quotidien du nombre de pas est 999%. 999% reste affiché même si le compte de pas atteint 1000% ou plus.
 - La trotteuse indique la progression vers l'objectif du nombre pas par unité de 2%. Elle indique **GOAL** quand la progression vers l'objectif du nombre de pas est de 100% ou supérieur.
- L'indicateur GOAL apparaît sur l'affichage quand vous avez atteint votre objectif quotidien du nombre de pas.
- Pour revenir au mode Indication de l'heure, appuyez normalement sur **C**. Si les données des trois dernières semaines sont affichées, appuyez sur **D** pour retourner en mode Indication de l'heure.

Compte des jours pour lesquels vous avez atteint votre objectif quotidien du nombre de pas (GOAL)

- La valeur du compte des jours augmente chaque fois que vous atteignez un objectif quotidien du nombre de pas (GOAL).
- Si vous changez votre objectif quotidien du nombre de pas sur une valeur supérieure après avoir atteint un précédent objectif quotidien du nombre de pas, la montre continue à compter le jour actuel comme objectif atteint (sur la base de la valeur précédente).
- Si, avant que vous atteignez l'objectif quotidien du nombre de pas, vous le changez sur une valeur inférieure à la valeur de l'objectif actuel, le jour sera compté comme un objectif du nombre de pas atteint.
- Pour revenir au mode Indication de l'heure, appuyez sur **C**.

F-46

F-47

Pour remettre à zéro le compte de jours d'objectifs quotidiens du nombre de pas atteints

- Pendant que le nombre total de jours est affiché, appuyez environ trois secondes sur **D** jusqu'à ce que zéro commence à clignoter puis reste affiché sans clignoter.



F-48

Rappel du nombre de pas

Indicateurs de pas



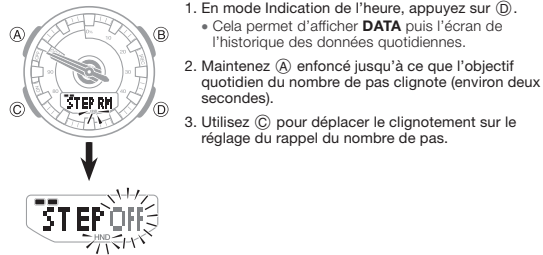
Des études indiquent que rester assis trop longtemps a un effet néfaste sur la santé.

Une fonction de rappel du nombre de pas affiche un indicateur et fait retentir une alerte chaque fois que la montre détermine que vous n'avez pas marché pendant une durée donnée de temps. Cela vous aide à faire suffisamment d'exercice de façon régulière. Assurez-vous de marcher pendant au moins cinq minutes après l'activation du rappel du nombre de pas.

- Le réglage par défaut du rappel du nombre de pas est OFF.

F-49

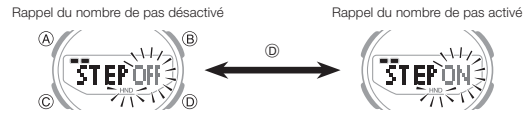
Pour mettre le rappel du nombre de pas en ou hors service



- En mode Indication de l'heure, appuyez sur **D**.
 - Cela permet d'afficher **DATA** puis l'écran de l'historique des données quotidiennes.
- Maintenez **A** enfoncé jusqu'à ce que l'objectif quotidien du nombre de pas clignote (environ deux secondes).
- Utilisez **C** pour déplacer le clignotement sur le réglage du rappel du nombre de pas.

F-50

- Appuyez sur **D** pour activer et désactiver le rappel du nombre de pas.



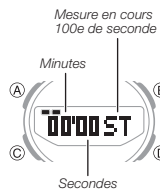
- Appuyez sur **A** pour quitter le réglage.

Pour annuler la notification « STEP!! » clignotante

- Vous pouvez annuler la notification **STEP!!** clignotante en appuyant sur **A**, **C** ou **D**.
La notification **STEP!!** clignote jusqu'à ce que vous atteignez le compte de pas prescrit ou jusqu'à l'activation de l'économie d'énergie. Si l'économie d'énergie est désactivée moins d'une heure après l'activation, la notification recommence à clignoter.

F-51

Utilisation du chronomètre



Le chronomètre mesure le temps écoulé et des temps de tours et rappelle les temps de tours. Jusqu'à 30 temps de tours peuvent être enregistrés.

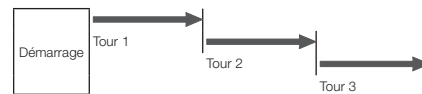
- Après que le temps écoulé atteigne une heure, l'unité d'affichage change en heures, minutes et secondes, le temps est mesuré par incréments d'une seconde.

F-52

Qu'est-ce que le temps d'un tour ?

Le temps d'un tour est le temps chronométré pour une partie précise d'une course.

Exemple : Course en voiture sur une piste ovale



Pour accéder au mode Chronomètre

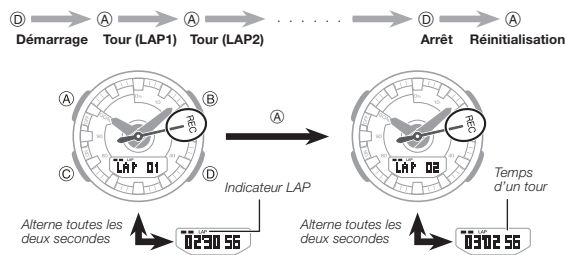
Utilisez **C** pour sélectionner le mode Chronomètre comme indiqué à la page F-12.

Pour chronométrer le temps écoulé



F-53

Pour chronométrer le temps d'un tour



F-54

- Le temps de tour actuel reste affiché pendant environ huit secondes après avoir appuyé sur **A**. Ensuite, l'affichage retourne sur le temps écoulé.
- À chaque pression sur **A** le temps du tour actuel est enregistré. La mémoire peut contenir un maximum de 30 fiches de temps de tours.
- Si vous enregistrez un temps de tour alors qu'il y a déjà 30 fiches en mémoire, la fiche la plus ancienne sera automatiquement supprimée pour faire de la place pour la nouvelle.
- Le temps de tour final (temps affiché quand le chronométrage est arrêté) est enregistré en mémoire quand le chronomètre est remis à zéro.
- Remettez la montre à zéro et démarrez un nouveau chronométrage supprime toutes les fiches de temps de tour actuelles.

Remarque

- Le mode Chronomètre peut indiquer le temps écoulé jusqu'à 23 heures, 59 minutes, 59 secondes.

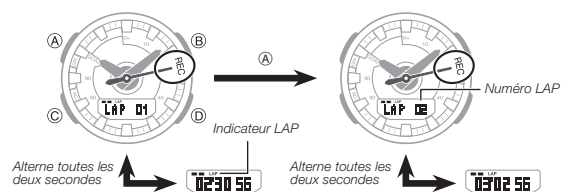
F-55

- Le chronométrage en cours se poursuit intérieurement même si vous changez de mode. Cependant, si vous quittez le mode Chronomètre pendant l'affichage d'un temps de tours, le temps de tours ne sera pas affiché quand vous retournerez en mode Chronomètre.

Pour rappeler les données d'un tour

- Lorsque l'écran du mode Chronomètre est remis à zéro, appuyez sur **A**. La fiche de temps de tours pour le Tour 1 est affichée.
- Utilisez **A** pour faire défiler les fiches de temps de tours et trouver celui que vous souhaitez.
 - L'affichage alterne entre le numéro du tour (**LAP01** à **LAP30**) et le temps de tour correspondant.
 - La trotteuse indique **REC** pendant que les fiches de temps de tour sont rappelées.

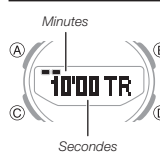
F-56



- Si vous enregistrez un temps de tour alors qu'il y a déjà 30 fiches en mémoire, la fiche la plus ancienne (**LAP01**) sera automatiquement supprimée pour faire de la place pour la nouvelle fiche. Par exemple, si vous enregistrez 40 temps de tours, les numéros de tour sont affichés de **LAP11** à **LAP40** (30 fiches).

F-57

Minuterie à compte à rebours



La minuterie à compte à rebours peut être réglée d'une seconde à 100 minutes. Une alarme retentit lorsque le compte à rebours atteint zéro.

Pour accéder au mode Minuterie à compte à rebours
Utilisez **C** pour sélectionner le mode Minuterie à compte à rebours comme indiqué à la page F-13.

F-58

Pour configurer la minuterie à compte à rebours

- Appuyez environ deux secondes sur **A** de sorte que les chiffres des minutes du temps initial clignotent.
 - Appuyez sur **C** pour faire sélectionner le réglage des minutes ou des secondes.
 - Si le temps initial du compte à rebours n'apparaît pas, procédez comme indiqué dans « Pour effectuer un compte à rebours » (page F-60) pour l'afficher.
- Utilisez **D** et **B** pour changer le réglage des chiffres clignotants (minutes ou secondes).
 - Vous pouvez spécifier un temps initial d'une seconde à 100 minutes par incréments d'une seconde.
 - Pour spécifier 100 minutes comme temps initial du compte à rebours, réglez 00'00.
- Appuyez sur **A** pour sortir du mode de réglage.

F-59

Pour effectuer un compte à rebours



- Avant de démarrer un compte à rebours, assurez-vous qu'aucun autre compte à rebours est en cours (indiqué par le décompte des secondes). Si c'est le cas, appuyez sur (D) pour l'arrêter puis sur (A) pour revenir au temps initial du compte à rebours.

Pour arrêter l'alarme

Appuyez sur un bouton quelconque.

F-60

Utilisation de l'alarme



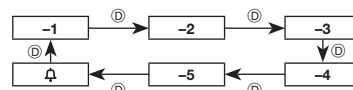
Vous pouvez régler jusqu'à cinq alarmes différentes. La montre bipie pendant environ 10 secondes à l'heure de l'alarme. Le signal horaire annonce le changement d'heure par un bip.

Pour accéder au mode Alarme

Utilisez (C) pour sélectionner le mode Alarme comme indiqué à la page F-13.

Pour régler une heure d'alarme

1. Appuyez sur (D) pour afficher le réglage (-1 à -5, ou (A) que vous souhaitez changer.



F-61

2. Maintenez (A) enfoncé jusqu'à ce que les chiffres des heures de l'alarme actuelle clignotent (environ deux secondes). C'est le mode de réglage.
 - L'indicateur d'alarme apparaît et le réglage de l'alarme est activé.

Heures de l'heure de l'alarme



3. Appuyez sur (C) pour faire clignoter le réglage des heures ou celui des minutes.
4. Lorsqu'un réglage clignote, utilisez (D) (+) et (B) (-) pour le changer.
 - Quand le format 12 heures est sélectionné pour l'indication de l'heure, l'indicateur P (PM) apparaît pour l'heure de midi à 11:59 du soir.
5. Appuyez sur (A) pour sortir du mode de réglage.

Pour tester l'alarme

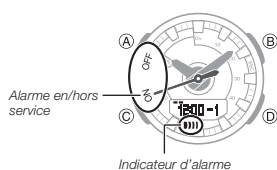
En mode Alarme, appuyez un instant sur (D) pour faire retentir l'alarme.

F-62

Pour mettre une alarme et le signal horaire en ou hors service

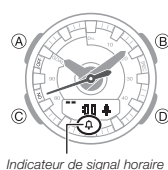
1. En mode Alarme, utilisez (D) pour sélectionner une alarme ou le signal horaire.
 - À chaque pression sur (D) l'écran de l'heure de l'alarme et l'écran de réglage du signal horaire apparaissent en alternance.
2. Appuyez sur (A) pour mettre en ou hors service le réglage affiché (alarme ou signal horaire).
 - La trotteuse se déplace sur ON ou OFF.
 - Un indicateur d'alarme en service apparaît sur l'afficheur chaque fois qu'une des cinq alarmes est activée. Activer le signal horaire fait apparaître son indicateur sur l'écran.

F-63



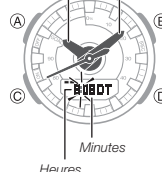
Pour arrêter l'alarme
Appuyez sur un bouton quelconque.

F-64



Mode Seconde heure

Vous pouvez utiliser le mode Seconde heure pour régler une deuxième heure (par incréments de 15 minutes) qui est différente de l'heure du mode Indication de l'heure.



Pour accéder au mode Seconde heure

Utilisez (C) pour sélectionner le mode Seconde heure comme indiqué à la page F-13.

Pour régler la Seconde heure

1. Maintenez (A) enfoncé pendant le mode Seconde heure. Les chiffres des heures et des minutes clignotent sur l'affichage parce qu'ils sont sélectionnés.

2. Appuyez sur (C) pour changer la sélection dans l'ordre suivant.



3. Appuyez sur (D) pour augmenter les chiffres sélectionnés et sur (B) pour les diminuer.
 - Chaque fois que vous appuyez sur (D) l'heure d'été est activée (ON) et désactivée (OFF). Quand l'heure d'été est activée, un indicateur DST est affiché sur l'écran du mode Seconde heure.
 - Quand le format 12 heures est sélectionné pour l'indication de l'heure, l'indicateur P (PM) apparaît pour l'heure de midi à 11:59 du soir.
4. Après avoir réglé l'heure, appuyez sur (A) pour revenir au mode Seconde heure.
 - En mode Seconde heure, les secondes se synchronisent sur les secondes du mode Indication de l'heure.

F-66

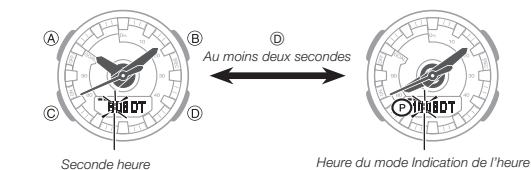
Remarque

- Lorsque la montre passe à l'heure d'été, l'heure avance d'une heure par rapport à l'heure d'hiver. Souvenez-vous que l'heure d'été n'est pas utilisée dans l'ensemble des pays et des régions du monde.

Pour échanger l'heure du mode Indication de l'heure et du mode Seconde heure

1. En mode Seconde heure, appuyez environ deux secondes sur (D). Après que HT a commencé à clignoter, l'heure du mode Indication de l'heure et l'heure du mode Seconde heure sont échangées.

F-67



Remarque

- L'opération ci-dessus échange les heures uniquement. Les dates ne sont pas échangées.

F-68

Éclairage

Le cadran de la montre est éclairé pour qu'il soit mieux visible à l'obscurité.

Pour éclairer le cadran

Dans n'importe quel mode (sauf un mode de réglage), appuyez sur (B) pour éclairer le cadran.

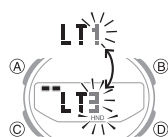
Précautions concernant l'éclairage

- L'éclairage peut être à peine visible en plein soleil.
- L'éclairage s'éteint automatiquement lorsqu'une alarme retentit.
- L'emploi fréquent de l'éclairage use la pile.

Pour changer la durée d'éclairage

1. En mode Indication de l'heure, appuyez sur (A) jusqu'à ce que les chiffres des secondes se mettent à clignoter (environ deux secondes).
 - Cela vous permet de régler les secondes.

F-69



- Appuyez neuf fois sur **(C)** pour afficher l'écran de réglage de la durée d'éclairage (page F-19). Soit **LT1** soit **LT3** apparaît sur l'écran.
- Appuyez sur **(D)** pour basculer la durée d'éclairage entre **LT1** (1,5 seconde) et **LT3** (3 secondes).
- Lorsque les réglages sont comme vous le souhaitez, appuyez sur **(A)** pour sortir de l'écran de réglage.

F-70

Correction des positions des aiguilles

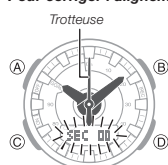
Si la montre est exposée à un magnétisme ou à un choc puissant, ses aiguilles peuvent se décaler. Dans ce cas, les positions des aiguilles doivent être corrigées.

Remarque

- La correction des positions d'origine n'est pas nécessaire si l'heure analogique et l'heure numérique sont identiques.

F-71

Pour corriger l'alignement des aiguilles



- En mode Indication de l'heure, appuyez environ deux à cinq secondes sur **(A)** de sorte que **SEC 00** apparaisse.
 - C'est le mode de correction de la trotteuse.
 - Bien que **SET**, puis **H-S** apparaissent lorsque vous appuyez sur **(A)**, ne relâchez pas encore le bouton.
 - SEC 00** clignote sur l'affichage pendant que la trotteuse se déplace sur la position d'origine (12 heures).
- Si la trotteuse n'est pas à 12 heures, utilisez **(D)** et **(B)** pour l'y amener.

Aiguille des heures et aiguille des minutes



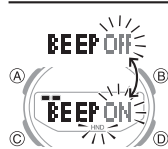
- Appuyez sur **(C)**.
 - Vous accédez au mode de correction des aiguilles des heures et des minutes.
 - Appuyez encore une fois* sur **(C)** pour retourner au mode de correction de la trotteuse.
 - * Rien ne se produit si vous appuyez sur **(C)** lorsque les aiguilles tournent.
 - 0:00 clignote sur l'affichage pendant que les aiguilles des heures et des minutes se déplacent sur la position d'origine (12 heures).
- Si les aiguilles des heures et des minutes ne sont pas à 12 heures, utilisez **(D)** et **(B)** pour les corriger.

- Appuyez sur **(A)** pour revenir au mode Indication de l'heure. Assurez-vous que l'heure indiquée par les aiguilles est la même que celle indiquée par l'afficheur numérique. Si ce n'est pas le cas, corrigez une nouvelle fois les aiguilles.

F-72

F-73

Tonalité des boutons



Vous pouvez mettre la tonalité des boutons en ou hors service si vous le souhaitez.
 • Même si la tonalité des boutons est hors service, les alarmes, le signal horaire et les autres bips fonctionnent normalement.

Pour mettre la tonalité des boutons en ou hors service

- En mode Indication de l'heure, appuyez sur **(A)** jusqu'à ce que les chiffres des secondes se mettent à clignoter (environ deux secondes).
 - Cela vous permet de régler les secondes.
- Appuyez huit fois sur **(C)** pour afficher l'écran de mise en ou hors service de la tonalité des boutons (page F-19). Soit **BEEP ON** soit **BEEP OFF** apparaît sur l'écran.
- Appuyez sur **(D)** pour basculer le réglage entre **BEEP ON** et **BEEP OFF**.
- Lorsque les réglages sont comme vous le souhaitez, appuyez sur **(A)** pour sortir de l'écran de réglage.

F-74

En cas de problème

Réglage de l'heure

■ L'heure actuelle est décalée d'une heure.

Vous devez peut-être changer le réglage d'heure d'hiver/d'heure d'été (DST). Procédez comme indiqué dans « Réglage de l'heure et de la date numériques » (page F-18) pour changer le réglage d'heure d'été ou d'heure d'hiver (DST).

Podomètre

■ Le compte des pas n'est pas correct.

Si le bracelet n'est pas suffisamment serré, le podomètre comptera les pas, mais la précision du compte des pas peut être réduite. Pour plus d'informations, reportez-vous à « Précautions relatives au podomètre » (page F-23).

F-75

■ Le compte des pas n'augmente pas.

Le compte des pas n'est pas affiché au début d'une marche afin d'éviter toute erreur de compte des mouvements non associés à la marche. Il apparaît seulement après que vous avez continué à marcher pendant environ 10 secondes et le nombre de pas que vous avez marché au cours de cette période est ajouté au total.

■ « ERR » apparaît sur l'affichage pendant que j'utilise la montre.

Un choc violent de la montre peut être à l'origine d'un mauvais fonctionnement du capteur ou d'un mauvais contact dans le circuit interne. Dans ce cas, **ERR** (erreur) apparaît sur l'afficheur et les opérations impliquant un capteur sont inactives.

• Si le message ne disparaît pas après environ trois minutes ou si il continue d'apparaître, cela peut indiquer un mauvais fonctionnement du capteur. Contactez votre revendeur ou à un centre service après-vente CASIO.

■ Les données de l'historique ont été supprimées.

Le remplacement de la batterie entraîne la suppression des données de l'historique du compte des pas.

F-76

Pile

■ « R » clignote sur l'affichage numérique.

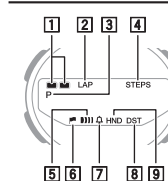
Cela se produit quand la charge de la pile est faible ou après que l'éclairage ou une autre fonction est activé de façon répétée pendant une courte période de temps, ce qui décharge la pile. Toutes les fonctions autres que l'indication de l'heure sont désactivées pendant que **R** clignote sur l'affichage.

Si **R** reste sur l'affichage ou s'il continue d'apparaître cela peut indiquer que la pile doit être remplacée.

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

F-77

Principaux indicateurs



Numéro	Nom	Reportez-vous à :
1	Indicateurs de pas	F-27
2	Indicateur LAP	F-57
3	Indicateur d'après-midi	F-17
4	Marque STEPS	F-29
5	Indicateur d'alarme	F-64
6	Indicateur GOAL	F-41, F-45
7	Indicateur de signal horaire	F-64
8	Indicateur DST	F-22
9	Indicateur de décalage des aiguilles	F-15

F-78

Fiche technique

Précision à température normale : ±15 secondes par mois

Indication de l'heure numérique : Heures, minutes, secondes, après-midi (P), mois, jour, jour de la semaine

Format horaire : 12 heures et 24 heures
 Système de calendrier : Calendrier préprogrammé entièrement automatique de l'année 2000 à l'année 2099

Divers : Heure d'hiver/Heure d'été

Indication de l'heure analogique : Heures, minutes (l'aiguille bouge toutes les 10 secondes), secondes

Podomètre :

Compte des pas en utilisant un accéléromètre sur 3 axes

Plage d'affichage du compte de pas : 0 à 999 999

Indicateurs de pas

Écran d'historique du compte de pas

Données quotidiennes, données hebdomadaires, compte des objectifs atteints

Progression vers l'objectif du nombre de pas

F-79

Graphique du compte des pas
Remise à zéro du compte des pas
Remise à zéro automatique chaque jour à minuit
Remise à zéro manuelle
Réglage de l'objectif quotidien du nombre de pas
Unité de réglage du compte de pas : 1000 pas
Plage de réglage du compte de pas : 1000 à 50 000
Notification d'objectif atteint
Rappel du nombre de pas
Précision du compte des pas : $\pm 3\%$ (en fonction d'un test de vibration)
Fonction d'économie d'énergie

Chronomètre :

Unité de mesure : 100e de seconde (1 seconde après 1 heure)
Capacité de mesure : 23 heures 59 minutes, 59 secondes
Modes de mesure : Temps écoulé, Temps de tours, Donnés de tours des dernières sessions de mesures (30 fiches maximum)
Rappel des fiches de temps de tours

F-80

Minuterie à compte à rebours :

Unité de mesure : 1 seconde
Plage du compte à rebours : 100 minutes
Plage de réglage du temps initial du compte à rebours : 1 seconde à 100 minutes (incréments de 1 seconde)

Temps d'alerte de la minuterie : 10 secondes

Alarmes : 5 quotidiennes ; Signal horaire

Seconde heure : Heures, minutes

Unité de réglage : 15 minutes

Divers : Heure d'été/heure d'hiver, Seconde heure/Échange de l'heure locale

Éclairage : LED (diode électroluminescente) ; Durée d'éclairage au choix (environ 1,5 seconde ou 3 secondes)

Divers : Test d'alarme ; Mise en/hors service de la tonalité des boutons ;

Déplacement des aiguilles pour libérer l'afficheur numérique

F-81

Alimentation : Une pile au lithium (Type : CR2016)

Autonomie approximative de la pile : 2 ans dans les conditions de fonctionnement suivantes :

- 1 éclairage (1,5 seconde) par jour
- Alarme : 10 secondes/jour
- Podomètre : 12 heures/jour

L'emploi fréquent de l'éclairage use la pile.

Les spécifications sont sujettes à changement sans notification.

F-82