

**EPSON®**  
EXCEED YOUR VISION

Moniteur GPS de sport

**RUNSENSE**

**SF-810**

**Guide de l'utilisateur**



# Table des matières

## Table des matières

### Introduction

Fonctions .....	5
-----------------	---

### Utilisation sécuritaire du SF-810

Symboles utilisés dans ce manuel .....	8
Entretien de votre SF-810 .....	9
Notes sur l'utilisation .....	10
Notes sur l'utilisation du produit et des composants .....	10
Notes sur l'utilisation du socle de chargement .....	11
Notes sur les ondes électromagnétiques .....	11

### Réglage de votre SF-810

Contenu de la boîte .....	13
Port du produit .....	14
Chargement .....	15
Avant utilisation .....	15
Charge .....	16
Paramètres initiaux .....	18
À propos de la pile .....	19
Positionnement GPS .....	20
Fonction de mesure du produit .....	20
Positionnement GPS .....	21
Mode Intérieur .....	21
Effectuer des mesures précises .....	22
Calibrage du capteur de pouls et de foulée .....	23
À propos du capteur de pouls et de foulée .....	23
Calibrage des capteurs .....	23
Éléments mesurables .....	23
Opérations de base .....	24
Changement d'écrans .....	24
Fonctions des boutons .....	25
Toucher .....	29
Alarme (sons/vibration) .....	29

### Mesure des entraînements

Mesure de votre pouls (fréquence cardiaque) .....	31
Mesure du pouls (fréquence cardiaque) .....	31
Personnalisation de l'affichage de la fréquence cardiaque .....	32

Mesure du temps, de la distance et de la vitesse .....	33
Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ? .....	33
Mesure .....	33
Écran affiché .....	34
Utilisation de la fonction Intervalle .....	36
Qu'est-ce que la fonction Intervalle ? .....	36
Création et utilisation des prérglages .....	36
Intervalle .....	36
Chargement de prérglages d'intervalle .....	39
Écran affiché .....	41
Utilisation de la fonction Objectif .....	42
Qu'est-ce que la fonction Objectif ? .....	42
Définition et mesure d'un objectif .....	43
Écran affiché .....	45
Enregistrement automatique de tours .....	46
Début/arrêt automatique de la mesure .....	47
Définition d'une allure .....	48

### Vérification des entraînements précédents

Visualisation des entraînements précédents .....	51
Icônes de mesure .....	51
Suppression des entraînements précédents .....	52

### Utilisation de RUNSENSE View

Qu'est-ce que RUNSENSE View? .....	54
Installation du logiciel Run Connect d'Epson .....	55
Création d'un compte RUNSENSE View .....	55
Téléchargement de données vers RUNSENSE View .....	57
Vérification des données d'entraînement téléchargées .....	59

### Utilisation de votre SF-810 avec un ordinateur

Epson Run Connect .....	63
Visualisation de l'écran Réglages modèle .....	64
Réglage des paramètres Tour AT .....	66
Réglage des paramètres Tour aut .....	66
Définition de la fonction Allure cible .....	67
Définition de l'allure cible .....	67
Définition de la fonction Intervalle .....	69

## Table des matières

Définition d'intervalles ..... 69

### **Paramètres**

Paramètres de mesure ..... 73  
    Modification des paramètres de mesure ..... 73  
    Options Mes. Param..... 74  
Paramètres généraux ..... 75  
    Changer les paramètres..... 75  
    Options de paramètres ..... 76  
Paramètres d'écran..... 79  
    Personnalisation de l'écran Mesure ..... 79  
    Options de disposition d'écran ..... 81  
    Abréviations des mesures affichées..... 83

### **Entretien**

Entretien de votre produit..... 87  
    À propos de la sangle ..... 87  
À propos de la pile de votre SF-810..... 87  
    À propos de la pile rechargeable intégrée  
        du produit..... 87  
Mise à jour du micrologiciel..... 87  
    Vérification de la version du micrologiciel ..... 87  
    Mise à jour du micrologiciel ..... 88

### **Dépannage**

Attention ..... 90  
Résolution des problèmes ..... 90  
Réinitialisation du système ..... 92  
Comment obtenir de l'aide ..... 93

### **Annexe**

Comprendre les icônes de produit..... 95  
Spécifications ..... 95  
    Spécifications du produit ..... 95  
    Spécifications du socle de chargement ..... 96  
    Spécifications de l'adaptateur secteur  
        (en option) ..... 96  
Glossaire ..... 97

---

# Introduction

---

Pour utiliser le produit correctement, veuillez lire ce *Guide de l'utilisateur* ainsi que le *Guide de démarrage rapide* fourni.

Gardez le *Guide de démarrage rapide* à portée de main pour trouver la solution aux problèmes éventuels.

**Descriptions dans le *Guide de l'utilisateur***

 <b>Important :</b>	Indique des actions à faire ou ne pas faire. Ignorer ces instructions ou mal utiliser ce produit peut entraîner le mauvais fonctionnement du produit.
<b>Remarque :</b>	Fournit des explications supplémentaires et des informations associées.
<b>Nom de menu</b>	Indique les options de menu affichées à l'écran du produit.
<b>A/B/C ou D</b>	Indique les boutons du produit.
<a href="#">Voir « Descriptions dans le <i>Guide de l'utilisateur</i> » à la page 4.</a>	Indique des pages associées. Cliquez sur le lien en bleu pour afficher la page associée.

**Marques commerciales**

EPSON est une marque déposée, EPSON Exceed Your Vision est un logotype déposé et Rungense est une marque de commerce de Seiko Epson Corporation.

iPhone est une marque de commerce d'Apple Inc. aux États-Unis et dans d'autres pays.

La marque Bluetooth est la propriété de Bluetooth SIG, Inc.

Android est une marque de commerce de Google Inc.

**Avis général :** Les autres noms de produit figurant dans le présent document ne sont cités qu'à titre d'identification et peuvent être des marques de commerce de leurs propriétaires respectifs. Epson renonce à tous les droits associés à ces marques.

**Attention :**

- La copie non autorisée de tout ou partie de ce guide est strictement interdite.
- Le contenu de ce guide peut faire l'objet de modifications sans préavis.
- Nous ne pourrons être tenus responsables d'une mauvaise utilisation résultant d'erreurs contenues dans ce guide.
- Nous déclinons toute responsabilité en cas de défaillance ou autre problème survenant parce que l'utilisateur ignore le contenu de ce guide, ne manipule pas correctement le produit ou fait effectuer des réparations ou des modifications par un tiers autre que notre société ou non désigné par elle.

# Fonctions

Le SF-810 intègre un capteur de fréquence cardiaque qui vous sera utile pendant les séances d'exercice et facilitera l'entraînement selon les zones cardiaques.

### Fonction Chronomètre



Vous permet de mesurer des données de votre séance d'entraînement telles que la distance et le temps.

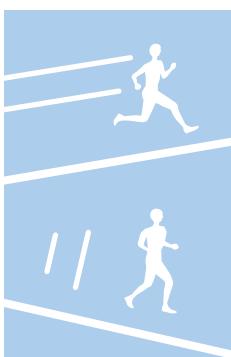
Vous pouvez mesurer les temps intermédiaires et les temps au tour et utiliser le signal GPS pour mesurer la distance et l'allure.

[Voir « Mesure du temps, de la distance et de la vitesse » à la page 33.](#)

Vous pouvez utiliser l'écran Rappel pour vérifier votre historique d'entraînement.

[Voir « Visualisation des entraînements précédents » à la page 51.](#)

### Fonction Intervalle



Vous permet d'effectuer un entraînement par intervalles.

[Voir « Utilisation de la fonction Intervalle » à la page 36.](#)

### Fonction Objectif (course chronométrée)



Vous permet de fixer une durée en tant qu'objectif et de mesurer le temps restant avant l'atteinte de cet objectif.

[Voir « Utilisation de la fonction Objectif » à la page 42.](#)

Vous pouvez utiliser l'écran Rappel pour vérifier votre historique d'entraînement.

[Voir « Visualisation des entraînements précédents » à la page 51.](#)

## Introduction

### Fonction Objectif (course de distance)



Vous permet de fixer une distance en tant qu'objectif et de mesurer la distance restante avant l'atteinte de cet objectif.

Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant la distance. Vous pouvez aussi calculer le temps total estimé nécessaire pour couvrir la distance définie.

[Voir « Utilisation de la fonction Objectif » à la page 42.](#)

Vous pouvez utiliser l'écran Rappel pour vérifier les données mesurées enregistrées.

[Voir « Visualisation des entraînements précédents » à la page 51.](#)

### Fonction Mesure



Vous permet de recueillir une grande variété de données durant votre entraînement. Vous pouvez :

- Mesurer votre fréquence cardiaque  
[Voir « Mesure de votre pouls \(fréquence cardiaque\) » à la page 31.](#)
- Enregistrer automatiquement un tour quand une durée ou une distance spécifiée est atteinte (fonction Tour aut.)  
[Voir « Enregistrement automatique de tours » à la page 46.](#)
- Arrêter automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir, et reprendre lorsque vous continuez de courir (fonction Pause aut.)  
[Voir « Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 47.](#)
- Définir et mesurer votre allure cible pour un mile ou un kilomètre  
[Voir « Définition d'une allure » à la page 48.](#)
- Changer les menus et la disposition de l'écran Mesure (fonction Paramètres d'écran)  
[Voir « Paramètres d'écran » à la page 79.](#)
- Toucher l'écran pour afficher une fonction définie  
[Voir « Toucher » à la page 29.](#)

## Introduction

### Paramètres



Vous permet de changer les paramètres du produit.

- Communiquer avec les appareils externes  
[Voir « Smartphone » à la page 76.](#)
- Inverser l'affichage de l'écran (fonction Inverser)  
[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)
- Ajuster le contraste de l'écran (fonction Ajuster le contraste).  
[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)
- Allumer automatiquement la lumière lorsque l'écran change (fonction Lumière auto).  
[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)
- Définir une alarme (fonction Alarme).  
[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)
- Désactiver le son des opérations (fonction Sons d'opération).  
[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)
- Réinitialiser les informations de configuration figurant dans la mémoire du produit (fonction Initialiser).  
[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)

### Autres fonctions



- Vous pouvez mesurer votre cadence et votre foulée à l'aide du capteur de foulée intégré.  
[Voir « Calibrage des capteurs » à la page 23.](#)
- Vous pouvez ignorer le positionnement GPS si cette opération prend trop de temps.  
[Voir « Ignorer le positionnement GPS » à la page 21.](#)
- Vous pouvez prendre des mesures sans le positionnement GPS.  
[Voir « Mode Intérieur » à la page 21.](#)
- Vous pouvez surveiller, analyser, comparer et partager vos données enregistrées à l'aide de l'application Web RUNSENSE View.  
[Voir « Utilisation de RUNSENSE View » à la page 53.](#)

# **Utilisation sécuritaire du SF-810**

Veuillez d'abord lire les guides (*Guide de démarrage rapide* et *Guide de l'utilisateur*) pour utiliser ce produit en toute sécurité.

S'il n'est pas utilisé correctement, le produit peut mal fonctionner ou un accident peut se produire.

- Gardez vos guides à portée de main pour trouver la solution aux problèmes éventuels.
- Si transportez ce produit hors du pays où il a été acheté, vérifiez la législation en vigueur dans le pays de destination avant de voyager.
- Ce produit n'est pas un appareil médical. Utilisez-le comme indicateur pendant vos exercices physiques.

## **Symboles utilisés dans ce manuel**

Les symboles suivants sont utilisés dans ce guide pour indiquer une opération ou une manipulation potentiellement dangereuse. Assurez-vous de comprendre ces avertissements avant d'utiliser le produit.

**Avertissement :**

*Ce symbole indique des informations dont la négligence pourrait provoquer une blessure grave.*

**Attention :**

*Ignorer ces instructions et mal utiliser ce produit pourrait provoquer une blessure ou des dommages matériels.*

	Ce symbole indique une action à effectuer.
	Ce symbole indique une action à ne pas effectuer.

## **Entretien de votre SF-810**

Votre produit Ronsense est fabriqué avec des matériaux couramment utilisés dans la fabrication de montres et d'autres produits de consommation. Comme il est possible que vous portiez votre produit pendant de longues périodes (notamment lorsque vous vous entraînez et que vous transpirez), il est important que vous preniez soin de votre peau et de votre produit conformément à ces instructions. Le port prolongé de votre produit sans entretien adéquat pourrait provoquer des irritations de la peau ou des démangeaisons.

Veuillez prendre les précautions ci-dessous pour vous assurer de profiter pleinement et de retirer tous les avantages de votre produit Ronsense :

**1** Veillez à ce que votre produit Ronsense et votre peau restent propres :

- Nettoyez régulièrement l'arrière de votre produit et votre peau qui entre en contact avec celui-ci (surtout après une séance d'exercice) pour enlever saleté coincée, sueur, lotion, écran solaire et autres substances potentiellement irritantes. Vous pouvez aussi utiliser une brosse à poils souples pour nettoyer l'arrière de votre produit.
- N'utilisez pas de nettoyants ménagers, abrasifs ou commerciaux sur votre produit.
- La sueur peut être corrosive, car elle contient du sel. Retirez le produit, rincez soigneusement et délicatement votre peau et essuyez le produit Ronsense avec un linge doux et humide pour vous assurer que ni sueur, ni savon, ni lotion, ni autre substance ne restera logée sur votre peau ou sous le produit avant de le replacer sur votre bras.
- Ne submergez pas le produit Ronsense dans l'eau et ne le portez pas dans la douche ou le bain.
- Évitez que des substances telles que le savon, les lotions, les écrans solaires, la saleté et la sueur s'accumulent sous le produit.

**2** Veillez à ce que votre produit Ronsense et votre peau restent secs :

- Si votre produit Ronsense devient mouillé (par exemple par la sueur), retirez-le après utilisation et nettoyez bien votre poignet et votre produit Ronsense.
- Assurez-vous que le produit et votre peau qui entre en contact avec celui-ci sont bien secs avant de replacer le produit sur votre bras.
- Ne laissez pas un produit Ronsense rester en contact avec la peau pendant une période prolongée.

**3** Donnez un moment de répit à votre peau et exposez-la à l'air.

- Votre produit Ronsense devrait être bien ajusté – ni trop lâche ni trop serré.
- Lors de la mise en place du produit, assurez-vous de ne pas le porter sur l'os du poignet (cubitus). Ce sera inconfortable et nuira au fonctionnement du capteur.
- Bien que le produit soit conçu pour être porté sur une longue période, un contact ou une friction prolongé(e) pourrait irriter la peau. Donnez des périodes de répit à votre peau en retirant périodiquement le produit durant environ une heure. Vous devez également retirer le produit pendant le chargement.

## Notes sur l'utilisation

### Notes sur l'utilisation du produit et des composants

Avertissement	
	<p>Faites vos exercices en fonction de vos aptitudes physiques. Arrêtez-vous et consultez un médecin si vous vous sentez mal pendant un exercice.</p> <p>Les personnes qui ont la peau très sensible ou qui souffrent d'eczéma, d'allergies ou d'asthme sont plus susceptibles d'avoir une irritation cutanée ou une réaction allergique découlant de l'utilisation de ce produit Ronsense ou de produits similaires. Même les personnes exemptes de tels problèmes de santé peuvent commencer à avoir des rougeurs ou des irritations cutanées au poignet à la suite de l'utilisation prolongée du produit ou si le produit n'est pas nettoyé régulièrement selon les instructions ci-dessus. Si vous éprouvez de tels symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Cessez de porter le produit et retirez-le immédiatement. Ne le remettez pas en place.</li><li><input type="checkbox"/> Si les symptômes persistent durant plus de deux ou trois jours après avoir retiré le produit, consultez un dermatologue.</li><li><input type="checkbox"/> Assurez-vous de suivre les instructions ci-dessus concernant le port du produit et son entretien.</li></ul>
	<p>N'utilisez ou ne stockez pas ce produit dans les environnements suivants. Un choc électrique ou un incendie pourrait survenir ou le produit pourrait mal fonctionner ou être endommagé.</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Emplacements soumis à l'humidité ou à des températures très élevées ou très basses</li><li><input type="checkbox"/> À proximité de substances volatiles</li><li><input type="checkbox"/> Dans des endroits poussiéreux</li><li><input type="checkbox"/> À proximité d'un champ magnétique puissant (par exemple, un haut-parleur)</li></ul> <p>Ne désassemblez pas ce produit et n'essayez pas de le réparer vous-même. Un choc électrique ou un accident pourrait survenir.</p> <p>Ne laissez pas ce produit à la portée de jeunes enfants.</p>

	<p>Si vous avez une réaction allergique ou une éruption cutanée pendant que vous utilisez le produit, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.</p>
	<p>Le produit est étanche à 5 bar (pression atmosphérique). Bien que vous puissiez utiliser le produit pour la nage, ne vous servez pas des boutons lorsque vous êtes sous l'eau.</p> <p>Ne versez pas directement d'eau du robinet sur ce produit. La pression de l'eau du robinet peut être assez forte pour compromettre l'étanchéité du produit.</p> <p>Ne portez pas ce produit dans un bain ou un sauna. La vapeur et le savon peuvent compromettre l'étanchéité du produit ou provoquer de la corrosion.</p>

## Notes sur l'utilisation du socle de chargement

	Assurez-vous de débrancher la prise USB du socle de chargement quand le socle n'est pas utilisé. Si des objets métalliques ou un corps étranger tels que de la poussière touche les points de contact, cela pourrait produire de la chaleur ou causer un incendie.
	N'utilisez pas le socle de chargement ou l'adaptateur secteur s'ils sont endommagés, s'ils fonctionnent mal ou s'ils sont contaminés par un corps étranger tel que de la poussière, de l'eau ou de la saleté. N'utilisez pour le chargement aucun adaptateur autre que celui qui est spécifié.

## Notes sur les ondes électromagnétiques

Ce produit est équipé de la technologie Bluetooth® Smart. En cas d'utilisation de téléphones intelligents pris en charge, cette fonction communique avec le produit via une connexion sans fil pour l'envoi et la réception des données mesurées.

Selon la loi sur les équipements hertziens, ce produit a été classé comme système de communication de données électroniques faible puissance. Par conséquent, il ne nécessite pas de licence de station de radio. Les actions suivantes peuvent être sanctionnées par la loi.

- Désassembler ou remodeler le produit
- Retirer le numéro de vérification ou de certification du produit

### Dispositif de technologie de l'information classe B VCCI

Cet appareil est un dispositif de technologie de l'information de classe B. Bien qu'il soit conçu pour une utilisation à domicile, des interférences peuvent se produire s'il est utilisé à proximité d'une radio ou d'une antenne TV.

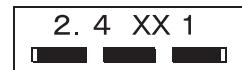


### Informations de certification



#### Fréquence

Cet appareil utilise des bandes de fréquences comprises entre 2,402 et 2,480 GHz. D'autres appareils sans fil peuvent utiliser la même fréquence. Observez les points suivants pour prévenir les interférences avec d'autres appareils sans fil.



#### Précautions à prendre lors d'une communication sans fil

Cet appareil fonctionne sur la fréquence 2,4 GHz.

Cet appareil fonctionne sur la même bande passante de fréquences que les appareils industriels, scientifiques et médicaux tels que les fours micro-ondes et les systèmes RF-ID (postes radio sous licence, postes radio amateur et postes radio de faible puissance spécifiés hors licence [par la suite, « autres postes radio »]) utilisés dans les chaînes de production industrielle.

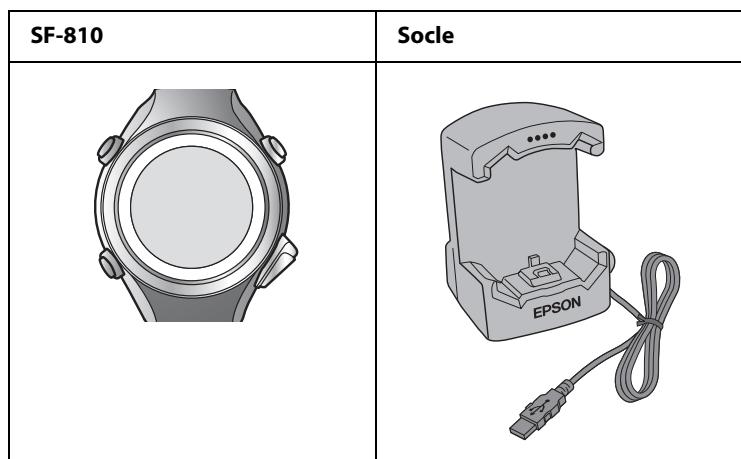
## Utilisation sécuritaire du SF-810

1. Avant d'utiliser cet appareil, vérifiez qu'aucun « autre poste radio » n'est utilisé à proximité.
2. Si cet appareil provoque des interférences RF entre lui et d'« autres postes radio », déplacez-le rapidement vers un autre endroit, arrêtez de l'utiliser ou demandez à votre revendeur comment prévenir les interférences (par exemple, configurer des partitions).
3. En outre, lorsque des interférences RF nuisibles se produisent entre l'appareil et d'« autres postes radio », reportez-vous à la section « Nous contacter à propos de ce produit » pour communiquer avec notre centre de réparation.  
[Voir « Comment obtenir de l'aide » à la page 93.](#)

	Si vous constatez que votre peau réagit anormalement, arrêtez immédiatement d'utiliser le produit.
	Dans les lieux où l'utilisation du produit est restreinte (par exemple, dans les avions ou les hôpitaux), observez les règlements en vigueur (par exemple, indiqués par les annonces en vol).
	N'utilisez pas le produit si vous portez un dispositif médical implanté de manière chirurgicale tel qu'un stimulateur cardiaque.
	Ne rentrez pas avec le produit dans une salle d'opération ou une unité de soins intensifs, et n'utilisez pas le produit à proximité d'un équipement médical. Les ondes radio générées par le produit peuvent interférer avec l'équipement médical électronique et ainsi provoquer un accident.

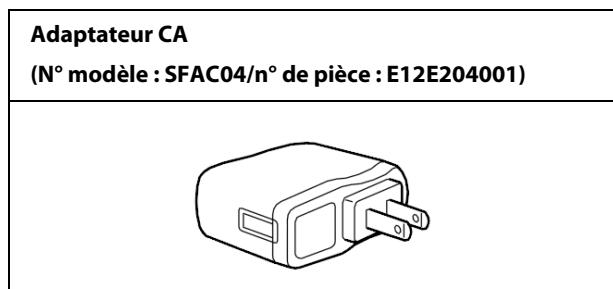
# Réglage de votre SF-810

## Contenu de la boîte



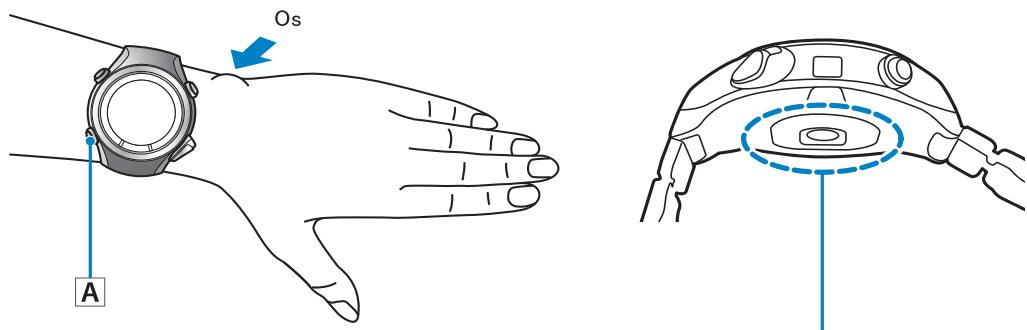
### Options

Vous pouvez acheter les accessoires suivants en option.



## Port du produit

Lorsque vous portez le produit, assurez-vous qu'il n'y a pas de contact avec l'os du poignet (cubitus). Portez le produit en le fixant étroitement autour du poignet. Serrez le bracelet si votre pouls (fréquence cardiaque) n'est pas mesuré correctement. Il convient toutefois de ne pas trop le serrer. Desserrez-le si vous ressentez une gêne.



Capteur (mesure votre pouls à l'arrière du poignet)

**Remarque :**

- Une fois le produit mis en place, appuyez sur le bouton A à l'écran Heure, et vérifiez que votre pouls est mesuré. Votre pouls (fréquence cardiaque) s'affiche après un délai d'environ 30 secondes. S'il ne s'affiche pas, ajustez la position du produit sur votre poignet.

Ce produit mesure votre pouls et affiche la fréquence cardiaque à l'écran.



- Le produit risque de ne pas mesurer la fréquence avec précision s'il n'est pas en contact avec votre peau ou s'il se déplace trop au cours de l'exercice.



**Important :**

La précision du capteur de fréquence cardiaque peut diminuer si la température ambiante ou du corps est basse. Par temps froid ou venteux, protégez le produit en le recouvrant de votre manche. Un message d'avertissement apparaîtra si la température du produit devient trop basse.

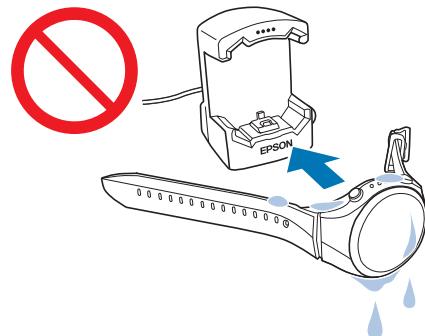
# Chargement

## Avant utilisation



### Important :

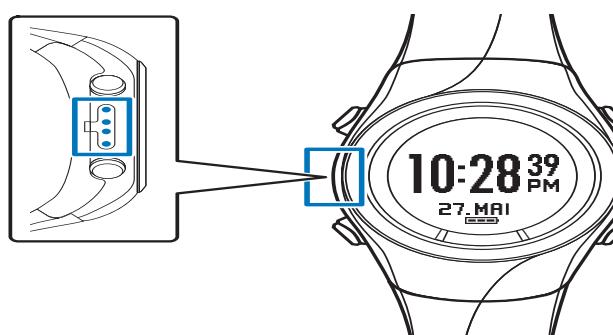
- Veillez à utiliser le socle de chargement fourni avec le produit.
- Ne placez pas le produit dans le socle si le produit est mouillé.  
Les points de contact du socle et du produit pourraient se corroder, mal fonctionner ou provoquer une panne de communication.



- N'appuyez sur aucun bouton quand le produit est mouillé, car vous risqueriez d'endommager le produit.

Si le produit est mouillé, essuyez les points de contact et le capteur avec un linge humide pour éliminer toute sueur ou saleté, essuyez le produit avec un linge sec pour retirer l'excès d'eau, puis laissez-le sécher à l'air ambiant avant de le placer sur le socle.

Points de contact/Capteur



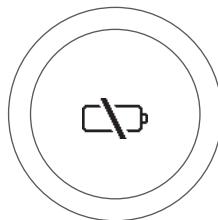
Voir « Entretien de votre produit » à la page 87.

## Charge



**Important :**

- Chargez le produit avant de l'utiliser pour la première fois.
- Le produit ne se chargera pas si la température est inférieure à 41°F (5°C) ou supérieure à 95°F (35°C). Si la température est trop basse ou trop élevée quand vous chargez le produit, l'écran d'erreur suivant s'affiche, et le chargement s'interrompt. Lorsque la température est à nouveau correcte, le chargement reprend.



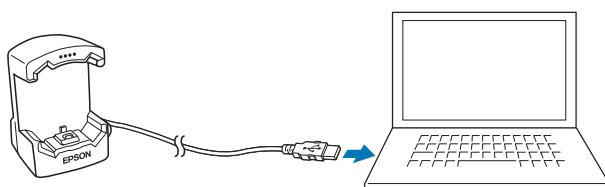
**1** Connectez le socle par l'une des méthodes suivantes.

Utilisation de l'ordinateur

Connectez la prise USB du socle au port USB de l'ordinateur.

Cela ne fonctionnera pas nécessairement avec tous les ordinateurs. N'utilisez pas de concentrateur USB.

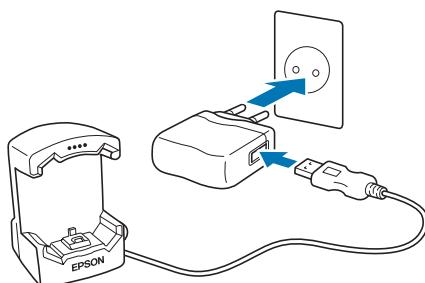
À la place, connectez directement le socle à l'ordinateur.



Utilisation de l'adaptateur CA

Connectez la prise USB du socle au port USB de l'adaptateur CA.

Nous recommandons l'utilisation de l'adaptateur CA optionnel (n° modèle : SFAC04/n° pièce : E12E204001). Si vous n'utilisez pas un adaptateur secteur pris en charge, vous ne pourrez peut-être pas procéder au chargement du produit ou l'adaptateur ne fonctionnera peut-être pas correctement.

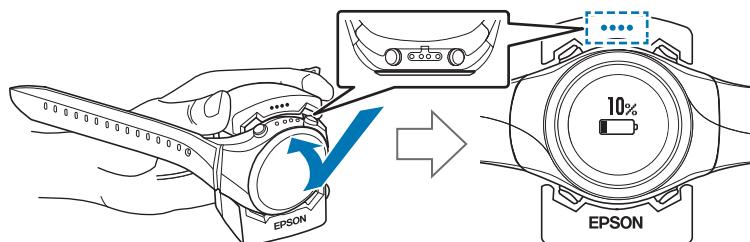


**2** Placez l'appareil sur son socle de chargement.

Vérifiez que les points de contact du produit pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de chargement.

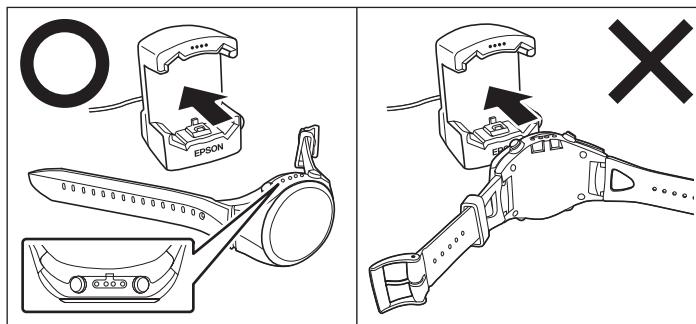
## Réglage de votre SF-810

Une fois le produit au fond du socle de chargement, l'écran ACL placé vers le haut, exercez une légère pression sur le haut du produit afin qu'il se fixe en faisant entendre un clic.



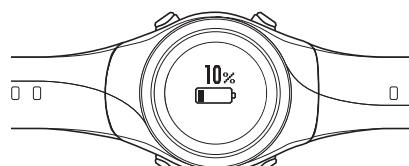
### Important :

*Veillez à ce que le produit soit placé dans la bonne direction, sans quoi le produit ou le socle de chargement risque d'être endommagé.*

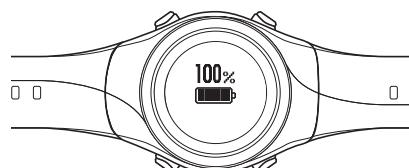


Lorsque le produit est placé dans la bonne direction, une alarme est émise, l'écran de chargement s'affiche et le chargement démarre.

Une charge complète nécessite normalement de 2,5 à 3,5 heures environ, mais le temps de chargement peut varier.



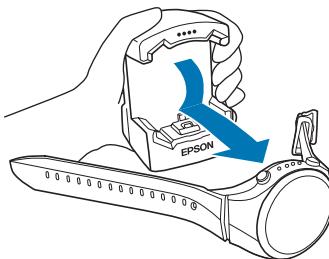
Quand l'icône de la pile sur l'écran ACL affiche « 100% », la charge est complète.



### Remarque :

*Quand l'icône de la pile affiche « 100% », le chargement arrête automatiquement. Le produit ne sera pas endommagé même si vous continuez à charger la pile.*

**3** Quand la charge est complète, tenez le socle de chargement et appuyez sur le produit dans la partie inférieure du socle pour le libérer.



## Paramètres initiaux

Après avoir chargé le produit pour la première fois et l'avoir retiré du socle de chargement, suivez les instructions apparaissant à l'écran pour sélectionner les paramètres initiaux.



**Important :**

*L'heure est automatiquement détectée par GPS. Les signaux GPS ne peuvent pas être reçus lorsque vous êtes à l'intérieur. Assurez-vous que la synchronisation GPS initiale est effectuée à l'extérieur.*

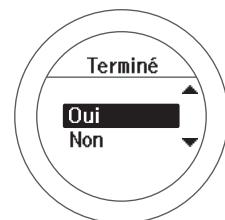


**1** Suivez les instructions à l'écran pour définir la langue; le format d'unités; votre taille, votre poids, votre date de naissance et votre sexe; la date d'aujourd'hui; et le format de la date.

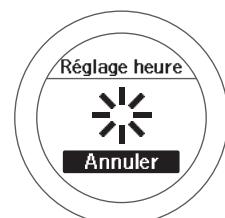
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance une option, puis appuyez sur le bouton **A** pour la sélectionner.

**2** Allez dans un endroit à l'extérieur qui n'est pas entouré de bâtiments élevés et qui est dépourvu d'obstacles aériens.  
L'écran Heure s'affiche.

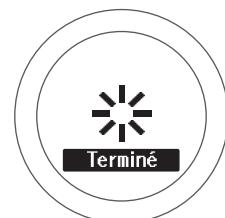
**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Oui**, puis appuyez sur le bouton **A** pour lancer la synchronisation GPS.



Un signal est reçu du GPS et l'heure est automatiquement synchronisée.



Lorsque **Terminé** s'affiche, appuyez sur le bouton **A**.





**Remarque :**

- ❑ Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage de l'heure se désactive. L'affichage est restauré lorsque vous déplacez le produit.
- ❑ Si la synchronisation de l'heure échoue, il se peut que le signal GPS ne soit pas reçu correctement. Définissez l'option **Réglage heure** dans le menu **Param sys**.

Voir « *Options de Param sys.* » à la page 78.

## À propos de la pile

L'icône de pile située sous l'affichage de l'heure indique la charge restante.



Icône de pile						
Heures restantes*	GPS activé Pouls (fréquence cardiaque) activé	20 à 14 heures	14 à 8 heures	8 à 2 heures	2 à 0 heures	
	GPS activé Pouls (fréquence cardiaque) désactivé	24 à 17 heures	17 à 10 heures	10 à 3 heures	3 à 0 heures	

\* Durée de vie restante approximative de la pile quand le produit est en mode Chronomètre.  
La durée de vie réelle de la pile peut varier.



**Important :**

*Si le produit reste longtemps avec la pile presque déchargée, les performances de la pile rechargeable se détérioreront. Pensez à charger le produit au moins une fois tous les six mois, même s'il n'est pas utilisé.*

**Remarque :**

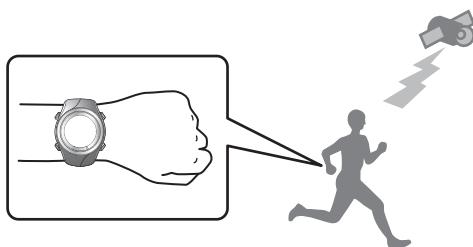
*Si la batterie est déchargée, les données mesurées sont tout de même stockées dans la mémoire. Il est possible que la date et l'heure soient réinitialisées et que la date doive être redéfinie manuellement.*

## Positionnement GPS

### Fonction de mesure du produit

Ce produit reçoit un signal du GPS et mesure la distance et l'allure. Pour que les mesures soient effectuées avec précision, utilisez le produit dans les conditions suivantes afin de faciliter la réception des signaux GPS :

- À l'extérieur, à un endroit sans obstacles aériens
- Portez le produit avec l'écran orienté vers le haut



### Endroits où il n'est pas possible de recevoir des signaux GPS

A red circle with a diagonal slash over a building silhouette.	A red circle with a diagonal slash over a tunnel silhouette.	A red circle with a diagonal slash over a swimmer silhouette.
À l'intérieur d'un bâtiment ou au sous-sol	Dans les tunnels	Sous l'eau

### Endroits où il est difficile de recevoir des signaux GPS

A red triangle with a diagonal slash over a construction site silhouette.	A red triangle with a diagonal slash over a power line and tower silhouette.	A red triangle with a diagonal slash over a swimmer silhouette.
Endroits soumis à des interférences électroniques (chantiers de construction, circulation intense, etc.)	À proximité de câbles haute tension ou de tours de télévision, sous les câbles électriques aériens pour trains, dans les rues bordées de gratte-ciel	Sur l'eau

## Positionnement GPS

Lorsque vous passez à l'écran Mesure, le produit reçoit un signal de divers satellites et détermine votre position GPS.

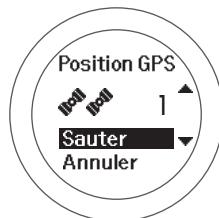


### Important :

Vérifiez que vous vous trouvez à l'extérieur à un endroit sans obstacles aériens et essayez de maintenir le produit aussi immobile que possible.



- 1 Rendez-vous à un endroit situé à l'extérieur sans obstacles aériens.
- 2 Appuyez sur le bouton C à l'écran Heure pour effectuer le positionnement GPS.



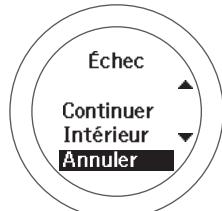
Une fois le positionnement GPS effectué, l'écran Mesure s'affiche.



### Remarque :

Le positionnement GPS prend généralement moins de deux minutes.

Si l'opération prend plus de deux minutes et que le message **Échec** s'affiche, sélectionnez **Annuler** et changez d'emplacement, puis réessayez.

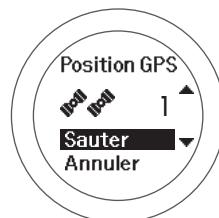


Vous pouvez commencer à mesurer lorsque l'écran Mesure s'affiche.

[Voir « Mesure des entraînements » à la page 30.](#)

## Ignorer le positionnement GPS

Si vous ne voulez pas utiliser les fonctionnalités GPS, ou si le positionnement GPS est trop lent, appuyez sur le bouton C ou D pour mettre en surbrillance **Sauter**, puis appuyez sur le bouton A.



Le produit continue de chercher un signal GPS et commence à enregistrer les informations de position lorsqu'il parvient à se synchroniser avec un satellite. Le trajet que vous avez effectué avant la synchronisation du GPS n'est pas enregistré, mais les données sur la distance et l'allure peuvent tout de même être mesurées. Le produit utilisera le capteur de foulée jusqu'à l'établissement d'une connexion GPS.

[Voir « Éléments mesurables » à la page 23.](#)

## Mode Intérieur

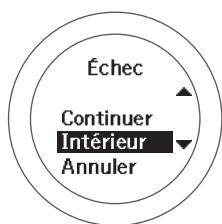
Cette fonction vous permet de mesurer sans effectuer de positionnement GPS.

Le trajet n'est pas enregistré en mode Intérieur. Les mesures enregistrées par votre produit sont également limitées en mode Intérieur.

[Voir « Éléments mesurables » à la page 23.](#)

Choisissez une des méthodes suivantes pour passer au mode Intérieur.

- Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Intérieur** durant le positionnement GPS, puis appuyez sur le bouton **A**.
- Si le positionnement GPS échoue, appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Intérieur** à l'écran qui s'affiche, puis appuyez sur le bouton **A**.



## Effectuer des mesures précises

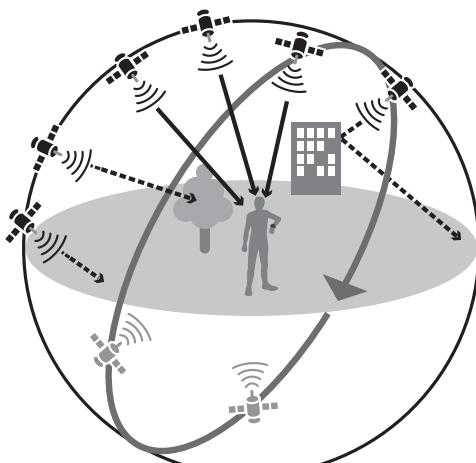
Lorsque vous utilisez le produit pour la première fois ou que le produit n'a pas été utilisé depuis plusieurs mois, vous devez lui permettre de faire une synchronisation complète avec les satellites GPS. Affichez l'écran Mesure, puis attendez à l'extérieur pendant au moins 15 minutes dans un endroit dépourvu d'obstacles aériens. Votre produit mesurera vos mouvements avec plus de précision grâce à ce calibrage prolongé.

Vous n'aurez pas à répéter ce processus, sauf si vous n'utilisez pas le produit durant quelques mois.

### Remarque :

La configuration de base du système GPS est de 24 satellites en orbite autour de la Terre à une altitude d'environ 12 500 miles (20 000 km), avec au moins quatre satellites se déplaçant sur six orbites différentes. Le récepteur GPS acquiert les données de quatre satellites et calcule la latitude, la longitude, l'altitude et l'heure. La mesure peut commencer une fois le positionnement effectué et cette donnée reçue. Votre produit reçoit des données de navigation GPS plus détaillées après 15 minutes de positionnement GPS, ce qui vous permet de prendre des mesures plus précises.

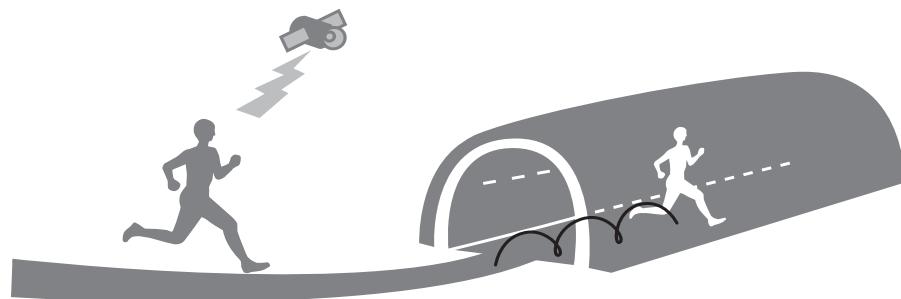
Des erreurs peuvent tout de même se produire dans les mesures de distance en raison des conditions atmosphériques et de l'environnement où vous vous trouvez.



# Calibrage du capteur de pouls et de foulée

## À propos du capteur de pouls et de foulée

Ce produit intègre des capteurs de pouls et de foulée. Le capteur de pouls détecte votre pouls (fréquence cardiaque) directement sur votre poignet. Le capteur de foulée calcule la distance et les tours avec une précision élevée, et mesure votre cadence et votre foulée même en cas de perte du signal GPS.



## Calibrage des capteurs

- Lors de votre première utilisation du produit, vous devez courir de façon continue durant un certain temps pour vous assurer que votre pouls (fréquence cardiaque) et votre foulée sont détectés avec précision par le capteur. Suivez ces directives afin que le produit apprenne rapidement votre style de course : Si vous êtes à l'extérieur à un endroit dépourvu d'obstacles aériens, assurez-vous de courir pendant environ 10 minutes.
- Si vous êtes entouré de bâtiments élevés, assurez-vous de courir pendant environ 30 minutes.

Vous avez seulement besoin d'effectuer cela à votre première utilisation du SF-810 ou lorsque vous réinitialisez le produit.

**Remarque :**

*Si vous comptez utiliser le produit pour mesurer votre course, courez à votre allure habituelle lors du calibrage du capteur. Des erreurs peuvent se produire si votre schéma de pouls/foulée diffère considérablement de votre calibrage initial.*

Voir « Mesure du temps, de la distance et de la vitesse » à la page 33.

## Éléments mesurables

Éléments mesurables par chaque fonction de mesure pour les modes de chronomètre, d'intervalle et d'objectif.

Élément mesuré	Nom affiché
Distance	Dist.
Distance tour	Dist.Tr
Allure	Allure
Allure moyenne	AlrMoy

Élément mesuré	Nom affiché
Allure tour	AlrTr
Vit	Vit
Vitesse moyenne	VitMoy
Vitesse tour	VitTr
Temps intermédiaire	Inter
Temps tour	Tour

## Réglage de votre SF-810

Élément mesuré	Nom affiché
Tps	Tps
Calories brûlées	Calories
Altitude	Alt.*
Temps Guide	Guide
Distance guide	Dist.Guide
Foulée	Foulée
Foulée moyenne	FouléeMoy
Foulée tour	FouléeTr
Cadence	Cadence
Cadence moyenne	DénivMoy
Cadence tour	DénivTr
FC	FC
FC moyenne	FCMoy
FC maximum	FC.Max

Élément mesuré	Nom affiché
FC tour	FCTr
Pas	Pas
Pas tour	VitTr
Temps dans zone FC	FCTpsPas
Temps jusqu'à zone FC	FC.Tps
Montée totale	Mont.Tot*
Descente totale	Desc.Tot*
Pente	Pente*
Latitude/Longitude	LAT/LONG*
Temps estimé	Est.
Distance estimée	Dist.Est.

\*Non disponible en mode Intérieur, voir « Mode Intérieur » à la page 21 pour plus d'informations.

## Opérations de base

### Changement d'écrans

Ce produit comporte une variété d'écrans : un écran Heure, un écran Mesure, deux écrans Paramètres (un menu Paramètres et un menu Mes. Param.) et un écran Rappel. Vous pouvez naviguer dans ces écrans à l'aide des boutons suivants :



→ Appui bref

→ Appui long (au moins deux secondes)

## Réglage de votre SF-810

### Menu Paramètres



[Voir « Écran Paramètres \(menu Paramètres/menu Mes. Param.\) » à la page 27.](#)

### Écran Heure

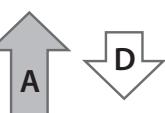


[Voir « Écran Heure » à la page 26.](#)

### Écran Mesure



[Voir « Écran Mesure » à la page 26.](#)

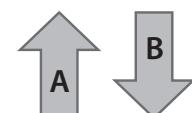


[Voir « Changer les paramètres » à la page 75.](#)

### Écran Rappel



[Voir « Écran Rappel » à la page 28.](#)



### Menu Mes. Param.



[Voir « Écran Paramètres \(menu Paramètres/menu Mes. Param.\) » à la page 27.](#)

#### Remarque :

- Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage se désactive. L'affichage se réactivera dès que vous déplacerez le produit. Vous pouvez aussi désactiver la fonction de veille.  
[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)
- L'écran Heure s'affiche si vous n'appuyez sur aucun bouton durant une certaine période. Cette période varie selon l'écran affiché :  
Param sys./Param utilis/Écran Rappel : 3 minutes.  
Écran Mesure (sans mesure en cours) : 60 minutes.
- L'écran Mesure s'affiche si vous n'appuyez sur aucun bouton durant trois minutes à l'écran du menu Mes. Param.

## Fonctions des boutons

La fonction exécutée par chaque bouton change selon l'écran affiché.

## Réglage de votre SF-810

### Écran Heure



Bouton		Description
A	Appui bref	Lance la mesure* du pouls (fréquence cardiaque).
	Appui long (au moins deux secondes)	Allume ou éteint l'appareil.
B	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	Affiche le menu Paramètres. <a href="#">Voir « Écran Paramètres (menu Paramètres/menu Mes. Param.) » à la page 27.</a>
C	Appui bref	Effectue le positionnement GPS et affiche l'écran Mesure. <a href="#">Voir « Écran Mesure » à la page 26.</a>
D	Appui bref	Affiche un enregistrement de l'historique des mesures (écran Rappel). <a href="#">Voir « Écran Rappel » à la page 28.</a>
	Appui long (au moins deux secondes)	Exécute la communication Bluetooth®. Utilisez cette fonction lors du téléchargement de données mesurées.

\* Mesure votre pouls (fréquence cardiaque) lorsque vous portez l'appareil à votre poignet. La fréquence cardiaque en cours s'affiche sur l'écran de la montre, mais n'est pas enregistrée.  
[Voir « Port du produit » à la page 14.](#)

### Écran Mesure



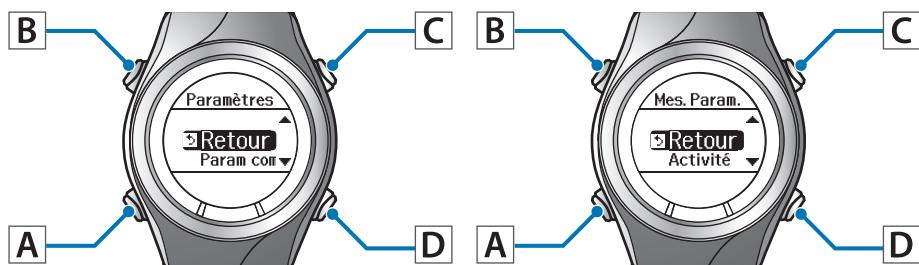
Bouton		Description
A	Appui bref	Vous pouvez afficher jusqu'à quatre écrans Mesure et passer d'un écran à l'autre à l'aide de ce bouton.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche. Non disponible pendant une opération de mesure.

## Réglage de votre SF-810

Bouton		Description
<b>B</b>	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	Affiche le menu Mes. Param. Non disponible pendant une opération de mesure.
<b>C</b>	Appui bref	Démarre, arrête ou reprend la mesure.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche. Affiche l'écran Heure si vous utilisez la fonction de réinitialisation* pendant que la mesure est à l'arrêt. Non disponible pendant une opération de mesure.
<b>D</b>	Appui bref	Enregistre les tours pendant la mesure.
	Appui long (au moins deux secondes)	Réinitialise* l'affichage pendant que la mesure est à l'arrêt. Non disponible pendant une opération de mesure.

\* Lorsque vous réinitialisez l'affichage, il retrouve le statut qu'il avait avant le démarrage de la mesure, ce qui vous permet de démarrer la mesure suivante. Les données ayant été mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire du produit.

## Écran Paramètres (menu Paramètres/menu Mes. Param.)



Bouton		Description
<b>A</b>	Appui bref	Confirme une sélection.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche à partir du menu Paramètres. L'écran Mesure s'affiche à partir du menu Mes. Param.
<b>B</b>	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	—
<b>C</b>	Appui bref	Sélectionne l'élément supérieur. Augmente la valeur.
	Appui long (au moins deux secondes)	Sélectionne l'élément supérieur. Fait rapidement défiler les valeurs.
<b>D</b>	Appui bref	Sélectionne l'élément inférieur. Diminue la valeur.
	Appui long (au moins deux secondes)	Sélectionne l'élément inférieur. Fait rapidement défiler les valeurs.

## Réglage de votre SF-810

### Écran Rappel

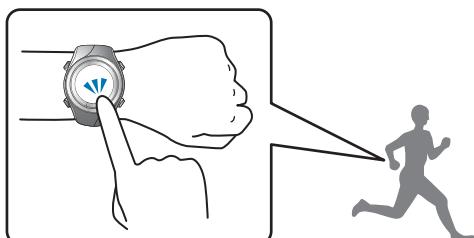


Bouton		Description
A	Appui bref	Confirme une sélection.
	Appui long (au moins deux secondes)	L'écran Heure s'affiche.
B	Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.
	Appui long (au moins deux secondes)	—
C	Appui bref	Fait défiler l'écran vers le haut.
	Appui long (au moins deux secondes)	
D	Appui bref	Fait défiler l'écran vers le bas.
	Appui long (au moins deux secondes)	

## Toucher

Touchez l'écran du produit pour effectuer l'une des fonctions suivantes. Vous pouvez régler ces paramètres via l'option Toucher dans le menu Mes. Param.

*Voir « Paramètres de mesure » à la page 73.*



Fonction	Description
Tour	Enregistre le tour. Vous pouvez aussi enregistrer un tour en appuyant sur le bouton <b>D</b> pendant la mesure.
Lumière	Allume la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes. Vous pouvez aussi allumer la lumière en appuyant sur le bouton <b>B</b> .
Chg. écran	Bascule entre les quatre écrans Mesure. Vous pouvez aussi basculer d'un écran Mesure à un autre en appuyant sur le bouton <b>A</b> .
OFF* (désactivé)	Désactive les opérations effectuées via appui.

\*Indique le réglage par défaut.

**Remarque :**

- La fonction Toucher peut ne pas fonctionner si vous touchez l'écran de façon répétée. Assurez-vous de laisser s'écouler environ une seconde entre chaque appui.
- Lorsque vous êtes à vélo, la fonction Toucher peut être déclenchée à cause des bosses sur la surface de la route. Pour éviter cela, réglez le paramètre à **OFF** (désactivé) quand vous faites du vélo.

## Alarme (sons/vibration)

Votre produit peut émettre une alarme quand certaines opérations ou certains exercices sont effectués. Le tableau suivant explique la signification de chaque alarme selon le mode actuel de la montre.

Mode	Description de l'alarme
Chronomètre	Lorsque le tour est mis en pause
Intervalle	Lorsque la mesure est arrêtée
Objectif	Lorsque la mesure reprend
	Lorsque vous n'êtes pas à votre allure cible
	Lorsque vous avez défini plusieurs allure cibles et que l'allure cible change
	Lorsque vous êtes en dehors de votre zone FC
Intervalle	Lorsque vous basculez entre des intervalles de sprint et de récupération
	Lorsque le nombre total de séries est atteint
Objectif	Lorsque 50/90 % de la distance ou de la durée spécifiée est atteinte
	Lorsque la distance ou la durée spécifiée est atteinte

**Remarque :**

- Vous pouvez modifier le son ou le volume de l'alarme ou éteindre l'alarme via l'option Alarme dans le menu Param sys. ou Mes. Param.

*Voir « Options Mes. Param. » à la page 74.*

*Voir « Options de Param sys. » à la page 78.*

---

# **Mesure des entraînements**

---

Le SF-810 intègre un capteur de pouls (fréquence cardiaque) qui permet de mesurer votre activité pendant les séances d'exercice et facilitera l'entraînement selon les zones cardiaques. Votre produit utilise votre emplacement GPS pour mesurer automatiquement votre temps, votre distance et votre vitesse tout au long de votre entraînement.

[\*\*« Mesure de votre pouls \(fréquence cardiaque\) » à la page 31\*\*](#)

[\*\*« Mesure du temps, de la distance et de la vitesse » à la page 33\*\*](#)

[\*\*« Utilisation de la fonction Intervalle » à la page 36\*\*](#)

[\*\*« Utilisation de la fonction Objectif » à la page 42\*\*](#)

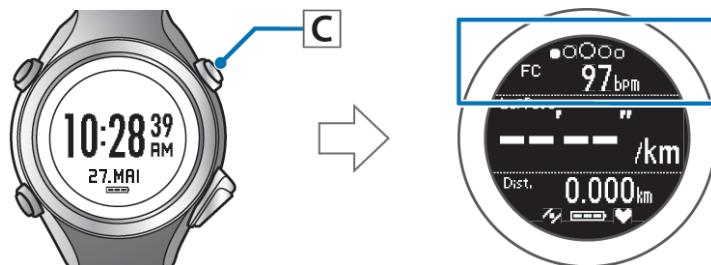
[\*\*« Enregistrement automatique de tours » à la page 46\*\*](#)

[\*\*« Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 47\*\*](#)

[\*\*« Définition d'une allure » à la page 48\*\*](#)

## **Mesure de votre pouls (fréquence cardiaque)**

Appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure pour démarrer le positionnement GPS. L'écran Heure s'affiche lorsque le positionnement est terminé. Lorsque votre pouls (fréquence cardiaque) est détecté, une alarme est émise, et la fréquence cardiaque et la zone correspondante s'affichent.



Vous pouvez définir les cinq zones de fréquence cardiaque (dans la plage de fréquences cardiaques minimale et maximale) dans le menu Param utilis.

[Voir « Param utilis » à la page 76.](#)

La valeur située entre parenthèses ( ) est la valeur par défaut.

Paramètre	Options	Icone
Zone FC	Zone1 (30 à 100 bpm)	●○○○○
	Zone2 (101 à 130 bpm)	○●○○○
	Zone3 (131 à 160 bpm)	○○●○○
	Zone4 (161 à 190 bpm)	○○○●○
	Zone5 (191 à 240 bpm)	○○○○●

## **Mesure du pouls (fréquence cardiaque)**

Vous pouvez mesurer le pouls (fréquence cardiaque) pendant que vous utilisez les fonctions de chronomètre, d'intervalle et d'objectif. Pour obtenir plus d'informations sur chacune de ces fonctions, reportez-vous aux sections suivantes.

[« Mesure du temps, de la distance et de la vitesse » à la page 33](#)

[« Utilisation de la fonction Intervalle » à la page 36](#)

[« Utilisation de la fonction Objectif » à la page 42](#)

## Personnalisation de l'affichage de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque et votre zone correspondante s'affichent par défaut dans l'écran Mesure. Il est également possible d'afficher les éléments suivants.

<b>Paramètre</b>	<b>Options</b>		<b>Description</b>
	<b>1 ligne</b>	<b>2 lignes/3 lignes</b>	
FC	FC	FC	Fréquence cardiaque actuelle
FC moyenne	FC.Moy	FCMoy	Fréquence cardiaque moyenne depuis le début des mesures
FC maximum	FC.Max	FC.Max	Fréquence cardiaque maximale depuis le début des mesures
FC tour	FCTr	FCTr	Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour
Temps dans zone FC	FCTpsPas	FCTpsPas	Temps dans la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour
Temps jusqu'à zone FC	FC.Tps	FC.Tps	Temps jusqu'à l'entrée dans la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour

Pour avoir plus de détails sur la façon d'accéder à ces paramètres et pour obtenir la liste complète des éléments qui peuvent être affichés dans l'écran Mesure, [voir « Paramètres d'écran » à la page 79](#).

# Mesure du temps, de la distance et de la vitesse

## Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ?

La fonction Chronomètre vous permet de mesurer simultanément des temps intermédiaires et des temps au tour. Vous pouvez aussi mesurer automatiquement la distance, la vitesse et le trajet à l'aide des informations de position et d'heure du signal GPS.

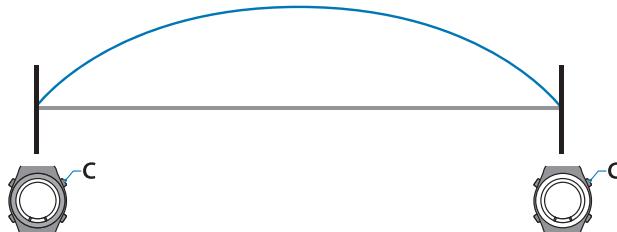
### Remarque :

Définissez le Type d'activité avant d'amorcer votre séance d'exercice.

[Voir « Paramètres de mesure » à la page 73.](#)

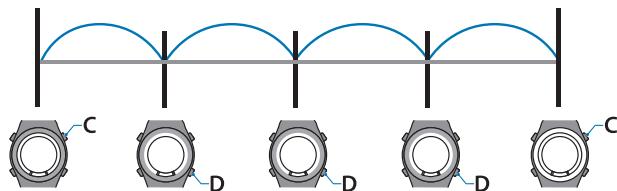
### Temps intermédiaire

Mesure le temps écoulé. Appuyez sur le bouton C pour commencer à mesurer et de nouveau sur le bouton C pour arrêter de mesurer.



### Temps tour

Enregistre le temps écoulé pour chaque tour. Pour enregistrer un tour, appuyez sur le bouton D pendant la mesure.



Avec la fonction Tour aut., les tours sont enregistrés automatiquement une fois qu'une distance ou une durée spécifiée a été atteinte.

[Voir « Enregistrement automatique de tours » à la page 46.](#)

## Mesure



**1** Appuyez sur le bouton C à l'écran Heure pour afficher l'écran Mesure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



[Voir « Positionnement GPS » à la page 20.](#)

**2** Appuyez sur le bouton C pour reprendre la mesure.



**3** Appuyez sur le bouton D pendant la mesure pour enregistrer un tour.

L'écran Enregistrement tour s'affiche durant cinq secondes, puis l'écran Mesure apparaît.

[Voir « Écran Enregistrement tour » à la page 35.](#)

## Mesure des entraînements



Les données mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire du produit. Vous pouvez vérifier vos entraînements précédents en appuyant sur le bouton **D** à l'écran Heure.

Voir « [Visualisation des entraînements précédents](#) » à la page 51.

### Remarque :

L'écran illustré peut différer du vôtre, selon les paramètres que vous avez sélectionnés.

[Voir « Options de disposition d'écran » à la page 81.](#)

- 4** Appuyez sur le bouton **C** à tout moment pour cesser de mesurer; vous pouvez appuyer de nouveau sur le bouton **C** pour recommencer à mesurer.
- 5** Appuyez sur le bouton **D** et maintenez-le enfoncé pendant que la mesure est arrêtée pour réinitialiser l'écran Mesure.

### Remarque :

Pour arrêter de mesurer et retourner à l'écran Heure, procédez de l'une des manières suivantes :

- Après avoir réinitialisé les résultats de la mesure à l'étape 5, appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.
- Pendant que l'écran montré à l'étape 4 s'affiche alors que la mesure est arrêtée, appuyez sur le bouton **C** et maintenez-le enfoncé. Les résultats de la mesure sont réinitialisés, et l'écran Heure s'affiche.
- Si dans un délai de 60 minutes aucune opération n'est effectuée dans un écran autre que l'écran Mesure, l'écran Heure s'affiche.



## Écran affiché

### Écran Mesure

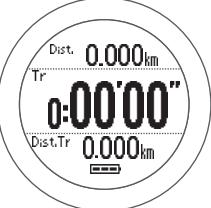
Il existe différents écrans Mesure. Chaque écran présente différentes informations sur votre activité actuelle. Appuyez sur le bouton **A** pour basculer entre ces écrans.

### Remarque :

Vous pouvez modifier le nombre de lignes et les mesures affichées dans chaque écran.

[Voir « \[Paramètres d'écran\]\(#\) » à la page 79.](#)

## Mesure des entraînements

Écran		Affichage par défaut	Mesures par défaut affichées
Écran 1		3 lignes	FC Allure tour Distance
Écran 2		2 lignes	Temps intermédiaire Temps tour
Écran 3		3 lignes	FC Altitude Tps
Écran 4		2 lignes	FC Foulée

La zone de fréquence cardiaque (indiquée par  dans l'image ci-dessus) est affichée lorsque FC est défini sur ON (par défaut) dans le paramètre de mesure.

[Voir « Mesure de votre pouls \(fréquence cardiaque\) » à la page 31.](#)

### Écran Enregistrement tour

L'écran Enregistrement tour s'affiche pendant 5 secondes lors de l'enregistrement d'un tour.

**Remarque :**

*Vous pouvez modifier le nombre de lignes et les mesures affichées dans cet écran.*

[Voir « Paramètres d'écran » à la page 79.](#)

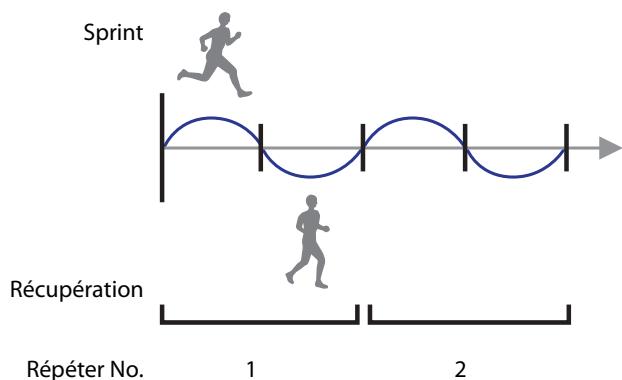
## Mesure des entraînements

Écran	Affichage par défaut	Mesures par défaut affichées	
Écran Enregistrement tour		2 lignes	Temps tour Allure tour

## Utilisation de la fonction Intervalle

### Qu'est-ce que la fonction Intervalle ?

Cette fonction vous permet d'effectuer en alternance des séries d'exercices soutenus (sprint) et légers (récupération). Vous pouvez définir le temps et la distance pour chaque intervalle d'exercices soutenus et légers, ainsi que le nombre de séries que vous voulez faire. Une alarme vous alerte lorsque vous changez entre les intervalles de sprint et de récupération.



### Création et utilisation des préréglages Intervalle

#### Remarque :

Vous pouvez aussi ajuster les préréglages Intervalle dans l'application pour PC Run Connect.

Voir « Définition de la fonction Intervalle » à la page 69.



### Créer les prérglages Intervalle

**1** Appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure pour afficher l'écran Mesure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



Voir « Positionnement GPS » à la page 20.

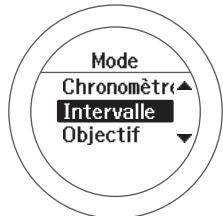
**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé. Le menu **Mes. Param.** s'affiche.



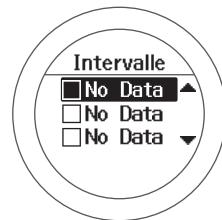
**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mode**, puis appuyez sur le bouton **A**.



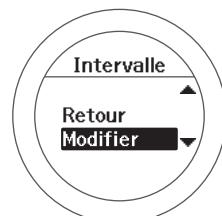
**4** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Intervalle**, puis appuyez sur le bouton **A**.



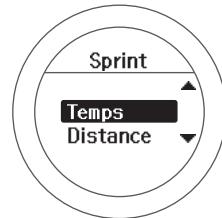
**5** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre une entrée en surbrillance, puis appuyez sur le bouton **A**.



**6** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Modifier**, puis appuyez sur le bouton **A**.

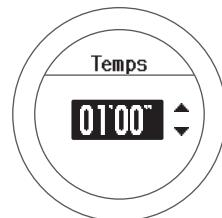


**7** Pour indiquer si vous voulez mesurer vos intervalles selon une durée ou une distance donnée, appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Distance** ou **Temps**, puis appuyez sur le bouton **A**.



**8** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir l'intervalle de durée ou de distance, puis appuyez sur le bouton **A**.

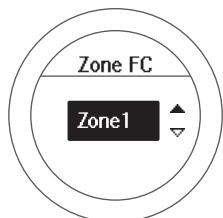
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** et maintenez-le enfoncé pour naviguer rapidement parmi les paramètres disponibles.



## Mesure des entraînements

**9** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner la zone de fréquence cardiaque que vous voulez maintenir pendant le sprint, puis appuyez sur le bouton **A**.

Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la zone de fréquence cardiaque.



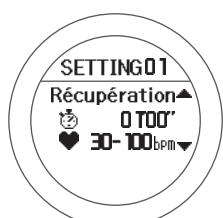
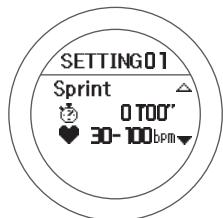
**Remarque :**

*Vous pouvez vérifier ou changer la valeur définie pour la fréquence cardiaque dans chaque zone de fréquence cardiaque dans Param utilis.*

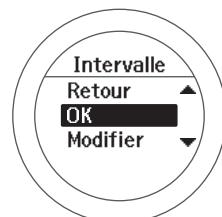
*Voir « Param utilis » à la page 76.*

**10** Définissez la longueur de la période de récupération (exercices légers) et le nombre de fois que vous voulez répéter ces intervalles.

**11** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour vérifier les paramètres que vous avez sélectionnés. Appuyez sur le bouton **A** pour confirmer.



**12** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Terminé**, puis appuyez sur le bouton **A**.



L'écran Intervalle s'affiche.



## Mesure des intervalles

**1** Appuyez sur le bouton **C** pour commencer l'intervalle de sprint.



Une fois le temps (ou la distance) de sprint écoulé, une alarme est émise et l'intervalle de récupération commence automatiquement.



Cela continuera selon le nombre de séries d'intervalles que vous avez sélectionné.

**Remarque :**

- Appuyez sur le bouton **D** pendant la mesure pour basculer entre les intervalles de sprint et de récupération.
- Pour cesser la mesure, appuyez sur le bouton **C**. Appuyez de nouveau sur le bouton **C** pour reprendre la mesure.

**2** Le produit cesse automatiquement de mesurer après que vous avez complété le nombre défini de séries d'intervalles.

Une fois la mesure terminée, le temps, la distance et les calories brûlées s'affichent.



**3** Appuyez sur le bouton **D** pendant la mesure et maintenez-le enfoncé pour réinitialiser les résultats de mesure. Les données mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire du produit. Les données mesurées peuvent être vérifiées en appuyant sur le bouton **D** à l'écran Heure.



[Voir « Visualisation des entraînements précédents » à la page 51.](#)

## Chargement de préglages d'intervalle



## Chargement de préglages d'intervalle

**1** Appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure pour afficher l'écran Mesure.

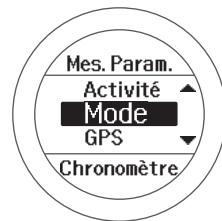
Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



[Voir « Positionnement GPS » à la page 21.](#)

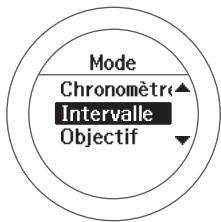
**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu Mes. Param.

**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mode**, puis appuyez sur le bouton **A**.

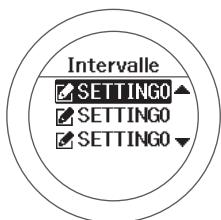


## Mesure des entraînements

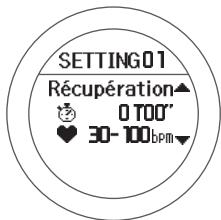
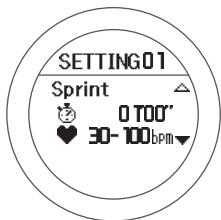
**4** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Intervalle**, puis appuyez sur le bouton **A**.



**5** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un des trois prérglages, puis appuyez sur le bouton **A**.

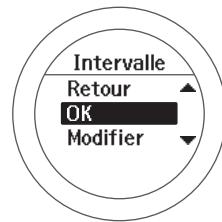


**6** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour vérifier et confirmer les paramètres du prérglage, puis appuyez sur le bouton **A**.



**7** Appuyez sur le bouton **A** pour sélectionner **OK**.

**8** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Terminé**, puis appuyez sur le bouton **A**.



L'écran de prérglages Intervalle s'affiche.



## Mesure

Voir « Mesure » à la page 33.

## Écran affiché

Il existe cinq écrans différents de mesure d'intervalle. Chaque écran présente différentes informations sur votre activité actuelle. Appuyez sur le bouton **A** pour basculer entre ces écrans.

**Remarque :**

*Vous pouvez personnaliser l'affichage de quatre écrans Mesure.*

*Voir « Paramètres d'écran » à la page 79.*

Écran	Affichage par défaut	Mesures par défaut affichées	
Écran Intervalle fixe		Intervalle	Temps ou distance pour le sprint/la récupération
Écran 1		3 lignes	FC Allure tour Distance
Écran 2		2 lignes	Temps intermédiaire Temps tour
Écran 3		3 lignes	FC Altitude Tps
Écran 4		2 lignes	FC Foulée

La zone de fréquence cardiaque (indiquée par dans l'image ci-dessus) est affichée lorsque FC est défini sur ON (par défaut) dans le paramètre de mesure.

*Voir « Mesure de votre pouls (fréquence cardiaque) » à la page 31.*

# Utilisation de la fonction Objectif

## Qu'est-ce que la fonction Objectif ?

La fonction Objectif vous permet de mesurer jusqu'à l'atteinte d'une durée ou d'une distance spécifiée.

### Course de temps

Vous permet de fixer une durée en tant qu'objectif et de mesurer le temps restant avant l'atteinte de cet objectif. Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant le temps écoulé. Vous pouvez aussi calculer la distance estimée que vous couvrirez pendant ce temps.



### Course de distance

Vous permet de fixer une distance en tant qu'objectif et de mesurer la distance restante avant l'atteinte de cet objectif. Vous pouvez vous exercer tout en vérifiant la distance. Vous pouvez aussi calculer le temps total estimé nécessaire pour couvrir la distance définie.



**Remarque :**

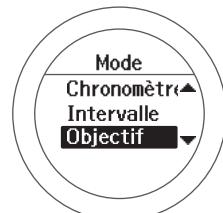
Par défaut, Distance estimée et Temps estimé ne sont pas affichés. Vous pouvez modifier les paramètres d'écran pour afficher ces mesures.

[Voir « Paramètres d'écran » à la page 79.](#)

## Définition et mesure d'un objectif



**4** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Objectif**, puis appuyez sur le bouton **A**.



## Définition du temps ou de la distance

**1** Appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure pour afficher l'écran Mesure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.

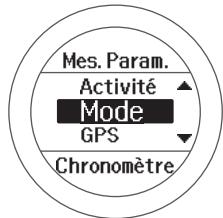


[Voir « Positionnement GPS » à la page 20.](#)

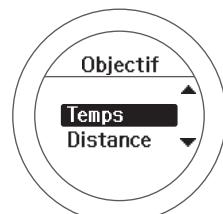
**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu Mes. Param.



**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mode**, puis appuyez sur le bouton **A**.

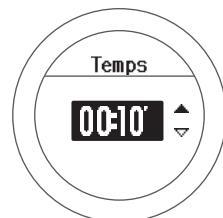


**5** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance le temps ou la distance, puis appuyez sur le bouton **A**.

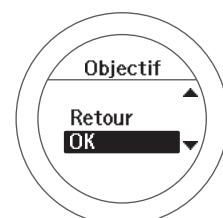


**6** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir l'objectif de temps ou de distance, puis appuyez sur le bouton **A**.

Appuyez sur le bouton **C** ou **D** et maintenez-le enfoncé pour naviguer rapidement parmi les paramètres disponibles.



**7** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Terminé**, puis appuyez sur le bouton **A**.



## Mesure des entraînements

L'écran de mesure d'objectif s'affiche.



**4** Appuyez sur le bouton **D** pendant que la mesure est arrêtée pour réinitialiser l'écran.



### Mesure

**1** Appuyez sur le bouton **C** à l'écran de mesure d'objectif pour commencer la mesure.



**2** Une fois que vous avez atteint votre objectif de temps ou de distance, l'écran Terminer s'affiche.

Le temps, la distance et les calories brûlées s'affichent.



Les données mesurées jusqu'à ce stade sont stockées dans la mémoire du produit. Vous pouvez les vérifier en appuyant sur le bouton **D** à l'écran Heure.

[Voir « Visualisation des entraînements précédents » à la page 51.](#)

#### Remarque :

Choisissez l'un des méthodes suivantes pour arrêter de mesurer et retourner à l'écran Heure :

- Après avoir réinitialisé les résultats de la mesure à l'étape 4, appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.
- Pendant que l'écran à l'étape 3 s'affiche, appuyez sur le bouton **C** et maintenez-le enfoncé. Les résultats de mesure sont réinitialisés, et l'écran Heure s'affiche.
- Si dans un délai de 60 minutes vous n'appuyez sur aucun bouton dans un écran autre que l'écran Mesure, l'écran Heure s'affiche.

#### Remarque :

Une alarme vous alerte lorsque vous atteignez 50 % et 90 % de votre objectif de temps ou de distance.

**3** Appuyez sur le bouton **C** pour cesser la mesure.



## Écran affiché

Il existe cinq écrans de mesure d'objectif. Chaque écran présente différentes informations sur votre activité actuelle. Appuyez sur le bouton A pour basculer entre ces écrans.

**Remarque :**

*Vous pouvez personnaliser l'affichage de quatre écrans Objectif.*

*Voir « Paramètres d'écran » à la page 79.*

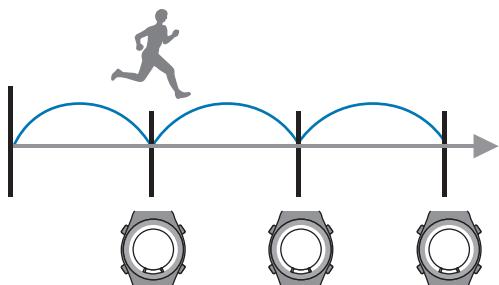
<b>Écran</b>		<b>Affichage par défaut</b>	<b>Mesures par défaut affichées</b>
Écran Objectif fixe		Objectif	Temps ou distance pour l'objectif
Écran 1		3 lignes	FC Allure tour Distance
Écran 2		2 lignes	Temps intermédiaire Temps tour
Écran 3		3 lignes	FC Altitude Tps
Écran 4		2 lignes	FC Foulée

La zone de fréquence cardiaque (indiquée par dans l'image ci-dessus) est affichée lorsque FC est défini sur ON (par défaut) dans le paramètre de mesure.

*Voir « Mesure de votre pouls (fréquence cardiaque) » à la page 31.*

## Enregistrement automatique de tours

Utilisez la fonction Tour aut. pour enregistrer automatiquement des tours quand une durée ou une distance spécifiée est atteinte.



**Remarque :**

Vous pouvez aussi ajuster la fonction Tour aut. dans l'application pour PC Run Connect.

Voir « Réglage des paramètres Tour AT » à la page 66.



**1** Appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure pour afficher l'écran Mesure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



Voir « Positionnement GPS » à la page 20.

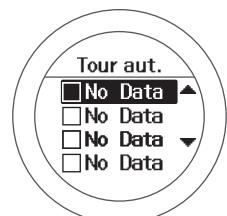
**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu Mes. Param.



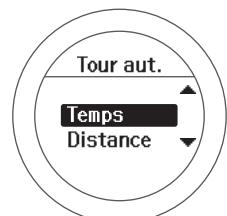
**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Tour aut.**, puis appuyez sur le bouton **A**.



**4** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre une entrée en surbrillance, puis appuyez sur le bouton **A**.



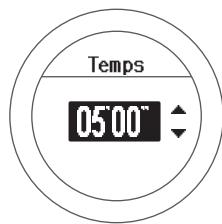
**5** Indiquez si vous voulez que les tours soient enregistrés après l'atteinte d'un temps ou d'une distance défini(e). Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Temps** ou **Distance**, puis appuyez sur le bouton **A**.



**6** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir le temps ou la distance d'un tour, puis appuyez sur le bouton **A** lorsque vous avez terminé.

## Mesure des entraînements

Appuyez sur le bouton **C** ou **D** et maintenez-le enfoncé pour naviguer rapidement parmi les paramètres disponibles.



**7** Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour confirmer les paramètres Tour aut. et pour retourner à l'écran Mesure.

**1** Appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure pour afficher l'écran Mesure.

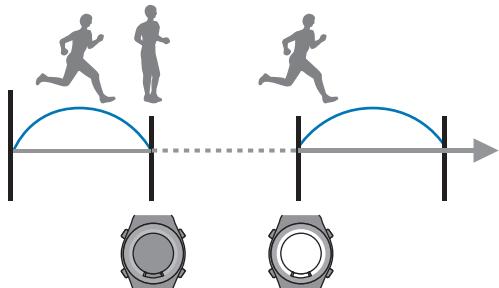
Le positionnement GPS démarre. L'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



[Voir « Positionnement GPS » à la page 20.](#)

## Début/arrêt automatique de la mesure

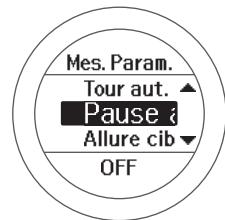
Utilisez la fonction Pause aut. pour cesser automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir et pour reprendre la mesure quand vous continuez.



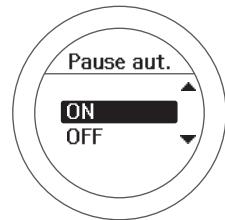
**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu Mes. Param.



**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Pause aut.**, puis appuyez sur le bouton **A**.



**4** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **ON** (activé), puis appuyez sur le bouton **A**.

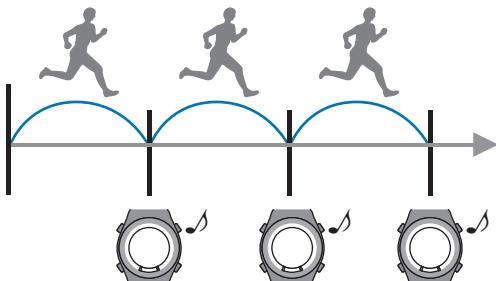


**5** Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour confirmer les paramètres Pause aut. et retourner à l'écran Mesure.

## Définition d'une allure

Vous pouvez utiliser la fonction Allure cible pour que le produit émette une alarme si vous êtes en dessous de l'allure définie comme allure cible.

Définissez votre temps cible par mile/kilomètre (votre allure cible) et la plage dans laquelle l'alarme est déclenchée si vous êtes en dessous ou au-dessus de cette allure cible.



### Remarque :

Vous pouvez aussi ajuster la fonction Allure cible dans l'application pour PC Run Connect.

[Voir « Définition de la fonction Allure cible » à la page 67.](#)

**1** Appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure pour afficher l'écran Mesure.

Le positionnement GPS commence et l'écran Mesure s'affiche une fois le positionnement terminé.



[Voir « Positionnement GPS » à la page 20.](#)

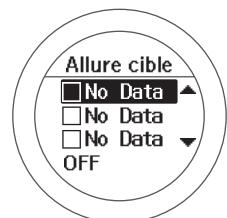
**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu Mes. Param.



**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Allure cible**, puis appuyez sur le bouton **A**.



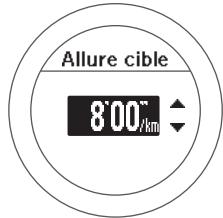
**4** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre une entrée en surbrillance, puis appuyez sur le bouton **A**.



## Mesure des entraînements

**5** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir votre allure cible par mile/kilomètre, puis appuyez sur le bouton **A**.

Appuyez sur le bouton **C** ou **D** et maintenez-le enfoncé pour naviguer rapidement parmi les paramètres.



**6** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner la plage d'allure, puis appuyez sur le bouton **A**. Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la plage d'allure définie.

Appuyez sur le bouton **C** ou **D** et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les chiffres.



**7** Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour confirmer les paramètres d'allure cible et revenir à l'écran Heure.

**Remarque :**

*Pour désactiver l'alarme vous alertant que vous êtes en dehors de la plage d'allures définie, sélectionnez **OFF** (désactivé) à l'étape 6.*

---

# **Vérification des entraînements précédents**

---

Les entraînements précédents peuvent être vérifiés dans l'écran Rappel.

[\*\*« Visualisation des entraînements précédents » à la page 51\*\*](#)

[\*\*« Icônes de mesure » à la page 51\*\*](#)

[\*\*« Suppression des entraînements précédents » à la page 52\*\*](#)

# Visualisation des entraînements précédents



**1** Appuyez sur le bouton **D** à l'écran Heure pour afficher l'écran Rappel.



**2** Utilisez le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance l'entraînement que vous voulez visualiser, puis appuyez sur le bouton **A**.



**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour naviguer dans les données de l'entraînement.



**4** Lorsque vous avez terminé de consulter les données de l'entraînement, appuyez sur le bouton **A**, puis sélectionnez **Retour**.

**5** Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour revenir à l'écran Heure.

## Icônes de mesure

Les icônes suivantes apparaissent à l'écran Rappel :



### Icônes d'entraînement

	Mode Course
	Mode Marche
	Mode Vélo

### Icônes de mesure

	Distance
	Temps intermédiaire
	Allure moyenne
	Calories brûlées
	Foulée moyenne
	FC moyenne
	Pas tour
	Tour aut.
	Tour manuel

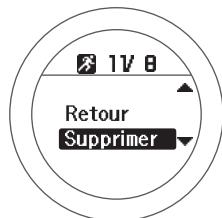
## Vérification des entraînements précédents

Icônes de mesure	
	Sprint
	Récupération
Dist.	Distance totale depuis le début des mesures
Split	Temps intermédiaire
Lap	Temps tour
LapPace	Allure tour

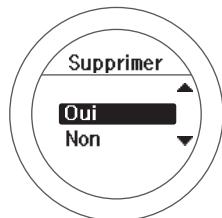
3 Appuyez sur le bouton A.



4 Appuyez sur le bouton C ou D pour mettre en surbrillance Supprimer, puis appuyez sur le bouton A.



5 Appuyez sur le bouton C ou D pour mettre en surbrillance Oui, puis appuyez sur le bouton A.



### Important :

*Si la mémoire de votre produit est pleine, les données d'entraînement enregistrées les plus anciennes sont automatiquement supprimées.*

[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)

1 Appuyez sur le bouton D à l'écran Heure pour afficher l'écran Rappel.



2 Appuyez sur les boutons C ou D pour mettre en surbrillance l'historique d'entraînement que vous souhaitez supprimer, puis appuyez sur le bouton A.



Pour effacer intégralement l'historique stocké dans la mémoire du produit, vous devez initialiser le produit. Pendant l'initialisation, toutes les valeurs définies pour Param utilis, Param sys. et Mes. Param. seront aussi supprimées.

[Voir « Options de Param sys. » à la page 78.](#)

# Utilisation de RUNSENSE View

Vous pouvez gérer vos données d'entraînement au moyen d'une application Web dédiée, RUNSENSE View.

RUNSENSE View vous permet de gérer et d'analyser rapidement votre historique d'entraînement.

**Remarque :**

- Vous devez créer un compte avant de télécharger des entraînements vers RUNSENSE View.  
*Voir « [Création d'un compte RUNSENSE View](#) » à la page 55.*
- Vous pouvez également gérer les données mesurées à l'aide de l'application pour appareils mobiles Run Connect.  
*Pour plus de détails, reportez-vous aux guides d'utilisateur iOS ou Android<sup>MC</sup>.*

[« Qu'est-ce que RUNSENSE View? » à la page 54](#)

[« Installation du logiciel Run Connect d'Epson » à la page 55](#)

[« \[Création d'un compte RUNSENSE View\]\(#\) » à la page 55](#)

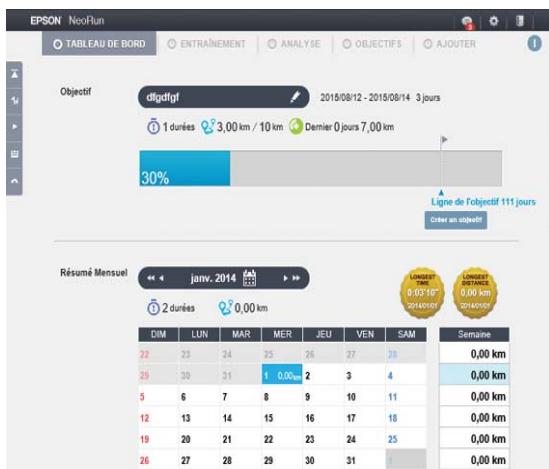
[« \[Vérification des données d'entraînement téléchargées\]\(#\) » à la page 59](#)

# Qu'est-ce que RUNSENSE View?

RUNSENSE View est une application Web qui stocke les données de votre produit SF-810 et qui vous permet de suivre, d'analyser, de comparer et de partager votre trajet de course, votre distance, votre vitesse, votre fréquence cardiaque, vos calories brûlées et d'autres mesures.

RUNSENSE View peut exporter toutes ces informations en format GPX afin que vous puissiez utiliser facilement les données mesurées avec d'autres applications de mesure de l'exercice.

### Tableau de bord



Gère les enregistrements dans un format de calendrier, ce qui vous permet de sélectionner et d'examiner facilement les courses précédentes.

### Exercice



Affiche vos données sous la forme de graphique pour faciliter leur analyse.

## Installation du logiciel Run Connect d'Epson

Si vous utilisez votre produit avec un PC Windows, vous avez besoin de Run Connect pour télécharger les données mesurées vers RUNSENSE View.

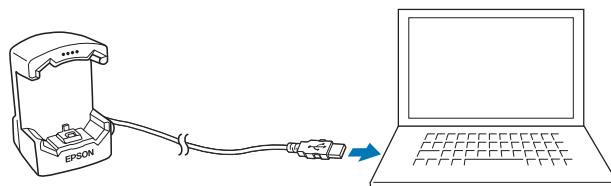
Veuillez suivre les étapes suivantes pour installer Run Connect.

- 1 Visitez le site Web [epson.ca/fr/runsense](http://epson.ca/fr/runsense) et téléchargez Run Connect.
- 2 Exécutez le fichier téléchargé et suivez les instructions s'affichant à l'écran.

## Création d'un compte RUNSENSE View

Vous devez créer un compte RUNSENSE View avant de commencer à télécharger vos données d'entraînement.

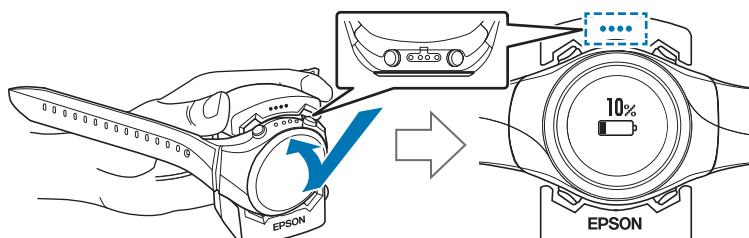
- 1 Raccordez le socle à votre ordinateur au moyen du câble USB.



- 2 Placez le produit sur son socle.

Vérifiez que les points de contact du produit pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de chargement.

Une fois le produit au fond du socle de chargement, l'écran ACL placé vers le haut, exercez une légère pression sur le haut du produit afin qu'il se fixe en faisant entendre un clic.

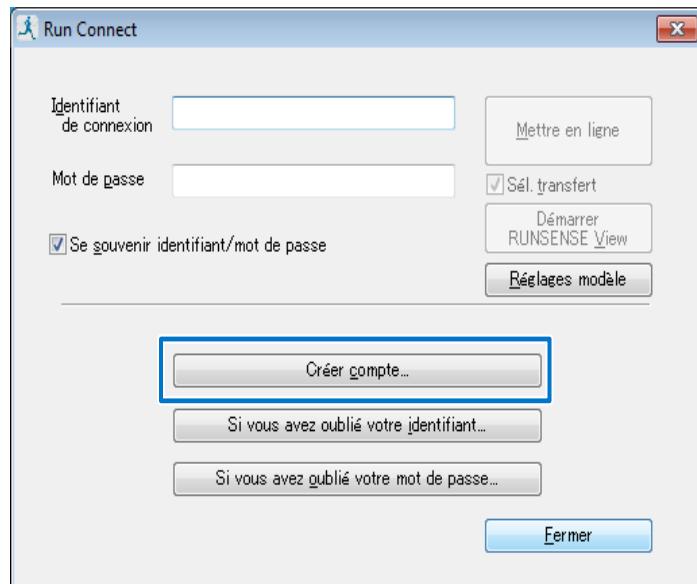


**Important :**

Assurez-vous de placer correctement le produit sur le socle de chargement pour éviter d'endommager le produit.

## Utilisation de RUNSENSE View

**3** Cliquez sur **Créer compte** dans l'écran Run Connect qui s'affiche.



**Remarque :**

Si Run Connect ne démarre pas, débranchez le câble du socle de chargement, attendez quelques secondes, puis rebranchez le câble. Ne retirez pas le produit du socle de chargement.

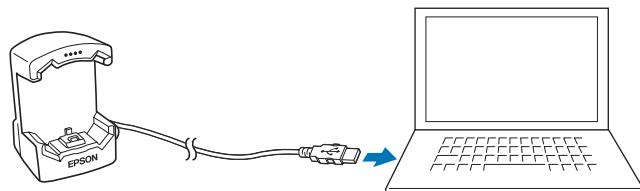
**4** Entrez un **Identifiant de connexion** (adresse courriel) et un **Mot de passe**, puis cliquez sur **Créer compte**.



Voir « Téléchargement de données vers RUNSENSE View » à la page 57.

## Téléchargement de données vers RUNSENSE View

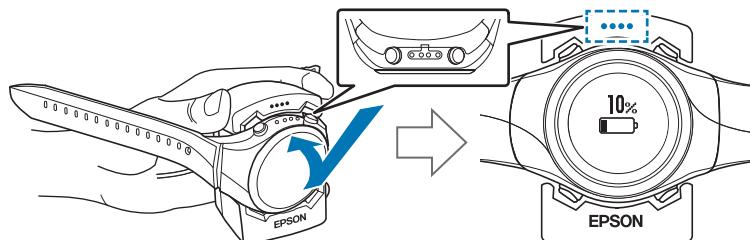
- 1 Raccordez le socle de chargement à votre ordinateur au moyen du câble USB.



- 2 Placez le produit sur son socle.

Vérifiez que les points de contact du produit pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de chargement.

Une fois le produit au fond du socle de chargement, l'écran ACL placé vers le haut, exercez une légère pression sur le haut du produit afin qu'il se fixe en faisant entendre un clic.

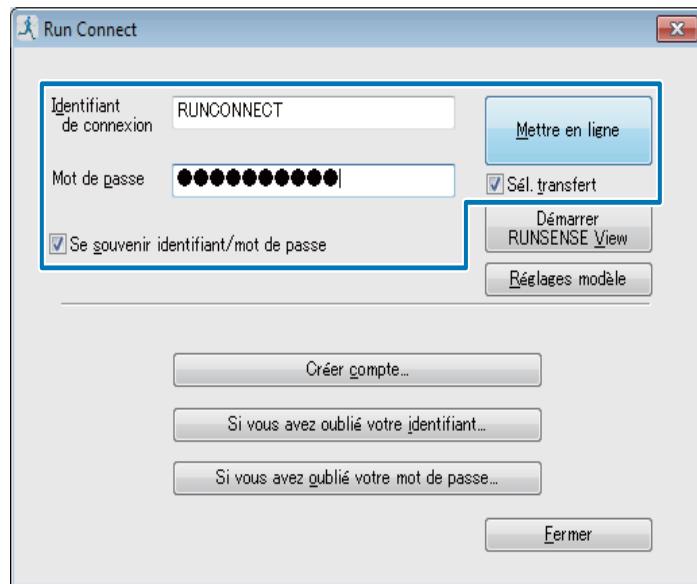


**Important :**

Assurez-vous de placer correctement le produit sur le socle de chargement pour éviter d'endommager le produit.

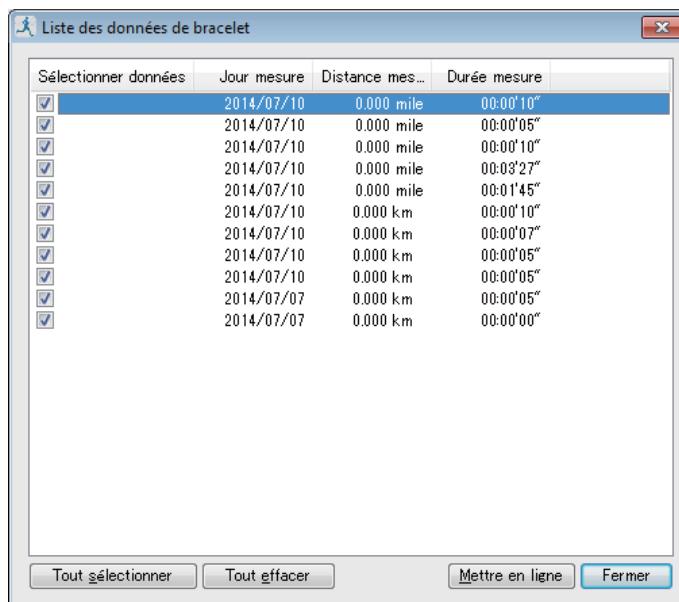
## Utilisation de RUNSENSE View

**3** Entrez votre **Identifiant de connexion** et votre **Mot de passe** à l'écran Run Connect qui s'affiche, puis cliquez sur **Mettre en ligne**.



**Remarque :**

Si la case **Sél. transfert** est cochée, l'écran de sélection des données s'affiche lorsque vous cliquez sur **Mettre en ligne**, et vous pouvez sélectionner les données à mettre en ligne.



## Utilisation de RUNSENSE View

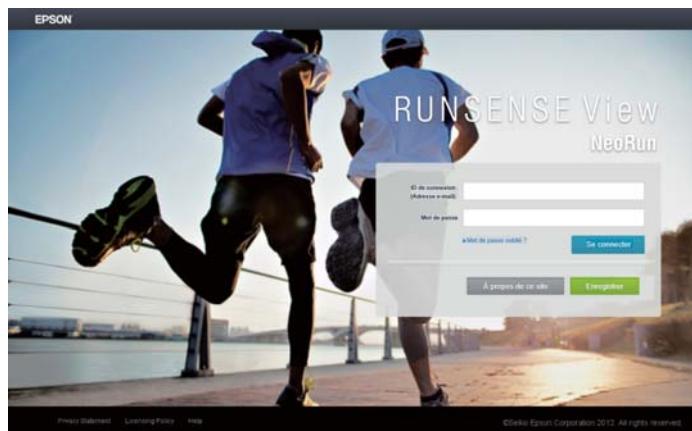
Vos données d'entraînement sont téléchargées vers RUNSENSE View.



Quand le téléchargement est terminé, l'écran d'accueil RUNSENSE View s'affiche.

## Vérification des données d'entraînement téléchargées

Vérifiez vos données d'entraînement téléchargées dans l'application Web RUNSENSE View.



**1** Choisissez une des méthodes suivantes pour lancer RUNSENSE View :

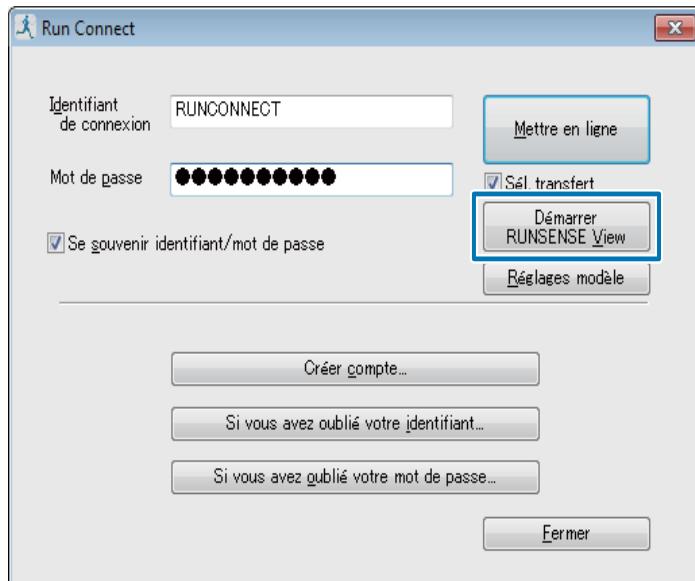
- Visitez la page <https://go-wellness.epson.com/runsense-view/>.

## Utilisation de RUNSENSE View

- Cliquez avec le bouton droit sur l'icône Run Connect dans la barre des tâches de Windows, puis sélectionnez **Démarrer RUNSENSE View**.



- Cliquez sur **Démarrer RUNSENSE View** dans l'écran Run Connect.  
L'écran Run Connect s'affiche lorsque vous placez le produit sur le socle de chargement connecté à l'ordinateur.



RUNSENSE View démarre, et l'écran d'accueil s'affiche. Passez à l'étape 3.

**Remarque :**

*Le bouton **Démarrer RUNSENSE View** n'est pas disponible dans les situations suivantes.*

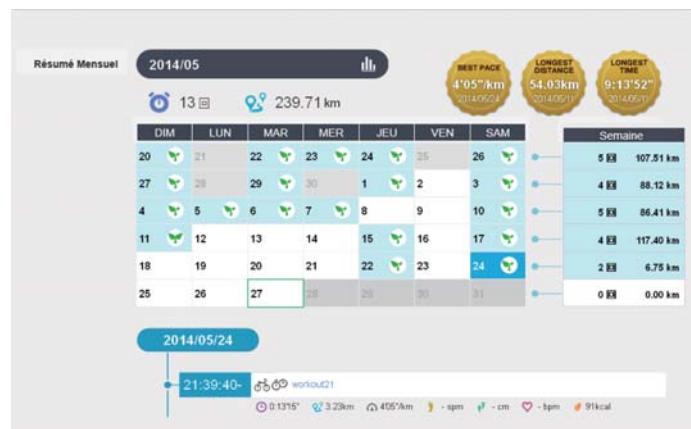
- *Lorsque l'identifiant de connexion et le mot de passe n'ont pas été enregistrés ou entrés.*
- *Lorsque le produit a été retiré du socle de chargement.*
- *Lorsque le câble USB du socle de chargement est débranché de l'ordinateur.*

## Utilisation de RUNSENSE View

**2** Entrez l'**Identifiant de connexion** et le **Mot de passe**, puis cliquez sur **Connexion**.



**3** Cliquez sur les données que vous voulez vérifier parmi les données téléchargées.



*Remarque :*

Pour obtenir plus d'informations sur l'utilisation de RUNSENSE View, voir les liens vers l'aide RUNSENSE View au bas de la page Web.

---

# Utilisation de votre SF-810 avec un ordinateur

---

« Epson Run Connect » à la page 63

« Visualisation de l'écran Réglages modèle » à la page 64

« Réglage des paramètres Tour AT » à la page 66

« Définition de la fonction Allure cible » à la page 67

« Définition de la fonction Intervalle » à la page 69

## Epson Run Connect

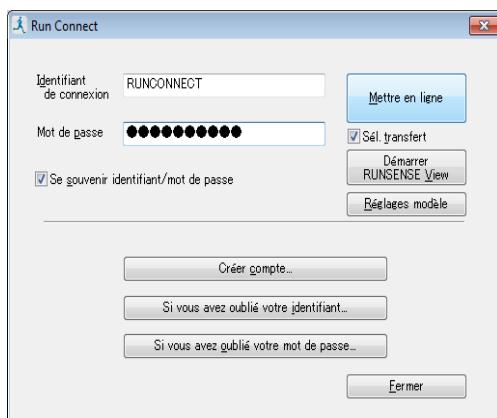
L'application Run Connect vous permet de télécharger vos données d'entraînement vers le portail de l'application Web RUNSENSE View. Vous pouvez aussi utiliser Run Connect pour définir divers paramètres de votre produit RUNSENSE directement à partir de votre ordinateur.

**Remarque :**

Pour obtenir des informations sur l'installation de Run Connect, reportez-vous aux pages suivantes.

[Voir « Installation du logiciel Run Connect d'Epson » à la page 55.](#)

### Écran de connexion

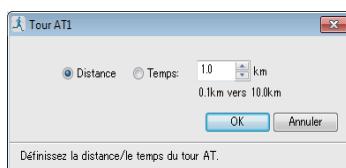


Vous pouvez créer un compte RUNSENSE View, télécharger des données mesurées et lancer RUNSENSE View depuis cet écran.

[Voir « Utilisation de RUNSENSE View » à la page 53.](#)

Vous pouvez aussi accéder à l'écran Réglages modèle et définir les paramètres Tour aut., Allure cible et Intervalle.

### Réglages modèle - Écran de paramètres Tour AT



Réglez la fonction Tour AT pour que le produit enregistre automatiquement les tours quand une durée ou une distance spécifiée est atteinte.

[« Réglage des paramètres Tour AT » à la page 66](#)

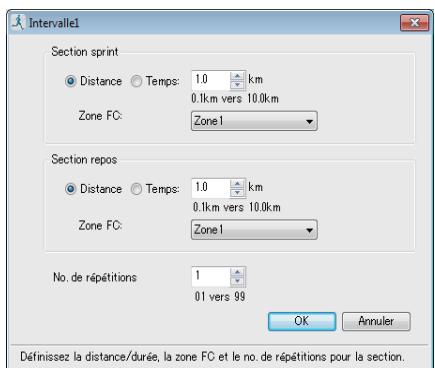
### Réglages modèle - Écran de paramètres Allure cible



Vous pouvez utiliser la fonction Allure cible pour que le produit émette une alarme si vous êtes en dessous de l'allure définie comme allure cible.

[« Définition de la fonction Allure cible » à la page 67](#)

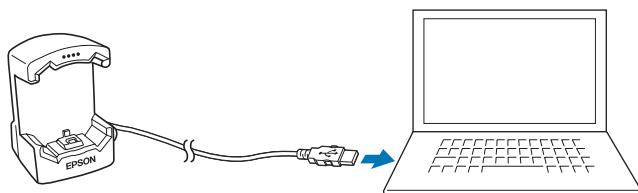
### Réglages modèle - Écran de paramètres Intervalle



Lorsque vous définissez l'intervalle, vous pouvez aussi personnaliser vos intervalles de sprint et de récupération.

## Visualisation de l'écran Réglages modèle

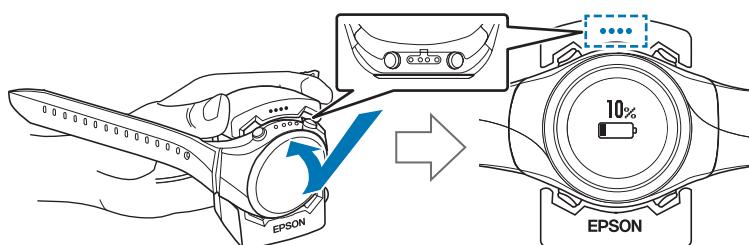
- 1 Raccordez le socle à votre ordinateur avec le câble USB.



- 2 Placez le produit sur le socle.

Vérifiez que les points de contact du produit pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle.

Une fois le produit au fond du socle de chargement, l'écran ACL placé vers le haut, exercez une légère pression sur le haut du produit afin qu'il se fixe en faisant entendre un clic.

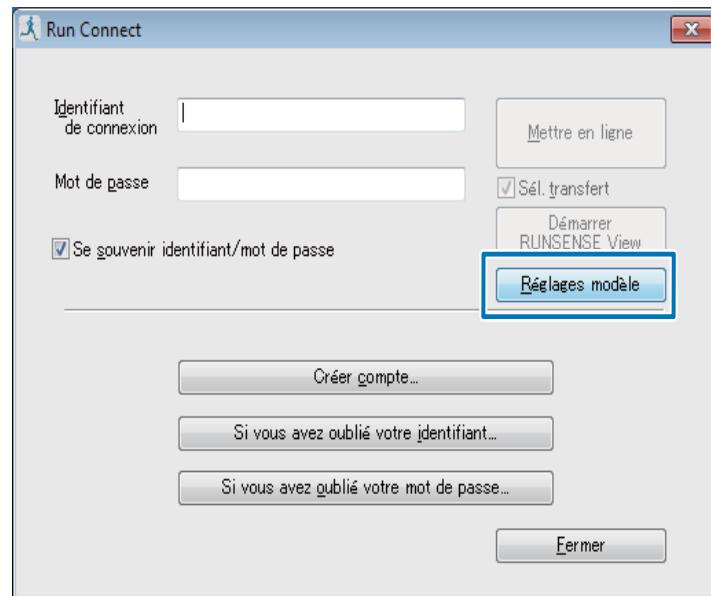


#### Important :

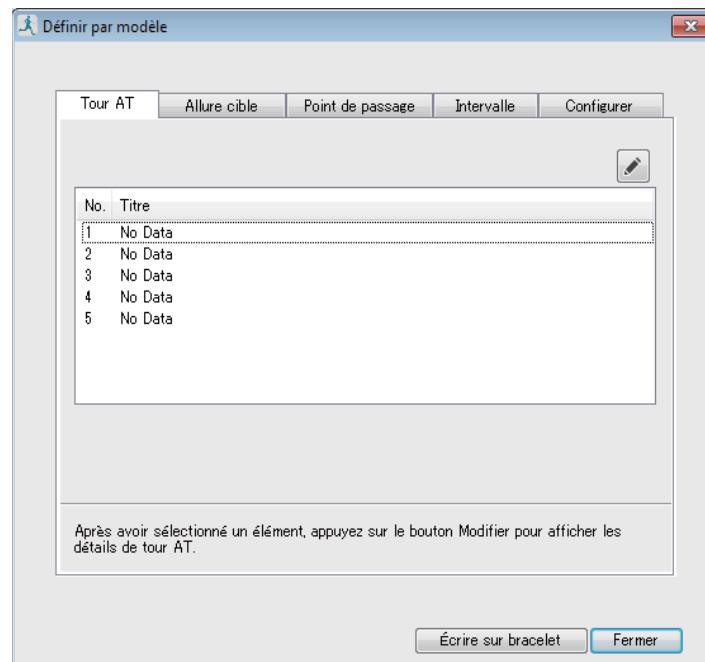
Assurez-vous de placer le produit correctement dans le socle pour éviter d'endommager le produit.

## Utilisation de votre SF-810 avec un ordinateur

**3** Cliquez sur **Réglages modèle** à l'écran Run Connect qui s'affiche.



Les paramètres du produit sont enregistrés dans Run Connect, et l'écran Réglages modèle s'affiche.



## Réglage des paramètres Tour AT

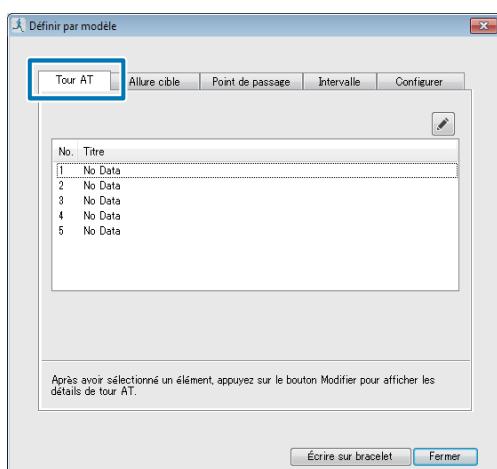
Utilisez la fonction Tour aut. pour enregistrer automatiquement des tours quand une durée ou une distance spécifiée est atteinte.

### Réglage des paramètres Tour aut.

**1** Affichez l'écran Réglages modèle dans Run Connect.

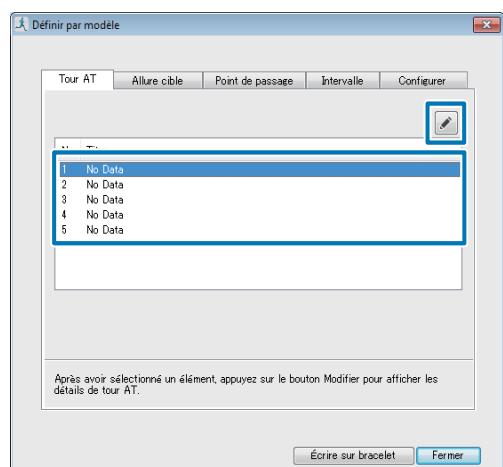
Voir « [Visualisation de l'écran Réglages modèle](#) » à la page 64.

**2** Sélectionnez l'onglet Tour AT.

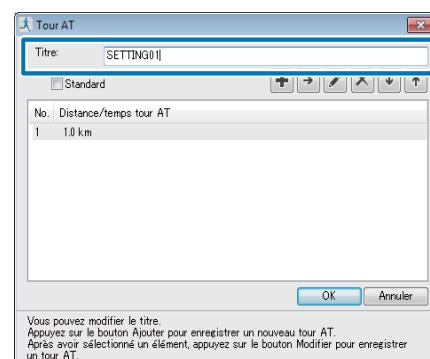


**3** Si vous créez un nouveau prérglage, sélectionnez une des entrées **No Data** et cliquez ensuite sur le bouton .

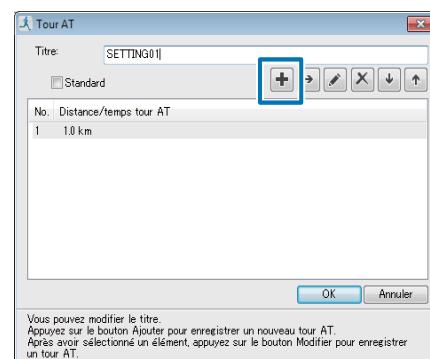
Si vous avez déjà créé un prérglage, sélectionnez celui que vous voulez modifier, puis cliquez sur le bouton .



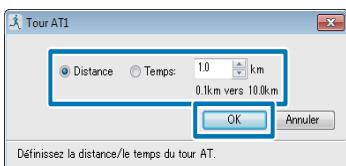
**4** Entrez un nouveau titre ou modifiez le titre de votre prérglage.



**5** Cliquez sur le bouton pour créer le prérglage.



**6** Définissez la distance ou la durée correspondant à un tour, puis cliquez sur **OK**.



**7** Utilisez n'importe quel paramètre à l'écran pour modifier les prérglages.

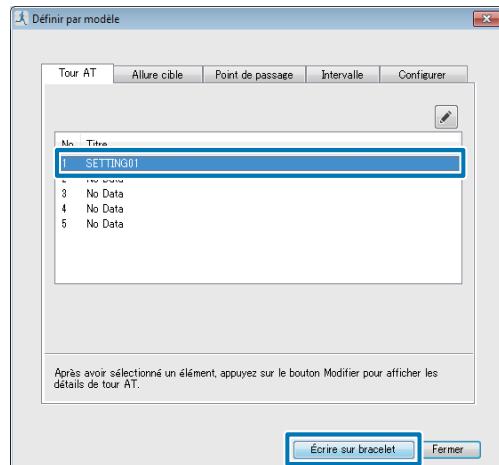
Bouton	Description
	Ajouter Crée un nouveau prérglage.
	Insérer Insère un nouveau prérglage au point actuel.
	Modifier Modifie le prérglage sélectionné.
	Supprimer Supprime le prérglage sélectionné.
	Déplacer en bas Déplace le prérglage sélectionné vers le bas.
	Déplacer en haut Déplace le prérglage sélectionné vers le haut.

**8** Lorsque vous avez terminé de définir les paramètres Tour aut., cliquez sur **OK**.

**Remarque :**

*Lorsque la case **Standard** est cochée, votre prérglage sera répété à chaque tour. Découchez la case **Standard** afin d'entrer des paramètres personnalisés pour plusieurs tours.*

**9** Sélectionnez les paramètres que vous voulez mettre à jour dans le produit, puis cliquez sur **Écrire sur bracelet**.



**10** Cliquez sur **Oui**.

**11** Cliquez sur **Fermer**.

Reportez-vous aux sections suivantes pour obtenir plus d'informations sur les paramètres Tour AT et la mesure des entraînements.

Voir « [Enregistrement automatique de tours](#) » à la page 46.

Voir « [Mesure](#) » à la page 33.

## Définition de la fonction Allure cible

Vous pouvez utiliser la fonction Allure cible pour que le produit émette une alarme si vous êtes en dessous de l'allure définie comme allure cible.

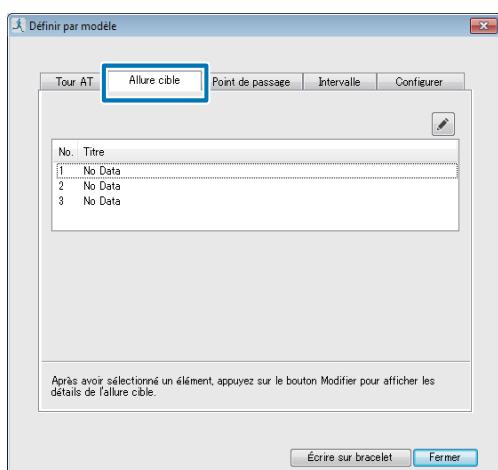
### Définition de l'allure cible

**1** Affichez les Réglages modèle pour Run Connect.

Voir « [Visualisation de l'écran Réglages modèle](#) » à la page 64.

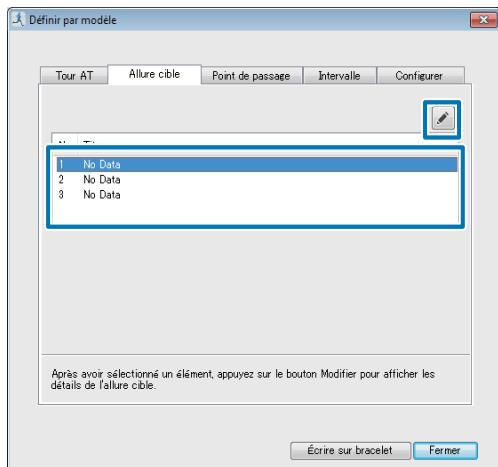
## Utilisation de votre SF-810 avec un ordinateur

**2** Sélectionnez l'onglet Allure cible.

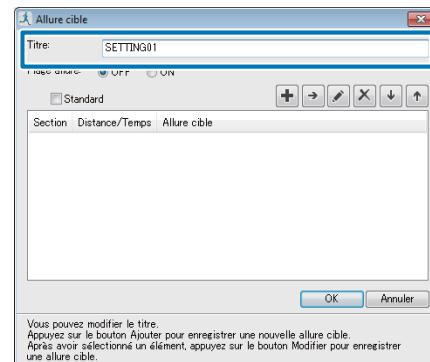


**3** Si vous créez un nouveau prérglage, sélectionnez une des entrées **No Data** et cliquez ensuite sur le bouton .

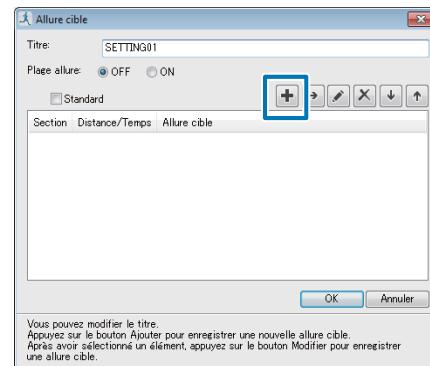
Si vous avez déjà créé un prérglage, sélectionnez celui que vous voulez modifier, puis cliquez sur le bouton .



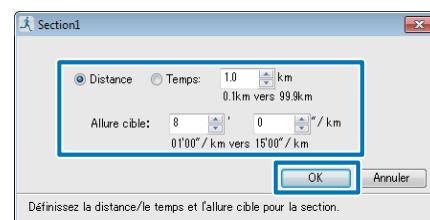
**4** Entrez un nouveau titre ou modifiez le titre de votre prérglage.



**5** Cliquez sur le bouton  pour créer le prérglage.



**6** Entrez votre distance ou votre temps cible, puis cliquez sur OK.



**7** Utilisez n'importe quel paramètre à l'écran pour modifier les prérglages.

Bouton	Description
	Ajouter Crée un nouveau prérglage.
	Insérer Insère un nouveau prérglage au point actuel.

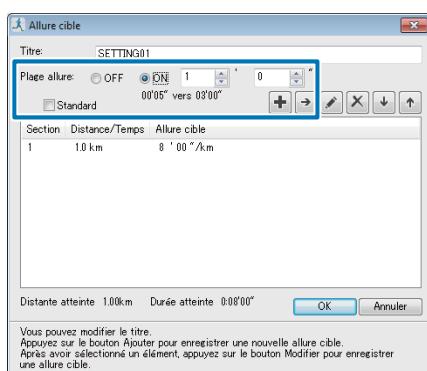
Bouton	Description
	Modifier
	Supprimer
	Déplacer en bas
	Déplacer en haut

**Remarque :**

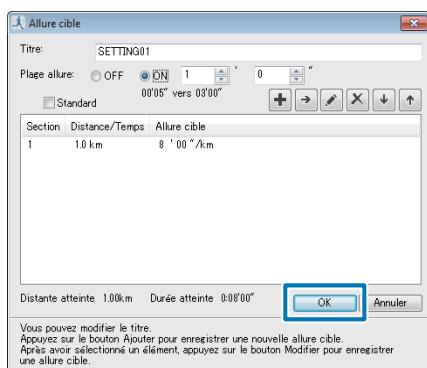
Lorsque la case **Standard** est cochée, vous pouvez uniquement créer une seule entrée d'allure.

Décochez la case **Standard** afin d'entrer des paramètres personnalisés pour plusieurs entrées.

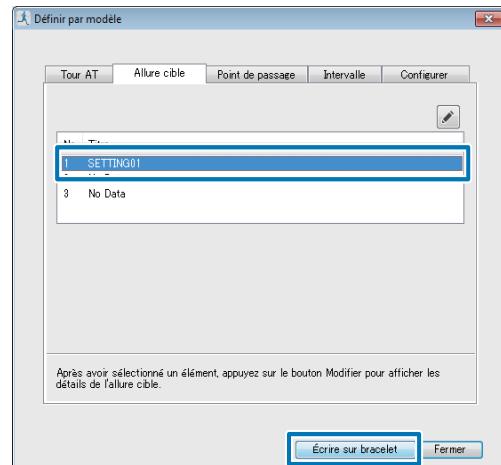
**8** Entrez l'écart entre votre allure réelle et votre allure cible à partir duquel le produit émettra une alarme **Plage allure**.



**9** Lorsque vous avez terminé, cliquez sur **OK**.



**10** Sélectionnez les paramètres que vous voulez mettre à jour dans le produit, puis cliquez sur **Écrire sur bracelet**.



**11** Cliquez sur **Oui**.

**12** Cliquez sur **Fermer**.

**13** Reportez-vous aux sections suivantes pour obtenir plus d'informations sur les paramètres Allure cible et la mesure des entraînements.

Voir « [Définition d'une allure](#) » à la page 48.

Voir « [Mesure](#) » à la page 33.

## Définition de la fonction Intervalle

La fonction Intervalle vous permet d'effectuer en alternance des séries d'exercices soutenus (sprint) et légers (récupération). Vous pouvez régler le temps et distance pour chaque intervalle d'exercices soutenus et légers, ainsi que le nombre de séries que vous voulez faire. Une alarme vous alerte lorsque vous changez entre les intervalles de sprint et de récupération.

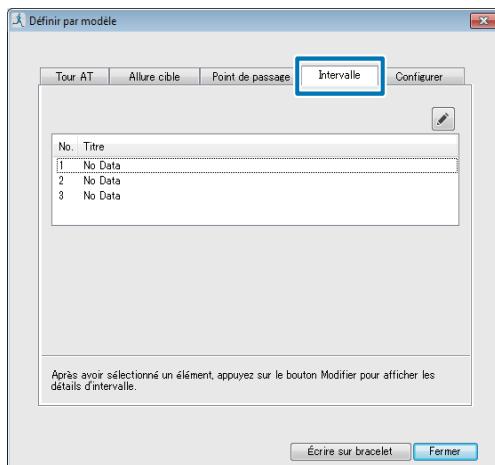
### Définition d'intervalles

**1** Affichez les Réglages modèle pour Run Connect.

## Utilisation de votre SF-810 avec un ordinateur

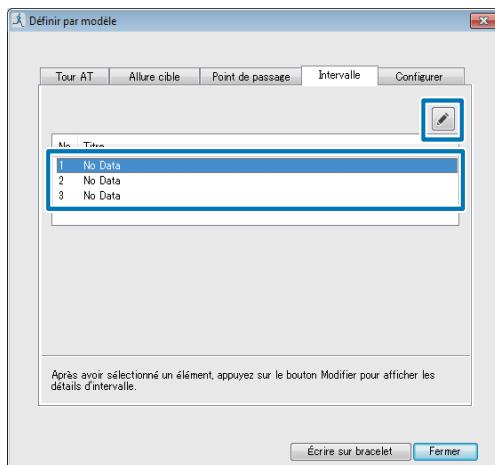
Voir « Visualisation de l'écran Réglages modèle » à la page 64.

**2** Sélectionnez l'onglet **Intervalle**.

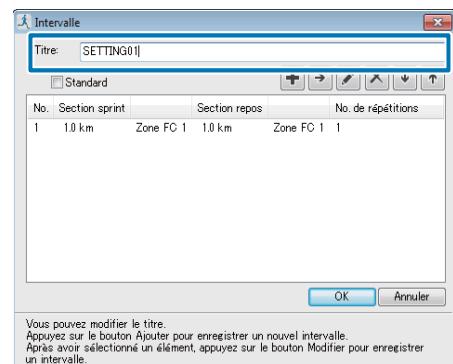


**3** Si vous créez un nouveau préréglage, sélectionnez une des entrées **No Data** et cliquez ensuite sur le bouton .

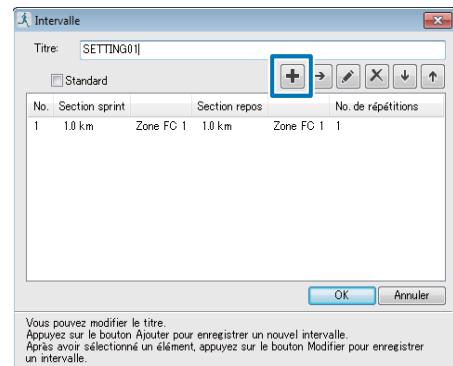
Si vous avez déjà créé un préréglage, sélectionnez celui que vous voulez modifier, puis cliquez sur le bouton .



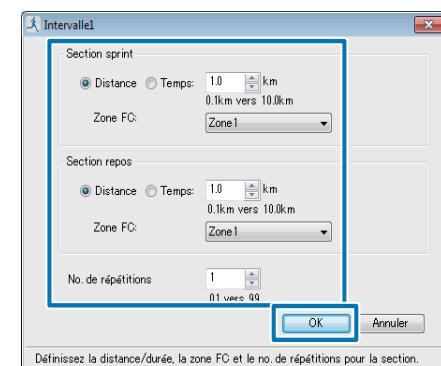
**4** Entrez un nouveau titre ou modifiez le titre de votre préréglage.



**5** Cliquez sur le bouton  pour créer le préréglage.



**6** Réglez les paramètres **Distance**, **Temps** et **Zone FC** pour les sections Sprint (soutenu) et Récupération (léger), entrez le **No. de répétitions**, puis cliquez sur **OK**.



**7** Utilisez n'importe quel paramètre à l'écran pour modifier les préréglages.

## Utilisation de votre SF-810 avec un ordinateur

### Remarque :

Lorsque la case **Standard** est cochée, vous pouvez uniquement créer une seule entrée d'intervalle. Décochez la case **Standard** afin d'entrer des paramètres personnalisés pour plusieurs entrées.

**11** Cliquez sur **Fermer**.

**12** Reportez-vous aux sections suivantes pour obtenir plus d'informations sur les paramètres Intervalle et la mesure des entraînements.

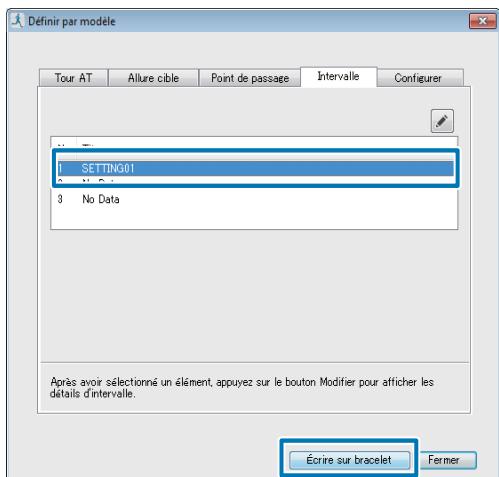
Voir « Utilisation de la fonction Intervalle » à la page 36.

Voir « Mesure » à la page 33.

Bouton	Description
	Ajouter Crée un nouveau prérglage.
	Insérer Insère un nouveau prérglage au point actuel.
	Modifier Modifie le prérglage sélectionné.
	Supprimer Supprime le prérglage sélectionné.
	Déplacer en bas Déplace le prérglage sélectionné vers le bas.
	Déplacer en haut Déplace le prérglage sélectionné vers le haut.

**8** Lorsque vous avez terminé, cliquez sur **OK**.

**9** Sélectionnez les paramètres que vous voulez mettre à jour dans le produit, puis cliquez sur **Écrire sur bracelet**.



**10** Cliquez sur **Oui**.

---

# **Paramètres**

---

Suivez les instructions fournies dans les présentes sections afin de modifier les paramètres de votre produit SF-810.

**« Paramètres de mesure » à la page 73**

**« Paramètres généraux » à la page 75**

**« Paramètres d'écran » à la page 79**

# Paramètres de mesure

## Modification des paramètres de mesure



**1** Choisissez une des méthodes suivantes pour afficher l'écran Mesure :

- ❑ Si vous voulez utiliser le positionnement GPS, appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure et attendez que le GPS détermine votre emplacement.
- ❑ Si le positionnement GPS ne fonctionne pas ou que le délai est trop long, appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure. Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Sauter** à l'écran de positionnement GPS, puis appuyez sur le bouton **A** pour sauter temporairement le positionnement. Le produit continuera de chercher un signal GPS tout en mesurant votre activité.

[Voir « Ignorer le positionnement GPS » à la page 21.](#)

- ❑ Si vous voulez mesurer votre activité en mode Intérieur, appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure. Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Intérieur** à l'écran de positionnement GPS, puis appuyez sur le bouton **A**.

[Voir « Mode Intérieur » à la page 21.](#)

**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu **Mes. Param.**



**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance une option, puis appuyez sur le bouton **A**.



Suivez les instructions à l'écran pour sélectionner n'importe quelle option additionnelle.

### Remarque :

*Lors de l'ajustement d'un paramètre numérique, appuyez sur le bouton **C** ou **D** et maintenez-le enfoncé pour naviguer rapidement parmi les options.*

**4** Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour quitter le menu Mes. Param.

L'écran Mesure s'affiche.



## Options Mes. Param.

Paramètre	Options	Description
Type d'activité	Course*	Utilisez ce paramètre pendant la course ou le jogging.
	Marche	Utilisez ce paramètre pendant la marche ou l'exercice à une allure réduite.
	Vélo	Utilisez ce paramètre pendant les exercices où vous n'avez pas à balancer les bras (par exemple, le vélo).
Mode	Chronomètre*	La fonction Chronomètre vous permet de mesurer simultanément des temps intermédiaires et des temps au tour.
	Intervalle	<a href="#">Voir « Mesure du temps, de la distance et de la vitesse » à la page 33.</a>
	Objectif	<p>Le mode Intervalle vous permet de basculer entre des périodes d'exercices soutenus (sprint) et légers (récupération) selon des durées ou des distances spécifiées.</p> <p><a href="#">Voir « Utilisation de la fonction Intervalle » à la page 36.</a></p> <p>Le mode Objectif mesure automatiquement votre activité jusqu'à l'atteinte de la durée ou de la distance spécifiée.</p> <p><a href="#">Voir « Utilisation de la fonction Objectif » à la page 42.</a></p>
Tour aut.	PARAMÈTRE 01 à 05	Enregistre automatiquement les tours quand une durée ou une distance spécifiée est atteinte.
	OFF* (désactivé)	<p>Définissez la durée ou la distance du tour.</p> <p>Vous pouvez définir cinq durées ou distances dans la plage suivante :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Temps : 01'00" à 60'00" (par incrément de 1 minute)</li> <li><input type="checkbox"/> Distance : 0,1 à 10,0 mi (0,1 à 10,0 km) par incrément de 0,1 mi (0,1 km)</li> </ul> <p><a href="#">Voir « Enregistrement automatique de tours » à la page 46.</a></p>
Pause aut.	ON (activé)	Arrête automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous courez de nouveau.
	OFF* (désactivé)	<a href="#">Voir « Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 47.</a>
Allure cible	PARAMÈTRE 01 à 03	Définissez la plage de temps et d'allures cibles pour un mile/kilomètre. Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la plage d'allures définie.
	OFF* (désactivé)	<p>Vous pouvez définir trois allures cibles dans la plage suivante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Allure cible : 1'00" à 15'00"/mi ou km (par incrément de 1 seconde)</li> <li><input type="checkbox"/> Plage allure : 00'05" à 03'00"/mi ou km (par incrément de 1 seconde)</li> </ul> <p><a href="#">Voir « Définition d'une allure » à la page 48.</a></p>
Pt. de route <sup>1</sup>	ON (activé)	En spécifiant le point de route enregistré, vous pouvez afficher la direction vers le point, la distance et la différence d'élévation. À mesure que vous vous approchez du point spécifié, une alarme est émise.
	OFF* (désactivé)	
FC <sup>2</sup>	ON* (activé)	<p>Vous pouvez mesurer le pouls (fréquence cardiaque) à l'aide du capteur intégré.</p> <p><a href="#">Voir « Mesure de votre pouls (fréquence cardiaque) » à la page 31.</a></p>
	OFF (désactivé)	

## Paramètres

Paramètre	Options	Description
Alarme	Sons	Définissez le type et la durée de l'alarme (de 1 à 10 minutes). Ce paramètre peut aussi être défini dans Param sys.
	Vib. (vibration)	
	Tonalités et vib. (vibration)	
	OFF (désactivé)	
Toucher (Écran Mesure seulement)	Tour	Vous pouvez effectuer une opération en touchant l'écran pendant la mesure. Lorsque le mode <b>Vélo</b> est sélectionné comme Type d'activité, la fonction Toucher peut se déclencher aléatoirement selon les conditions du terrain. Si cela se produit, nous vous conseillons de régler le paramètre à <b>OFF*</b> (désactivé). <a href="#">Voir « Toucher » à la page 29.</a>
	Lumière	
	Chg. écran	
	OFF* (désactivé)	
GPS	-	Affiche le nombre de satellites GPS qui communiquent avec le produit.
Écran	Écran1	Vous pouvez afficher jusqu'à quatre écrans Mesure. Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés dans chaque écran. Vous pouvez aussi changer l'Écran affich tour, mais il ne s'affiche pas pour la fonction Intervalle. <a href="#">Voir « Personnalisation de l'écran Mesure » à la page 79.</a>
	Écran2	
	Écran3	
	Écran4	
	Écran affich tour	

\*indique le paramètre par défaut.

## Paramètres généraux

Suivez les étapes suivantes pour accéder et ajuster les paramètres du produit.

### Changer les paramètres

1 Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu **Paramètres**.



## Paramètres

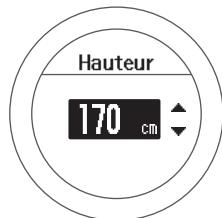
**2** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance n'importe quelle liste de paramètres, puis appuyez sur le bouton **A**.



**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un paramètre, puis appuyez sur le bouton **A**.



**4** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir le paramètre, puis appuyez sur le bouton **A**.



Selon l'option choisie, vous devrez peut-être sélectionner d'autres paramètres. Suivez les instructions s'affichant à l'écran.

Appuyez sur le bouton **C** ou **D** et maintenez-le enfoncé pour faire rapidement défiler les paramètres disponibles.

**5** Quand vous avez terminé le réglage des paramètres, appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour revenir à l'écran Heure.

## Options de paramètres

### Smartphone

Sélectionnez ces options pour vous connecter à votre appareil mobile ou vous en déconnecter via Bluetooth Smart.

Paramètre	Options	Description
Connexion	—	Connectez votre SF-810 à un appareil mobile.
Oublier appareil	—	Pour plus de détails, reportez-vous aux guides d'utilisateur iOS et Android.

### Param utilis

Sélectionnez ces options pour régler vos paramètres personnels.

La hauteur, le poids, la date de naissance et le sexe sont utilisés pour calculer combien de calories vous brûlez pendant un exercice.

Paramètres	Options	Description
Hauteur	Différentes options	Sélectionnez votre taille.
Poids	Différentes options	Sélectionnez votre poids.
Date de naissance	Différentes options	Sélectionnez votre date de naissance.
Sexe	Homme*	Sélectionnez votre sexe.
	Femme	

## Paramètres

Paramètres	Options	Description
Zone FC	Zone1 Différentes options 30 à 100 bpm*	Définit la fréquence cardiaque maximale et minimale pour chaque zone.  Vous pouvez définir cinq zones en fonction de l'intensité de l'exercice.
	Zone2 Différentes options 101 à 130 bpm*	Pour Réglage zone, la fréquence cardiaque est automatiquement définie en fonction de la date de naissance que vous avez indiquée.
	Zone3 Différentes options 131 à 160 bpm*	
	Zone4 Différentes options 161 à 190 bpm*	
	Zone5 Différentes options 191 à 240 bpm*	
	Réglage zone	
Param FC	Paramètre1*	La plupart des utilisateurs devraient utiliser <b>Paramètre1</b> . Sélectionnez <b>Paramètre2</b> si vous avez une très basse fréquence cardiaque (70 bpm ou moins durant la marche, 120 bpm ou moins durant la course).
	Paramètre2	Si vous avez une basse fréquence cardiaque, vous allez peut-être obtenir des mesures de fréquence cardiaque particulièrement élevées durant la course. <b>Paramètre2</b> corrige ce problème.

\*indique le paramètre par défaut.

## Paramètres

### Options de Param sys.

Sélectionnez les paramètres généraux pour votre produit Rungsense.

Paramètres	Valeur	Explication
Langue	Anglais*	Définit la langue d'affichage.
	日本語	
	Deutsch	
	Français	
	繁體中文	
Unités	km*	Ajuste les unités de distance.
	mile	
Horloge	12 heures*	Définit le format d'affichage de l'heure.
	24 heures	
Heure d'été	ON (activé)	Définit l'heure d'été.
	OFF* (désactivé)	
Réglage heure	—	<p>Votre produit définit automatiquement l'heure après la réception d'un signal GPS.</p> <p>Les signaux GPS ne peuvent pas être reçus à l'intérieur. Assurez-vous que l'écran est orienté vers le haut et que vous vous trouvez à l'extérieur, dans un endroit dépourvu d'obstacles aériens.</p> <p>Si au bout de deux minutes le positionnement GPS n'est pas terminé, sélectionnez <b>Annuler</b>, déplacez-vous vers un autre endroit, puis réessayez.</p>
Fuseau horaire	Auto*	Définit le fuseau horaire de votre emplacement.
	Manuel	
Format date	Jour. Mois	Définit le format de la date.
	Mois. Jour*	
Invers écran	ON (activé)	<p>Permet de choisir d'inverser ou non les couleurs de l'écran ACL.</p> <p>Lorsque <b>ON</b> (activé) est sélectionné, du texte blanc s'affiche sur un arrière-plan noir.</p> <p>Lorsque <b>OFF</b> (désactivé) est sélectionné, du texte noir s'affiche sur un arrière-plan blanc.</p>
	OFF* (désactivé)	
Contraste	Différentes options	Définit le contraste de l'écran ACL.
Veille auto	ON* (activé)	<p>Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant un certain temps, cette fonction le met automatiquement en mode Veille.</p> <p>Le mode Veille réduit la consommation de la pile.</p>
	OFF (désactivé)	
Lum aut.	ON (activé)	<p>Lorsque l'écran change, cette fonction active automatiquement la lumière. Lorsqu'une durée spécifiée s'est écoulée, la lumière s'éteint automatiquement.</p>
	OFF* (désactivé)	

## Paramètres

Paramètres	Valeur	Explication
Alarme	Sons	Définit le type et la durée de l'alarme (de 1 à 10 minutes). Ce paramètre peut aussi être défini dans le menu Mes. Param.
	Vib. (vibration)	
	Tonalités et vib. (vibration)	
	OFF (désactivé)	
Son appareil	ON* (activé)	Active ou désactive les sons des boutons.
	OFF (désactivé)	
Initialiser	—	Réinitialise toutes les informations de paramètres (Param comm., Param utilis, Param sys. et Mes. Param.) et les informations de capteur de pouls/foulée figurant dans la mémoire de l'appareil. Les données de l'historique de mesure sont également supprimées.
Version du logiciel	—	Affiche la version du micrologiciel.

\*indique le paramètre par défaut.

## Paramètres d'écran

Il existe quatre écrans Mesure différents. Chaque écran affiche différentes informations sur votre activité actuelle.

**Remarque :**

Pour plus de détails sur la façon de basculer d'un écran à l'autre, voir « [Écran affiché](#) » à la page 34.

### Personnalisation de l'écran Mesure

Vous pouvez personnaliser l'écran Mesure afin qu'il affiche différentes informations sur votre activité actuelle.

- Si vous voulez utiliser le positionnement GPS, appuyez sur le bouton C à l'écran Heure et attendez que le GPS détermine votre emplacement.
- Si le positionnement GPS ne fonctionne pas ou que le délai est trop long, appuyez sur le bouton C à l'écran Heure. Appuyez sur le bouton C ou D pour mettre en surbrillance **Sauter** à l'écran de positionnement GPS, puis appuyez sur le bouton A pour sauter temporairement le positionnement. Le produit continuera de chercher un signal GPS tout en mesurant votre activité.

[Voir « Ignorer le positionnement GPS » à la page 21.](#)



- 1 Choisissez une des méthodes suivantes pour afficher l'écran Mesure :

## Paramètres

Si vous voulez mesurer votre activité en mode Intérieur, appuyez sur le bouton **C** à l'écran Heure. Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Intérieur** à l'écran de positionnement GPS, puis appuyez sur le bouton **A**.

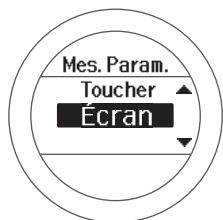
Voir « Mode Intérieur » à la page 21.



**2** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu **Mes. Param.**

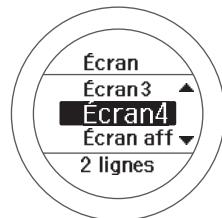


**3** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Écran**, puis appuyez sur le bouton **A**.



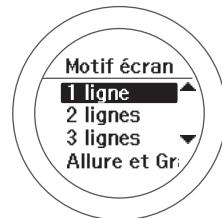
**4** Mettez en surbrillance le préréglage d'écran que vous voulez personnaliser, puis appuyez sur le bouton **A**.

Le produit peut garder en mémoire jusqu'à quatre préréglages de l'écran Mesure (**Écran1**, **Écran2**, **Écran3** et **Écran4**).

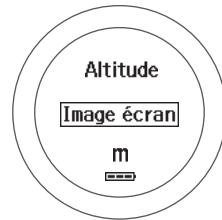


**5** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance la disposition d'écran que vous voulez utiliser, puis appuyez sur le bouton **A**.

Voir « Options de disposition d'écran » à la page 81.



Un exemple de l'écran Mesure s'affiche.



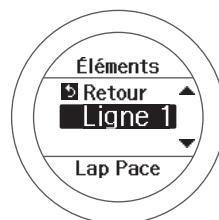
**6** Appuyez sur le bouton **A**.

**7** Choisissez une des méthodes suivantes :

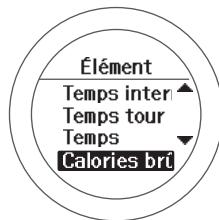
- Si vous avez sélectionné les dispositions d'écran **1 ligne**, **2 lignes** ou **3 lignes**, continuez à l'étape 8.
- Si vous avez sélectionné les dispositions d'écran **Allure et Graphique**, **FC** et **Graphique**, **Tour** ou **Allure cible**, ajustez tous les paramètres qui apparaissent à l'écran, puis appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour revenir à l'écran Mesure.

## Paramètres

**8** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance la partie de l'écran Mesure que vous voulez personnaliser, puis appuyez sur le bouton **A**.



**9** Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner la mesure que vous voulez afficher, puis appuyez sur le bouton **A**.



Un exemple de l'écran Mesure s'affiche.

**10** S'il y a lieu, répétez les étapes 6 à 9 pour personnaliser d'autres lignes de l'écran Mesure.

**Remarque :**

*Lorsque 3 lignes est défini, Latitude/Longitude peut uniquement être sélectionné pour la ligne 2.*

**11** Quand vous avez terminé d'apporter des modifications, appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour confirmer les changements. L'écran Mesure s'affiche.

**Remarque :**

*Appuyez sur le bouton A à l'écran Mesure et maintenez-le enfoncé pour afficher l'écran Heure.*

## Options de disposition d'écran

### Écran Mesure

Disposition d'écran	Écran	Description
1 ligne		Affiche un élément mesuré à l'écran.
2 lignes		Affiche deux éléments mesurés à l'écran.

## Paramètres

Disposition d'écran	Écran	Description
3 lignes		Affiche trois éléments mesurés à l'écran. La Latitude/Longitude peut uniquement être affichée sur la ligne 2.
Allure et Graphique		Cette fonction indique si vous avez atteint votre allure cible. Quand vous êtes en dehors de la plage d'allure, seule l'allure actuelle est affichée.  A : Un graphique à barres affichant l'allure moyenne pour chaque tour, la dernière étant indiquée à l'extrême droite. Le graphique à barres s'affiche en noir lorsque l'allure est comprise dans la plage des valeurs minimale et maximale, et en blanc lorsqu'elle est en dehors de la plage. B : Allure définie maximale (exemple : 5 min. 20 sec/mi). C : Allure actuelle : (exemple : 5 min. 23 sec/mi). D : Allure définie minimale (exemple : 5 min. 30 sec/mi).
FC et Graphique		Cette fonction indique si vous vous situez dans les limites de la zone de fréquence cardiaque définie. Lorsque la zone FC est réglée à OFF (désactivé), seule la fréquence cardiaque actuelle est affichée.  A : Un graphique à barres affichant la fréquence cardiaque moyenne pour les intervalles que vous avez définis (par exemple : affiche la fréquence cardiaque moyenne pour chaque période de 10 secondes, la dernière étant affichée à l'extrême droite). Le graphique à barres s'affiche en noir lorsque l'allure est comprise dans la plage des valeurs minimale et maximale, et en blanc lorsqu'elle est en dehors de la plage. B : Fréquence cardiaque définie maximale (exemple : 170 bpm). C : Fréquence cardiaque actuelle (exemple : 163 bpm). D : Fréquence cardiaque définie minimale (exemple : 155 bpm).
Tour		Affiche les informations du tour actuel.
Allure cible		Affiche l'allure actuelle en haut et l'Allure cible en bas.

## Paramètres

Disposition d'écran	Écran	Description
OFF (désactivé)	—	L'écran Mesure ne s'affiche pas.

## Écran affich tour

Disposition d'écran	Écran	Description
1 ligne		Affiche un élément mesuré à l'écran.
2 lignes		Affiche deux éléments mesurés à l'écran.

## Abréviations des mesures affichées

### Écran Mesure

Mesure	Nom affiché		Description
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
Distance	Distance	Dist.	Distance totale depuis le début des mesures
Distance tour	DistanceTr	Dist.Tr	Distance pour chaque tour
Allure	Allure	Allure	Allure actuelle (temps pris pour un kilomètre/mile)
Allure moyenne	Allure.Moy	AlrMoy	Allure moyenne depuis le début des mesures
Allure tour	AlrTr	AlrTr	Allure moyenne pour chaque tour
Vit	Vit	Vit	Vitesse actuelle
Vitesse moyenne	Vit.Moy	VitMoy	Vitesse moyenne depuis le début des mesures
Vitesse tour	VitesseTr	VitTr	Vitesse moyenne pour chaque tour
Temps intermédiaire	TpsInterm	Inter	Temps total depuis le début des mesures
Temps tour	TempsTr	Tour	Temps pour chaque tour
Tps	Tps	Tps	Temps actuel

## Paramètres

Mesure	Nom affiché		Description
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
Calories brûlées	Calories	Calories	Calories brûlées actuelles pendant l'exercice
Altitude <sup>1</sup>	Altitude	Alt.	Altitude actuelle
Temps Guide <sup>2</sup>	TpsGuide	Guide	Temps actuel par rapport à l'allure cible (cible atteinte ou retard par rapport à la cible)
Distance guide <sup>2</sup>	Dist.Guide	Dist.Guide	Distance actuelle par rapport à l'allure cible (cible atteinte ou retard par rapport à la cible)
Foulée	Foulée	Foulée	Foulée actuelle
Foulée moyenne	Foulée.Moy	FouléeMoy	Foulée moyenne depuis le début des mesures
Foulée tour	FouléeTr	FouléeTr	Foulée moyenne pour chaque tour
Cadence	Cadence	Cadence	Cadence actuelle (nombre de foulées en une minute)
Cadence moyenne	Déniv.Moy	DénivMoy	Cadence moyenne depuis le début des mesures
Cadence tour	DénivTr	DénivTr	Cadence moyenne pour chaque tour
FC	FC	FC	Fréquence cardiaque actuelle
FC moyenne	FC.Moy	FCMoy	Fréquence cardiaque moyenne depuis le début des mesures
FC maximum	FC.Max	FC.Max	Fréquence cardiaque maximale depuis le début des mesures
FC tour	FCTr	FCTr	Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour
Pas	Pas	Pas	Nombre de pas depuis le début des mesures
Pas tour	PasTr	VitTr	Nombre de pas pour chaque tour
Temps dans zone FC	FCTpsPas	FCTpsPas	Temps dans la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour défini par la fonction Intervalle
Temps jusqu'à zone FC	FC.Tps	FC.Tps	Temps jusqu'à atteinte de la zone de fréquence cardiaque pour chaque tour défini par la fonction Intervalle
Montée totale <sup>1 5</sup>	MontTotale	Mont.Tot	Montée totale depuis le début des mesures
Descente totale <sup>1 5</sup>	DescTotale	Desc.Tot	Descente totale depuis le début des mesures
Pente <sup>1 5</sup>	Pente	Pente	Pente actuelle
Latitude/Longitude <sup>3</sup>	LAT/LONG	LAT/LONG	Latitude/longitude actuelle
Temps estimé <sup>4</sup>	Heure.Est.	Est.	Heure d'arrivée estimée à la distance cible définie par la fonction Objectif

## Paramètres

Mesure	Nom affiché		Description
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
Distance estimée <sup>4</sup>	Dist.Est.	Dist.Est.	Distance estimée atteinte à l'heure cible définie par la fonction Objectif

- 1 L'altitude, la montée totale, la descente totale et la pente sont calculées à l'aide du signal GPS. Selon l'environnement GPS, ces fonctions peuvent être moins précises que le suivi de la position et de la distance.
- 2 Définit l'**Allure cible** dans le menu Mes. Param.  
Voir « [Définition d'une allure](#) » à la page 48.
- 3 Lorsque **3 lignes** est défini au paramètre de disposition d'écran, Latitude/Longitude peut uniquement être sélectionné pour la ligne 2.
- 4 Utilisez ces paramètres quand l'option Mode est définie sur **Objectif** dans le menu Mes. Param.  
Voir « [Options Mes. Param.](#) » à la page 74.

## Écran affich tour

Élément affiché	Nom affiché		Explication
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
Temps intermédiaire	TpsInterm	Inter	Temps total depuis le début des mesures
Distance tour	DistanceTr	Dist.Tr	Distance pour chaque tour
Temps tour	TempsTr	Tour	Temps pour chaque tour
Allure tour	AlrTr	AlrTr	Allure moyenne pour chaque tour
FC tour	FCTr	FCTr	Fréquence cardiaque moyenne pour chaque tour

---

# **Entretien**

---

Suivez les instructions fournies dans cette section pour entretenir votre produit, remplacer sa pile et mettre à jour son micrologiciel.

**« Entretien de votre produit » à la page 87**  
**« À propos de la pile de votre SF-810 » à la page 87**  
**« Mise à jour du micrologiciel » à la page 87**

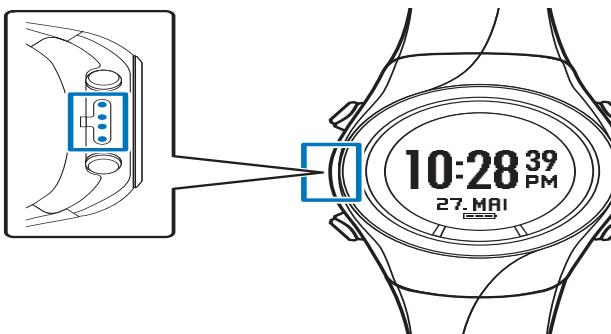
## Entretien de votre produit



### Important :

- Si le produit est placé sur son socle de chargement alors qu'il comporte de l'eau, de la transpiration ou de la poussière, les points de contact risquent de se corroder, de ne pas fonctionner correctement ou de provoquer une défaillance de communication.
- N'utilisez pas les boutons si le produit est mouillé, car cela pourrait provoquer un dysfonctionnement.

Après utilisation du produit, lavez délicatement les points de contact et le capteur avec un linge humide et laissez le produit sécher à l'air ambiant.



Si votre produit a de la difficulté à communiquer avec un ordinateur ou à se charger, nettoyez les points de contact du produit et le socle avec une tige de coton humide et laissez-les sécher à l'air ambiant.

N'effectuez pas le nettoyage avec des solvants organiques tels que du benzène, un diluant, de l'alcool ou un détergent. Cela pourrait endommager le produit.

## À propos de la sangle

Si la sangle est sale, nettoyez-la avec de l'eau, puis essuyez-la avec un tissu sec et laissez-la sécher à l'air ambiant. Cette sangle est faite de polyuréthane et elle peut se décolorer ou perdre en élasticité au bout de plusieurs années d'utilisation.

## À propos de la pile de votre SF-810

### À propos de la pile rechargeable intégrée du produit

**Vous ne pouvez pas remplacer la pile rechargeable intégrée vous-même.**

Si la charge de la pile n'est plus constante, la pile a peut-être atteint la fin de sa durée de vie utile.

La durée de vie moyenne de la pile est de cinq ans, bien que cette donnée puisse varier selon les conditions d'utilisation.

## Mise à jour du micrologiciel

Il se peut que vous puissiez résoudre certains problèmes en mettant le micrologiciel du produit à jour.



### Important :

*Lors de la mise à jour du micrologiciel, l'historique peut être supprimé et les paramètres réinitialisés à leurs valeurs par défaut.*

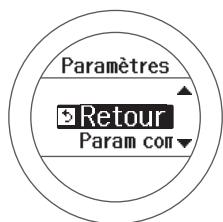
*Avant de mettre à jour le micrologiciel, nous vous conseillons de transférer vos données mesurées vers RUNSENSE View.*

*Voir « [Création d'un compte RUNSENSE View](#) » à la page 55.*

## Vérification de la version du micrologiciel



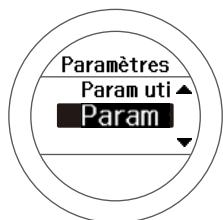
**1** Appuyez sur le bouton **B** à l'écran Heure et maintenez-le enfoncé pour afficher le menu Paramètres.



**Important :**

*Ne débranchez pas de votre ordinateur le câble USB du socle pendant la mise à jour du micrologiciel, car cela pourrait causer des dommages sérieux à votre produit.*

**2** Utilisez le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance Param sys., puis appuyez sur le bouton **A**.



**3** Utilisez le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Version du logiciel**, puis appuyez sur le bouton **A**.

La version du micrologiciel du produit s'affiche.



**4** Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé pour revenir à l'écran Heure.

---

## Mise à jour du micrologiciel

Téléchargez le micrologiciel de RUNSENSE View à l'adresse [epson.ca/fr/runsense](http://epson.ca/fr/runsense) et mettez à jour le micrologiciel.

---

# **Dépannage**

---

Cette section explique comment résoudre les problèmes pouvant survenir pendant l'utilisation du produit.

[\*\*« Attention » à la page 90\*\*](#)

[\*\*« Résolution des problèmes » à la page 90\*\*](#)

[\*\*« Réinitialisation du système » à la page 92\*\*](#)

[\*\*« Comment obtenir de l'aide » à la page 93\*\*](#)

## Attention

- Si vous éprouvez des problèmes de chargement ou de transfert des données, nettoyez les points de contact et le capteur du produit et du socle de chargement avec un coton-tige humide et laissez-les sécher à l'air ambiant.
- Si le fonctionnement du produit devient instable ou si les fonctions n'opèrent pas correctement, procédez à une réinitialisation du système (appuyez simultanément sur les quatre boutons et maintenez-les enfoncés).

## Résolution des problèmes

<b>Problème</b>		<b>Solution</b>
Fonctions de base	Rien ne s'affiche à l'écran.	La pile doit être chargée avant l'utilisation. Chargez la pile. <a href="#">Voir « Chargement » à la page 15.</a>
	Le produit ne réagit pas lorsque j'appuie sur des boutons.	La pile doit être chargée avant l'utilisation. Chargez la pile. <a href="#">Voir « Chargement » à la page 15.</a> Si le produit ne fonctionne pas après le chargement de la pile, réinitialisez le système. <a href="#">Voir « Réinitialisation du système » à la page 92.</a>
	L'écran s'éteint ou devient bleu pendant l'utilisation.	Procédez à une réinitialisation du système. <a href="#">Voir « Réinitialisation du système » à la page 92.</a>
	L'écran s'éteint.	Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage se désactive. Il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement, car l'affichage est restauré lorsque vous appuyez sur un bouton ou déplacez le produit. S'il n'y a toujours rien affiché à l'écran, chargez le produit. <a href="#">Voir « Chargement » à la page 15.</a> Pour éviter que l'écran s'éteigne, désactivez la fonction Veille automatique. <a href="#">Voir « Options de Param sys. » à la page 78.</a>
	L'heure n'est pas réglée correctement.	Définissez le paramètre Réglage heure dans le menu Param sys. <a href="#">Voir « Options de Param sys. » à la page 78.</a> Si l'heure demeure inexacte, vérifiez les paramètres Fuseau horaire et Heure d'été. <a href="#">Voir « Options de Param sys. » à la page 78.</a>

## Dépannage

Problème		Solution
Fonctions de base	La mesure s'arrête aléatoirement pendant l'exercice.	<p>Si vous effectuez des exercices lents, comme la marche, désactivez la fonction Pause aut.</p> <p><a href="#">Voir « Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 47.</a></p>
	Le pouls (fréquence cardiaque) ne peut pas être mesuré.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Vérifiez que vous portez le produit correctement. <a href="#">Voir « Port du produit » à la page 14.</a></li> <li><input type="checkbox"/> La précision du capteur de fréquence cardiaque peut diminuer si la température ambiante ou du corps est basse. Par temps froid ou venteux, portez le produit sous votre manche. Un avertissement est déclenché si la température du produit est trop basse.</li> </ul>
Fonctions Chronomètre	Le produit ne peut pas recevoir de signal GPS.	<p>Rendez-vous à un endroit situé à l'extérieur sans obstacles aériens. Le produit ne peut pas recevoir de signaux GPS à l'intérieur. De plus, si des obstacles cachent en partie le ciel (par exemple, des bâtiments élevés ou des montagnes), il est possible que les mesures de distance manquent de précision.</p>
	Il y a des interruptions dans le signal GPS.	<p>Même si un signal est en cours de réception, il peut être interrompu, selon les conditions environnantes.</p> <p>Assurez-vous de porter le produit sur le côté extérieur de votre bras.</p>
Chargement	Le produit ne se charge pas lorsqu'il est placé sur son socle de chargement.	<p>Assurez-vous que le produit est correctement placé sur le socle.</p> <p>Nettoyez les points de contact du produit et du socle.</p> <p><a href="#">Voir « Entretien de votre produit » à la page 87.</a></p> <p>Il se peut qu'un problème soit survenu si vous ne pouvez toujours pas charger votre produit après avoir nettoyé les points de contact et correctement placé le produit sur son socle. Cessez immédiatement le chargement du produit et communiquez avec Epson.</p>
	L'appareil et le socle deviennent chauds pendant le chargement.	<p>Un dysfonctionnement s'est peut-être produit. Cessez immédiatement d'utiliser le produit et communiquez avec notre centre de réparation.</p>
Performances d'étanchéité	Puis-je utiliser le produit pendant la nage?	<p>Ce produit est étanche à des pressions de 5 bar et peut être utilisé pendant la nage. N'appuyez pas sur les boutons lorsque vous êtes dans l'eau. Il est impossible de recevoir des signaux GPS et de mesurer le pouls (fréquence cardiaque) sous l'eau.</p>
Accessoires	Achat de produits en option.	<p>L'adaptateur secteur est disponible en option.</p>
Communication	Le produit n'est pas reconnu correctement lorsqu'il est connecté à un ordinateur.	<p>Vérifiez la connexion à l'ordinateur et au socle de chargement. Nettoyez les points de contact du produit et du socle.</p> <p><a href="#">Voir « Entretien de votre produit » à la page 87.</a></p> <p>Procédez à une réinitialisation du système.</p> <p><a href="#">Voir « Réinitialisation du système » à la page 92.</a></p>

Problème		Solution
Application Web	Pendant la communication avec un ordinateur, un écran d'erreur s'affiche et la communication s'arrête.	Ne déplacez ni le produit ni le socle pendant la communication. Évitez de communiquer des données dans des environnements où de l'électricité statique peut être facilement générée. Si la même erreur se produit, reconnectez le socle pour relancer la communication.

Si vous ne pouvez toujours pas résoudre le problème, communiquez avec Epson.

Voir « [Comment obtenir de l'aide](#) » à la page 93.

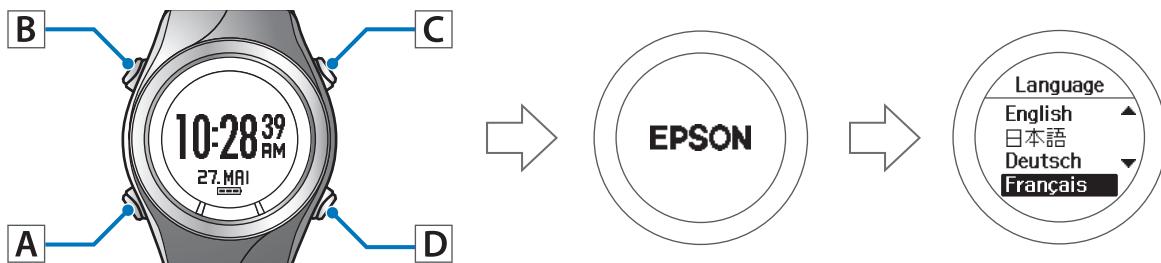
## Réinitialisation du système

Si votre produit ne fonctionne pas correctement, vous pouvez le réinitialiser.

**Appuyez sur tous les boutons simultanément et maintenez-les enfoncés (A/B/C ou D).**

L'écran est réinitialisé et le produit redémarre. Vous devrez sélectionner de nouveau les paramètres initiaux après le redémarrage.

Voir « [Paramètres initiaux](#) » à la page 18.



**Important :**

Les données mesurées ne sont pas enregistrées si une réinitialisation système est effectuée pendant la mesure.

**Remarque :**

- Les données définies et les données mesurées restent telles qu'elles étaient avant exécution de la réinitialisation.
- Les différences entre une réinitialisation système et une initialisation sont les suivantes. L'heure doit être redéfinie pour les deux opérations.

*Réinitialisation système : Les données de Param utilis., de Param sys., de Mes. Param., d'historique, de pouls, de foulée et de téléphone intelligent restent toutes telles qu'elles étaient avant exécution de la réinitialisation.*

*Initialisation : Les données de Param utilis., Param sys., de Mes. Param., d'historique, de pouls, de foulée et de téléphone intelligent sont toutes initialisées.*

## **Comment obtenir de l'aide**

### **Soutien Internet**

Visitez le site **epson.ca/fr/runsense** pour obtenir des solutions à des problèmes courants. Vous pouvez y lire des conseils, des informations d'utilisation, des foires aux questions, télécharger des utilitaires, ou écrire un courriel à Epson.

### **Soutien téléphonique**

Composez le 905 709-3839 ou le 1 800 241-5789.

Les heures de soutien sont de 6 h à 20 h, heure du Pacifique, du lundi au vendredi, et de 7 h à 16 h, heure du Pacifique, le samedi. Les heures et les jours de soutien peuvent être sujets à changement sans préavis. Des frais d'interurbain sont éventuellement à prévoir.

---

# **Annexe**

---

[\*\*« Comprendre les icônes de produit » à la page 95\*\*](#)

[\*\*« Spécifications » à la page 95\*\*](#)

[\*\*« Glossaire » à la page 97\*\*](#)

## Comprendre les icônes de produit

Icône	Nom
	Mode Course (mesure effectuée pendant que vous courez)
	Mode Marche (mesure effectuée pendant que vous marchez)
	Mode Vélo (mesure effectuée pendant que vous faites du vélo)
	Le signal est en cours de réception depuis le GPS (GPS activé)
	Positionnement GPS
	Mesure du pouls (fréquence cardiaque)
	Allure moyenne
	Tour
	Distance
	Calories brûlées
	Temps intermédiaire
	Foulée moyenne
	FC moyenne
	Tour aut.
	Tour manuel
	Sprint
	Récupération
	Données pouvant être modifiées sur le produit
	Réglage actuel
	Configuration de l'appareil externe actuellement sélectionné
	Configuration de l'appareil externe

## Spécifications

### Spécifications du produit

Dimension (épaisseur)	0,56 po (14,15 mm)	
Poids	1,83 oz (52 g)	
Étanchéité	5 bar (pression atmosphérique)	
Durée de fonctionnement	GPS activé/Pouls (fréquence cardiaque) activé	20 heures
	Heure affichée (lorsque la fonction Veille auto est activée)	16 jours <sup>1</sup>
Température de fonctionnement	29 à 122°F (-5 à 50°C)	

## Annexe

Temps mémoire possible (temps distance total)		Environ 70 heures <sup>2</sup>
Nombre maximal de tours (une division)		400
Mesure de la cadence/de la foulée		○
Mode Intérieur		○
Plage d'affichage	Distance/Distance tour/Distance estimée	0,000 à 999,99 mi (0,000 à 999,99 km)
	Allure/Allure tour/Allure moyenne	0'00" à 45'00"/mi (0'00" à 30'00"/km)
	Vitesse/Vitesse tour/Vitesse moyenne	0,0 à 999,9 mi/h (0,0 à 999,9 km/h)
	Temps intermédiaire/Temps tour	00'00" à 99:59'59"
	Cadence/Cadence tour/Cadence moyenne	0 à 255 foulées par minute
	Foulée/Foulée tour/Foulée moyenne	0 à 100 po (0 à 255 cm)
	Pas/Pas tour	0 à 999999
	Calories brûlées	0 à 9999 kcal
	Pente	-99 à 99 %
	Altitude	-1 640 à 9 999 pieds (-500 à 9999 m)
Plage d'affichage	Montée totale	0 à 99 999 pieds (0 à 99 999 m)
	Descente totale	0 à 99 999 pieds (0 à 99 999 m)
	FC/FC tour/FC moyenne/FC maximum	30 à 240 bpm
	Temps Guide	0:00'00" à ±9:59'59"
	Distance guide	00,00 à 99,99 mi (00,00 à 99,99 km)

1 10 heures/jour en mode Veille

2 Après 70 heures, les données sont remplacées dans l'ordre chronologique.

## Spécifications du socle de chargement

Plage de températures de fonctionnement	41 à 95°F (5 à 35°C)
---	----------------------

## Spécifications de l'adaptateur secteur (en option)

Numéro de modèle	SFAC04
Numéro de pièce	E12E204001
Entrée	CA 100 V-240 V 50/60 Hz
Sortie	CC 5 V/1,0 A

# Glossaire

Terme	Définition
Étanche à des pressions de 5 bar.	Le produit est étanche jusqu'à des pressions de 5 bar.
Fonction GPS	Système qui est équipé d'un récepteur GPS recevant des signaux envoyés par des satellites en orbite autour de la Terre et qui calcule votre position actuelle. Cette fonction vous permet d'interpréter avec précision les données relatives à votre position et à l'heure.
RUNSENSE View	Application Web RUNSENSE dédiée. Cette application vous permet de gérer votre session, d'analyser votre allure, de vérifier les calories brûlées et de contrôler votre condition.
Run Connect	Application pour ordinateurs à utiliser avec le produit. Elle permet de transférer les données mesurées vers l'application Web (RUNSENSE View). En outre, vous pouvez définir les fonctions Tour aut., Allure cible et Intervalle à partir de votre ordinateur.
Intervalle	Mode d'entraînement vous permettant d'effectuer des séries d'exercices soutenus (sprints) et légers (récupération) sur une durée ou une distance spécifiée.
Pause aut.	Arrête automatiquement de mesurer quand vous arrêtez de courir, et reprend lorsque vous courez de nouveau.
Lum aut.	Cette fonction allume automatiquement la lumière pendant la mesure de tour, la notification d'alarme et l'exécution de la fonction Intervalle.
Tour aut.	Cette fonction enregistre automatiquement les tours que vous avez effectués sur une durée ou une distance définie.
Temps Guide	Cette fonction indique si vous atteignez ou pas le temps d'allure cible.
bpm	bpm signifie battement par minute. Cette mesure indique le pouls total (fréquence cardiaque) par minute.
Distance guide	Cette fonction indique si vous atteignez ou pas la distance d'allure cible.
Distance	Distance entre le point de début de la mesure et l'heure actuelle.
Chronomètre	La fonction Chronomètre vous permet de mesurer simultanément des temps intermédiaires et des temps au tour (section Mesure).
Calcul des calories brûlées	Nombre total de calories brûlées depuis le début de l'exercice.
Temps dans zone FC	Temps pendant lequel vous êtes resté dans la zone de fréquence cardiaque.
Temps jusqu'à zone FC	Temps jusqu'à ce que vous atteignez la zone de fréquence cardiaque.
Foulée	Foulée calculée à partir de vos données de course.
Capteur de foulée	Le capteur de foulée utilise la fonction GPS pour calculer les données liées à votre foulée et votre accélération afin que le produit puisse estimer la distance parcourue même si vous accédez à des endroits où il n'est pas possible de capter les signaux GPS (par exemple, un tunnel).
Capteur de pouls	Le capteur de pouls détecte votre pouls (fréquence cardiaque) avec précision lorsque vous portez le produit sur votre poignet.
Temps intermédiaire	Temps total écoulé entre le début et l'arrêt des mesures.
Cadence	Nombre de pas effectués en une minute pendant la mesure.
Allure	Votre allure actuelle acquise à partir des données GPS.
Foulée tour	Votre foulée moyenne par tour.

## Annexe

Terme	Définition
Vitesse tour	Votre vitesse moyenne par tour.
Temps tour	Votre temps par tour.
Cadence tour	Votre cadence moyenne par tour.
Allure tour	Votre allure pour le tour actuel.
Descente totale	La valeur totale de la hauteur descendue à partir du point de début de la mesure.
Montée totale	La valeur totale de la hauteur montée depuis le point de début de la mesure.

CPD-42828

©2015 Epson America, Inc., 12/15

**EPSON®**  
EXCEED YOUR VISION

Moniteur GPS de sport

**RUNSENSE**

**SF-810**

[www.epson.ca/fr/runsense](http://www.epson.ca/fr/runsense)

