

Moniteur GPS de sport

RUNSENSE

SF-110

Guide de l'utilisateur



Introduction

Fonctions	5
-----------------	---

Utilisation sécuritaire de votre produit SF-110

Symboles utilisés dans ce manuel	7
Entretien de votre produit SF-110	8
Notes sur l'utilisation	9
Notes sur l'utilisation du produit et des composants	9
Notes sur l'utilisation du socle de chargement	10
Moniteur de fréquence cardiaque en option	11
Notes sur le rangement	11
Notes sur les ondes électromagnétiques	11

Réglage de votre SF-110

Contenu de la boîte	14
Chargement	14
Avant utilisation	14
Charge	15
Paramètres initiaux	16
À propos de la pile	20
Positionnement GPS	21
Fonction de mesure du produit	21
Positionnement GPS	22
Effectuer des mesures précises	23
Calibrage du capteur de foulée	24
À propos du capteur de foulée	24
Calibrage du capteur	24
Opérations de base	25
Fonctions des boutons	25
Alarme	26
Réglage de l'heure	27

Mesure des entraînements

Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ?	30
Éléments mesurables	31
Mesure	32
Affichage de l'écran Mesure	32
Mesure d'un entraînement	32
Écran affiché	34
Écran Mesure	34
Écran affich tour	35
Enregistrement automatique de tours	36
Début/arrêt automatique de la mesure	37

Définition d'une allure	39
-------------------------------	----

Vérification des entraînements précédents

Visualisation des entraînements précédents	42
Icônes de mesure	43
Suppression des entraînements précédents	43

Suivi de l'activité quotidienne

Qu'est-ce que la fonction Suivi d'activité?	47
Mesure de votre activité	47
Vérification de votre activité	49
Éléments mesurables	49
Vérification de votre activité actuelle	49
Vérification de votre historique d'activité	50
Arrêt de la mesure de l'activité	51

Utilisation de RUNSENSE View

Qu'est-ce que RUNSENSE View?	54
Installation du logiciel Run Connect d'Epson	56
Création d'un compte RUNSENSE View	56
Téléchargement de données vers RUNSENSE View	58
Vérification des données d'entraînement téléchargées	60

Mesure de la fréquence cardiaque

Port de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque	64
Préparation de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque	64
Port de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque	64
Appairage de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque	65
Activation de la mesure de la fréquence cardiaque	66
Mesure de la fréquence cardiaque	68
Vérification de la connexion	68
Affichage de votre fréquence cardiaque	68
Remplacement de la pile de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque	69
Désactivation de la mesure de la fréquence cardiaque	70

Paramètres

Paramètres de mesure	73
Modification des paramètres de mesure depuis l'écran Heure	73
Modification des paramètres de mesure depuis l'écran Mesure	74
Paramètres de mesure	76
Paramètres	77
Modification des paramètres	77
Options de paramètres	78
Écran	81
Changement de l'écran Mesure	81
Options de disposition d'écran	84
Abréviations des mesures affichées	85

Entretien

Entretien de votre produit	87
À propos du bracelet	87
Entretien de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque	87
Mise au rebut du produit	87
Mise à jour du micrologiciel	88
Vérification de la version du micrologiciel	88
Mise à jour du micrologiciel	89

Dépannage

Attention	91
Résolution des problèmes	91
Réinitialisation du produit	94
Initialisation du produit	95
Comment obtenir de l'aide	97

Annexe


Icônes de produit	99
Spécifications du produit	99
Spécifications du produit	99
Spécifications des accessoires en option	100
Glossaire	101

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. Votre produit a peut-être une allure différente des illustrations du présent guide, mais les instructions sont les mêmes.

Descriptions dans le *Guide de l'utilisateur*

 Important :	Indique des actions à faire ou ne pas faire. Ignorer ces instructions ou mal utiliser ce produit peut entraîner le mauvais fonctionnement du produit.
Remarque :	Fournit des explications supplémentaires et des informations associées.
Nom de menu	Indique les options de menu affichées à l'écran du produit.
A/B/C/D	Indique les boutons du produit.
Voir « Descriptions dans le Guide de l'utilisateur » à la page 4.	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 Runsense 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 :

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.

Remarques :

- ☐ La copie non autorisée de tout ou d'une partie de ce guide est strictement interdite.
- ☐ Le contenu de ce guide peut faire l'objet de modifications sans préavis.
- ☐ Nous ne pourrions être tenus responsables d'une mauvaise utilisation résultant d'erreurs contenues dans ce guide.

Fonctions

Mesure des données de course



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 « Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ? » à la page 30.](#)

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

[Voir « Visualisation des entraînements précédents » à la page 42.](#)

Mesure de l'activité



Permet de faire le suivi des calories brûlées durant la journée.

[Voir « Suivi de l'activité quotidienne » à la page 46.](#)

Paramètres de mesure



Permet de changer les paramètres de mesure du produit. Vous pouvez :

- ☐ Enregistrer automatiquement un tour quand une durée ou une distance spécifiée est atteinte.
[Voir « Enregistrement automatique de tours » à la page 36.](#)
- ☐ Arrêter automatiquement de mesurer quand vous cessez de courir, et reprendre la mesure lorsque vous courez de nouveau.
[Voir « Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 37.](#)
- ☐ Définir et mesurer votre allure cible pour un mile ou un kilomètre.
[Voir « Définition d'une allure » à la page 39.](#)
- ☐ Mesurer votre fréquence cardiaque avec la sangle pectorale optionnelle de mesure de la fréquence cardiaque.
[Voir « Mesure de la fréquence cardiaque » à la page 68.](#)
- ☐ Changer les éléments affichées à l'écran Heure.
[Voir « Écran » à la page 81.](#)

Introduction

Paramètres



Permet de changer les paramètres du produit.

- ☐ Ajuste le contraste de l'écran (fonction Ajuster le contraste).
[Voir « Paramètres du système » à la page 79.](#)
- ☐ Allume automatiquement la lumière lorsque l'écran change (fonction Lumière auto).
[Voir « Paramètres du système » à la page 79.](#)
- ☐ Réinitialise les informations de configuration figurant dans la mémoire du produit (fonction Initialiser).
[Voir « Initialisation du produit » à la page 95.](#)

Autres fonctions



- ☐ Vous pouvez mesurer votre dénivelé et votre foulée à l'aide du capteur de foulée intégré.
[Voir « Calibrage du capteur de foulée » à la page 24.](#)
- ☐ Vous pouvez sauter le positionnement GPS.
[Voir « Ignorer le positionnement GPS » à la page 22.](#)
- ☐ Vous pouvez prendre des mesures sans le positionnement GPS.
[Voir « Mode Intérieur » à la page 23.](#)
- ☐ 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 de votre produit SF-110





Veillez 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 vous 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 : <i>Ce symbole indique des informations dont la négligence pourrait provoquer une blessure grave.</i>
	Attention : <i>Ignorer ces instructions et mal utiliser ce produit pourrait provoquer une blessure ou des dommages matériels.</i>
	Ce symbole indique une action à effectuer.
	Ce symbole indique une action à ne pas effectuer.

Entretien de votre produit SF-110

Votre produit Runsense 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.

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

1 Veillez à ce que votre produit Runsense 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 nettoyeurs 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 Runsense 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 Runsense 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 Runsense et votre peau restent secs:




- ☐ Si votre produit Runsense devient mouillé (par exemple par la sueur), retirez-le après utilisation et nettoyez bien votre poignet et votre produit Runsense.
- ☐ 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 Runsense mouillé 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 Runsense 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>Entraînez-vous selon vos capacités physiques. Il est dangereux de s'entraîner de façon soudaine ou excessive. Arrêtez-vous et consultez un médecin si vous vous sentez mal pendant un exercice.</p>
	<p> Ne regardez pas fixement le produit pendant l'exercice, car vous pourriez faire une chute ou causer un accident routier. Soyez très attentif à votre environnement pendant que vous utilisez le produit.</p> <p>N'utilisez pas le produit pendant la plongée sous-marine.</p> <p>Ce produit est fabriqué avec des pièces de précision et des composants électroniques. 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"> <input type="checkbox"/> Emplacements soumis à l'humidité ou à des températures très élevées ou très basses <input type="checkbox"/> À proximité de substances volatiles <input type="checkbox"/> Dans des endroits poussiéreux <input type="checkbox"/> Près d'un feu <input type="checkbox"/> À proximité d'un champ magnétique puissant (par exemple, un haut-parleur) <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>

 Attention	
	<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

 Avertissement	
	N'utilisez pas un socle de chargement endommagé, car un problème ou un incendie pourrait survenir. Si le socle est endommagé, communiquez avec un centre de réparation.
	Évitez toute utilisation si vous constatez des anomalies telles que de la fumée, des odeurs étranges ou des bruits, car un incendie pourrait survenir. Si une anomalie se produit, débranchez immédiatement le câble du socle et communiquez avec un centre de réparation.
	Évitez toute utilisation si des substances étrangères ou des liquides (par exemple, de l'eau) s'infiltrant dans le produit, car un choc électrique ou un incendie pourrait survenir. Débranchez immédiatement le câble du socle et communiquez avec un centre de réparation.
	N'utilisez pas le câble du socle s'il y a des substances étrangères (par exemple, de la poussière) coincées dans le connecteur, car un incendie pourrait survenir.
	N'utilisez pas le socle pour charger un autre appareil. Utilisez seulement le socle fourni pour charger le produit, car un problème, un choc électrique ou un incendie pourrait survenir.
	N'utilisez pas le socle de chargement ou l'adaptateur CA 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.

Moniteur de fréquence cardiaque en option

 Avertissement	
	Si vous avalez par accident la pile du moniteur de fréquence cardiaque, consultez immédiatement un médecin.
	Veillez à ne pas vous blesser pendant que vous remplacez la pile du moniteur de fréquence cardiaque.
	Mettez au rebut la pile du moniteur de fréquence cardiaque en respectant la législation.
	Lorsque vous remplacez la pile du moniteur de fréquence cardiaque, n'utilisez que le type de pile spécifié. Vérifiez aussi que les bornes positive et négative sont correctement orientées.
	Ne mettez pas au feu la pile ou le moniteur de fréquence cardiaque doté d'une pile.

Notes sur le rangement

 Attention	
	Ne placez pas le produit dans un lieu soumis à des champs magnétiques ou des ondes électromagnétiques (par exemple, sur un téléviseur). Cela pourrait entraîner la corruption ou la perte des données.
	Ne laissez pas le produit dans un endroit où il pourrait entrer en contact avec des produits chimiques ni dans un lieu où des substances chimiques sont émises. Si le produit ou la sangle entre en contact avec de l'essence, du vernis à ongles ou tout liquide à vaporiser tel qu'un produit cosmétique, du nettoyant, du détergent à toilettes ou de l'adhésif, cela pourrait causer une décoloration ou des dommages.

Notes sur les ondes électromagnétiques

Ce produit est équipé de la technologie Bluetooth® Smart. Lorsqu'un téléphone intelligent ou un moniteur de fréquence cardiaque est utilisé, cette fonction envoie à distance des données mesurées de fréquence cardiaque au produit et en reçoit de ce dernier.

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

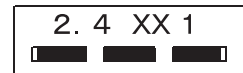
Cet appareil est un dispositif de technologie de l'information de classe B. Bien qu'il soit conçu pour une utilisation à domicile, des interférences peuvent se produire s'il est utilisé à proximité d'une radio ou d'une antenne TV.



Utilisation sécuritaire de votre produit SF-110

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

Ce produit fonctionne sur la fréquence 2,4 GHz.

Ce produit 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.

1. Avant d'utiliser ce produit, vérifiez qu'aucun « autre poste radio » n'est utilisé à proximité.
2. Si ce produit provoque des interférences RF entre lui et d'« autres postes radio », déplacez-le rapidement vers un autre endroit, arrêtez de l'utiliser et demandez à votre revendeur comment prévenir les interférences (par exemple, configurer des partitions).
3. En outre, lorsque des interférences RF nuisibles se produisent entre le produit et d'« autres postes radio », reportez-vous à la section « Comment obtenir de l'aide » pour contacter notre centre de réparation.
[Voir « Comment obtenir de l'aide » à la page 97.](#)


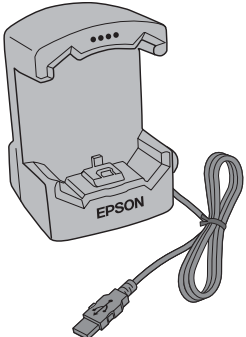
 Avertissement	
	Si vous constatez une réaction anormale de votre peau ou toute autre anomalie, arrêtez immédiatement d'utiliser le produit.
	Dans les lieux où l'utilisation de l'appareil est restreinte (par exemple, dans les avions ou les hôpitaux), observez les règles en vigueur (par exemple, indiqués par les annonces en vol).
	Ne rentrez pas avec le produit dans une salle d'opération, une unité de soins intensifs, etc., 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 dysfonctionnement de l'équipement.

 Attention	
	Les ondes radio générées par le produit peuvent interférer avec les dispositifs médicaux implantés de manière chirurgicale tels qu'un stimulateur cardiaque. Si vous avez un dispositif médical implanté de manière chirurgicale tel qu'un stimulateur cardiaque, assurez-vous de suivre les instructions et les avertissements fournis avec votre dispositif médical.

Réglage de votre SF-110

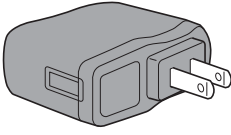
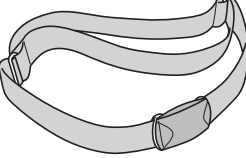
- « Contenu de la boîte » à la page 14
- « Chargement » à la page 14
- « Paramètres initiaux » à la page 16
- « Positionnement GPS » à la page 21
- « Calibrage du capteur de foulée » à la page 24
- « Opérations de base » à la page 25

Contenu de la boîte

SF-110	Socle
	

Options

Vous pouvez acheter les accessoires suivants en option.

Adaptateur CA (N° de modèle : SFAC04/n° de pièce : E12E204001)	Sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque (n° de modèle : SFHRM01/n° de pièce : E12E204104)
	

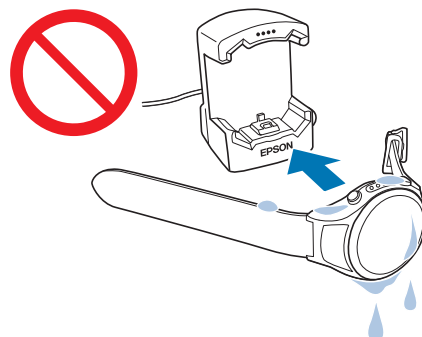
Chargement

Avant utilisation



Important :

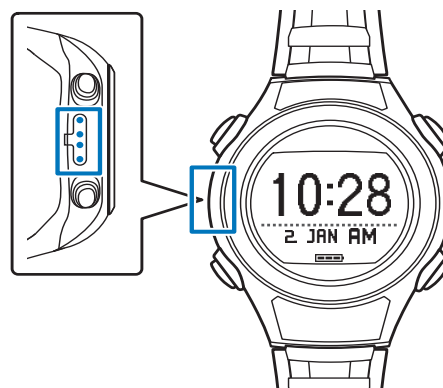
- ☐ Veillez à utiliser le socle de chargement fourni avec le produit.
- ☐ Ne placez pas le produit dans le socle si le produit est mouillé. Les points de contact du socle et du produit pourraient se corroder, mal fonctionner ou provoquer une panne de communication.



- ☐ 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



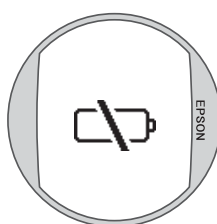
Voir « Entretien de votre produit » à la page 87.

Charge



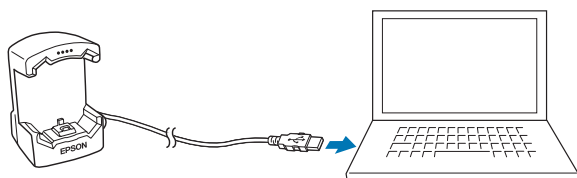
Important :

- ❑ **Chargez ce produit avant de l'utiliser pour la première fois.**
- ❑ Procédez au chargement dans un endroit où la température ambiante est comprise entre 5 et 35°C. Dans un autre endroit, le message d'erreur de chargement suivant s'affiche et le chargement s'arrête. Lorsque la température est à nouveau correcte, le chargement reprend.

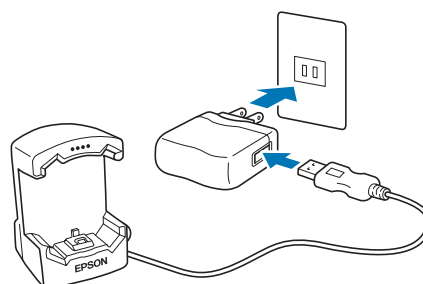


- 1** Connectez le socle par l'une des méthodes suivantes :

- ❑ **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. Connectez directement le socle à l'ordinateur.



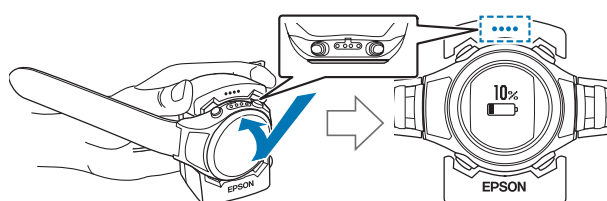
- ❑ **Utilisation d'un adaptateur CA**
Connectez la prise USB du socle au port USB de l'adaptateur CA.
Nous recommandons l'utilisation de l'adaptateur CA optionnel (n° modèle : SFAC04/n° pièce : E12E204001). Si vous n'utilisez pas un adaptateur CA pris en charge, vous ne pourrez peut-être pas procéder au chargement du produit ou l'adaptateur ne fonctionnera peut-être pas correctement.



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

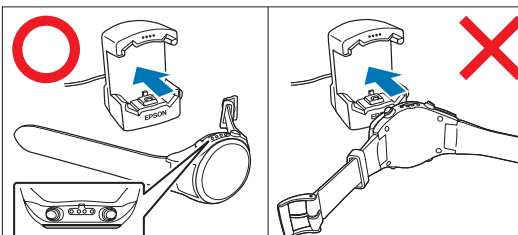
Vérifiez que les points de contact du produit pointent vers le haut et correspondent aux marques de contact du socle de chargement.

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 :

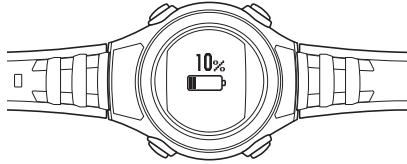
Veillez à ce que le produit soit placé dans la bonne direction, sans quoi le produit ou le socle risque d'être endommagé.



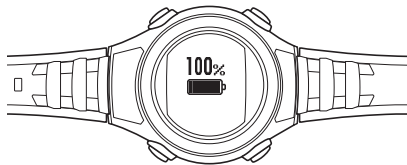
Réglage de votre SF-110

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.



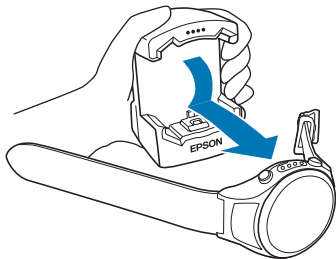
Quand l'icône de la pile sur l'écran ACL affiche « 100% », la charge est complète.



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.



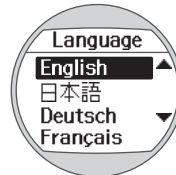
Paramètres initiaux

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 :

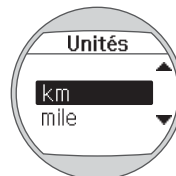
L'heure est automatiquement détectée par GPS. Les signaux GPS ne peuvent pas être reçus lorsque vous êtes à l'intérieur. Assurez-vous que la synchronisation GPS initiale est effectuée à l'extérieur.



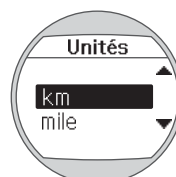
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance la **Langue** que vous voulez utiliser.



Appuyez sur le bouton **A**.



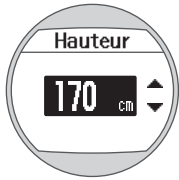
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance l'unité de distance que vous voulez utiliser.



Réglage de votre SF-110



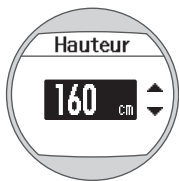
Appuyez sur le bouton **A**.



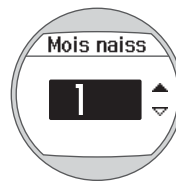
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner votre année de naissance.



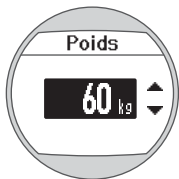
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner votre **Hauteur**.



Appuyez sur le bouton **A**.



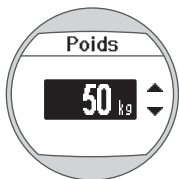
Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner votre mois de naissance.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner votre **Poids**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner votre jour de naissance.



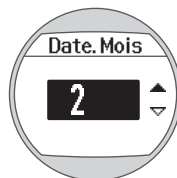
Réglage de votre SF-110



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner le mois en cours.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner votre **Sexe**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner la journée en cours.



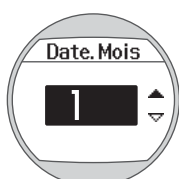
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner l'année en cours.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner le format de date que vous voulez utiliser.



Réglage de votre SF-110



Appuyez sur le bouton **A** pour confirmer.



L'écran Heure s'affiche.



Important :

Avant de démarrer la synchronisation GPS, allez dans un endroit à l'extérieur qui n'est pas entouré de bâtiments élevés et qui est dépourvu d'obstacles aériens.

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 produit ne puisse recevoir de signal GPS dans son emplacement actuel. Réglez l'option **Réglage heure** depuis Heure config dans Param sys.

Voir « Réglage de l'heure » à la page 27.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Oui**.



Si vous sélectionnez **Non**, vous devrez entrer de nouveau les paramètres initiaux.



Appuyez sur le bouton **A**.



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







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

À propos de la pile

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



Icône de pile et durées d'utilisation normales

Icône de pile					
Heures restantes*	GPS activé	10 à 7 heures	7 à 4 heures	4 à 1 heure(s)	1 à 0 heure
	GPS désactivé	10 à 7 jours	7 à 4 jours	4 à 1 jour(s)	1 à 0 jour

* Durée de vie restante approximative de la pile. La durée de vie réelle de la pile peut varier.

Remarque :

Si la pile est déchargée, les données mesurées restent stockées dans la mémoire. Il est possible que la date et l'heure soient réinitialisées et que la date doive être redéfinie manuellement.



Important :

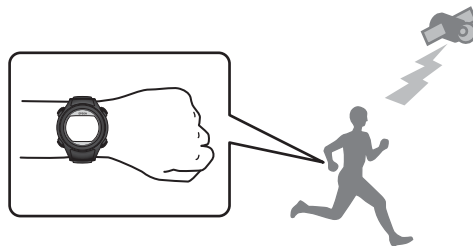
Si le produit reste longtemps avec la pile presque déchargée, les performances de la pile rechargeable se détérioreront. Pensez à charger le produit au moins une fois tous les six mois, même s'il n'est pas utilisé.

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, dans un endroit dépourvu d'obstacles aériens
- ☐ Portez le produit avec l'écran orienté vers le haut



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

		
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

		
Endroits soumis à des interférences électroniques (sites 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.

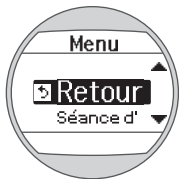


Important :

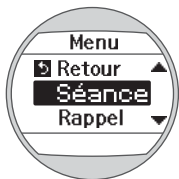
Vérifiez que vous vous trouvez à l'extérieur dans un endroit dépourvu d'obstacles aériens et essayez de maintenir le produit aussi immobile que possible.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Séance d'entraînement**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Le positionnement GPS démarre.

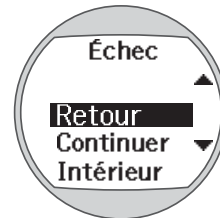


Une fois le positionnement GPS effectué, une alarme est émise et l'écran Mesure s'affiche.

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.



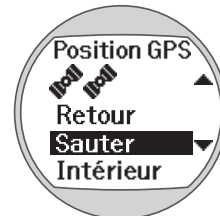
- ❑ Quand le positionnement GPS est complet, le produit reçoit un signal du satellite GPS toutes les heures.

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

Voir « [Mesure des entraînements](#) » à la page 29.

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 31.

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 31.

Pour entrer dans le mode Intérieur, procédez de l'une des manières suivantes :

- ❑ 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

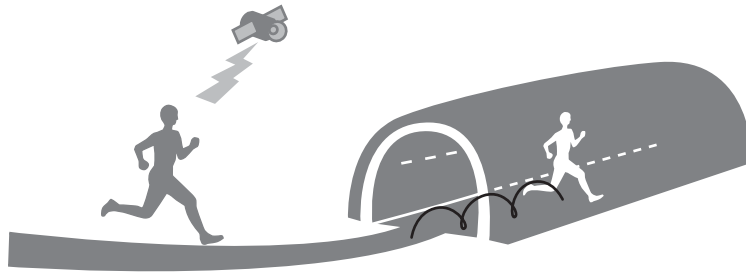
Lorsque vous utilisez le produit pour la première fois ou que le produit n'a pas été utilisé depuis plusieurs mois, vous devez lui permettre de faire une synchronisation complète avec les satellites GPS. Affichez l'écran Mesure, puis attendez à l'extérieur pendant au moins 15 minutes dans un endroit 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 plusieurs mois.

Calibrage du capteur de foulée

À propos du capteur de foulée

Ce produit contient un capteur de foulée qui utilise un algorithme de foulée pour calculer votre allure à partir de votre vitesse effective et de la fréquence de vibration de votre corps. 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 du capteur

Lors de votre première utilisation du produit, vous devez courir de façon continue durant un certain temps pour vous assurer que votre foulée est détectée 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-110 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 foulée diffère considérablement de votre calibrage initial.

Opérations de base

Fonctions des boutons

Ce produit comporte un écran Heure, un écran Mesure et un écran Paramètres (menu Paramètres et Param sys.). Vous pouvez naviguer dans les écrans à l'aide des boutons suivants :



Utilisation des boutons	Écran Heure	Écran Mesure	Écran Paramètres
A Appui bref	Affiche l'écran Suivi activit. Non disponible quand la fonction Suivi d'activité est désactivée.	Bascule entre différents écrans de mesure.	Confirme une sélection.
A Appui long (au moins deux secondes)	Allume ou éteint le produit.	L'écran Heure s'affiche. Non disponible pendant une opération de mesure.	L'écran Heure s'affiche. Quand Mes. Param. est réglé depuis le Menu mesures, l'écran Mesure s'affiche.
B Appui bref	Allume ou éteint la lumière. La lumière reste allumée environ 10 secondes.		
C Appui bref	-	Démarre, arrête ou reprend la mesure.	Sélectionne l'élément supérieur. Augmente la valeur.
D Appui bref	Affiche le menu.	Enregistre les tours pendant la mesure. Affiche le Menu mesures quand la mesure est arrêtée.	Sélectionne l'élément inférieur. Diminue la valeur.

Réglage de votre SF-110

Remarque :

- ☐ Pour afficher l'écran Heure, appuyez sur le bouton A et maintenez-le enfoncé à l'écran Mesure (pendant que la mesure est arrêtée) ou à l'écran Paramètres.
- ☐ Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage se désactive. L'affichage se réactive dès que vous appuyez sur un bouton ou déplacez le produit. Vous pouvez désactiver la fonction de veille.

Voir « Paramètres du système » à la page 79.

- ☐ 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.

Alarme

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.

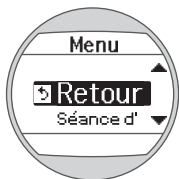
Paramètre de mesure	Moment de déclenchement
Tour aut. Voir « Enregistrement automatique de tours » à la page 36.	Lorsque le tour est mis en pause
Pause aut. Voir « Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 37.	<input type="checkbox"/> Lorsque la mesure est arrêtée <input type="checkbox"/> Lorsque la mesure reprend
Allure cible Voir « Définition d'une allure » à la page 39.	<input type="checkbox"/> Lorsque vous n'êtes pas à l'allure cible

Réglage de l'heure

Si votre produit ne s'est pas correctement synchronisé avec les satellites de positionnement, vérifiez que l'écran est orienté vers le haut et que vous vous trouvez à l'extérieur dans un endroit dépourvu d'obstacles aériens, et suivez ensuite les étapes suivantes pour régler l'heure.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Param sys.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Heure config.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Réglage heure.**



Appuyez sur le bouton **A**.

Réglage de votre SF-110



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



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



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Mesure des entraînements

Votre produit utilise votre position GPS pour mesurer automatiquement votre temps, votre distance et votre vitesse tout au long de votre entraînement.

« **Qu'est-ce que la fonction Chronomètre ?** » à la page 30

« **Éléments mesurables** » à la page 31

« **Mesure** » à la page 32

« **Écran affiché** » à la page 34

« **Enregistrement automatique de tours** » à la page 36

« **Début/arrêt automatique de la mesure** » à la page 37

« **Définition d'une allure** » à la page 39

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.

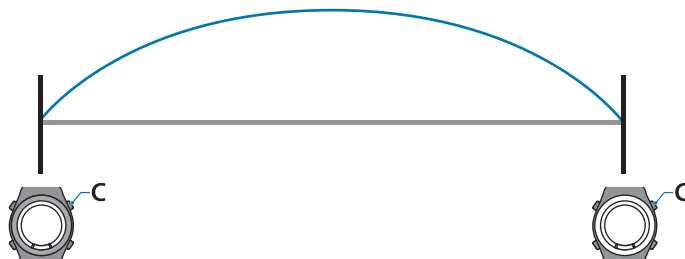
Remarque :

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

Voir « Paramètres de mesure » à la page 73.

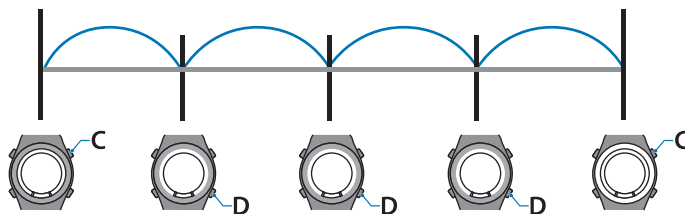
Temps intermédiaire

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 36.

Éléments mesurables

Les éléments qui peuvent être mesurés par le produit dépendent des paramètres définis pour la fonction GPS et la sangle pectorale optionnelle de mesure de la fréquence cardiaque.

Le trajet n'est pas enregistré en mode Intérieur quand le GPS est désactivé.

Élément mesuré (nom affiché)	Description
Distance (Dist.)	Distance totale depuis le début des mesures
Allure (Allure)	Allure actuelle (temps pris pour un kilomètre/mile)
Allure moyenne (AlrMoy)	Allure moyenne depuis le début des mesures
Allure tour (AlrTr)	Allure moyenne pour chaque tour
Temps intermédiaire (Inter)	Temps total depuis le début des mesures
Temps tour (Tr)	Temps pour chaque tour
Temps (Tps)	Temps actuel
Calories brûlées (Calories)	Calories brûlées depuis le début des mesures
Pas (Pas)	Nombre de pas depuis le début des mesures
FC (FC) ¹	Fréquence cardiaque actuelle
Altitude ^{2,3}	Altitude actuelle

1 Seulement disponible avec la sangle pectorale optionnelle de mesure de la fréquence cardiaque.

2 Non disponible en mode Intérieur.

[Voir « Mode Intérieur » à la page 23.](#)

3 Non affiché sur le produit. Uniquement affiché sur l'application Web RUNSENSE View.

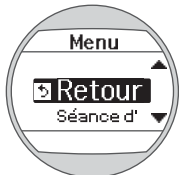
[Voir « Utilisation de RUNSENSE View » à la page 53.](#)

Mesure

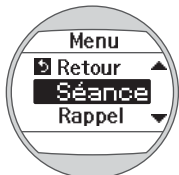
Affichage de l'écran Mesure



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Séance d'entraînement**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Le positionnement GPS démarre.



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

Voir « Positionnement GPS » à la page 21.

Mesure d'un entraînement



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



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



L'Écran affich tour s'affiche durant cinq secondes.

Voir « Écran affich tour » à la page 35.

Remarque :

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

Voir « Changement de l'écran Mesure » à la page 81.



Mesure des entraînements



Appuyez sur le bouton **C** pour
cesser la mesure à tout moment.



Appuyez de nouveau sur le bouton
C pour reprendre la mesure.



Appuyez sur le bouton **D** lorsque la
mesure est arrêtée pour afficher le
Menu mesures.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour
mettre en surbrillance **Arrêter**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Vos données d'entraînement sont
enregistrées, et l'écran Heure
s'affiche.

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

Voir « Visualisation des entraînements précédents » à
la page 42.

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 « Écran » à la page 81.](#)

Affichage par défaut

Écran	Mesures par défaut affichées
Écran 1	Distance Allure tour Temps tour
Écran 2	Pas Allure moyenne Calories brûlées
Écran 3	Temps Temps intermédiaire Allure
Allure cible	Allure moyenne Définir l'allure cible

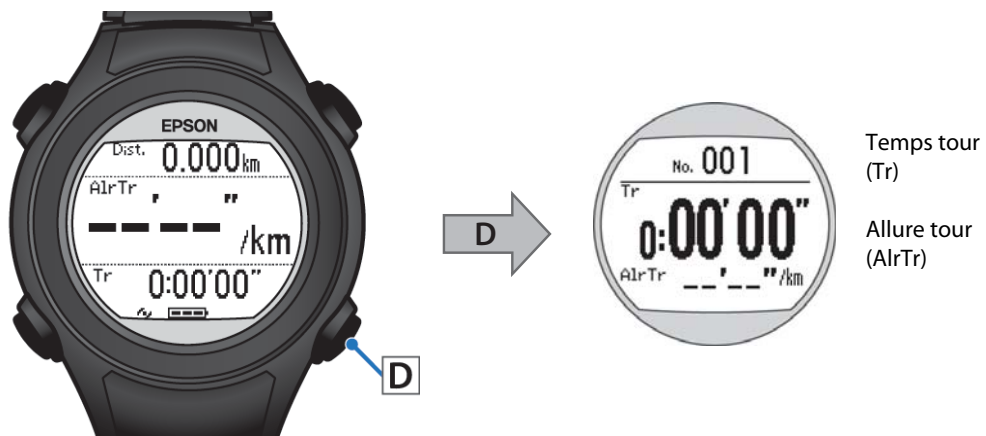
Écran affich tour

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

Remarque :

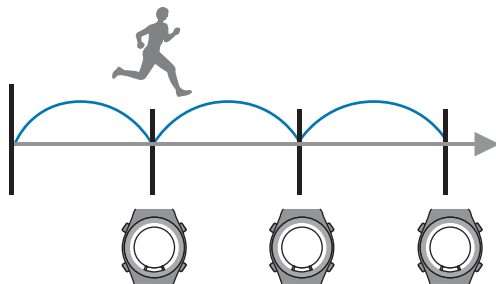
Vous pouvez modifier le nombre de lignes et les mesures affichées à l'écran.

[Voir « Écran » à la page 81.](#)

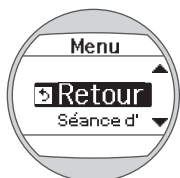


Enregistrement automatique de tours

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



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



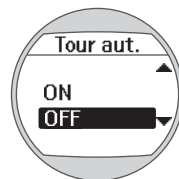
Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Tour aut.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **ON** (activé).

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.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir la distance du tour.

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



Appuyez sur le bouton **A**.



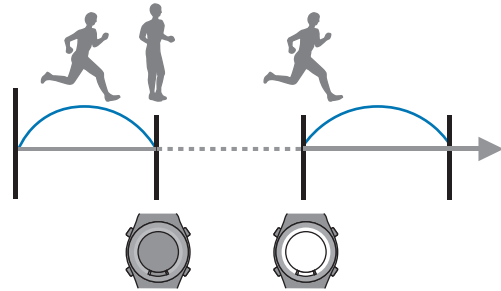
Les paramètres sont enregistrés.



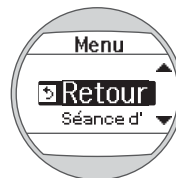
Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



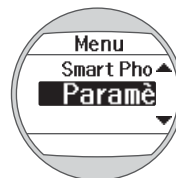
L'écran Heure s'affiche.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.

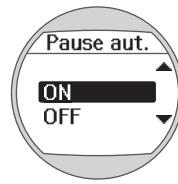


Appuyez sur le bouton **A**.

Mesure des entraînements



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Les paramètres sont enregistrés.



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



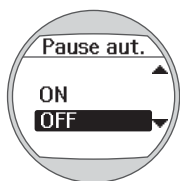
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Pause aut.**



L'écran Heure s'affiche.



Appuyez sur le bouton **A**.

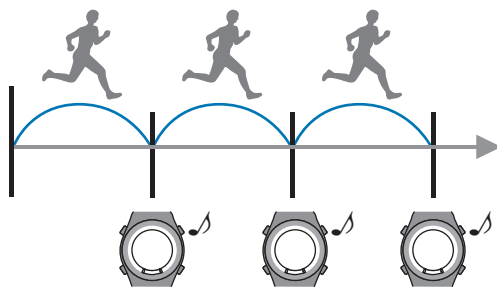


Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **ON** (activé).

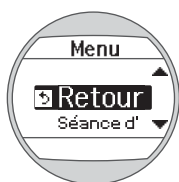
Définition d'une allure

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

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.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Allure cible**.

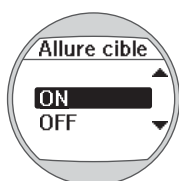


Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **ON** (activé).

Mesure des entraînements



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir votre allure cible par mile/kilomètre.

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



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour définir la plage d'allures.

Une alarme est émise si vous êtes en dehors de la plage d'allures définie.

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



Remarque :

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



Appuyez sur le bouton **A**.



Les paramètres sont enregistrés.



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Vérification des entraînements précédents

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

« **Visualisation des entraînements précédents** » à la page 42

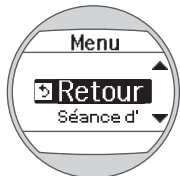
« **Icônes de mesure** » à la page 43

« **Suppression des entraînements précédents** » à la page 43

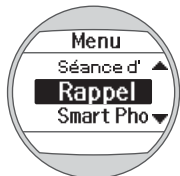
Visualisation des entraînements précédents



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Rappel**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Entraînement**.



Appuyez sur le bouton **A**.



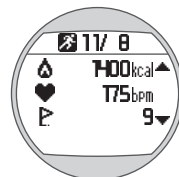
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance les données que vous voulez vérifier.



L'écran Rappel affiche les icônes d'activité, la date/l'heure de mesure et la distance.



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



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



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Retour**.

Appuyez sur le bouton **A**.

Vérification des entraînements précédents



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Icônes de mesure

Les icônes suivantes apparaissent à l'écran Rappel :

Icône	
	Mode Course
	Mode Marche

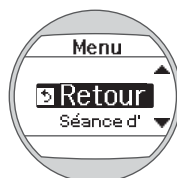
Élément mesuré	
	Distance
	Temps intermédiaire
	Allure moyenne
	Calories brûlées
	FC
	Pas tour
	Tour aut.
	Tour manuel
Dist.	Distance totale depuis le début des mesures
SPlit	Temps intermédiaire
LaP	Temps tour
LaPPace	Allure tour

Suppression des entraînements précédents

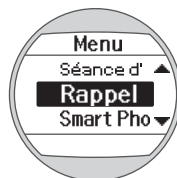
Vous pouvez supprimer les registres des entraînements précédents de l'historique gardé en mémoire.



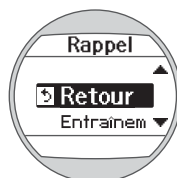
Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Rappel**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Entraînement**.

Vérification des entraînements précédents



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance l'historique d'entraînement que vous souhaitez supprimer.



Appuyez sur le bouton **A**.



Vérifiez s'il s'agit bien de l'entraînement que vous voulez supprimer.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Supprimer**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Oui**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Vérification des entraînements précédents



Important :

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

[Voir « Paramètres du système » à la page 79.](#)

Pour supprimer intégralement l'historique, vous devez initialiser l'appareil. Pendant l'initialisation, les valeurs définies pour **Param utilis**, **Param sys.** et **Mes. Param.** sont aussi initialisées avec les données d'historique.

[Voir « Initialisation du produit » à la page 95.](#)

Suivi de l'activité quotidienne

La fonction Suivi d'activité mesure automatiquement la quantité de calories que vous brûlez durant votre activité quotidienne.

« **Qu'est-ce que la fonction Suivi d'activité?** » à la page 47.

« **Mesure de votre activité** » à la page 47.

« **Vérification de votre activité** » à la page 49.

« **Arrêt de la mesure de l'activité** » à la page 51.

Qu'est-ce que la fonction Suivi d'activité?

Cette fonction mesure la quantité de calories que vous brûlez durant vos activités quotidiennes.

Vous pouvez aussi mesurer votre nombre de pas effectués et votre distance totale parcourue. Le total de l'activité est réinitialisé quotidiennement à minuit, et vous pouvez enregistrer et consulter jusqu'à sept jours de données.

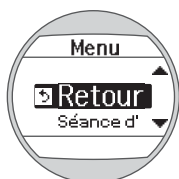
Vous pouvez aussi visualiser vos réalisations actuelles en définissant un objectif de pas quotidien et en faisant le suivi.

Mesure de votre activité

Quand la fonction Suivi d'activité est réglée à ON (activé), le produit mesure votre activité.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



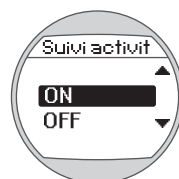
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Suivi activit**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **ON** (activé).



Remarque :

Vous ne pouvez pas activer ou désactiver la fonction Suivi d'activité depuis votre ordinateur ou votre téléphone intelligent.



Appuyez sur le bouton **A**.

Suivi de l'activité quotidienne



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance Nbre pas obj.



Définissez votre objectif de pas. Vous pouvez définir l'objectif par incréments de 100 pas.

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



Appuyez sur le bouton **A**.



Les paramètres sont enregistrés.



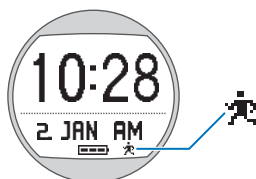
Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

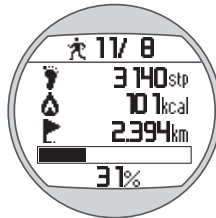
Remarque :

Quand la fonction Suivi d'activité est réglée à **ON** (activé), une icône s'affiche dans le coin inférieur droit de l'écran Heure.



Vérification de votre activité

Éléments mesurables



Icône	Signification	
	Écran Suivi d'activité	Écran Rappel
-	Date de la mesure	Date de la mesure
	Nombre quotidien de pas	Nombre de pas le premier jour mesuré
	Nombre quotidien de calories brûlées	Nombre de calories brûlées le premier jour mesuré
	Distance quotidienne parcourue	Distance parcourue le premier jour mesuré
-	Pourcentage quotidien de l'objectif réalisé (%)	Pourcentage de l'objectif réalisé le premier jour mesuré (%)

Vérification de votre activité actuelle

Appuyez sur le bouton **A** à l'écran Heure pour afficher l'écran Suivi d'activité. Appuyez de nouveau sur le bouton **A** pour revenir à l'écran Heure.



Remarque :

Votre activité n'est pas mise à jour quand l'écran Suivi d'activité est affiché. La mise à jour continue quand vous revenez à l'écran Heure.

Vérification de votre historique d'activité



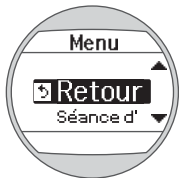
Important :

Les données d'activité restent enregistrées pendant sept jours. Puisque les données antérieures sont supprimées en commençant par les plus anciennes, nous vous recommandons de mettre à jour l'application Web RUNSENSE View dès que possible.

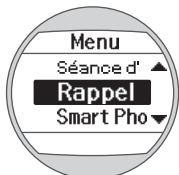
Voir « Téléchargement de données vers RUNSENSE View » à la page 58.



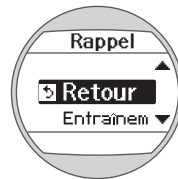
Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Rappel**.



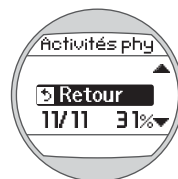
Appuyez sur le bouton **A**.



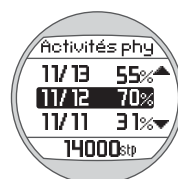
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Activités phy**.



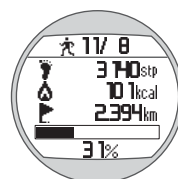
Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance l'historique d'activité que vous souhaitez visualiser.



L'écran Rappel affiche la date de l'activité, votre progression vers votre objectif quotidien, et le nombre de pas que vous avez effectués.



Suivi de l'activité quotidienne

Remarque :

Différentes données mesurées peuvent être vérifiées depuis l'écran Rappel.

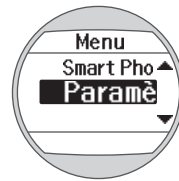
Voir « Éléments mesurables » à la page 49.



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.



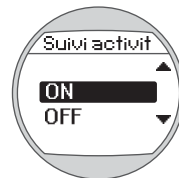
Appuyez sur le bouton **A**.



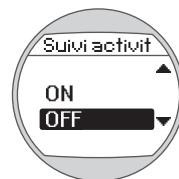
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Suivi activit**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **OFF** (désactivé).



Appuyez sur le bouton **A**.

Arrêt de la mesure de l'activité

Quand la fonction Suivi d'activité est réglée à **OFF** (désactivé), le produit cesse de mesurer votre activité.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.

Suivi de l'activité quotidienne



Les paramètres sont enregistrés.



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Remarque :

Quand la fonction Suivi d'activité est réglée à **OFF** (désactivé), l'icône Suivi d'activité cesse de s'afficher dans le coin inférieur droit de l'écran Heure.



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 données vers RUNSENSE View.

Voir « Création d'un compte RUNSENSE View » à la page 56.

Si vous disposez déjà d'un compte avec d'autres produits de mesure Epson, vous pouvez continuer à l'utiliser avec ce produit.

- ☐ 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^{MC}.

« Qu'est-ce que RUNSENSE View? » à la page 54

« Installation du logiciel Run Connect d'Epson » à la page 56

« Création d'un compte RUNSENSE View » à la page 56

« Téléchargement de données vers RUNSENSE View » à la page 58

« Vérification des données d'entraînement téléchargées » à la page 60

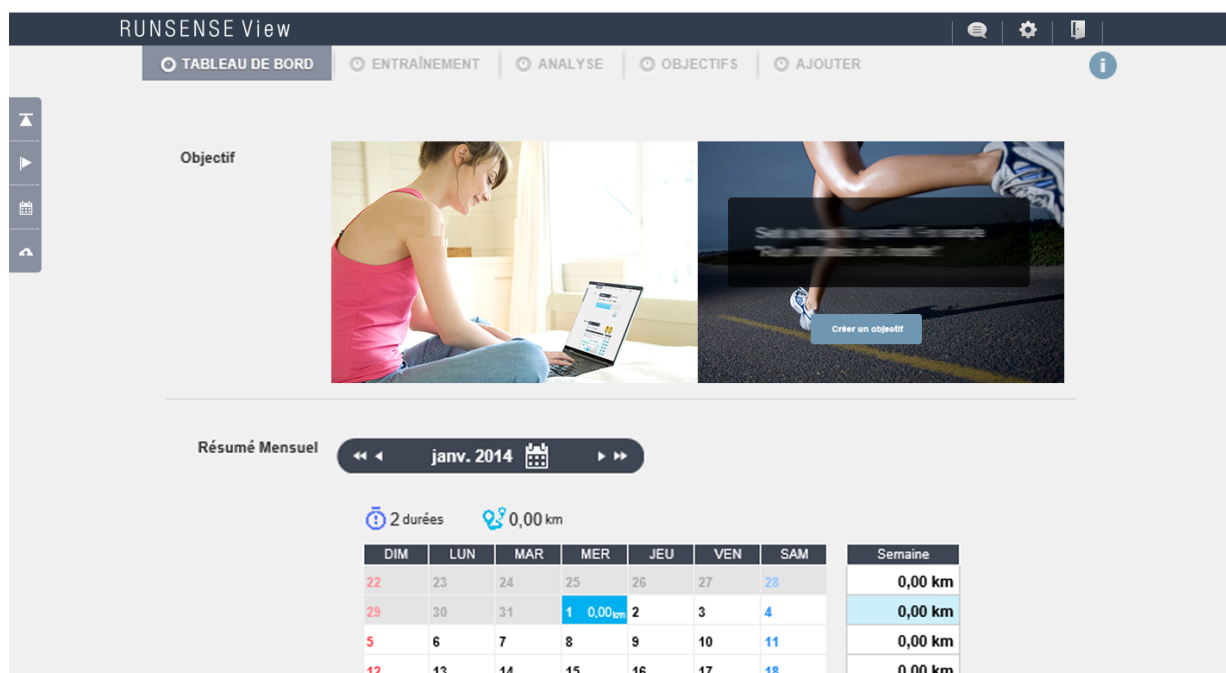
Qu'est-ce que RUNSENSE View?

RUNSENSE View est une application Web qui stocke les données de votre produit SF-110 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

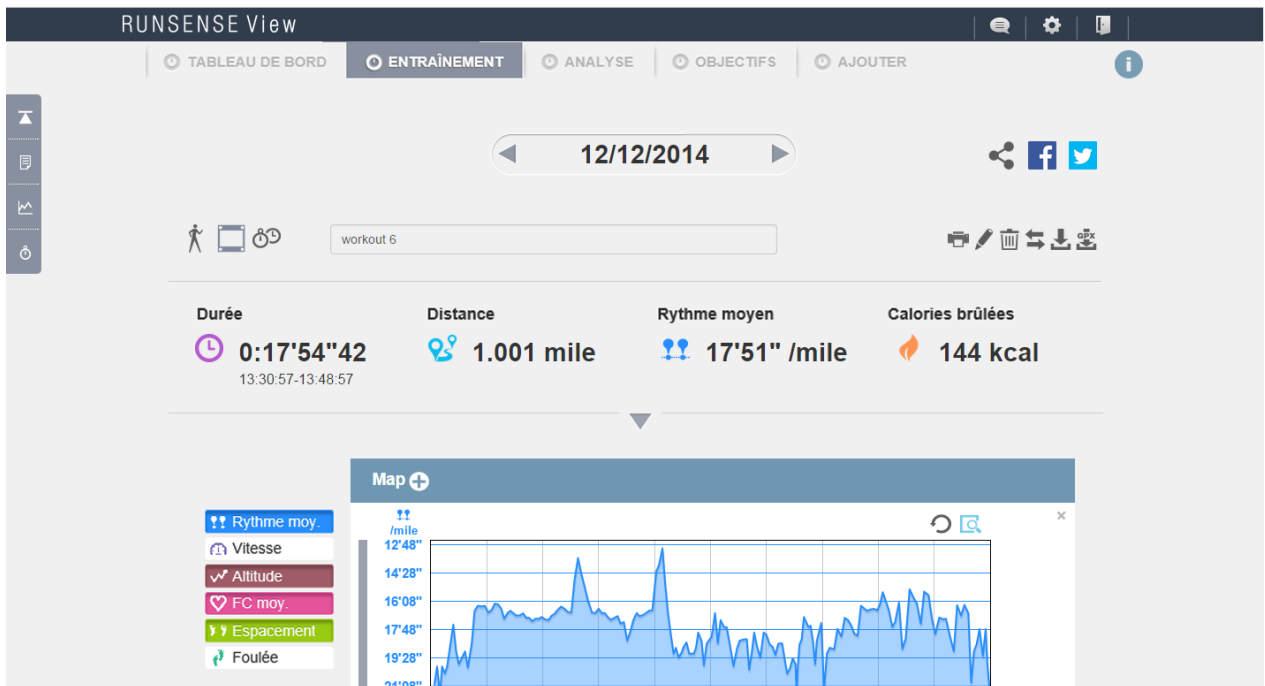
Gère les enregistrements dans un format de calendrier, ce qui vous permet de sélectionner et d'examiner facilement les courses précédentes.



Utilisation de RUNSENSE View

Détails de l'entraînement

Affiche les mesures disponibles pour l'entraînement sélectionné et les présente en graphique.



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.

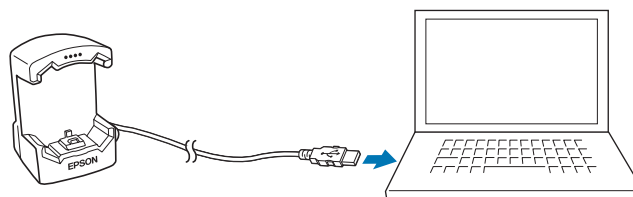
Veuillez suivre les étapes suivantes pour installer Run Connect.

- 4** Visitez le site epson.ca/fr/runsense et téléchargez Run Connect.
- 5** 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.

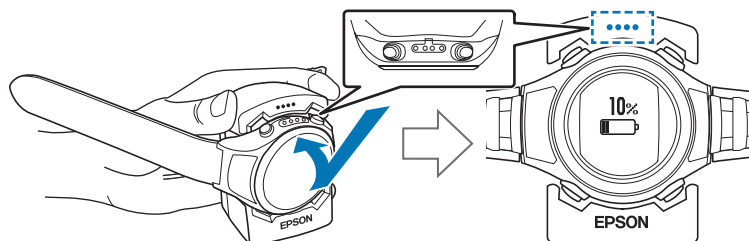
- 1** Raccordez le socle à votre ordinateur au moyen du câble USB.



- 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.

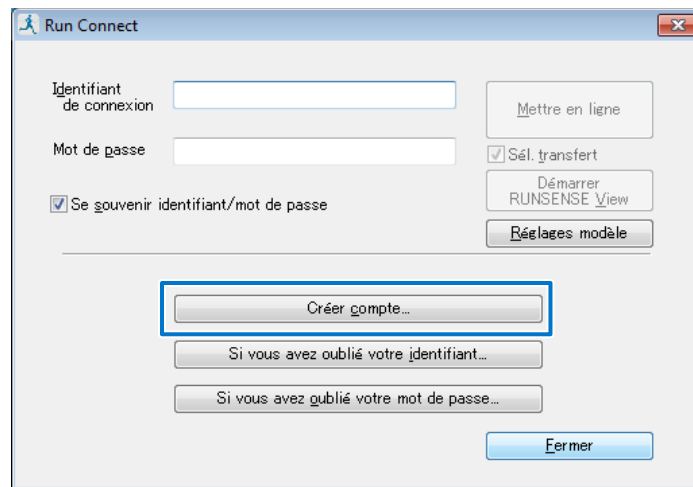


Important :

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

Utilisation de RUNSENSE View

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



Remarque :

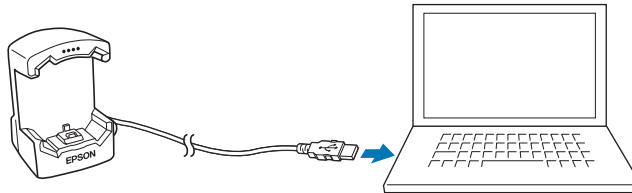
Si Run Connect ne démarre pas, débranchez le câble USB du socle, attendez quelques secondes, puis rebranchez le câble. Ne retirez pas le produit du socle de chargement.

- 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 58.

Téléchargement de données vers RUNSENSE View

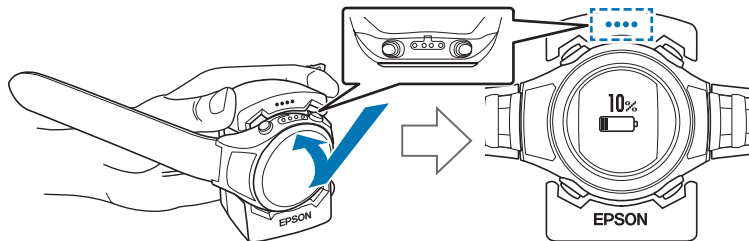
- 1 Raccordez le socle de chargement à votre ordinateur au moyen du câble USB.



- 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.

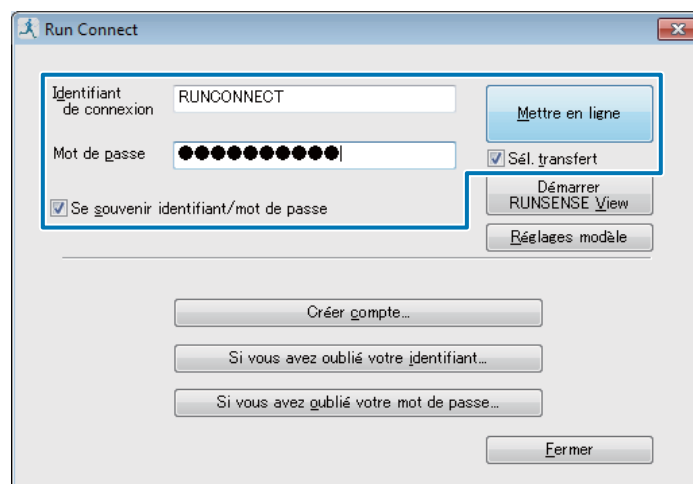
Une fois le produit au fond du socle de chargement, l'écran ACL placé vers le haut, exercez une légère pression sur le haut du produit afin qu'il se fixe en faisant entendre un clic.



Important :

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

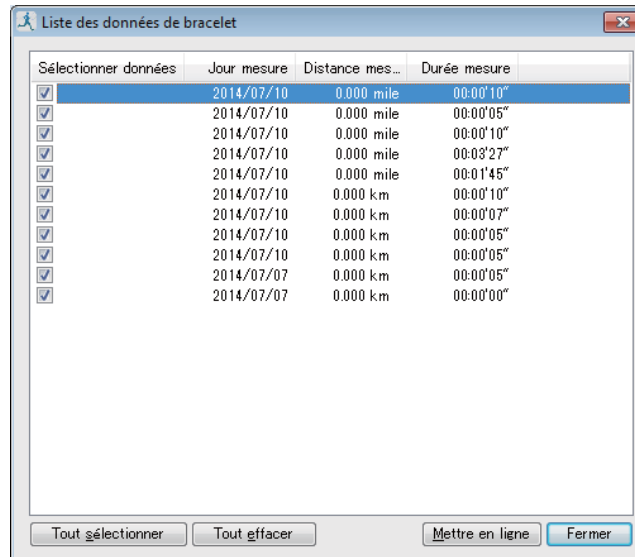
- 3 Entrez votre **Identifiant de connexion** et votre **Mot de passe** à l'écran Run Connect qui s'affiche, puis cliquez sur **Mettre en ligne**.



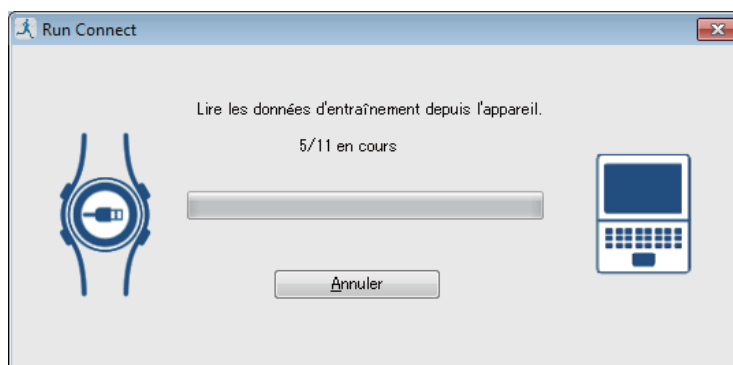
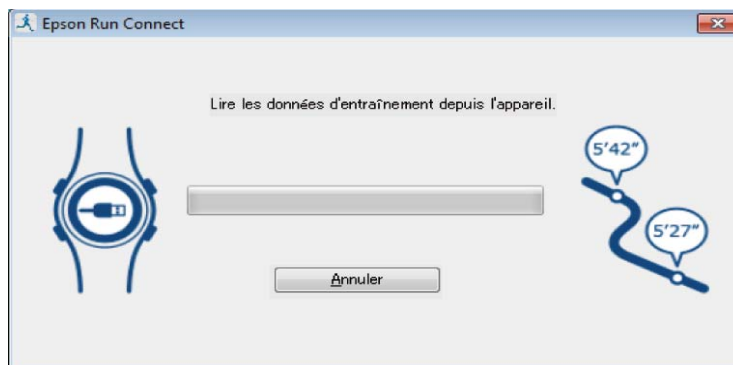
Utilisation de RUNSENSE View

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.



Vos données sont téléchargées vers RUNSENSE View.



Remarque :

Vos données demeurent stockées dans le produit même après qu'elles ont été téléchargées vers RUNSENSE View.

Utilisation de RUNSENSE View

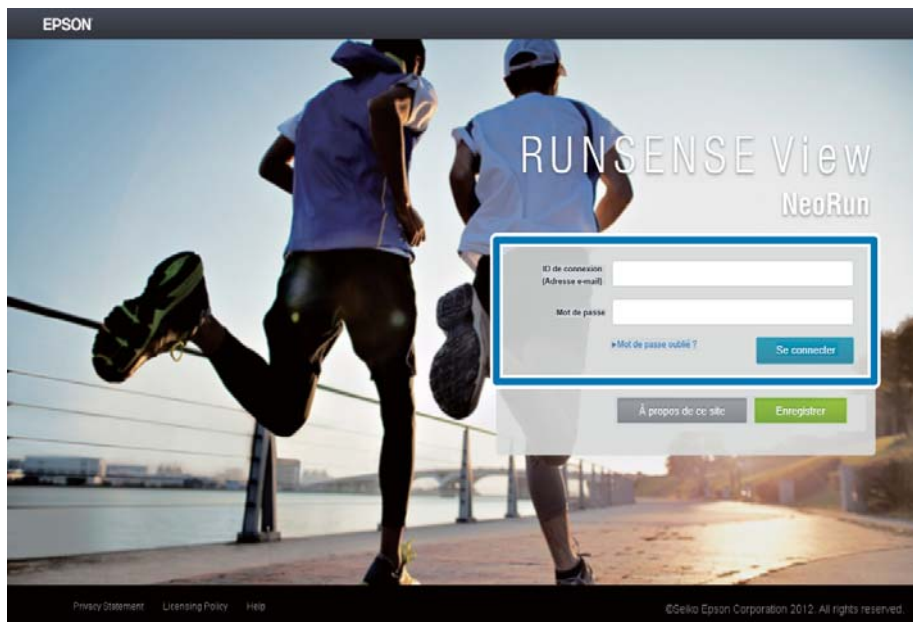
Quand le téléchargement est terminé, l'écran d'accueil RUNSENSE View s'affiche.

Remarque :

Les données d'activité restent stockées dans le produit pour un maximum de sept jours. Les données antérieures à cette période sont supprimées en commençant par les données les plus anciennes. Quand les données mesurées excèdent 13 heures, les heures stockées dans la mémoire sont remplacées en commençant par les données les plus anciennes. Après avoir mesuré votre activité, téléchargez dès que possible vos données vers l'application Web RUNSENSE View.

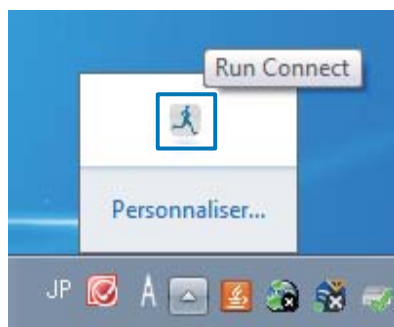
Vérification des données d'entraînement téléchargées

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



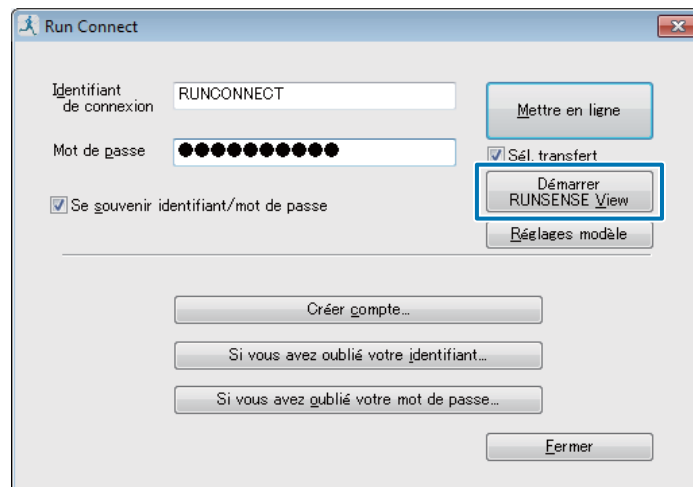
1 Choisissez une des méthodes suivantes pour lancer RUNSENSE View :

- ❑ Visitez la page <https://go-wellness.epson.com/runsense-view/>. Cliquez avec le bouton droit sur l'icône Run Connect dans la barre des tâches de Windows, puis sélectionnez **Démarrer RUNSENSE View**.



Utilisation de 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.



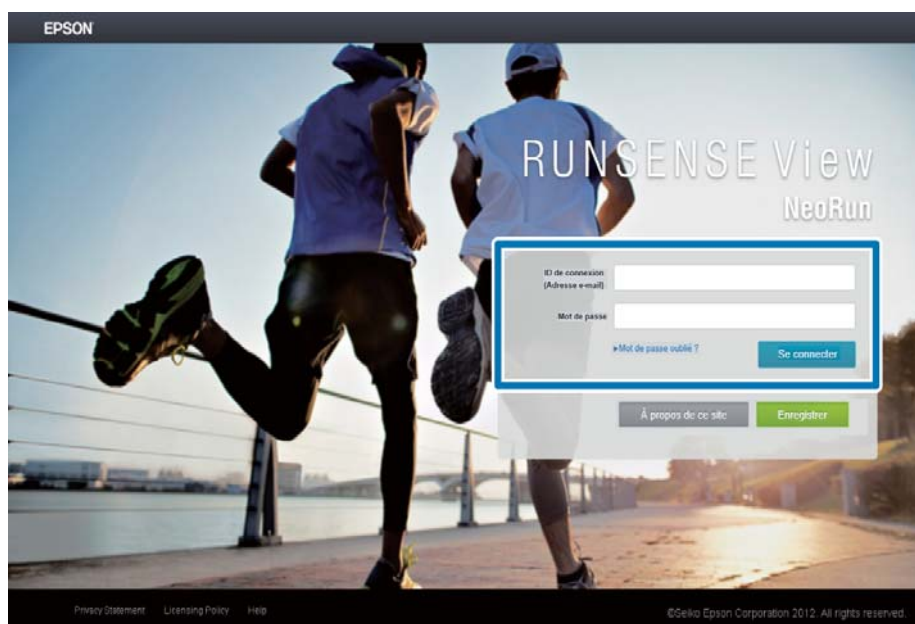
RUNSENSE View démarre, et l'écran d'accueil s'affiche. Passez à l'étape 3.

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.

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



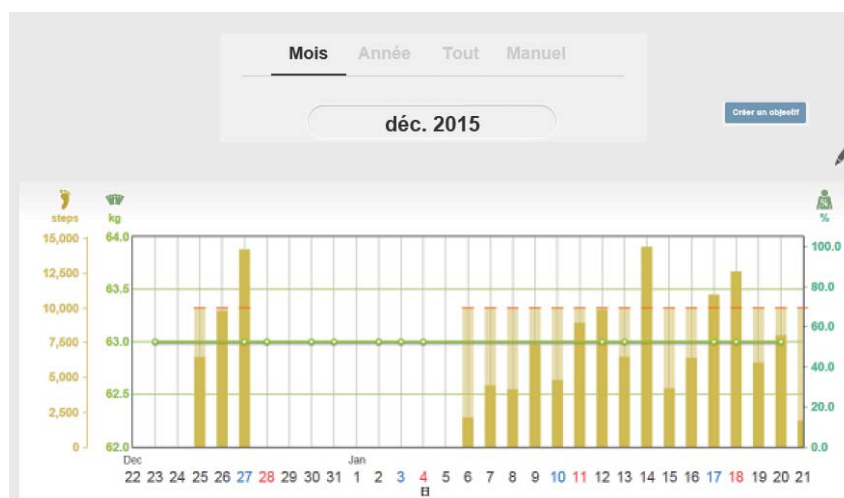
Utilisation de RUNSENSE View

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



Remarque :

- ☐ Pour vérifier vos données d'activité, cliquez sur **Analyse - Mesures corporelles**.



- ☐ 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.

Mesure de la fréquence cardiaque

Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en utilisant le moniteur de fréquence cardiaque en option.

« **Port de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque** » à la page 64

« **Mesure de la fréquence cardiaque** » à la page 68

« **Remplacement de la pile de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque** » à la page 69

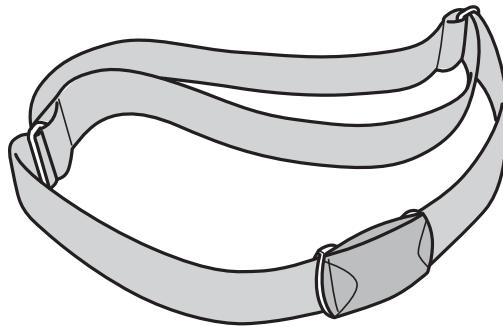
« **Désactivation de la mesure de la fréquence cardiaque** » à la page 70

Port de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque

Préparation de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque est un accessoire qui peut être acheté en option.

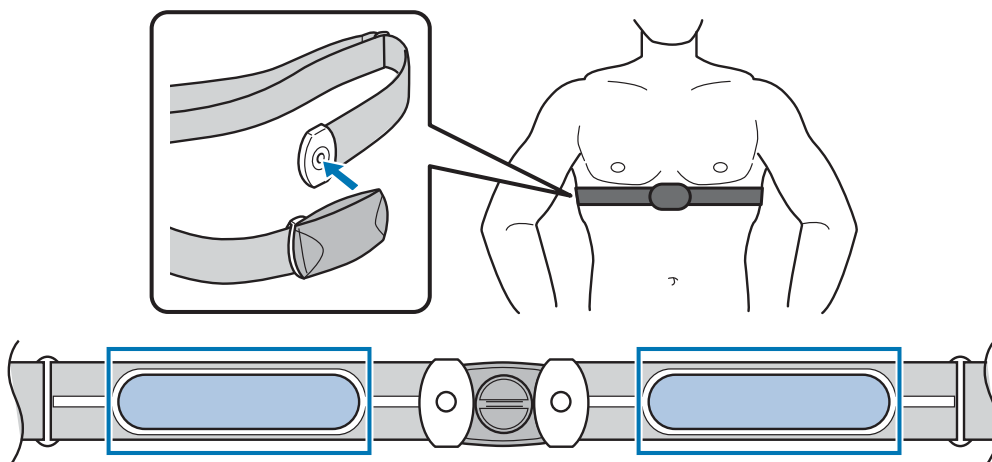
Sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque (numéro de modèle : SFHRM01/numéro de pièce : E12E204104)



Le moniteur de fréquence cardiaque communique avec le produit via la technologie Bluetooth® Smart.

Port de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque

Portez la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque de façon à bien ajuster sur votre poitrine la section de l'électrode, sans que la sangle soit trop serrée. Assurez-vous qu'elle est correctement fixée pour obtenir les mesures de fréquence cardiaque les plus précises possible. Pour de meilleurs résultats, humidifiez les électrodes indiquées ci-dessous en bleu.



Appairage de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque

Assurez-vous de porter la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque pendant son appairage initial avec le produit.



Important :

Avant d'appairer la sangle pectorale avec votre produit, vérifiez qu'aucun autre moniteur de fréquence cardiaque ne se trouve à proximité.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Moniteur FC**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Enregistrer**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Le produit commence à rechercher la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque et affiche les résultats de la recherche.

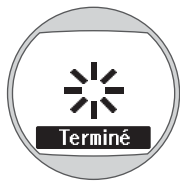


Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque enregistrée.

Mesure de la fréquence cardiaque



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **A**.



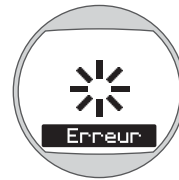
Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Remarque :

Si l'écran suivant s'affiche et que l'appairage de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque échoue, réinitialisez la sangle pectorale.



Si un message d'erreur s'affiche toujours, la pile de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque est peut-être déchargée. Remplacez la pile.

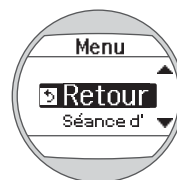
Voir « Remplacement de la pile de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque » à la page 69.

Activation de la mesure de la fréquence cardiaque

Lorsque vous utilisez la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque, vous devez régler le paramètre FC à ON (activé) dans le menu Mes. Param.

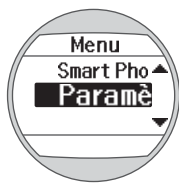


Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.

Mesure de la fréquence cardiaque



Appuyez sur le bouton **A** pour confirmer.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



Appuyez sur le bouton **A**.



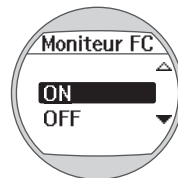
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **FC**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **ON**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Remarque :

- ❑ Régler FC à **ON** (activé) réduit la durée de vie de la pile de l'appareil. Lorsque vous n'utilisez pas le moniteur de fréquence cardiaque, assurez-vous que FC est réglé à **OFF** (désactivé).

Voir « Désactivation de la mesure de la fréquence cardiaque » à la page 70.


- ❑ Vous pouvez aussi sélectionner **Mes. Param.** depuis l'écran Mesure.

Voir « Modification des paramètres de mesure depuis l'écran Mesure » à la page 74.

Mesure de la fréquence cardiaque


Vérification de la connexion


Vous pouvez vérifier le statut de communication de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque dans l'écran Mesure.

Si l'icône  clignote, vérifiez que vous portez correctement la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque.

Voir « Port de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque » à la page 64.



 Allumé : Communication avec le moniteur de fréquence cardiaque en cours.

 Clignote : Communication impossible avec le moniteur de fréquence cardiaque.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Par défaut, la fréquence cardiaque mesurée n'est pas affichée. Vous devez modifier les paramètres d'écran pour que votre fréquence cardiaque s'affiche.

Voir « Écran » à la page 81.

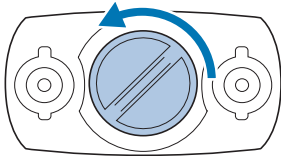
Mesure	Nom affiché		Description
	1 ligne	2 lignes/3 lignes	
FC	FC	FC	Fréquence cardiaque actuelle

Remplacement de la pile de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque

Si vous ne pouvez pas mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez peut-être remplacer la pile de la sangle pectorale de la fréquence cardiaque.

La sangle pectorale utilise une pile au lithium CR2032.

- 1 Utilisez un objet plat (par exemple, une pièce de monnaie ou un tournevis plat) pour extraire le cache de la pile.

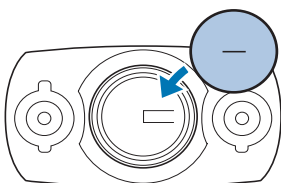


Remarque :

Pour éviter d'abîmer le cache, vous pouvez envelopper l'objet plat dans un morceau de tissu mince.

- 2 Retirez la pile.
- 3 Retournez la pile de sorte que la borne négative soit orientée vers le haut, remettez-la en place, puis attendez au moins trois secondes.

La sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque se réinitialise.



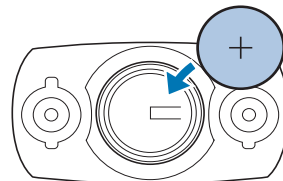
Remarque :

La charge restant dans les circuits du capteur de la sangle pectorale est dispersée lorsque la pile est extraite puis réinsérée avec la borne négative orientée vers le haut, après un délai d'au moins trois secondes.

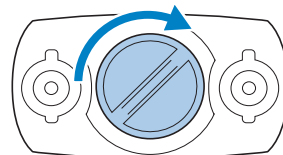
Si le moniteur de fréquence cardiaque se bloque temporairement, vous pouvez aussi le réinitialiser en procédant ainsi.

- 4 Insérez une nouvelle pile.

Assurez-vous que le côté + est orienté vers le haut.

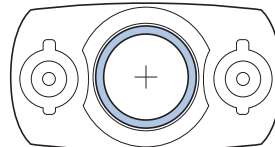


- 5 Remettez le cache de la pile en place.



Important :

Si le joint d'étanchéité interne n'est plus en place, remettez-le dans sa position d'origine, puis refermez le cache. Si le joint se coince ou est sectionné lors de la fermeture du cache, de la transpiration ou de l'eau risque de pénétrer dans l'appareil et de provoquer un dysfonctionnement.



Remarque :

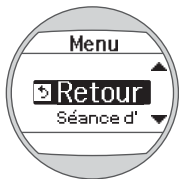
Mettez au rebut la pile de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque en respectant la législation.

Désactivation de la mesure de la fréquence cardiaque

Réglez FC à **OFF** (désactivé) dans le menu Mes. Param. pour désactiver la mesure de la fréquence cardiaque.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



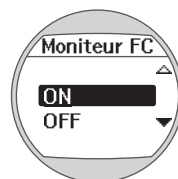
Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **FC**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **OFF**.



Appuyez sur le bouton **A**.

Mesure de la fréquence cardiaque



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Remarque :

Vous pouvez également sélectionner **Mes. Param.** à partir de l'écran Mesure.

Voir « Modification des paramètres de mesure depuis l'écran Mesure » à la page 74.

Paramètres

Suivez les instructions fournies dans les présentes sections afin de modifier les paramètres de votre produit SF-110.

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

« **Paramètres** » à la page 77

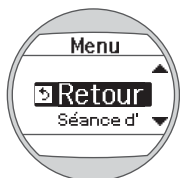
« **Écran** » à la page 81

Paramètres de mesure

Modification des paramètres de mesure depuis l'écran Heure



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un groupe de paramètres.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un paramètre.



Appuyez sur le bouton **A**.

Paramètres



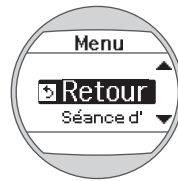
Selon l'option choisie, vous devrez peut-être sélectionner d'autres paramètres. Suivez les instructions s'affichant à l'écran.



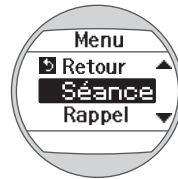
Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Entraînement**.



Appuyez sur le bouton **A**.

Modification des paramètres de mesure depuis l'écran Mesure



Important :

- ❑ Lors du positionnement GPS, vérifiez que l'écran est orienté vers le haut et que vous vous trouvez à l'extérieur dans un endroit dépourvu d'obstacles aériens.

Voir « Positionnement GPS » à la page 21.

- ❑ Le positionnement GPS prend généralement moins de deux minutes.

*Si le positionnement GPS prend plus de deux minutes et que le message **Échec** s'affiche à l'écran ACL, sélectionnez **Retour** et changez d'emplacement, puis réessayez.*



Le positionnement GPS démarre.



Une fois le positionnement GPS effectué, une alarme est émise et l'écran Mesure s'affiche.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.

Remarque :

- ❑ Vous pouvez sauter le positionnement GPS si vous voulez commencer à mesurer immédiatement ou si le positionnement GPS prend trop de temps.

Voir « Ignorer le positionnement GPS » à la page 22.

- ❑ Utilisez le mode Intérieur si vous n'avez pas besoin des données GPS pour votre entraînement.

Voir « Mode Intérieur » à la page 23.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu Mesure.

Paramètres



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un groupe de paramètres.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un paramètre.



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 **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Mesure s'affiche.

Paramètres

Paramètres de mesure

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 faible allure).
Tour aut.	ON (activé)	<p>Enregistre automatiquement les tours durant la course à une distance préalablement définie.</p> <p>Définissez distance du tour.</p> <p>Distance : 0,1 à 10,0 mi (0,1 à 10,0 km) par incréments de 0,1 mi (0,1 km)</p> <p>Voir « Enregistrement automatique de tours » à la page 36.</p>
	OFF* (désactivé)	
Pause aut.	ON (activé)	<p>Arrête automatiquement de mesurer quand vous cessez de courir, et reprend lorsque vous courez de nouveau.</p> <p>Voir « Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 37.</p>
	OFF* (désactivé)	
Allure cible	ON* (activé)	<p>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.</p> <p>Vous pouvez définir l'allure cible dans la plage suivante.</p> <p>Allure cible : 1'00" à 15'00"/mi ou km (par incréments de 1 seconde)</p> <p>Plage allure : 00'05" à 03'00"/mi ou km (par incréments de 1 seconde)</p> <p>Voir « Définition d'une allure » à la page 39.</p>
	OFF (désactivé)	
FC ¹	ON (activé)	<p>Vous pouvez mesurer votre fréquence cardiaque en portant la sangle pectorale optionnelle de mesure de la fréquence cardiaque.</p> <p>Voir « Mesure de la fréquence cardiaque » à la page 68.</p>
	OFF* (désactivé)	
Alarme	Sons*	<p>Définissez le type et la durée de l'alarme (de 1 à 10 minutes).</p> <p>Ce paramètre peut aussi être défini dans Param sys.</p>
	OFF (désactivé)	
GPS	-	Affiche le nombre de satellites GPS qui communiquent actuellement avec le produit.
Écran	Écran 1	<p>Vous pouvez afficher jusqu'à trois écrans Mesure. Vous pouvez changer la disposition d'écran et les éléments mesurés dans chaque écran.</p>
	Écran 2	
	Écran 3	<p>Vous pouvez aussi changer l'affichage de l'Écran affich tour.</p> <p>Voir « Écran » à la page 81.</p>
	Écran affich tour	

* Indique le réglage par défaut.

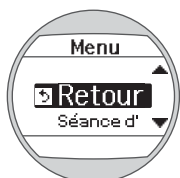
¹ S'affiche après l'enregistrement du moniteur de fréquence cardiaque.

Paramètres

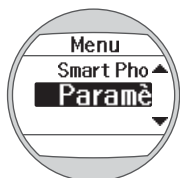
Modification des paramètres



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un groupe de paramètres.



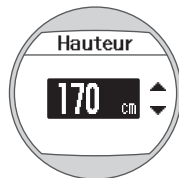
Appuyez sur le bouton **A**.



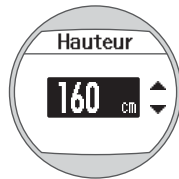
Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance un paramètre.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner une option.



Appuyez sur le bouton **A**.

Paramètres



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



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Options de paramètres

Paramètres de mesure

Voir « Paramètres de mesure » à la page 76.

Paramètres utilisateur

Paramètres	Valeur	Explication
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	

* Indique le réglage par défaut.

Paramètres

Paramètres du système

Paramètre	Options		Description
Langue	English*		Sélectionnez la langue d'utilisation du produit.
	日本語		
	Deutsch		
	Français		
	繁體中文		
Heure config	Horloge	12 heures*	Sélectionnez le format 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, nous vous conseillons de sélectionner Retour, de vous déplacer vers un autre endroit, puis de réessayer.</p>
	Fuseau horaire	Auto*	Définit le fuseau horaire de votre emplacement.
		Manuel	<p>Lorsque Auto est sélectionné, vous pouvez utiliser la fonction Réglage heure pour définir automatiquement le fuseau horaire.</p> <p>Lorsque Manuel est sélectionné, vous pouvez définir le fuseau horaire dans la plage de -12:00 à +14:00.</p>
Paramètres d'affichage	Unités	km*	Définit les unités de distance.
		mile*	
	Format de date	Jour. Mois	Définit le format d'affichage de la date.
		Mois. Jour*	
	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)			
Alarme	Sons*		Définit le type et la durée de l'alarme (de 1 à 10 minutes).
	OFF (désactivé)		

Paramètres

Paramètre	Options	Description
Sons appareil	ON* (activé)	Active ou désactive les sons des boutons.
	OFF (désactivé)	
Initialiser	-	Initialise toutes les informations de paramètres (Smartphone, Param utilis, Param sys. et Mes. Param.) et les informations du capteur de foulée dans la mémoire du produit. Les données de l'historique de mesure sont également supprimées.
Version du logiciel	-	Affiche la version du micrologiciel.

*Indique le réglage par défaut.

Moniteur FC

Définissez ces paramètres pour connecter le moniteur de fréquence cardiaque ou le téléphone intelligent à ce produit et communiquer.

Paramètres	Options	Description
Moniteur FC	Statut	Raccordez la sangle pectorale optionnelle de mesure de la fréquence cardiaque à votre produit. Voir « Appairage de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque » à la page 65.
	Enregistrer	

Suivi d'activité

Paramètres	Valeur	Explication
Suivi d'activité	ON (activé)	Active ou désactive la fonction Suivi d'activité et définit votre objectif de pas quotidien. Voir « Mesure de votre activité » à la page 47.
	OFF* (désactivé)	

*Indique le réglage par défaut.

Écran

Il existe trois 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.

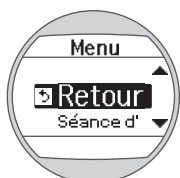
Changement de l'écran Mesure

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

Voir « Écran affiché » à la page 34.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Mes. Param.**



Appuyez sur le bouton **A**.

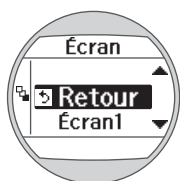


Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Écran**.

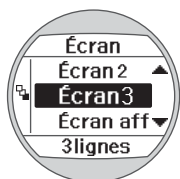


Appuyez sur le bouton **A**.

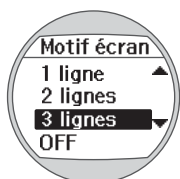
Paramètres



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance le préréglage d'écran que vous voulez personnaliser.

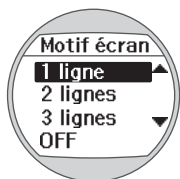


Appuyez sur le bouton **A**.

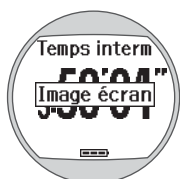


Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance la disposition d'écran que vous voulez utiliser.

Voir « Options de disposition d'écran » à la page 84.



Appuyez sur le bouton **A**.



Un exemple de l'écran Mesure s'affiche.



Vérifiez les données, puis appuyez sur le bouton **A** et passez à l'étape suivante.



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



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour sélectionner la mesure que vous voulez afficher.



Appuyez sur le bouton **A**.



Un exemple de l'écran Mesure s'affiche.

Paramètres



Appuyez sur le bouton **A**.



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



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

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 en divisant l'écran en deux sections.
3 lignes		Affiche trois éléments mesurés à l'écran en divisant l'écran en trois sections.
OFF (désactivé)	-	L'écran Mesure ne s'affiche pas.

Écran affich tour

Disposition d'écran	Écran	Explication
1 ligne		Affiche un élément mesuré à l'écran.
2 lignes		Affiche deux éléments mesurés à l'écran en divisant l'écran en deux sections.

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
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
Temps intermédiaire	TpsInterm	Inter	Temps total depuis le début des mesures
Temps tour	TempsTr	Tour	Temps pour chaque tour
Tps	Tps	Tps	Temps actuel
Calories brûlées	Calories	Calories	Calories brûlées depuis le début des mesures
Pas	Pas	Pas	Nombre de pas depuis le début des mesures
FC	FC	FC	Fréquence cardiaque actuelle

Écran affich tour

Élément affiché	Nom affiché		Description
	1 ligne	2 lignes	
Temps intermédiaire	TpsInterm	Inter	Temps total depuis le début des mesures
Temps tour	TempsTr	Tour	Temps pour chaque tour
Allure tour	AlrTr	AlrTr	Allure moyenne pour chaque tour

Entretien

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

« **Entretien de votre produit** » à la page 87

« **Mise à jour du micrologiciel** » à la page 88

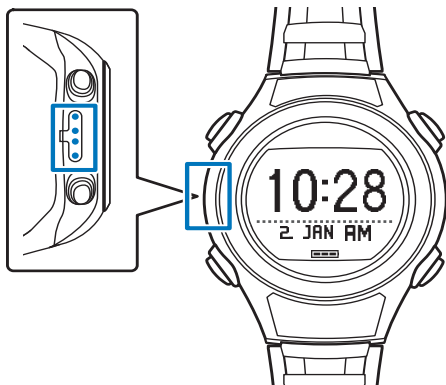
Entretien de votre produit



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 avec un linge humide et laissez le produit sécher à l'air ambiant. L'eau, la transpiration ou la poussière peuvent provoquer un dysfonctionnement du produit.



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. Le produit risquerait de se dégrader.

À propos du bracelet

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.

Entretien de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque

- ❑ Après l'exercice, retirez la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque et lavez-la délicatement à l'eau.
- ❑ Pensez à nettoyer les boutons et à éliminer toutes les traces d'humidité.
- ❑ N'utilisez pas de machine à laver ni de séchoir pour nettoyer la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque.
- ❑ Ne repassez pas la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque, ne la nettoyez pas à sec et n'utilisez pas de détergent à base de chlore pour la nettoyer.
- ❑ Séchez complètement la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque.

Mise au rebut du produit

Mettez ce produit au rebut en respectant la législation.



Li-ion

Mise à jour du micrologiciel

Il se peut que vous puissiez résoudre certains problèmes en mettant le micrologiciel 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.

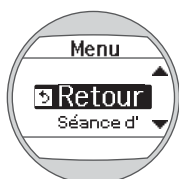
Avant de mettre à jour le micrologiciel, nous vous conseillons de transférer vos données mesurées vers RUNSENSE View.

[Voir « Création d'un compte RUNSENSE View » à la page 56.](#)

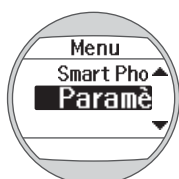
Vérification de la version du micrologiciel



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Param sys.**



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Version du logiciel**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Vérifiez de la version du micrologiciel.



Appuyez sur le bouton **A** et maintenez-le enfoncé.



L'écran Heure s'affiche.

Mise à jour du micrologiciel

Téléchargez le micrologiciel de RUNSENSE View à l'adresse epson.ca/fr/runsense et mettez à jour le micrologiciel.



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.

Dépannage

Cette section explique comment résoudre les problèmes survenant pendant l'utilisation de l'appareil.

« **Attention** » à la page 91

« **Résolution des problèmes** » à la page 91

« **Réinitialisation du produit** » à la page 94

« **Initialisation du produit** » à la page 95

« **Comment obtenir de l'aide** » à la page 97

Attention

- ❑ Après utilisation du produit, lavez délicatement les points de contact avec un linge humide et laissez le produit sécher à l'air ambiant. Si le produit est placé sur le socle de chargement lorsqu'il est sale, il risque de se corroder, de ne pas fonctionner correctement ou de provoquer une défaillance de communication.
- ❑ Si le chargement ou le transfert de données devient instable, nettoyez les points de contact 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

Problème		Solution
Opérations de base	Rien ne s'affiche à l'écran ACL.	La pile doit être chargée avant l'utilisation. Chargez la pile. Voir « Chargement » à la page 14.
	Le produit ne réagit pas lorsque j'appuie sur des boutons.	La pile doit être chargée avant l'utilisation. Chargez la pile. Voir « À propos de la pile » à la page 20. Si le produit ne fonctionne pas après le chargement de la pile, réinitialisez le produit. Voir « Réinitialisation du produit » à la page 94.
	L'écran ACL s'éteint ou devient bleu pendant l'utilisation.	Procédez à une réinitialisation du système. Voir « Réinitialisation du produit » à la page 94.
	L'horloge s'éteint.	Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant un certain temps, il passe en mode Veille et l'affichage de l'heure 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. Si l'affichage n'est pas restauré, la pile est presque déchargée. Chargez le produit. Voir « Chargement » à la page 14. Pour éviter que l'écran s'éteigne, désactivez la fonction Veille automatique. Voir « Paramètres du système » à la page 79.
	L'heure n'est pas réglée correctement.	Définissez le paramètre Réglage heure dans le menu Param sys. Voir « Réglage de l'heure » à la page 27. Si l'heure demeure inexacte, vérifiez les paramètres Fuseau horaire et Heure d'été. Voir « Paramètres du système » à la page 79.
	La mesure s'arrête pendant l'exercice.	Si vous effectuez des exercices lents, comme la marche, désactivez la fonction Pause aut. Voir « Début/arrêt automatique de la mesure » à la page 37.

Dépannage

Problème		Solution
GPS	Le produit ne peut pas recevoir de signal GPS.	Rendez-vous à un endroit situé à l'extérieur dépourvu d'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.
	Les signaux GPS sont difficiles à recevoir ou interrompus.	Même si un signal est en cours de réception, il peut être interrompu, selon l'environnement avoisinant. Assurez-vous de porter le produit sur le côté extérieur de votre bras.
Chargement	Le produit ne se charge pas même s'il est placé sur son socle de chargement. Le chargement s'arrête fréquemment.	Assurez-vous que le produit est correctement placé sur le socle. Nettoyez les points de contact du produit et du socle. Voir « Entretien de votre produit » à la page 87. 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.
	L'écran d'erreur de chargement s'affiche.	Chargez le produit dans un environnement où la température est comprise entre 41 et 95°F (5 à 35°C).
	L'appareil et le socle deviennent chauds pendant le chargement.	Un dysfonctionnement s'est peut-être produit. Cessez immédiatement d'utiliser le produit et communiquez avec le soutien Epson.
Performances d'étanchéité	Puis-je utiliser le produit pendant la nage?	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. Les signaux GPS ne peuvent pas être reçus sous l'eau. De plus, ne nagez pas si vous portez la sangle pectorale optionnelle de mesure de la fréquence cardiaque.
	L'intérieur du verre devient embué.	De la condensation peut se produire dans le produit en raison des différences de température entre le produit et l'air ambiant. La condensation provisoire n'a aucun effet sur le produit. Vous pouvez continuer à utiliser le produit dans cette condition. Si la condensation demeure, il est possible que de l'eau ait pénétré le produit. Communiquez avec le soutien Epson.
Accessoires	Achat de produits en option.	L'adaptateur CA et la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque sont offerts en option.

Dépannage

Problème		Solution
Moniteur de fréquence cardiaque	Le moniteur de fréquence cardiaque ne fonctionne pas correctement.	<p>Vérifiez les points suivants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Assurez-vous que vous portez correctement la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque. Voir « Port de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque » à la page 64. <input type="checkbox"/> Vérifiez que la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque a été enregistrée par l'appareil. Voir « Appairage de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque » à la page 65. <input type="checkbox"/> Assurez-vous que l'option FC est réglée à ON (activé). Voir « Activation de la mesure de la fréquence cardiaque » à la page 66. <input type="checkbox"/> Essayez de réinitialiser la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque. Pour réinitialiser la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque, placez la pile dans le compartiment à pile de sorte que la borne négative soit orientée vers le haut, et laissez la sangle ainsi pendant trois secondes. <input type="checkbox"/> Remplacez la pile. Voir « Remplacement de la pile de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque » à la page 69. <input type="checkbox"/> Procédez à une réinitialisation système du produit. Voir « Réinitialisation du produit » à la page 94.
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. Voir « Entretien de votre produit » à la page 87.</p> <p>Procédez à une réinitialisation du système. Voir « Réinitialisation du produit » à la page 94.</p>
Application Web	Pendant la communication avec un ordinateur, un écran d'erreur s'affiche et la communication s'arrête.	<p>Ne déplacez ni le produit ni le socle pendant la communication. Évitez de transmettre 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.</p>

Si vous ne pouvez pas résoudre le problème même après avoir vérifié les points ci-dessus, contactez notre centre de soutien Epson.

[Voir « Comment obtenir de l'aide » à la page 97.](#)

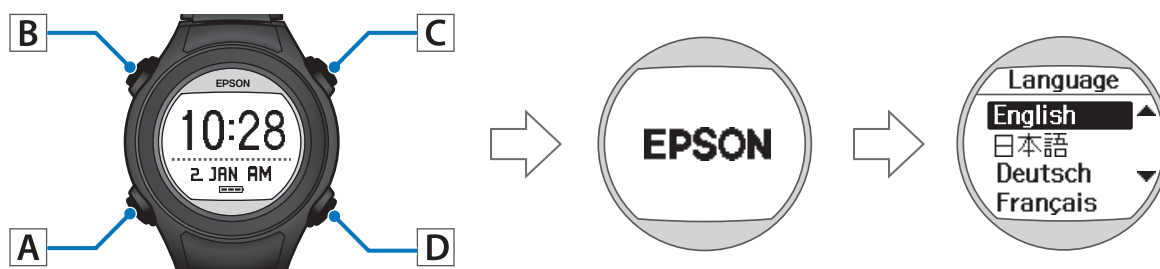
Réinitialisation du produit

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

Appuyez sur tous les boutons simultanément et maintenez-les enfoncés (A/B/C/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 16.



Important :

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

Les différences entre une réinitialisation système et une initialisation sont les suivantes.

○ : Les données sont enregistrées

- : Les données sont supprimées ou doivent être réinitialisées

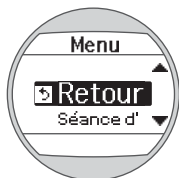
Données/Paramètres	Réinitialisation du système	Initialisation
Paramètres de mesure	○	-
Paramètres utilisateur	○	-
Paramètres système	○	-
Données de rappel	○	-
Données de l'activité d'aujourd'hui	-	-
Réglage de Nbre pas obj dans Suivi activit	○	-
Calibrage du capteur de foulée	○	-
Appairage de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque	○	-
Appairage d'un appareil mobile	○	-
Réglage de l'heure	-	-

Initialisation du produit

Si vous voulez supprimer toutes les données mesurées et effacer la mémoire du produit, vous devez initialiser le produit.



Appuyez sur le bouton **D** pour afficher le Menu.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Paramètres**.



Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Param sys.**



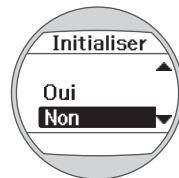
Appuyez sur le bouton **A**.



Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Initialiser**.



Appuyez sur le bouton **A**.

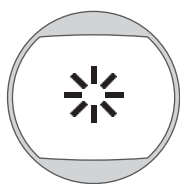


Appuyez sur le bouton **C** ou **D** pour mettre en surbrillance **Oui**.



Appuyez sur le bouton **A**.

Dépannage



Tous les réglages et toutes les données du produit sont supprimés, et le produit retrouve son état initial.

[Voir « Paramètres initiaux » à la page 16.](#)

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

« Icônes de produit » à la page 99

« Spécifications du produit » à la page 99

« Glossaire » à la page 101

Icônes de produit

Icône	Nom
	Mode Course (mesure effectuée pendant que vous courez)
	Mode Marche (mesure effectuée pendant que vous marchez)
	Le signal est en cours de réception depuis le GPS (GPS activé)
	Positionnement GPS
	Communication avec le moniteur de fréquence cardiaque en cours
	Mesure de l'activité (Suivi d'activité activé)
	Allure moyenne
	Tour
	Distance
	Calories brûlées
	Temps intermédiaire
	Tour aut.
	Tour manuel
	Pas

Spécifications du produit

Spécifications du produit

N° modèle		SF-110
Dimension (épaisseur)		5,7 po (14,5 mm)
Poids		Environ 1,6 oz (44 g)
Étanchéité		Étanche à des pressions de 5 bar.
Durée de fonctionnement	Lors de l'utilisation de la fonction GPS (quand le Suivi d'activité est activé)	Jusqu'à 7 heures
	Lors de l'utilisation de la fonction GPS (quand le Suivi d'activité est désactivé)	Jusqu'à 10 heures
	Lors de l'affichage de l'heure (quand le Suivi d'activité est activé)	Jusqu'à sept jours ¹
	Lors de l'affichage de l'heure (quand le Suivi d'activité est désactivé)	Jusqu'à 10 jours ¹
Température de fonctionnement		23 à 122°F (-5 à 50°C)
Temps mémoire possible (temps distance total)		Environ 13 heures

Annexe

Nombre maximum de tours		200 par temps intermédiaire Tout l'historique Total 512
Mesure de la fréquence cardiaque (au moyen de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque)		○ ²
Mesure du dénivelé/de la foulée		-
Mode Intérieur		○
Plage d'affichage	Distance/Distance tour	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)
	Temps intermédiaire/tour	0:00'00" à 13:00'00"
	Dénivelé	-
	Foulée	-
	Pas	0 à 999 999
	Calories brûlées	0 à 9 999 kcal
	Altitude ³	-1500 à 29 999 pi (-500 à 9 999 m)
	Pente	-
	Montée totale	-
	Descente totale	-
	FC	30 à 240 bpm ²
	Allure cible	1'00" à 25'00"/mi (1'00" à 15'00"/km)
	Distance guide	-
Socle	Plage de températures de fonctionnement	41 à 95°F (5 à 35°C)

¹ 12 heures/jour en mode Veille

² La sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque est un accessoire qui peut être acheté en option.

³ Non affiché sur le produit. Uniquement affiché dans l'application Web RUNSENSE View.

Spécifications des accessoires en option

Vous pouvez acheter les accessoires suivants en option.

Spécifications de l'adaptateur secteur

N° modèle	SFAC04
N° pièce	E12E204001
Entrée	CA 100 V 50/60 Hz
Sortie	CC 5 V/1,0 A

Annexe

Spécifications de la sangle pectorale de mesure de la fréquence cardiaque

N° modèle	SFHRM01
N° pièce	E12E204104
Étanchéité	Étanche dans le cadre d'une utilisation quotidienne

Glossaire

Terme	Définition
Alarme	Cette fonction vous permet d'émettre une alarme lorsque vous mettez un tour en pause, définissez l'allure cible, etc.
Tour aut.	Cette fonction enregistre automatiquement les tours que vous avez effectués sur une distance définie.
Lum aut.	Cette fonction allume automatiquement la lumière pendant la mesure de tour et la notification d'alarme.
Pause aut.	Arrête automatiquement de mesurer quand vous cessez de courir, et reprend lorsque vous courez de nouveau.
Veille auto	Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant un certain temps, il entre automatiquement en mode Veille.
Distance	Distance entre le point de début de la mesure et l'heure actuelle.
Epson Run Connect	Application pour ordinateurs à utiliser avec la montre GPS. Vous pouvez télécharger les données mesurées vers l'application Web (NeoRun).
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.
Moniteur de fréquence cardiaque (FC)	Le moniteur de fréquence cardiaque mesure votre fréquence cardiaque pendant votre exercice.
Allure tour	Votre allure pour le tour actuel.
Temps tour	Votre temps par tour.
NeoRun	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.
Allure	Votre allure actuelle acquise à partir des données GPS.
Temps intermédiaire	Temps total écoulé entre le début et l'arrêt de l'entraînement.
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).
Allure cible	Allure cible pour 1 km
Suivi d'activité	Cette fonction mesure les calories brûlées durant l'activité quotidienne.
Étanche à des pressions de 5 bar.	Le produit est étanche jusqu'à des pressions de 5 bar.

EPSON

Moniteur GPS de sport

RUNSENSE

SF-110

www.epson.ca/fr/runsense

