

Montre GPS multisport

ProSense 307/347/367

Guide de démarrage rapide

Assurez-vous de lire l'affiche Avis et le Guide de l'utilisateur en ligne au préalable pour utiliser le produit de façon sécuritaire.



413412100

Boutons



Retour



Vers le haut



Start/Stop
(Démarrage/
Arrêt)



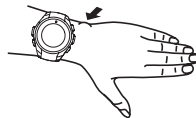
Enter (Entrée)



Vers le bas

Port de la montre

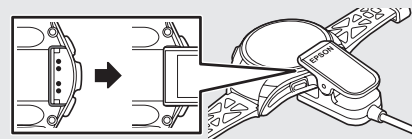
Assurez-vous que le produit est bien ajusté autour du poignet tel qu'illustré. Resserrez le bracelet si votre pouls n'est pas bien mesuré lorsque vous faites de l'exercice.



1 Chargement de la montre

Utilisez la pince de chargement USB incluse pour charger la montre.

- 1 Connectez la pince de chargement USB à la montre.



- 2 Branchez le câble USB à votre ordinateur ou à l'adaptateur CA optionnel.

Assurez-vous que la montre est complètement chargée avant de retirer la pince.

2 Configuration de la montre et de l'application

Après avoir retiré la pince de chargement USB, l'écran des paramètres s'affichera sur la montre.

- 1 Sélectionnez votre langue et appuyez sur **Enter** sur la montre.



- 2 Sélectionnez **Défini par téléphone** et appuyez sur **Enter**.



Remarque : Vous pouvez aussi configurer la montre à l'aide d'un ordinateur ou des menus de la montre elle-même. Pour plus d'informations, consultez le *Guide de l'utilisateur* en ligne.

- 3 Téléchargez et installez l'application Epson View à partir de la boutique d'applications de votre téléphone intelligent.



- 4 Lancez l'application Epson View et créez un compte ou ouvrez une session. Lorsque vous avez terminé, l'écran des paramètres initial s'affiche sur votre téléphone intelligent.

Remarque : Lorsque la configuration initiale est complétée, vous pouvez utiliser l'application Epson View pour personnaliser les écrans d'entraînement, modifier les paramètres et lier des applications de conditionnement physique de tierce partie à votre compte. Vous pouvez aussi personnaliser le tableau de bord afin d'afficher les modes d'entraînement de vélo, de nage ou autre en sélectionnant **Modifier** depuis l'écran du tableau de bord.

- 5 Notez le code affiché sur la montre.



- 6 Sélectionnez votre produit depuis la liste affichée sur votre téléphone intelligent, puis suivez les instructions afin de coupler la montre et le téléphone.



L'écran de l'heure s'affiche sur la montre lorsque le processus est complété.

Remarque : Vous pouvez coupler la montre avec votre téléphone intelligent en tout temps en sélectionnant **Ma Montre** dans l'application Epson View.

3 Utilisation de la montre

Sélection d'un mode d'entraînement

- 1 Appuyez sur  à l'écran de l'heure pour afficher l'écran des modes d'entraînement.

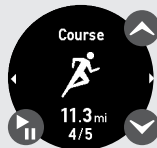


Remarque : Vous pouvez appuyer sur  **Start/Stop** à l'écran de l'heure pour lancer rapidement une course.



- 2 Appuyez sur  ou  pour sélectionner l'activité souhaitée.

Les modes d'entraînement suivants sont disponibles : Course, Marche, Vélo, Tapis roulant, Nage en piscine, Nage extérieure, Multisport, Vélo intérieur et Course intérieure.



- 3 Rendez-vous à un endroit à l'extérieur sans obstacle aérien, puis appuyez sur  **Start/Stop** afin de lancer le calibrage GPS.



Vous pouvez commencer votre entraînement lorsque l'écran des mesures s'affiche.

Pour des mesures GPS plus précises, patientez au moins 15 minutes avant de commencer votre entraînement. Ce type de calibrage GPS avancé est nécessaire seulement lors de la première utilisation de la montre ou si vous n'avez pas utilisé la montre depuis plusieurs mois.

Remarque : Si le message ci-dessous s'affiche, effectuez l'une des opérations suivantes :

- Déplacez-vous dans un endroit dépourvu d'obstacles aériens et appuyez sur  pour redémarrer le calibrage GPS.
- Appuyez sur  **Enter** pour commencer l'entraînement. La distance parcourue sera estimée jusqu'à ce que le signal GPS soit pleinement acquis.



Début d'un entraînement

Appuyez sur  **Start/Stop** à l'écran des mesures pour commencer un entraînement.



Remarque : Vous pouvez appuyer sur  **Enter** pendant un entraînement pour commencer et enregistrer un nouveau tour.



Appuyez sur  ou  pendant un entraînement pour afficher différentes mesures. Pour plus d'informations, consultez le *Guide de l'utilisateur* en ligne.



Remarque : Consultez le *Guide de l'utilisateur* en ligne pour des détails concernant l'utilisation des fonctionnalités de notification et de commande musicale et les estimations de la VO2 max, du temps de récupération et de l'impact de l'entraînement.

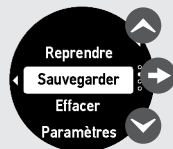
3 Utilisation de la montre (suite)

Enregistrement d'un entraînement

- 1 Appuyez sur **Start/Stop** pour mettre l'entraînement en pause.



- 2 Sélectionnez **Sauvegarder**, puis appuyez sur **Enter**.



- 3 Appuyez sur **Up** et **Down** pour faire défiler le résumé de l'entraînement.



- 4 Appuyez sur **Enter** pour revenir à l'écran de l'heure.

Visionnement de l'historique d'exercices

- 1 À l'écran de l'heure, appuyez sur **Enter** et sélectionnez **Historique**.



- 2 Sélectionnez l'entraînement souhaité, puis appuyez sur **Enter**. Les données de l'entraînement s'affichent.



- 3 Appuyez sur **Up** et **Down** pour faire défiler le résumé de l'entraînement.



Remarque : Pour revenir à l'écran de l'heure, maintenez enfoncé **Back**.

Données d'activité

Appuyez sur  à l'écran de l'heure pour afficher la distance parcourue, le nombre de pas, les calories brûlées et le nombre d'heures de sommeil pour la journée en cours.



Conseils additionnels

- Pour éteindre ou allumer la montre, maintenez enfoncé  **Start/Stop**.
- Pour revenir à l'écran de l'heure à n'importe quel moment, maintenez enfoncé .
- Pour commencer un nouveau tour pendant un entraînement, appuyez sur  **Enter**.
- Pour allumer le rétroéclairage pendant un entraînement, appuyez sur .

Mise à jour du micrologiciel

Vous pouvez mettre à jour le micrologiciel de la montre à partir de l'application Epson View. Sélectionnez **Ma Montre**, puis sélectionnez la flèche à côté de la version du micrologiciel pour effectuer la mise à jour.

Pour vérifier la version actuelle du micrologiciel de la montre, appuyez sur  **Enter** à l'écran de l'heure, puis sélectionnez **Paramètres > Système > Infos ver.**

Entretien de la montre

Votre produit ProSense est fabriqué à partir de matériaux couramment utilisés pour les montres et autres produits de consommation. Puisque vous porterez probablement le produit durant des périodes prolongées, incluant lorsque vous faites de l'exercice et que vous transpirez, il est important de prendre soin de votre peau et de votre produit selon les instructions suivantes. Le port du produit pendant des périodes prolongées sans soins appropriés pourrait entraîner une irritation de la peau ou une éruption cutanée.

Veuillez suivre les mesures préventives suivantes afin de bénéficier pleinement de votre produit ProSense :

- Gardez le produit et la peau propres.
- Gardez le produit et la peau bien au sec.
- Accordez une pause à votre peau en la laissant à l'air libre.

L'entretien et le port appropriés du produit contribuent grandement à votre satisfaction lors de l'utilisation de ce produit. Assurez-vous de consulter le *Guide de l'utilisateur* en ligne pour obtenir des informations détaillées concernant l'entretien du produit.

Pour obtenir de l'aide

Soutien Internet

Visitez le site **www.epson.ca/soutien** et effectuez une recherche pour votre produit afin de trouver des solutions aux problèmes courants, lire des conseils, des informations d'utilisation, des foires aux questions, télécharger des utilitaires, voir le *Guide de l'utilisateur* en ligne ou écrire un courriel à Epson.

Soutien téléphonique

Composez le 1 800 241-5789 ou le 905 709-3839. 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 modifiés sans préavis. Des frais d'interurbain sont éventuellement à prévoir.

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

Le mot-symbole Bluetooth appartient à Bluetooth SIG, 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.

L'information contenue dans ce guide peut être modifiée sans préavis.

© 2017 Epson America, Inc., 6/17

Pays d'impression : Japon

CPD-54156