

# **SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.1**

## **GUIDE D'UTILISATION**

2016-12-28

1 SÉCURITÉ .....	6
2 Prise en main .....	8
2.1 Boutons et menus .....	8
2.2 Configuration .....	9
2.3 Réglage des paramètres .....	11
3 Caractéristiques .....	13
3.1 Distance 3D .....	13
3.2 Historique d'ascension .....	14
3.3 Surveillance de l'activité .....	16
3.4 Pause automatique .....	17
3.5 Défilement automatique de l'écran .....	18
3.6 Rétroéclairage .....	19
3.7 Verrouillage des boutons .....	21
3.8 Boussole .....	22
3.8.1 Étalonnage de la boussole .....	23
3.8.2 Paramétrage de la déclinaison .....	24
3.8.3 Définition du verrouillage de relèvement .....	26
3.9 Compte à rebours .....	28
3.10 Affichages .....	29
3.10.1 Réglage du contraste de l'affichage .....	30
3.10.2 Inversion de la couleur d'affichage .....	30
3.11 Pratique d'exercices avec les modes sportifs .....	31
3.11.1 Utilisation de Suunto Smart Sensor .....	31
3.11.2 Installation du Suunto Smart Sensor .....	33
3.11.3 Début d'un exercice .....	34
3.11.4 Pendant l'exercice .....	36
3.11.5 Enregistrement de parcours .....	37
3.11.6 Définition des tours .....	38


3.11.7	Navigation pendant l'exercice .....	39
3.11.8	Utilisation de la boussole pendant l'exercice .....	40
3.12	Direction de retour .....	41
3.13	Mises à jour du logiciel .....	41
3.14	FusedAlti .....	42
3.15	FusedSpeed .....	43
3.16	Icônes .....	46
3.17	Compteur d'intervalles .....	49
3.18	Entraînements par intervalles .....	50
3.19	Journal .....	53
3.20	Indicateur de mémoire restante .....	57
3.21	Movescount .....	57
3.22	Movescount Mobile App .....	59
3.22.1	Deuxième affichage sur le téléphone .....	61
3.22.2	Synchronisation avec l'application mobile .....	62
3.23	Entraînement multisport .....	64
3.23.1	Changement manuel de mode sportif .....	64
3.23.2	Utilisation d'un mode multisport .....	65
3.24	Navigation avec le GPS .....	66
3.24.1	Acquisition d'un signal GPS .....	66
3.24.2	Grilles GPS et formats de position .....	68
3.24.3	Précision GPS et économie d'énergie .....	69
3.25	Notifications .....	70
3.26	Capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque .....	71
3.26.1	Liaison des capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque .....	72
3.26.2	Utilisation du capteur de foulée .....	74


3.26.3	Étalonnage d'un Power POD et d'une pente .....	76
3.27	Points d'intérêt .....	78
3.27.1	Vérification de la position .....	82
3.27.2	Ajout de votre position en tant que POI .....	82
3.27.3	Suppression d'un POI .....	84
3.28	Récupération .....	85
3.28.1	Temps de récupération .....	85
3.28.2	État de la récupération .....	86
3.29	Itinéraires .....	92
3.29.1	Navigation le long d'un itinéraire .....	93
3.29.2	Pendant la navigation .....	95
3.30	Niveau de performances de course à pied .....	97
3.31	Menu de maintenance .....	101
3.32	Raccourcis .....	103
3.33	Modes sportifs .....	104
3.34	Chronomètre .....	105
3.35	Suunto Apps .....	108
3.36	Natation .....	109
3.36.1	Natation en piscine .....	109
3.36.2	Styles de nage .....	110
3.36.3	Drills de natation .....	113
3.36.4	Natation en eau libre .....	114
3.37	Heure .....	115
3.37.1	Réveil .....	117
3.37.2	Synchronisation de l'heure .....	119
3.38	Tonalités et vibration .....	121
3.39	Chemin de retour .....	121
3.40	Programmes d'entraînement .....	122


4 Entretien et assistance .....	125
4.1 Conseils de manipulation .....	125
4.2 Étanchéité .....	125
4.3 Mise en charge de la batterie .....	126
4.4 Remplacement de la pile du Smart Sensor .....	128
4.5 Pour bénéficier d'une assistance .....	128
5 Référence .....	130
5.1 Caractéristiques techniques .....	130
5.2 Conformité .....	131
5.2.1 CE .....	131
5.2.2 Conformité FCC .....	131
5.2.3 IC .....	132
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	133
5.3 Marque de commerce .....	133
5.4 Avis de brevets .....	133
5.5 Garantie limitée internationale .....	133
5.6 Droit d'auteur .....	136
<b>Index .....</b>	<b>139</b>


# 1 SÉCURITÉ

## Types de précautions d'utilisation


 **AVERTISSEMENT:** - s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des accidents graves voire mortels.

 **ATTENTION:** - s'utilise en lien avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des dégâts sur le produit.

 **REMARQUE:** - met l'accent sur des informations importantes.

 **CONSEIL:** - signale des conseils supplémentaires sur l'utilisation des fonctionnalités et caractéristiques de l'appareil.

## Précautions d'utilisation

 **AVERTISSEMENT:** DES RÉACTIONS ALLERGIQUES OU DES IRRITATIONS CUTANÉES PEUVENT SURVENIR LORSQUE LE PRODUIT EST EN CONTACT AVEC LA PEAU, MALGRÉ LA CONFORMITÉ DE NOS PRODUITS AUX NORMES INDUSTRIELLES. EN CAS D'ÉVÉNEMENT DE CE TYPE, CESSEZ IMMÉDIATEMENT TOUTE UTILISATION ET CONSULTEZ UN MÉDECIN.

**⚠ AVERTISSEMENT:** *CONSULTEZ TOUJOURS VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT. LE SURENTRAÎNEMENT PEUT PROVOQUER DES ACCIDENTS GRAVES.*

**⚠ AVERTISSEMENT:** *RÉSERVÉ À UNE UTILISATION DE LOISIR.*

**⚠ AVERTISSEMENT:** *NE VOUS FIEZ PAS TOTALEMENT AU GPS OU À L'AUTONOMIE DE LA BATTERIE. POUR VOTRE SÉCURITÉ, UTILISEZ TOUJOURS DES CARTES ET AUTRES MATÉRIELS DE SECOURS.*

**⚠ ATTENTION:** *N'APPLIQUEZ AUCUN SOLVANT DE QUELQUE TYPE QUE CE SOIT SUR LE PRODUIT, AU RISQUE D'EN ENDOMMAGER LA SURFACE.*

**⚠ ATTENTION:** *N'APPLIQUEZ AUCUN PRODUIT INSECTICIDE QUEL QU'IL SOIT SUR LE PRODUIT, AU RISQUE D'EN ENDOMMAGER LA SURFACE.*

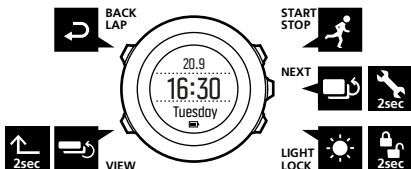
**⚠ ATTENTION:** *NE JETEZ PAS LE PRODUIT AUX ORDURES MÉNAGÈRES. TRAITEZ-LE COMME UN DÉCHET ÉLECTRONIQUE AFIN DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT.*

**⚠ ATTENTION:** *NE HEURTEZ PAS OU NE FAITES PAS TOMBER LE PRODUIT, AU RISQUE DE L'ENDOMMAGER.*

# 2 PRISE EN MAIN

## 2.1 Boutons et menus

Votre Suunto Ambit3 Vertical est équipée de cinq boutons qui vous permettent d'accéder à toutes les fonctionnalités.



[Start Stop] :

- brève pression pour accéder au menu principal
- brève pression pour démarrer, mettre en pause ou reprendre un exercice ou un compteur
- brève pression pour augmenter une valeur ou remonter dans le menu
- pression longue pour arrêter et enregistrer un exercice


[Next] :

- brève pression pour changer d'affichage
- brève pression pour accepter un réglage
- pression longue pour accéder au menu des options ou le quitter
- pression longue pour accéder au menu des options ou le quitter dans les modes sportifs

[Light Lock] :



- brève pression pour activer le rétroéclairage
  - brève pression pour diminuer une valeur ou descendre dans le menu
  - pression longue pour verrouiller ou déverrouiller les boutons
- [View] :
- brève pression pour changer la vue affichée sur la ligne du bas
  - pression longue pour basculer l'affichage entre clair et foncé
  - pression longue pour accéder au raccourci (voir *3.32 Raccourcis*)
- [Back Lap] :
- brève pression pour revenir au menu précédent
  - brève pression pour ajouter un tour pendant l'exercice

 **CONSEIL:** Lorsque vous modifiez des valeurs, vous pouvez augmenter la vitesse en maintenant le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] enfoncé jusqu'à ce que les valeurs commencent à défiler plus rapidement.

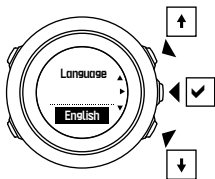
## 2.2 Configuration

Pour tirer le meilleur parti de votre Suunto Ambit3 Vertical, nous vous recommandons de télécharger l'application Suunto Movescount App et de créer un compte Suunto Movescount gratuit avant de démarrer votre montre. Vous pouvez également visiter le site [movescount.com](http://movescount.com) pour créer un compte utilisateur.

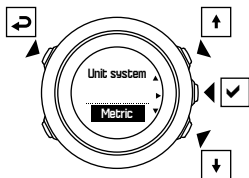
Pour commencer à utiliser votre montre :

1. Maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé pour activer l'appareil.

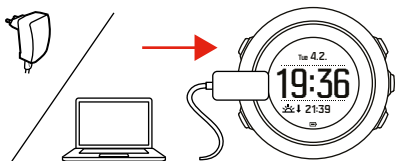
2. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à la langue désirée, puis appuyez sur [Next] pour la sélectionner.




3. Suivez l'assistant de démarrage pour procéder au paramétrage initial. Réglez les valeurs à l'aide des boutons [Start Stop] ou [Light Lock] puis appuyez sur [Next] pour accepter et passer à l'étape suivante.



Lorsque l'assistant de configuration est terminé, chargez la montre à l'aide du câble USB fourni jusqu'à ce que la batterie soit entièrement chargée.



 **REMARQUE:** Si un symbole de pile clignotant s'affiche, vous devez charger votre Suunto Ambit3 Vertical avant de commencer.

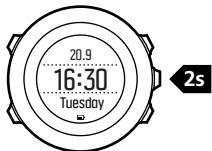
## 2.3 Réglage des paramètres

Vous pouvez modifier les paramètres de votre Suunto Ambit3 Vertical directement dans la montre, en passant par Movescount ou bien où que vous soyez avec Suunto Movescount App (voir *3.22 Movescount Mobile App*).

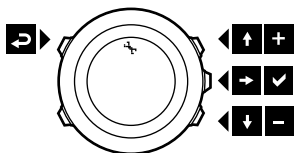
Pour modifier les paramètres dans la montre :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Parcourez le menu à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à un paramètre.
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour régler les valeurs de ce paramètre.
5. Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour revenir au menu précédent ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

1.



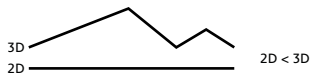
2-5.



## 3 CARACTÉRISTIQUES

### 3.1 Distance 3D

Par défaut, votre Suunto Ambit3 Vertical prend en compte les variations d'altitude pour mesurer les distances. Ceci vous donne un relevé de distance plus réaliste lorsque vous pratiquez votre activité sur un terrain vallonné ou montagneux. Dans ce scénario, la distance 3D est supérieure à la distance 2D.



Dans la plupart des cas, vous pourrez laisser ce paramètre inchangé. Cependant, si vous utilisez un logiciel tiers pour analyser vos parcours, vérifiez la façon dont la distance parcourue est calculée. Si le calcul utilise la distance 2D, vous voudrez peut-être désactiver la distance 3D sur votre montre.

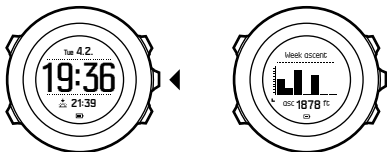
Pour désactiver la distance 3D :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next]
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **3D distance**, puis appuyez sur [Next] pour passer au mode distance 2D.
4. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

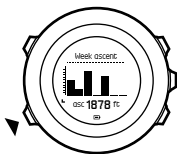
## 3.2 Historique d'ascension

Votre Suunto Ambit3 Vertical suit votre historique d'ascension global sur la base de vos moves enregistrés. L'historique d'ascension vous donne un tableau complet de votre progression en altitude, pour chaque jour et en cumulé.

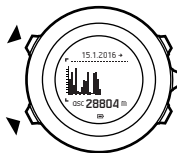
L'historique d'ascension est un affichage par défaut auquel vous pouvez accéder en appuyant sur le bouton [Next]. Pour en savoir plus sur la façon d'afficher ou de masquer des affichages, voir *3.10 Affichages*.



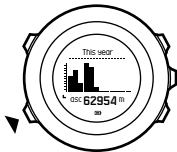
Dans l'affichage de l'historique d'ascension, vous disposez de quatre vues que vous pouvez parcourir en appuyant sur le bouton [View]. La première vue montre votre progression en altitude au cours des sept derniers jours, la date d'aujourd'hui étant placée tout à fait à droite.



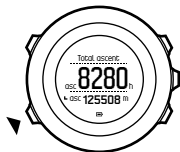
La vue suivante montre votre progression en altitude sur 30 jours à partir de la date indiquée en haut de l'affichage. Vous pouvez réinitialiser la date de départ à la date d'aujourd'hui en appuyant sur [Back Lap].



Après la vue des 30 jours, vous avez accès à un résumé pour l'année calendaire en cours, chaque colonne sur le graphique représentant un mois.



La dernière vue montre votre progression en altitude cumulée (depuis que vous utilisez la montre). La ligne du milieu indique votre temps total d'ascension et la ligne du bas indique votre progression totale en altitude.



### 3.3 Surveillance de l'activité

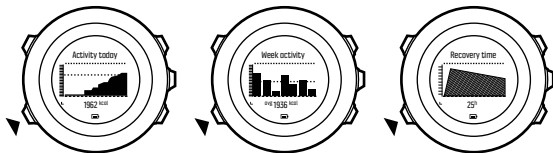
Outre le temps de récupération qui apparaît dans votre journal d'exercice, votre Suunto Ambit3 Vertical surveille votre activité globale, c'est-à-dire aussi bien vos exercices que votre activité quotidienne. Cette surveillance vous donne une vue d'ensemble complète de votre activité, des calories que vous brûlez et de votre temps de récupération.

La surveillance de l'activité est disponible parmi les affichages par défaut en mode **HEURE**. Vous pouvez visualiser cet affichage en appuyant sur le bouton [Next] (dernier affichage).

Vous pouvez afficher ou masquer la surveillance de l'activité à partir du menu principal en sélectionnant le paramètre **AFFICHAGES » Activité**. Choisissez l'option voulue à l'aide du bouton [Next].

L'affichage de la surveillance de l'activité comporte trois vues que vous pouvez changer en appuyant sur le bouton [View].





- **Activité aujourd'hui** : calories consommées aujourd'hui ; la ligne pointillée sur l'indicateur analogique indique les calories consommées chaque jour en moyenne au cours des sept derniers jours, hormis aujourd'hui.
- **Activité semaine** : calories consommées chaque jour au cours des sept derniers jours, la date d'aujourd'hui se trouvant tout à fait à droite ; la ligne pointillée sur l'indicateur analogique et la ligne du bas indiquent les calories consommées chaque jour en moyenne au cours des sept derniers jours, hormis aujourd'hui.
- **Temps récupéré** : temps de récupération pour les 24 prochaines heures en fonction des exercices enregistrés et de l'activité journalière.

### 3.4 Pause automatique

La fonction **Pause auto** met en pause l'enregistrement de votre exercice lorsque votre vitesse est inférieure à 2 km/h (1,2 mph). Lorsque votre vitesse dépasse 3 km/h (1,9 mph), l'enregistrement reprend automatiquement.

Vous pouvez activer ou désactiver la fonction **Pause auto** pour chaque mode sportif dans Movescount dans les paramètres avancés du mode sportif.

Vous pouvez également activer ou désactiver la fonction **Pause auto** pendant l'exercice sans que cela ne modifie vos paramètres Movescount.

Pour activer ou désactiver la fonction **Pause auto** en cours d'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Pause auto** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Activez ou désactivez la fonction à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
5. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

### 3.5 Défilement automatique de l'écran

Configurez votre montre pour qu'elle fasse défiler automatiquement vos affichages de mode sportif pendant que vous pratiquez un exercice à l'aide de **Défilement auto**.

Dans Movescount, vous pouvez activer ou désactiver la fonction **Défilement auto** pour chaque mode sportif et définir la durée d'affichage de chacune des informations.

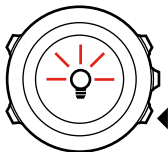
Vous pouvez également activer ou désactiver la fonction **Défilement auto** pendant l'exercice sans que cela ne modifie vos paramètres Movescount.

Pour activer ou désactiver la fonction **Défilement auto** en cours d'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Défilement auto** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Activez ou désactivez la fonction à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
5. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

### 3.6 Rétroéclairage

Un appui sur le bouton [Light Lock] active le rétroéclairage.



Par défaut, le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes puis s'éteint automatiquement. Il s'agit du mode **Normal**.

Il existe trois modes différents de rétroéclairage :


**Mode :**

- **Normal** : le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes lorsque vous appuyez sur le bouton [Light Lock] et lorsque le réveil sonne.
- **Désactivé** : le rétroéclairage ne s'allume pas lorsque vous appuyez sur un bouton ou lorsque le réveil sonne.
- **Nuit** : le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes lorsque vous appuyez sur un bouton et lorsque le réveil sonne.
- **Interrupteur** : le rétroéclairage s'allume lorsque vous appuyez sur le bouton [Light Lock] et reste allumé jusqu'à ce que vous appuyiez à nouveau sur le bouton [Light Lock].

Votre Suunto Ambit3 Vertical comporte deux réglages pour le rétroéclairage : un réglage 'général' et un réglage pour les modes sportifs.

Vous pouvez modifier le réglage général du rétroéclairage dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Tonalités/affichage** » **Rétroéclairage**. Voir *2.3 Réglage des paramètres*. Vous pouvez également modifier le réglage général dans Movescount. Pour vos modes sportifs, vous pouvez utiliser le même mode de rétroéclairage que pour le réglage général (par défaut), ou bien vous pouvez définir un mode différent pour chaque mode sportif dans les paramètres avancés dans Movescount.

Outre le mode, vous pouvez régler la luminosité du rétroéclairage (en pourcentage) soit dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Tonalités/affichage** » **Rétroéclairage**, soit dans Movescount.

 **CONSEIL:** Lorsque les boutons [Back Lap] et [Start Stop] sont verrouillés, vous pouvez toujours activer le rétroéclairage en appuyant sur [Light Lock].

## 3.7 Verrouillage des boutons

Une pression longue sur [Light Lock] permet de verrouiller et de déverrouiller les boutons.



Vous pouvez modifier le comportement de verrouillage des boutons dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Tonalités/affichage** » **Verrouillage des boutons**.


Votre Suunto Ambit3 Vertical comporte deux réglages pour le verrouillage des boutons : l'un, **Mode heure**, pour une utilisation générale et l'autre, **Mode sport**, lorsque vous pratiquez vos exercices :

### Mode heure :

- **Actions** : verrouillage du menu principal et du menu des options.
- **Boutons** : verrouillage de tous les boutons. Le rétroéclairage peut être activé en mode **Nuit**.

## Mode sport

- **Actions** : verrouillage des boutons [Start Stop] et [Back Lap] et du menu des options pendant l'exercice.
- **Boutons** : verrouillage de tous les boutons. Le rétroéclairage peut être activé en mode **Nuit**.

 **CONSEIL:** Sélectionnez le paramètre de verrouillage des boutons **Actions** pour les modes sportifs afin d'éviter tout démarrage ou arrêt accidentel de la journalisation. Lorsque les boutons [Back Lap] et [Start Stop] sont verrouillés, vous pouvez toujours changer d'affichage en appuyant sur le bouton [Next] et changer de vue en appuyant sur le bouton [View].

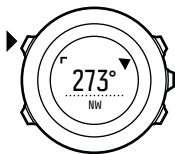
## 3.8 Boussole

Votre Suunto Ambit3 Vertical est équipée d'une boussole numérique qui vous permet de vous orienter par rapport au nord magnétique. La boussole à compensation d'inclinaison affiche des relevés précis même si elle n'est pas horizontale.

Vous pouvez afficher ou masquer la boussole à partir du menu principal en sélectionnant le paramètre **AFFICHAGES** » **Boussole**. Choisissez l'option voulue à l'aide du bouton [Next].

L'affichage de la boussole comprend les informations suivantes :

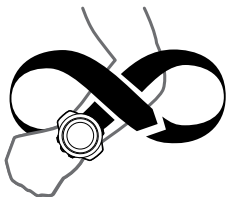
- ligne centrale : cap de la boussole en degrés
- ligne du bas : utilisez le bouton [View] pour visualiser votre cap actuel en points cardinaux, l'heure ou une vue vide



La boussole passe en mode économie d'énergie au bout d'une minute. Réactivez-la avec le bouton [Start Stop].

### 3.8.1 Étalonnage de la boussole

Si vous n'avez encore jamais utilisé la boussole, vous devez d'abord l'étalonner. Tournez et inclinez la montre dans tous les sens jusqu'à ce qu'elle émette un bip sonore indiquant que l'étalonnage est terminé.



Si vous avez déjà étalonné la boussole et que vous souhaitez l'étalonner de nouveau, vous pouvez accéder à l'option d'étalonnage dans le menu des options.

Si l'étalonnage a réussi, le texte **Étalonnage réussi** s'affiche. Si l'étalonnage échoue, le texte **Echec de l'étalonnage** s'affiche. Pour réessayer l'étalonnage, appuyez sur le bouton [Start Stop].

Pour lancer manuellement l'étalonnage de la boussole :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Sélectionnez **GÉNÉRAL** avec [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]
4. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Étalonnage**.

### 3.8.2 Paramétrage de la déclinaison

Pour faire en sorte que les relevés de la boussole soient corrects, définissez une valeur de déclinaison précise.

Les cartes papier indiquent le nord géographique. Les boussoles, quant à elles, indiquent le nord magnétique : une région située au-dessus de la terre, point d'attraction des champs magnétiques terrestres. Étant donné que le nord magnétique et le nord géographique ne se trouvent pas au même endroit, vous devez définir la déclinaison sur votre boussole. Votre déclinaison correspond à l'angle entre le nord magnétique et le nord géographique.

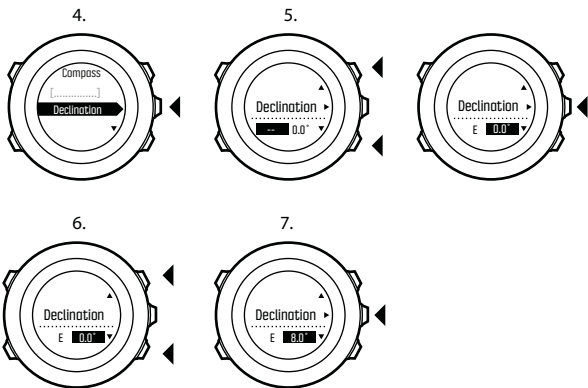
La valeur de déclinaison apparaît sur la plupart des cartes. L'emplacement du nord magnétique change chaque année. Ainsi, pour obtenir une valeur de déclinaison précise et récente, consultez Internet (par exemple [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com)).




Les cartes de course d'orientation sont toutefois dessinées en fonction du nord magnétique. Cela signifie que lorsque vous utilisez ce type de cartes, vous devez désactiver la correction de déclinaison en paramétrant la valeur de déclinaison sur 0 degrés.

Pour paramétrer la valeur de déclinaison :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **GÉNÉRAL**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Déclinaison** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. Désactivez la déclinaison en sélectionnant -- ou sélectionnez **W** (ouest) ou **E** (est).
6. Paramétrez la valeur de déclinaison à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
7. Appuyez sur le bouton [Next] pour accepter le paramétrage.



 **CONSEIL:** Vous pouvez également accéder aux paramètres de la boussole en maintenant le bouton [View] enfoncé en mode **BOUSSOLE**.

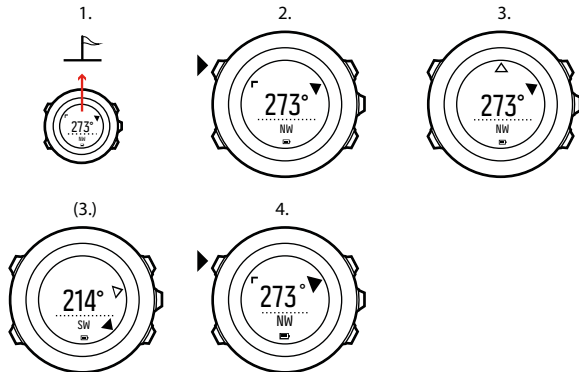
### 3.8.3 Définition du verrouillage de relèvement


Vous pouvez marquer la direction de votre objectif par rapport au nord avec la fonction de verrouillage de relèvement.

Pour verrouiller un relèvement :

1. Boussole active, tenez la montre devant vous et tournez-vous vers votre objectif.

2. Appuyez sur [Back Lap] pour verrouiller l'affichage actuel en degrés sur votre montre comme étant votre relèvement.
3. Un triangle vide indique le relèvement verrouillé par rapport à l'indicateur du nord (triangle plein).
4. Appuyez sur [Back Lap] pour effacer le verrouillage de relèvement.



 **REMARQUE:** Tant que vous utilisez la boussole pendant l'exercice, le bouton [Back Lap] vous permet uniquement de verrouiller et d'effacer le relèvement. Quittez l'affichage de la boussole pour définir un tour avec [Back Lap].

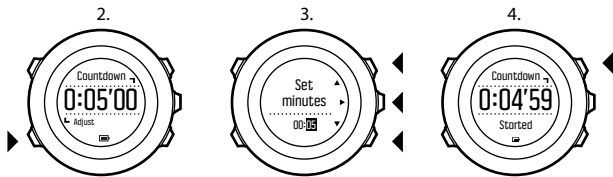
## 3.9 Compte à rebours


Vous pouvez utiliser le compte à rebours pour procéder à un décompte du temps depuis un point prédéfini jusqu'à zéro. Le compte à rebours émet un bref son à chaque seconde pendant les 10 dernières secondes, puis déclenche une alarme lorsqu'il atteint zéro.

Vous pouvez afficher ou masquer le compte à rebours à partir du menu principal en sélectionnant le paramètre **AFFICHAGES** » **Cpte rebrs**. Choisissez l'option voulue à l'aide du bouton [Next].

Pour paramétrer le compte à rebours :

1. Appuyez sur le bouton [Next] jusqu'à atteindre l'affichage du compte à rebours.
2. Appuyez sur le bouton [View] pour régler la durée du compte à rebours.
3. Modifiez les heures et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour lancer le compte à rebours.



 **CONSEIL:** Vous pouvez mettre en pause et reprendre le compte à rebours en appuyant sur le bouton [Start Stop].

## 3.10 Affichages

Votre Suunto Ambit3 Vertical possède un certain nombre de fonctions telles que boussole (voir *3.8 Boussole*) et chronomètre (voir *3.34 Chronomètre*). Ces fonctions sont gérées sous forme d'affichages que vous pouvez visualiser en appuyant sur le bouton [Next]. Certaines fonctions sont affichées de manière permanente tandis que d'autres peuvent être affichées ou masquées selon vos souhaits.

Pour afficher ou masquer des affichages :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **AFFICHAGES** en appuyant sur le bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].
3. Dans la liste des affichages, activez ou désactivez n'importe quelle fonction en faisant défiler la liste avec le bouton Start Stop ou Light Lock et en appuyant sur le bouton Next.  
Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des affichages si nécessaire.

Vos modes sportifs (voir *3.33 Modes sportifs*) comportent également plusieurs affichages que vous pourrez personnaliser pour visualiser différentes informations tandis que vous pratiquez un exercice.

### 3.10.1 Réglage du contraste de l'affichage

Augmentez ou diminuez le contraste de l'affichage de votre Suunto Ambit3 Vertical dans les paramètres de la montre.

Pour régler le contraste de l'affichage :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder aux paramètres **GÉNÉRAL**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **Tonalités/affichage**.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Contraste d'affichage** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
5. Augmentez le contraste à l'aide du bouton [Start Stop] ou diminuez-le à l'aide du bouton [Light Lock].
6. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

### 3.10.2 Inversion de la couleur d'affichage

Choisissez un affichage foncé ou clair dans les paramètres de la montre ou sur Movescount ou en utilisant simplement le raccourci par défaut du bouton [View] (voir *2.1 Boutons et menus*). Vous pouvez également définir la couleur d'affichage pour un mode sportif sur Movescount.

Pour inverser l'affichage dans les paramètres de la montre :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.

2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder aux paramètres **GÉNÉRAL**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **Tonalités/affichage**.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Inverser l'affichage** à l'aide du bouton [Start Stop], puis inversez l'affichage à l'aide du bouton [Next].

## 3.11 Pratique d'exercices avec les modes sportifs

Utilisez les modes sportifs (voir *3.33 Modes sportifs*) pour enregistrer des journaux d'exercice et visualiser diverses informations pendant l'exercice.

Vous pouvez accéder aux modes sportifs dans le menu **EXERCICE** en appuyant sur le bouton [Start Stop].

### 3.11.1 Utilisation de Suunto Smart Sensor

Vous pouvez utiliser un capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth® Smart tel que le Suunto Smart Sensor avec votre Suunto Ambit3 Vertical pour obtenir des informations plus détaillées sur l'intensité de vos exercices.

Pendant l'exercice, le capteur de fréquence cardiaque vous permet de connaître les informations suivantes :

- fréquence cardiaque en temps réel
- fréquence cardiaque moyenne en temps réel
- fréquence cardiaque sous forme de graphique
- calories brûlées pendant l'exercice

- conseils pour pratiquer dans les limites de fréquence cardiaque définies
- pic d'effet d'entraînement

Et après l'exercice, le capteur de fréquence cardiaque vous procure les indications suivantes :

- total des calories brûlées pendant l'exercice
- fréquence cardiaque moyenne
- fréquence cardiaque maximum
- temps de récupération

Si vous utilisez le Suunto Smart Sensor, vous bénéficiez d'un autre avantage : la mémoire de la fréquence cardiaque. La fonction mémoire du Suunto Smart Sensor garde les données en mémoire chaque fois que la transmission vers votre Suunto Ambit3 Vertical est interrompue.

Ceci vous permet de disposer d'informations précises sur l'intensité de votre exercice dans des activités comme la natation où l'eau bloque la transmission. Cela signifie aussi que vous pouvez même enlever votre Suunto Ambit3 Vertical après avoir démarré un enregistrement. Pour en savoir plus, reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor.

Sans capteur de fréquence cardiaque, votre Suunto Ambit3 Vertical fournit des indications de calories consommées et de temps de récupération pour les activités course à pied et cyclisme en utilisant votre vitesse pour estimer l'intensité de votre exercice. Cependant, nous vous recommandons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque pour obtenir des relevés d'intensité précis.



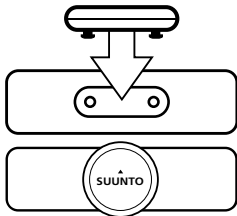
Reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor ou autre capteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart pour plus de renseignements.

### 3.11.2 Installation du Suunto Smart Sensor

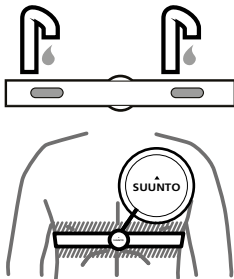
Pour commencer à utiliser le Suunto Smart Sensor :

1. Emboîtez fermement le capteur dans le connecteur de la sangle.
2. Ajustez la longueur de la sangle suivant les besoins.
3. Mouillez les surfaces des électrodes de la sangle avec de l'eau ou avec un gel de contact.
4. Placez la sangle sur vous de façon à ce qu'elle soit bien ajustée, logo Suunto sur le dessus.


1.




3. - 4.



Le Smart Sensor s'allume automatiquement lorsqu'il détecte vos battements de cœur.

 **CONSEIL:** Portez la sangle contre votre peau nue pour obtenir les meilleurs résultats.

Reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor pour en savoir plus et pour obtenir des conseils en cas de problème.

 **REMARQUE:** Une peau trop sèche sous les électrodes de la ceinture, une ceinture desserrée ou des vêtements synthétiques peuvent entraîner des mesures de fréquence cardiaque anormalement élevées. Humidifiez les électrodes de la ceinture puis serrez-la afin de prévenir toute anomalie de mesure. Toutefois, si votre fréquence cardiaque vous inquiète, consultez un médecin.

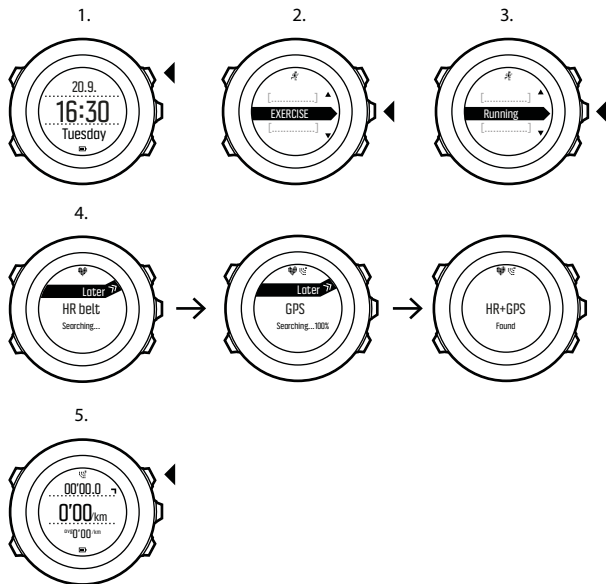
### 3.11.3 Début d'un exercice

Pour débiter l'exercice :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler les options de mode sportif à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez un mode approprié à l'aide du bouton [Next].
4. La montre commence automatiquement à rechercher un signal provenant de la ceinture de fréquence cardiaque si le mode sportif sélectionné utilise une ceinture de fréquence cardiaque. Attendez que la montre vous informe qu'une fréquence cardiaque ou un signal GPS ont été détectés ou appuyez sur le

bouton [Start Stop] pour sélectionner **Plus tard**. La montre continue à rechercher la fréquence cardiaque ou le signal GPS.

5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement de l'exercice. Pour accéder à des options supplémentaires pendant l'exercice, maintenez le bouton [Next] enfoncé.



### 3.11.4 Pendant l'exercice

Votre Suunto Ambit3 Vertical vous fournit une multitude d'informations pendant votre exercice. Ces informations varient en

fonction du mode sportif sélectionné (voir *3.33 Modes sportifs*). Vous obtiendrez encore plus d'informations si vous utilisez une ceinture de fréquence cardiaque et le GPS pendant l'exercice.

Voici quelques suggestions sur la façon dont vous pouvez utiliser la montre pendant l'exercice :

- Appuyez sur le bouton [Next] pour faire défiler les affichages de votre mode sportif.
- Appuyez sur le bouton [View] pour voir différentes informations sur la ligne du bas de l'affichage.
- Pour éviter d'arrêter accidentellement votre enregistrement ou de définir des tours inutiles, verrouillez les boutons en maintenant le bouton [Light Lock] enfoncé.
- Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour mettre l'enregistrement en pause. Pour reprendre l'enregistrement, appuyez à nouveau sur le bouton [Start Stop].

### **3.11.5 Enregistrement de parcours**

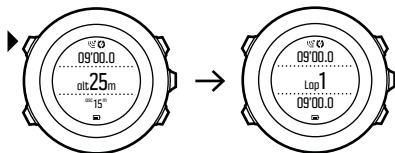
En fonction du mode sportif sélectionné, votre Suunto Ambit3 Vertical vous permet d'enregistrer diverses informations pendant l'exercice.

Si le GPS est activé dans votre mode sportif, votre Suunto Ambit3 Vertical enregistre également votre parcours pendant l'exercice. Vous pourrez visualiser votre parcours dans Movescount dans le move enregistré et l'exporter sous forme d'itinéraire pour l'utiliser plus tard.

### 3.11.6 Définition des tours


Pendant l'exercice, vous pouvez définir des tours manuellement ou automatiquement en paramétrant l'intervalle de tour automatique dans Movescount. Lorsque vous définissez des tours automatiquement, votre Suunto Ambit3 Vertical enregistre les tours en fonction de la distance spécifiée dans Movescount.

Pour définir des tours manuellement, appuyez sur le bouton [Back Lap] pendant l'exercice.



Votre Suunto Ambit3 Vertical affiche les informations suivantes :

- ligne du haut : temps intermédiaire (durée depuis le début de l'enregistrement)
- ligne centrale : nombre de tours
- ligne du bas : temps de tour

 **REMARQUE:** Le récapitulatif de l'exercice affiche toujours au moins un tour : votre exercice du début à la fin. Les tours parcourus pendant l'exercice sont affichés sous forme de tours supplémentaires.

### 3.11.7 Navigation pendant l'exercice

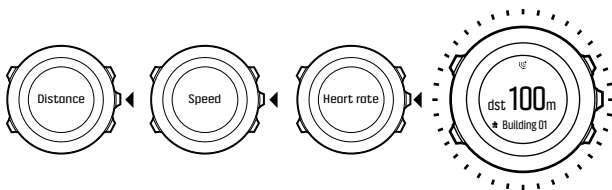
Si vous voulez suivre un itinéraire ou vous diriger vers un point d'intérêt (POI), vous pouvez sélectionner un mode sportif, « Course itinér. » par exemple, et commencer immédiatement la navigation.

Vous pouvez également naviguer le long d'un itinéraire ou vers un POI pendant l'exercice dans d'autres modes sportifs avec GPS activé.


Pour naviguer pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif avec GPS activé, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** ou **Itinéraires** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

Les instructions de navigation apparaissent comme le dernier affichage du mode sportif sélectionné.



Pour désactiver la navigation, revenez à **NAVIGATION** dans le menu des options et sélectionnez **Arrêter navigation**.

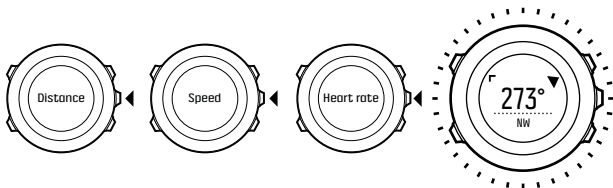
 **REMARQUE:** Si le paramétrage de précision du GPS (voir 3.24.3 Précision GPS et économie d'énergie) de votre mode sportif est **Good** (bon) ou inférieur, le GPS bascule sur le niveau de précision **Best** (niveau maximum) pendant la navigation. La consommation d'énergie est donc plus élevée.

### 3.11.8 Utilisation de la boussole pendant l'exercice

Vous pouvez activer la boussole et l'ajouter à un mode sportif personnalisé pendant votre exercice.

Pour utiliser la boussole pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Boussole** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. La boussole apparaît comme le dernier affichage du mode sportif personnalisé.





Pour désactiver la boussole, revenez à **ACTIVER** dans le menu des options et sélectionnez **Fin boussole**.

## 3.12 Direction de retour

Si vous utilisez le GPS, votre Suunto Ambit3 Vertical enregistre automatiquement le point de départ de votre exercice. Avec Direction de retour, votre Suunto Ambit3 Vertical pourra vous guider de façon à vous ramener directement à votre point de départ (où à l'endroit où l'acquisition GPS a été établie).

Pour trouver la direction du retour :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Direction de retour** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

Les instructions de navigation apparaissent comme le dernier affichage du mode sportif sélectionné.

## 3.13 Mises à jour du logiciel

Vous pouvez mettre à jour le logiciel de votre Suunto Ambit3 Vertical en passant par Movescount. Lorsque vous mettez à jour le logiciel, tous les journaux sont automatiquement envoyés vers Movescount et supprimés sur la montre.


Pour mettre à jour le logiciel de votre Suunto Ambit3 Vertical :

1. Installez Moveslink si ce n'est déjà fait.

2. Branchez votre Suunto Ambit3 Vertical à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
3. Si une mise à jour est disponible, votre montre est mise à jour automatiquement. Attendez que la mise à jour se termine avant de débrancher le câble USB.

### 3.14 FusedAlti

FusedAlti™ fournit un relevé de l'altitude combinant altitude GPS et altitude barométrique. Cette technologie réduit les erreurs temporaires et décalages dans la mesure finale de l'altitude.

 **REMARQUE:** Par défaut, l'altitude est mesurée avec FusedAlti pendant les exercices utilisant le GPS et pendant la navigation. Lorsque le GPS est désactivé, l'altitude est mesurée par le capteur barométrique.

Lorsque l'appareil est en mode **HEURE**, vous pouvez rechercher une nouvelle référence d'altitude barométrique avec FusedAlti. Ceci active le GPS pendant une durée maximale de 15 minutes.

Pour rechercher une nouvelle référence d'altitude avec FusedAlti :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ALTITUDE** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Ajustement auto** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next] pour activer l'option.

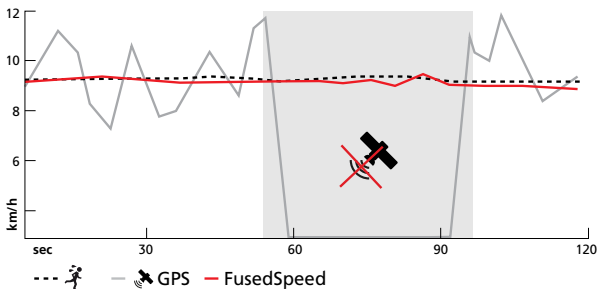
Le GPS est activé et l'appareil commence à calculer l'altitude via FusedAlti.



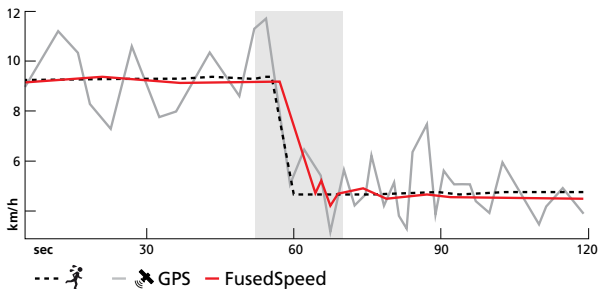
**REMARQUE:** *En conditions optimales, il faut 4 à 12 minutes à FusedAlti pour commencer à fonctionner. Pendant ce temps, votre Suunto Ambit3 Vertical affiche l'altitude barométrique et ~ apparaît à côté de l'altitude mesurée afin d'indiquer que celle-ci peut ne pas être correcte.*


### 3.15 FusedSpeed

FusedSpeed™ combine de façon unique les mesures effectuées par le GPS et le capteur d'accélération au poignet pour mesurer plus précisément votre vitesse de course. Le signal GPS est filtré de manière adaptative en fonction de l'accélération du poignet, ce qui donne des relevés plus précis à des vitesses de course constantes et une prise en compte plus rapide des variations de vitesse.



FusedSpeed vous sera extrêmement utile lorsque vous aurez besoin de mesures de vitesse hautement réactives au cours de l'entraînement, par exemple lorsque vous courez sur un terrain accidenté ou lors d'un entraînement fractionné. Si vous perdez temporairement le signal GPS, votre Suunto Ambit3 Vertical est capable de continuer à afficher des mesures de vitesse précises à l'aide de l'accéléromètre étalonné sur le GPS.

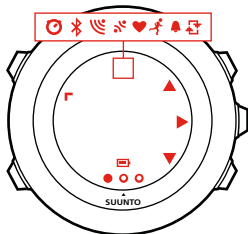


 **CONSEIL:** Pour obtenir les relevés les plus précis avec FusedSpeed, ne jetez qu'un bref coup d'œil sur votre montre quand vous en avez besoin. Maintenir la montre devant vous sans bouger réduit la précision.

La technologie FusedSpeed est automatiquement activée pour la course à pied ainsi que pour d'autres types d'activités similaires telles que la course d'orientation, l'unihockey et le football.

Pour pouvoir utiliser FusedSpeed dans un mode sportif personnalisé, veuillez à sélectionner une activité qui fait appel à FusedSpeed. Ceci est indiqué à la fin des paramètres avancés du mode sportif dans Movescount.

## 3.16 Icônes



Les icônes suivantes s'affichent sur votre Suunto Ambit3 Vertical :



alarme



batterie



activité Bluetooth



verrouillage des boutons



indicateurs d'appui sur les boutons



chronographe



affichage actuel



descendre/diminuer

	force du signal GPS
	fréquence cardiaque
	appel entrant
	compteur d'intervalles
	message/notification
	appel manqué
	suisvant/confirmer
	liaison
	paramètres
	mode sportif
	monter/augmenter

## Icônes de POI

Les icônes de POI suivantes sont disponibles sur votre Suunto Ambit3 Vertical :

	début
	bâtiment/domicile

	camp/camping
	voiture/parking
	grotte
	carrefour
	fin
	nourriture/restaurant/café
	forêt
	géocache
	logement/auberge/hôtel
	prairie
	montagne/colline/vallée/falaise
	route/sentier
	rocher
	panorama
	eau/rivière/lac/littoral
	point de passage



## 3.17 Compteur d'intervalles

Vous pouvez ajouter un compteur d'intervalles à chaque mode sportif personnalisé dans Movescount. Pour ajouter le compteur d'intervalles à un mode sportif, sélectionnez le mode sportif puis accédez aux **paramètres avancés**. À la prochaine connexion de votre Suunto Ambit3 Vertical à votre compte Movescount, le compteur d'intervalles va se synchroniser avec la montre.

Le compteur d'intervalles vous permet de préciser les informations suivantes :

- types d'intervalles (intervalles **HAUT** et **BAS**)
- durée ou distance pour les deux types d'intervalles
- nombre de répétitions des intervalles



**REMARQUE:** *Si vous ne définissez pas le nombre de répétitions des intervalles dans Movescount, le compteur d'intervalles va continuer jusqu'à 99 répétitions.*

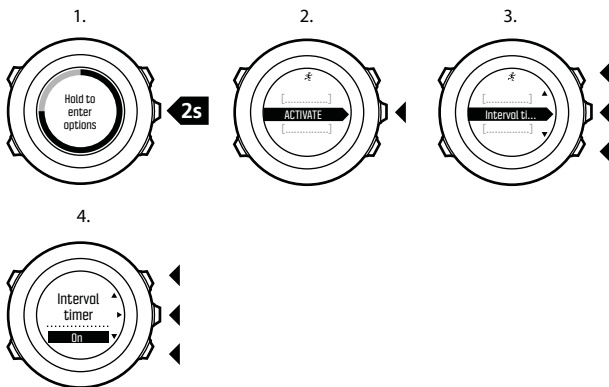
Vous pouvez définir un compteur d'intervalles pour chaque sport inclus dans un mode multisport (voir *3.23.2 Utilisation d'un mode multisport*). Le compteur d'intervalles se remet à zéro à chaque changement de sport.

Pour activer ou désactiver le compteur d'intervalles :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Intervalle** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour choisir **Interv. on/Interv. off**, puis acceptez à l'aide du bouton [Next].

Lorsque le compteur d'intervalles est activé, l'icône des intervalles apparaît en haut de l'affichage.



### 3.18 Entraînements par intervalles

Avec le planificateur d'entraînements, vous pouvez effectuer des entraînements guidés par intervalles avec votre Suunto Ambit3 Vertical dans Suunto Movescount App.



**REMARQUE:** *Le planificateur d'entraînements nécessite une connexion Internet par Wi-Fi ou mobile. Les opérateurs peuvent facturer des frais de transmission des données sur les connexions mobiles.*

L'entraînement peut être aussi complexe ou simple que vous le souhaitez. Définissez le type, la durée et l'objectif de chaque segment. En option, vous pouvez ajouter un texte d'instructions personnalisé pour chaque segment.

Dès que vous avez créé les entraînements et resynchronisé votre montre avec l'application, les entraînements sont disponibles dans le menu des options du mode sportif.

Pour commencer un entraînement guidé par intervalles :

1. Lorsqu'un mode sportif est activé, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **ENTRAÎNEMENTS**.
3. Parcourez les entraînements disponibles à l'aide des boutons [Light Lock] et [Start Stop], confirmez ensuite votre choix à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour démarrer l'enregistrement de l'exercice.

Les instructions débutent en même temps que l'enregistrement. L'affichage de l'entraînement par intervalles correspond au dernier affichage du mode sportif sélectionné.

- Terminez l'entraînement ou interrompez-le à tout moment en arrêtant normalement l'enregistrement de l'entraînement ou en vous rendant dans le menu des options pour sélectionner END WORKOUT.

Pendant l'entraînement, votre montre vous donne des instructions en temps réel sous forme de graphique sur l'affichage de l'entraînement.



- Ligne du haut : mesures en cours par rapport à l'objectif du segment.

Par exemple, si vous avez défini des limites de vitesse basse et haute pour ce segment, la valeur située au-dessus du graphique est votre vitesse actuelle.

- Graphique : une image complète du segment actuel.

Le haut et le bas du graphique sont les limites basse et haute du segment. Les limites gauche et droite du graphique représentent le début et la fin du segment. La ligne qui se dessine sur le graphique représente votre effort actuel par rapport à la durée et aux limites du segment.

- Ligne du bas : temps restant, distance ou calories restantes avant l'achèvement du segment.

Si vous avez paramétré le segment afin qu'il corresponde à un tour (le segment s'achève lorsque vous appuyez sur le bouton [Back Lap]), la ligne du bas indique la durée cumulée du segment.

Lorsque le segment suivant débute, votre montre affiche le résumé du segment suivant.



- Étape du segment
- Durée
- Limites de l'objectif

### 3.19 Journal


Le journal conserve les enregistrements de vos activités. Le nombre maximum de journaux et la durée maximale d'un journal donné dépendent de la quantité d'informations enregistrée pour chaque activité. La précision du GPS (voir *3.24.3 Précision GPS et économie d'énergie*) et l'utilisation du compteur d'intervalles (voir *3.17 Compteur d'intervalles*), par exemple, ont un impact direct sur le nombre et la durée des journaux qui peuvent être enregistrés.

Vous pouvez visualiser le récapitulatif du journal de votre activité sitôt après avoir arrêté l'enregistrement ou via l'option **LOGBOOK** du menu principal.

Les informations présentées dans le récapitulatif du journal sont dynamiques : elles varient en fonction de certains facteurs, par exemple le mode sportif, l'utilisation ou non d'une ceinture de fréquence cardiaque ou du GPS... Par défaut, tous les journaux comprennent au minimum les informations suivantes :

- nom du mode sportif
- heure
- date
- durée
- tours

Si l'enregistrement comporte des données GPS, l'entrée du journal comprend une vue de la trace de l'itinéraire complet ainsi que le profil d'altitude de l'itinéraire emprunté.

 **CONSEIL:** *Vous pourrez voir bien plus de détails sur vos activités enregistrées sur [Movescount.com](https://www.movescount.com).*

Pour consulter un récapitulatif du journal après avoir arrêté un enregistrement :

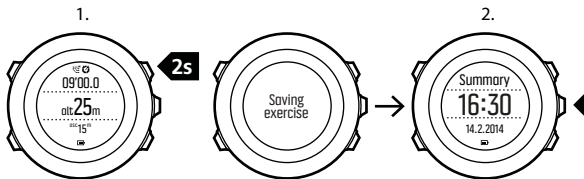
1. Maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé pour arrêter et sauvegarder l'exercice.

Vous pouvez également appuyer sur le bouton [Start Stop] pour mettre l'enregistrement en pause. Après avoir mis l'enregistrement en pause, arrêtez-le en appuyant sur le bouton

[Back Lap] ou reprenez l'enregistrement en appuyant sur le bouton [Start Stop].

Après avoir mis en pause et arrêté l'exercice, sauvegardez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop]. Si vous ne voulez pas enregistrer le journal, appuyez sur le bouton [Light Lock]. Si vous n'enregistrez pas de journal, vous pourrez malgré tout visualiser le récapitulatif après avoir appuyé sur [Light Lock], mais le journal ne sera pas conservé et ne pourra pas être visualisé ultérieurement.

2. Appuyez sur le bouton [Next] pour visualiser le récapitulatif du journal.

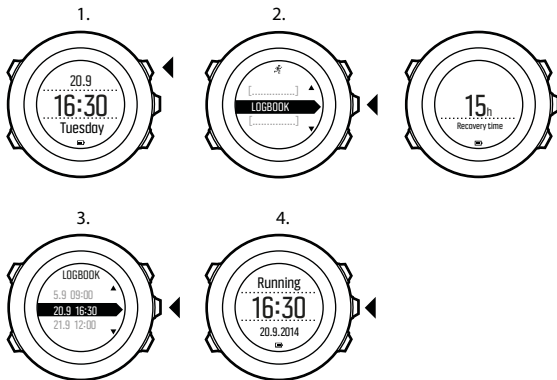


Vous pouvez également afficher les récapitulatifs de tous les exercices enregistrés dans le journal. Dans le journal, les exercices apparaissent par ordre chronologique.

Pour visualiser le récapitulatif du journal :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.

- Faites défiler l'affichage jusqu'à **LOGBOOK** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]. Votre temps de récupération actuel s'affiche.
- Faites défiler les enregistrements avec le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et sélectionnez un enregistrement avec le bouton [Next].
- Parcourez les différentes vues du récapitulatif du journal à l'aide du bouton [Next].

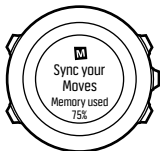


Si le journal comprend plusieurs tours, vous pouvez visualiser les informations spécifiques à chaque tour en appuyant sur le bouton [View].



## 3.20 Indicateur de mémoire restante


Si plus de 50 % du journal n'ont pas été synchronisés avec Movescount, votre Suunto Ambit3 Vertical affiche un rappel lorsque vous accédez au journal.



Lorsque la mémoire non synchronisée est pleine, le rappel n'est plus affiché et votre Suunto Ambit3 Vertical commence à remplacer les anciens journaux.

## 3.21 Movescount

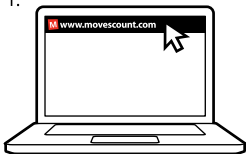
Movescount.com vous donne gratuitement accès à votre journal personnel et à la communauté sportive en ligne, qui propose un large choix d'outils vous permettant de gérer vos activités sportives au quotidien et de créer des comptes-rendus intéressants de vos expériences. Movescount vous permet de transférer vos journaux d'entraînement enregistrés à partir de votre Suunto Ambit3 Vertical vers Movescount et de personnaliser votre montre afin de mieux répondre à vos besoins.

 **CONSEIL:** Connectez-vous à Movescount pour obtenir la dernière mise à jour logicielle pour votre Suunto Ambit3 Vertical.

Commencez par installer Moveslink :

1. Rendez-vous sur [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Téléchargez, installez et ouvrez la dernière version de Moveslink.

1.



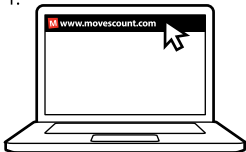
2.



Pour vous inscrire à Movescount :


1. Rendez-vous sur [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Créez votre compte.

1.




2.



 **REMARQUE:** Lors de la première connexion de votre Suunto Ambit3 Vertical à Movescount, toutes les informations (y compris les paramètres de la montre) sont transférées de la montre vers votre compte Movescount. Lors de la connexion suivante de votre Suunto Ambit3 Vertical à votre compte Movescount, les modifications apportées aux paramètres et aux modes sportifs dans Movescount et sur la montre sont automatiquement synchronisées.

## 3.22 Movescount Mobile App

Suunto Movescount App vous donne la possibilité d'enrichir encore l'utilisation de votre Suunto Ambit3 Vertical. Liez votre appareil avec l'application mobile pour recevoir des notifications sur votre Suunto Ambit3 Vertical, changer les paramètres et personnaliser vos modes sportifs où que vous soyez, utiliser votre portable comme un deuxième écran, prendre des photos avec des données sur votre move et créer des Suunto Movies.

 **CONSEIL:** Vous pourrez ajouter des photos à n'importe quel move enregistré dans Movescount ou encore créer un Suunto Movie de votre move à l'aide de Suunto Movescount App.



**REMARQUE:** Vous pouvez modifier les paramètres généraux de votre Suunto Ambit3 Vertical hors ligne. Pour personnaliser les modes sportifs et actualiser l'heure, la date et les données des satellites GPS, une connexion Internet en Wi-Fi ou via un réseau mobile est nécessaire. Des frais de connexion de la part de votre opérateur peuvent s'appliquer.

Pour lier votre appareil avec Suunto Movescount App sur iOS :

1. Téléchargez et installez Suunto Movescount App sur votre appareil compatible Apple depuis l'App Store iTunes. La description de l'application comprend les informations de compatibilité les plus récentes.
2. Lancez l'application Suunto Movescount App et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait. Laissez l'application s'exécuter au premier plan.
3. Sur votre montre, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]
5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **MOBILEAPP**.
6. Saisissez le code qui s'affiche sur votre montre dans le champ de demande de liaison qui se trouve sur votre appareil mobile et appuyez sur LIAISON.

Pour lier votre appareil avec Suunto Movescount App sur Android :

1. Téléchargez et installez Suunto Movescount App sur votre appareil compatible Android depuis Google Play. La description

de l'application comprend les informations de compatibilité les plus récentes.

2. Lancez l'application Suunto Movescount App et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait. Laissez l'application s'exécuter au premier plan.
3. Sur votre montre, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]
5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **MobileApp**.
6. Un écran devrait s'ouvrir sur votre appareil Android. Sélectionnez **LIAISON**.
7. Saisissez le code qui s'affiche sur votre montre dans le champ de demande de liaison qui se trouve sur votre appareil mobile et appuyez sur **LIAISON**.


### 3.22.1 Deuxième affichage sur le téléphone

Si vous utilisez l'application Suunto Movescount App, vous pouvez transformer votre téléphone portable en un deuxième écran pour votre montre.

Pour utiliser votre téléphone portable comme un deuxième écran :

1. Liez votre Suunto Ambit3 Vertical avec Suunto Movescount App si ce n'est déjà fait (voir *3.22 Movescount Mobile App*).
2. Accédez à un mode sportif dans votre Suunto Ambit3 Vertical (voir *3.11 Pratique d'exercices avec les modes sportifs*).
3. Ouvrez Suunto Movescount App et appuyez sur **MOVE**.
4. Sélectionnez **AMBIT3** dans la liste et appuyez sur **NEXT**.

5. Démarrez et arrêtez l'enregistrement de votre exercice de la manière habituelle.

 **CONSEIL:** Effleurez chacune des zones d'affichage du téléphone – la zone centrale, la zone supérieure gauche, la zone supérieure droite – pour changer ce qui s'affiche.

### 3.22.2 Synchronisation avec l'application mobile

Si vous avez lié votre Suunto Ambit3 Vertical avec Suunto Movescount App, les modifications apportées aux paramètres et aux modes sportifs ainsi que les nouveaux moves sont automatiquement synchronisés par défaut lorsque la connexion Bluetooth est active. L'icône Bluetooth de votre Suunto Ambit3 Vertical clignote pendant la synchronisation des données.

Vous pouvez modifier ce paramétrage par défaut dans le menu des options.

Pour désactiver la synchronisation automatique :

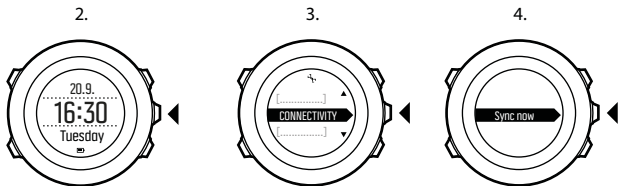
1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler jusqu'à CONNECTIVITÉ avec le bouton [Light Lock], sélectionnez ensuite cette option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler jusqu'à Paramètres avec le bouton [Light Lock], sélectionnez ensuite cette option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez à nouveau sur le bouton Suivant pour accéder au paramètre **MobileApp sync** (Synchro MobileApp).
5. Désactivez la fonction avec le bouton [Light Lock] et maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

## Synchronisation manuelle

Lorsque la synchronisation automatique est désactivée, vous devez lancer la synchronisation manuellement pour transférer des paramètres ou de nouveaux moves.

Pour synchroniser manuellement votre appareil avec l'application mobile :

1. Assurez-vous que Suunto Movescount App est en cours d'exécution et que la connexion Bluetooth est activée.
2. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
3. Faites défiler jusqu'à CONNECTIVITÉ avec le bouton [Light Lock], sélectionnez ensuite cette option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Next] pour **Sync now** (Synchroniser maintenant).



Si votre appareil mobile possède une connexion de données active et si votre application est connectée à votre compte Movescount, les paramètres et les moves sont synchronisés avec ce dernier. S'il n'y a pas de connexion de données, la synchronisation est reportée jusqu'à ce qu'une connexion soit disponible.

L'application dresse une liste des moves non synchronisés enregistrés avec votre Suunto Ambit3 Vertical mais vous ne pouvez pas visualiser les détails de ces moves tant qu'ils ne sont pas synchronisés avec votre compte Movescount. Les moves que vous enregistrez avec l'application sont immédiatement visualisables.



**REMARQUE:** *Les opérateurs peuvent facturer des frais de transmission des données lors de la synchronisation entre Suunto Movescount App et votre compte Movescount.*

## **3.23 Entraînement multisport**

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Vertical pour l'entraînement multisport et naviguer facilement entre différents modes sportifs (voir *3.33 Modes sportifs*) pendant que vous pratiquez votre exercice ; vous pouvez aussi visualiser les données spécifiques à chaque sport à la fois pendant l'exercice et dans le récapitulatif du journal.

Vous pouvez changer manuellement de sport pendant l'exercice ou créer un mode multisport pour changer de sport dans un ordre précis, pour un triathlon par exemple.

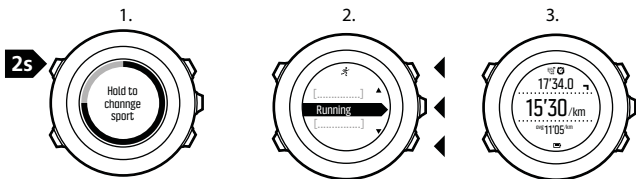
### **3.23.1 Changement manuel de mode sportif**


Votre Suunto Ambit3 Vertical vous permet de passer à un autre mode sportif en cours d'exercice sans avoir à arrêter l'enregistrement. Tous les modes sportifs utilisés pendant l'exercice sont inclus dans le journal.


Pour changer manuellement de mode sportif en cours d'exercice :



1. Pendant l'enregistrement de votre exercice, maintenez le bouton [Back Lap] enfoncé afin d'accéder aux modes sportifs.
2. Faites défiler la liste des modes sportifs à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].
3. Sélectionnez le mode sportif approprié à l'aide du bouton [Next]. Votre Suunto Ambit3 Vertical continue à enregistrer le journal et les données pour le mode sportif sélectionné.



 **REMARQUE:** Votre Suunto Ambit3 Vertical compte un tour à chaque fois que vous changez de mode sportif.

 **REMARQUE:** L'enregistrement du journal n'est pas mis en pause lorsque vous passez à un autre mode sportif. Vous pouvez mettre manuellement en pause l'enregistrement en appuyant sur le bouton [Start Stop].

### 3.23.2 Utilisation d'un mode multisport

Vous pouvez créer votre propre mode multisport ou utiliser un mode sportif par défaut existant comme **Triathlon**. Le mode

multisport peut contenir un certain nombre de modes sportifs différents dans un ordre spécifique. Chaque sport peut également avoir son propre compteur d'intervalles.

Pour utiliser un mode multisport :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement.
2. Maintenez le bouton [Back Lap] enfoncé pour passer au sport suivant pendant l'exercice.

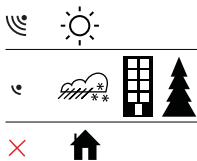
## **3.24 Navigation avec le GPS**


Votre Suunto Ambit3 Vertical utilise le système GPS (Global Positioning System) pour déterminer votre position actuelle. Le GPS incorpore les données d'un ensemble de satellites qui tournent en orbite autour de la terre à une altitude de 20 000 km et à une vitesse de 4 km/s.


Le récepteur GPS intégré dans votre Suunto Ambit3 Vertical est optimisé pour une utilisation au poignet et reçoit les données selon un angle très large.


### **3.24.1 Acquisition d'un signal GPS**

Votre Suunto Ambit3 Vertical active automatiquement le GPS lorsque vous sélectionnez un mode sportif utilisant la fonctionnalité GPS, lorsque vous déterminez votre position ou lorsque vous commencez à naviguer.



 **REMARQUE:** Lors de la première activation du GPS ou si vous ne l'avez pas utilisé depuis longtemps, l'acquisition GPS peut durer plus longtemps. Les activations suivantes du GPS seront plus rapides.

 **CONSEIL:** Pour réduire le temps d'initialisation du GPS, maintenez la montre avec le récepteur GPS vers le haut et assurez-vous d'être dans une zone dégagée de sorte que la montre ait une ligne de vision directe sur le ciel.

 **CONSEIL:** Synchronisez régulièrement votre Suunto Ambit3 Vertical avec Movescount pour obtenir les dernières données orbitales des satellites. Cela permet de réduire le temps d'acquisition des données GPS et d'améliorer la précision du suivi.

## Dépannage : pas de signal GPS

- Pour obtenir un signal optimal, pointez la partie GPS de la montre vers le haut. Vous obtiendrez un signal optimal dans une zone dégagée ayant une ligne de vision directe sur le ciel.

- Le récepteur GPS fonctionne généralement bien à l'intérieur des tentes et autres abris fins. Cependant, les objets, les bâtiments, la végétation dense ou un temps couvert peuvent réduire la qualité de réception du signal GPS.
- Le signal GPS ne traverse ni les constructions en dur ni l'eau. Par conséquent, n'essayez pas d'activer le GPS par exemple à l'intérieur de bâtiments ou de grottes ou sous l'eau.

### 3.24.2 Grilles GPS et formats de position

Les grilles sont les lignes d'une carte qui définissent le système de coordonnées utilisé sur la carte.

Le format de position est la façon dont la position du récepteur GPS est affichée sur la montre. Tous les formats se rapportent à la même position, ils l'expriment juste différemment. Vous pouvez modifier le format de position dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Format** » **Format de position**.

Vous pouvez sélectionner le format dans les grilles suivantes :

- latitude/longitude est la grille la plus fréquemment utilisée et comporte trois formats différents :
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) fournit une présentation de la position horizontale en deux dimensions.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) est une extension de l'UTM et consiste en un désignateur de zone de grille, un identifiant carré de 100 000 mètres et une position numérique.

Votre Suunto Ambit3 Vertical prend également en charge les grilles locales suivantes :

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000 (Nouvelle Zélande)**



***REMARQUE:** Certaines grilles ne peuvent pas être utilisées dans les régions situées au nord du 84°N et au sud du 80°S ou à l'extérieur des pays pour lesquels elles sont conçues.*

### **3.24.3 Précision GPS et économie d'énergie**

Lorsque vous personnalisez des modes sportifs, vous pouvez définir l'intervalle d'acquisition GPS à l'aide du paramètre de précision GPS dans Movescount. Plus l'intervalle est court, plus la précision est bonne au cours de l'exercice.

En augmentant l'intervalle et en diminuant la précision, vous pouvez augmenter l'autonomie de la batterie.

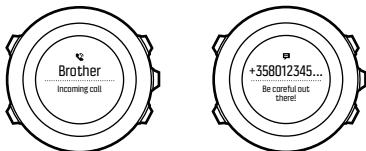
Les options de précision GPS sont les suivantes :

- **Meilleure :** intervalle d'acquisition d'environ 1 seconde, consommation d'énergie la plus haute

- Bonne : intervalle d'acquisition d'environ 5 secondes, consommation d'énergie modérée
- OK : intervalle d'acquisition d'environ 60 secondes, consommation d'énergie la plus basse
- Off : pas d'acquisition GPS

## 3.25 Notifications

Si vous avez lié votre Suunto Ambit3 Vertical avec Suunto Movescount App (voir *3.22 Movescount Mobile App*), vous pourrez recevoir des notifications d'appels et de messages ainsi que des notifications en mode « push » sur votre montre.



Pour recevoir des notifications sur votre montre :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **CONNECTIVITÉ**, puis appuyez sur [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **Paramètres**, puis appuyez sur [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **NOTIFICATIONS**, puis appuyez sur [Next].

5. Activez ou désactivez l'option à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur [Next].
6. Quittez en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

Lorsque les notifications sont activées, votre Suunto Ambit3 Vertical émet une alerte sonore et affiche une icône de notification sur la ligne du bas à chaque nouvel évènement.

Pour visualiser les notifications sur votre montre :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NOTIFICATIONS** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]
3. Faites défiler les notifications à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].

La liste peut contenir jusqu'à 10 notifications. Les notifications restent en mémoire dans votre montre jusqu'à ce que vous les ayez effacées de votre appareil mobile. Toutefois, les notifications qui datent de plus d'une journée sont masquées dans la montre.

## **3.26 Capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque**

Liez votre Suunto Ambit3 Vertical avec des bike POD, des capteurs de foulée et des Power POD compatibles Bluetooth® Smart pour recevoir des informations supplémentaires en cours d'exercice. Vous pouvez lier jusqu'à cinq capteurs simultanément :

- trois bike POD, qui pourront être des capteurs de vitesse, de distance ou de cadence, mais avec la possibilité de connecter un seul de ces capteurs à la fois ;
- un capteur de foulée ;
- un Power POD.

Le Suunto Smart Sensor inclus dans le coffret de votre Suunto Ambit3 Vertical (en option) est déjà lié. La liaison n'est nécessaire que si vous voulez utiliser un autre capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth Smart.

### **3.26.1 Liaison des capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque**

Les procédures de liaison peuvent varier selon le type de capteur de vitesse ou de fréquence cardiaque. Reportez-vous au guide d'utilisation de l'appareil que vous allez lier avec votre Suunto Ambit3 Vertical avant de poursuivre.

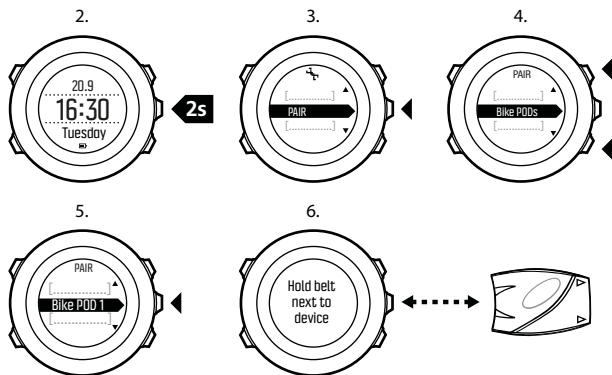
Pour lier un capteur de vitesse ou un capteur de fréquence cardiaque :

1. Activez le capteur de vitesse ou le capteur de fréquence cardiaque.  
Pour lier un Suunto Smart Sensor, voir *3.11.2 Installation du Suunto Smart Sensor*.
2. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].



- Faites défiler les options à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock] et appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner un capteur de vitesse ou un capteur de fréquence cardiaque à lier.
- Tenez votre Suunto Ambit3 Vertical près de l'appareil que vous souhaitez lier et attendez que votre Suunto Ambit3 Vertical indique que la liaison a réussi.

Si la liaison échoue, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour réessayer ou sur le bouton [Light Lock] pour retourner aux paramètres de liaison.



Si vous voulez lier un Power POD, vous devrez peut-être définir des paramètres supplémentaires dans votre Suunto Ambit3 Vertical. Il s'agit notamment des paramètres suivants :

- **Maniv.gauche** ou **Maniv.droite**
- **Pédal.gauche** ou **Pédale droite**
- **Patte arrière**
- **Base**
- **Roue arrière** ou **Moyeu arr.**

### **3.26.2 Utilisation du capteur de foulée**

Lorsque vous utilisez un capteur de foulée, celui-ci est auto-étalonné par le GPS à intervalles rapprochés pendant l'exercice. Cependant, le capteur de foulée reste toujours la source des indications de vitesse et de distance lorsqu'il est lié et actif pour le mode sportif choisi.

L'auto-étalonnage du capteur de foulée est activé par défaut. Il est possible de le désactiver dans le menu des options du mode sportif sous **ACTIVER** si le capteur de foulée est lié et s'il est utilisé pour le mode sportif sélectionné.

Pour obtenir des mesures de vitesse et de distance plus précises, vous pouvez étalonner manuellement votre capteur de foulée. L'étalonnage doit se faire sur une distance précisément connue, telle qu'une piste de course de 400 m.

Pour étalonner votre capteur de foulée avec votre Suunto Ambit3 Vertical :

1. Fixez le capteur de foulée à votre chaussure. Pour en savoir plus, consultez la notice du capteur de foulée que vous utilisez.

2. Choisissez un mode sportif (par exemple **Course**) dans le menu principal.
3. Commencez à courir à votre cadence habituelle. Lorsque vous passez la ligne de départ, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour lancer l'enregistrement.
4. Courez sur une distance de 800 à 1 000 mètres (environ 0,500 à 0,700 miles) à votre cadence habituelle (par exemple, faites deux tours sur une piste de 400 mètres).
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] lorsque vous passez la ligne d'arrivée pour mettre l'enregistrement en pause.
6. Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour arrêter l'enregistrement. Après avoir arrêté l'exercice, enregistrez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop]. Si vous ne voulez pas enregistrer le journal, appuyez sur le bouton [Light Lock].  
À l'aide du bouton [Next], faites défiler les vues du récapitulatif jusqu'à atteindre le récapitulatif de distance. Ajustez la distance affichée à la distance réellement parcourue avec les boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Confirmez à l'aide du bouton [Next].
7. Confirmez l'étalonnage du capteur de foulée en appuyant sur [Start Stop]. Votre capteur de foulée est désormais étalonné.



**REMARQUE:** Si la connexion du capteur de foulée était instable pendant l'exercice d'étalonnage, vous risquez de ne pas pouvoir ajuster la distance parcourue dans le récapitulatif de distance. Assurez-vous que le capteur de foulée est fixé conformément aux instructions et réessayez.

Si vous courez sans capteur de foulée, vous pourrez quand même obtenir une cadence de course à partir de votre poignet. La cadence de course mesurée à partir du poignet est utilisée en association avec FusedSpeed (voir *3.15 FusedSpeed*) et est toujours activée pour certains modes sportifs, notamment course, randonnée, tapis roulant, orientation et athlétisme.

Si un capteur de foulée est détecté au début d'un exercice, la cadence de course mesurée à partir du poignet est remplacée par celle donnée par le capteur de foulée.

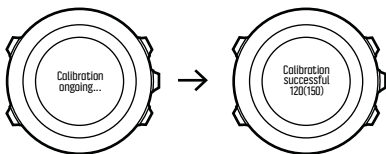
### **3.26.3 Étalonnage d'un Power POD et d'une pente**

Votre Suunto Ambit3 Vertical étalonne automatiquement votre Power POD lorsqu'elle le trouve. Vous pouvez également étalonner le Power POD manuellement à n'importe quel moment au cours d'un exercice.

Pour étalonner manuellement un Power POD :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Arrêtez de pédaler et soulevez vos pieds des pédales.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ÉTALONNER POWER POD** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

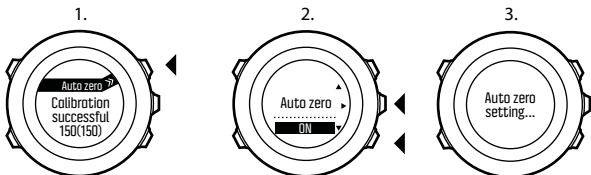
Votre Suunto Ambit3 Vertical commence à étalonner le capteur et indique si l'étalonnage a réussi ou non. La ligne inférieure de l'écran affiche la fréquence actuelle utilisée avec le Power POD. La fréquence précédente est affichée entre parenthèses.



Si votre Power POD dispose d'une fonction de mise à zéro automatique, vous pouvez l'activer ou la désactiver par l'intermédiaire de votre Suunto Ambit3 Vertical.

Pour activer ou désactiver la mise à zéro automatique :

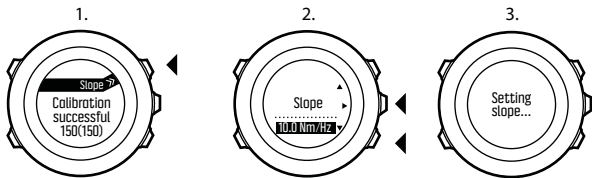
1. Quand l'étalonnage est terminé, appuyez sur le bouton [Start Stop].
2. Choisissez **Auto zéro on/Auto zéro off** à l'aide du bouton [Light Lock], puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Patientez jusqu'à la fin du paramétrage.
4. Répétez cette procédure si le paramétrage échoue ou si le Power POD est perdu.



Vous pouvez étalonner la pente pour les Power POD utilisant la fréquence de manivelle de pédalier (CTF).

Pour étalonner la pente :

1. Quand l'étalonnage du Power POD est terminé, appuyez sur le bouton [Start Stop].
2. À l'aide du bouton [Light Lock], configurez la valeur correcte selon le manuel de votre Power POD, puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Patientez jusqu'à la fin du paramétrage.
4. Répétez cette procédure si le paramétrage échoue ou si le Power POD est perdu.



### 3.27 Points d'intérêt

Votre Suunto Ambit3 Vertical comprend la navigation GPS qui vous permet de naviguer vers une destination prédéfinie enregistrée sous forme de point d'intérêt (POI).



**REMARQUE:** Vous pouvez également naviguer pendant que vous enregistrez un exercice (voir 3.11.7 Navigation pendant l'exercice).

Pour naviguer vers un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]

La montre affiche le nombre de POI enregistrés ainsi que l'espace disponible pour de nouveaux POI.

4. Faites défiler les options jusqu'au POI vers lequel vous voulez naviguer à l'aide des boutons [Start Stop] ou [Light Lock], puis sélectionnez-le avec le bouton [Next].
5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Naviguer**.

Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner (voir 3.8.1 *Étalonnage de la boussole*). Après activation de la boussole, la montre commence à chercher un signal GPS et indique l'acquisition du signal.

6. Commencez à naviguer vers le POI. La montre affiche les informations suivantes :
  - un indicateur montrant la direction de votre objectif (voir l'explication complémentaire ci-dessous) ;

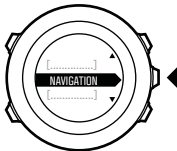
- la distance par rapport à votre objectif.

7. La montre vous indique que vous êtes arrivé à votre objectif.

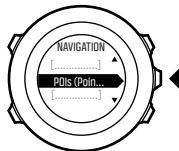
1.



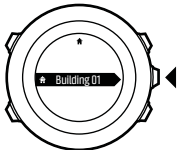
2.



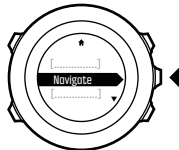
3.



4.



5.



6.



7.



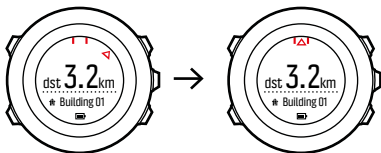


Si vous êtes immobile ou si vous vous déplacez lentement (<4 km/h), la montre affiche la direction du point d'intérêt (ou du point de passage si vous naviguez le long d'un itinéraire) sur la base du relèvement de la boussole.



Lorsque vous êtes en mouvement (>4 km/h), la montre vous indique la direction sur la base du signal GPS.

La direction de votre objectif, ou relèvement, est indiquée par le triangle vide. La direction que vous devez suivre, ou cap, est indiquée par les traits pleins en haut de l'écran. En alignant ces deux repères, vous aurez l'assurance d'aller dans la bonne direction.




### 3.27.1 Vérification de la position

Votre Suunto Ambit3 Vertical vous permet de vérifier les coordonnées de votre position actuelle à l'aide de la fonction GPS.

Pour vérifier votre position :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Position**.
4. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Actuelle**.
5. La montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal. Ensuite, vos coordonnées actuelles s'affichent.

 **CONSEIL:** Vous pouvez également vérifier votre position pendant l'enregistrement d'un exercice en maintenant le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.

### 3.27.2 Ajout de votre position en tant que POI

Votre Suunto Ambit3 Vertical vous permet d'enregistrer votre position actuelle ou de définir une position en tant que POI. Vous pouvez par exemple naviguer vers un POI enregistré à tout moment pendant votre exercice.


Vous pouvez stocker jusqu'à 250 POI dans la montre. Notez que les itinéraires sont également soumis à ce quota. Par exemple, si vous

avez un itinéraire constitué de 60 points de passage, vous pouvez stocker 190 POI en plus dans votre montre.

Vous pouvez sélectionner un type (icône) et un nom pour le POI à partir d'une liste prédéfinie ou nommer librement les POI dans Movescount.

Pour enregistrer une position en tant que POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** (Navigation) à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Location** (Position).
4. Sélectionnez **CURRENT** (ACTUELLE) ou **DEFINE** ou (DÉFINIR) pour modifier manuellement les valeurs de longitude et de latitude.
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour enregistrer la position.
6. Sélectionnez un type de POI approprié pour la position. Faites défiler les types de POI à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez un type de POI à l'aide du bouton [Next].
7. Sélectionnez un nom approprié pour la position. Faites défiler les options de nom à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Sélectionnez un nom à l'aide du bouton [Next].
8. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour enregistrer le POI.

 **CONSEIL:** Vous pouvez créer des POI dans Movescount en sélectionnant une position sur une carte ou en insérant ses coordonnées. Les POI enregistrés sur votre Suunto Ambit3 Vertical et dans Movescount sont toujours synchronisés lorsque vous connectez la montre à Movescount.

### 3.27.3 Suppression d'un POI

Vous pouvez supprimer un POI directement dans la montre ou en passant par Movescount. Toutefois, lorsque vous supprimez un POI dans Movescount et que vous synchronisez votre Suunto Ambit3 Vertical, il est supprimé de la montre mais uniquement désactivé dans Movescount.

Pour supprimer un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

La montre affiche le nombre de POI enregistrés ainsi que l'espace disponible pour de nouveaux POI.

4. Faites défiler l'affichage jusqu'au POI que vous souhaitez supprimer à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et sélectionnez-le à l'aide du bouton [Next].

5. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Supprimer** à l'aide du bouton [Start Stop]. Sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
6. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour confirmer.

## 3.28 Récupération

Votre Suunto Ambit3 Vertical fournit deux indicateurs vous permettant de suivre votre besoin de récupération après l'entraînement : le temps de récupération et l'état de la récupération.

### 3.28.1 Temps de récupération

Le temps de récupération est une estimation en heures du temps nécessaire à votre organisme pour récupérer après l'entraînement. Ce temps est calculé en fonction de la durée et de l'intensité de la séance d'entraînement, il prend également en compte votre niveau de fatigue.

Le temps de récupération est un cumul de tous les types d'entraînement. En d'autres termes, vous accumulez le temps de récupération sur de longues sessions de faible intensité comme de haute intensité.

La durée est cumulative sur toutes les sessions d'entraînement, donc si vous vous entraînez avant l'expiration de la durée, la nouvelle durée cumulée sera ajoutée à la durée restante de la session d'entraînement précédente.

Le nombre d'heures cumulé pour une session d'entraînement donnée est affiché dans le résumé de fin de session.

Le nombre total d'heures de récupération restantes peut être affiché en tant que vue dans l'écran de contrôle d'activité (voir la section *3.3 Surveillance de l'activité*).

Étant donné que le temps de récupération ne constitue qu'une estimation, les heures cumulées sont comptées de manière régulière, sans tenir compte de votre condition physique ou d'autres facteurs individuels. Si vous êtes en très bonne condition physique, vous récupèrerez à une vitesse supérieure à celle affichée. En revanche, si vous êtes par exemple enrhumé, votre récupération peut être plus lente que la vitesse de récupération affichée.

Pour obtenir une indication précise de votre état de récupération actuel, nous vous recommandons d'utiliser un des tests de récupération (voir la section *3.28.2 État de la récupération*).


### **3.28.2 État de la récupération**

L'état de récupération indique la quantité de stress à laquelle est soumis votre système nerveux autonome. Plus votre niveau de stress est faible, plus votre récupération sera rapide. Connaître votre état de récupération vous aide à optimiser votre entraînement et à prévenir tout surentraînement ou blessure.

Vous pouvez contrôler votre état de récupération en utilisant le test de récupération rapide ou le test de récupération par le sommeil créés par Firstbeat. Les tests nécessitent un capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth mesurant la variabilité de la fréquence cardiaque (intervalle R-R) comme le Suunto Smart Sensor.

Votre état de récupération est indiqué sur une échelle de 0 à 100 %, les explications figurent dans le tableau ci-dessous.

Résultat	Explication
81-100	Récupération complète. Entraînement à très haute intensité OK.
51-80	Récupération partielle. Entraînement à haute intensité OK.
21-50	Récupération en cours. Entraînement léger OK.
0-20	Récup. incomplète. Reposez-vous.

 **REMARQUE:** Les valeurs inférieures à 50 % mesurées sur plusieurs jours consécutifs indiquent un besoin de repos accru.

## Étalonnage du test

Pour être en mesure de fournir des résultats précis, le test rapide et le test de récupération par le sommeil doivent être étalonnés.

Les tests d'étalonnage permettent de définir « l'état de récupération complète » de votre corps. À chaque test d'étalonnage, votre montre ajuste l'échelle de résultats du test afin de faire correspondre ceux-ci à votre variabilité de fréquence cardiaque unique.

Chaque test de récupération nécessite trois tests d'étalonnage. Ceux-ci doivent être effectués lorsque vous n'avez aucun temps de récupération cumulé. Ils doivent idéalement être effectués lorsque vous avez le sentiment d'avoir entièrement récupéré, lorsque vous n'êtes pas malade ou stressé.

Durant cette période d'étalonnage, il se peut que vous obteniez des résultats plus élevés ou plus faibles que prévus. Ces résultats sont représentés par l'état de récupération estimé sur la montre jusqu'à la fin de l'étalonnage.

Une fois l'étalonnage terminé, le dernier résultat s'affiche lorsque vous accédez au journal au lieu du temps de récupération.

### **3.28.2.1 Test de récupération rapide**

Le test de récupération rapide, créé par Firstbeat, constitue une autre manière de mesurer votre état de récupération. Le test de récupération par le sommeil est une méthode de mesure plus précise de votre état de récupération. Seulement, porter une ceinture de FC pendant la nuit n'est pas pratique pour certaines personnes.

Le test de récupération rapide ne nécessite que quelques minutes. Pour des résultats optimaux, allongez-vous, relaxez-vous et ne bougez pas durant le test.

Nous vous recommandons d'effectuer le test à votre réveil. Cette méthode vous permet d'obtenir des résultats quotidiens pouvant être comparés.

Pour étalonner l'algorithme de test, vous devez effectuer trois tests lorsque vous pensez avoir bien récupéré et lorsque vous n'avez aucun temps de récupération cumulé.

Les tests d'étalonnage peuvent ne pas être effectués dans l'ordre séquentiel, mais doivent être espacés d'une durée maximale de 12 heures.



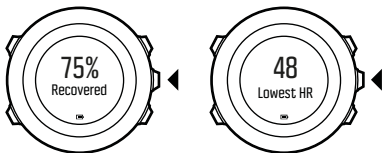
Durant cette période d'étalonnage, il se peut que vous obteniez des résultats plus élevés ou plus faibles que prévus. Ces résultats sont représentés par l'état de récupération estimé sur la montre jusqu'à la fin de l'étalonnage.

Pour effectuer un test de récupération rapide :


1. Mettez la ceinture de FC puis assurez-vous que les zones d'électrode sont humides.
2. Allongez-vous et relaxez-vous dans un endroit paisible.
3. Appuyez sur le bouton [Start Stop], faites défiler l'affichage jusqu'à **RÉCUPÉRATION** (RÉCUPÉRATION) avec le bouton [Start Stop], sélectionnez ensuite cette option à l'aide du bouton [Next].
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Test rapide** (Test rapide) puis sélectionnez à l'aide du bouton [Next].
5. Patientez jusqu'à la fin du test.



Une fois le test terminé, faites défiler l'affichage à l'aide des boutons [Next] et [Back Lap].



Lorsque la fréquence cardiaque la plus faible du test se trouve en dessous de la fréquence cardiaque définie dans Movescount, votre fréquence cardiaque de repos est mise à jour lors de la prochaine synchronisation avec Movescount.

 **REMARQUE:** *Les résultats de ce test n'auront aucun impact sur le temps de récupération cumulé.*

### 3.28.2.2 Test de récupération par le sommeil

Le test de récupération par le sommeil, créé par Firstbeat, fournit l'état de récupération après une nuit de sommeil.

Pour étalonner l'algorithme de test, vous devez effectuer trois tests lorsque vous pensez avoir bien récupéré et lorsque vous n'avez aucun temps de récupération cumulé.

Les tests d'étalonnage peuvent ne pas être effectués dans l'ordre séquentiel.

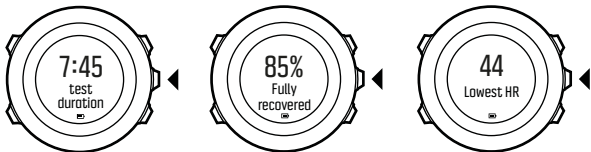
Durant cette période d'étalonnage, il se peut que vous obteniez des résultats plus élevés ou plus faibles que prévus. Ces résultats sont

représentés par l'état de récupération estimé sur la montre jusqu'à la fin de l'étalonnage.

Pour effectuer un test de récupération par le sommeil :

1. Mettez la ceinture de FC puis assurez-vous que les zones d'électrode sont humides.
2. Appuyez sur le bouton [Start Stop], faites défiler l'affichage RÉCUPÉRATION avec le bouton [Start Stop], sélectionnez ensuite à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **TEST DE SOMMEIL** (Test de récupération par le sommeil) puis sélectionnez cette option à l'aide du bouton [Next].
4. Si vous souhaitez annuler le test, sélectionnez [Back Lap].
5. Au lever, terminez le test en appuyant sur le bouton [Start Stop] ou [Next].

Une fois le test terminé, faites défiler l'affichage à l'aide des boutons [Next] et [Back Lap].





**REMARQUE:** Le test de récupération par le sommeil nécessite au moins deux heures de données de fréquence cardiaque satisfaisantes pour délivrer des résultats. Les résultats de ce test n'auront aucun impact sur le temps de récupération cumulé.

## 3.29 Itinéraires

Vous pouvez créer un itinéraire dans Movescount ou importer de votre ordinateur vers Movescount un itinéraire créé à l'aide d'une autre montre. Vous pouvez également enregistrer un itinéraire à l'aide de votre Suunto Ambit3 Vertical, puis le télécharger vers Movescount (voir *3.11.5 Enregistrement de parcours*).

Pour ajouter un itinéraire :

1. Rendez-vous sur [www.movescount.com](http://www.movescount.com) et connectez-vous.
2. Dans **PLANIFIER ET CRÉER**, choisissez **ITINÉRAIRES** pour rechercher et ajouter des itinéraires existants ou **PLANIFICATEUR D'ITINÉRAIRES** pour créer votre propre itinéraire.
3. Synchronisez votre Suunto Ambit3 Vertical avec Movescount à l'aide de Suunto Movescount App (lancez manuellement la synchronisation, voir *3.22.2 Synchronisation avec l'application mobile*) ou en utilisant Moveslink et le câble USB fourni.

Vous pouvez également passer par Movescount pour supprimer des itinéraires.

Pour supprimer un itinéraire :

1. Rendez-vous sur [www.movescount.com](http://www.movescount.com) et connectez-vous.

2. Dans **PLANIFIER ET CRÉER**, choisissez **PLANIFICATEUR D'ITINÉRAIRES**.
3. Dans **MES ITINÉRAIRES**, cliquez sur l'itinéraire que vous voulez supprimer, puis cliquez sur **SUPPRIMER**.
4. Synchronisez votre Suunto Ambit3 Vertical avec Movescount à l'aide de Suunto Movescount App (lancez manuellement la synchronisation, voir *3.22.2 Synchronisation avec l'application mobile*) ou en utilisant Moveslink et le câble USB fourni.

### 3.29.1 Navigation le long d'un itinéraire

Vous pouvez naviguer le long d'un itinéraire que vous aurez transféré sur votre Suunto Ambit3 Vertical depuis Suunto Movescount ou le long d'un parcours enregistré dans votre journal.

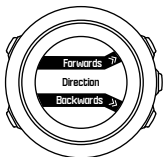
Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner (voir *3.8.1 Étalonnage de la boussole*). Lorsque la boussole est activée, la montre commence à rechercher un signal GPS. Dès que la montre a acquis un signal GPS, vous pouvez commencer à naviguer le long d'un itinéraire.

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Appuyez sur le bouton [Start] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop], puis appuyez sur le bouton [Next]
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **Itinéraires**.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à l'itinéraire le long duquel vous voulez naviguer à l'aide des boutons [Start Stop] ou [Light Lock], puis appuyez sur [Next].
5. Appuyez sur le bouton [NEXT] pour sélectionner **Naviguer**.

Toute la navigation est enregistrée. Si votre montre compte plusieurs modes sportifs, elle vous invite à en sélectionner un.


6. Sélectionnez **En avant** ou **En arrière** pour choisir la direction dans laquelle vous voulez naviguer (depuis le premier point de passage ou depuis le dernier point de passage).



7. Commencez la navigation. La montre vous informe lorsque vous approchez du début de l'itinéraire.



8. La montre vous indique que vous êtes arrivé à votre destination.

 **CONSEIL:** Vous pouvez également commencer à naviguer pendant l'enregistrement d'une activité (voir 3.11.7 Navigation pendant l'exercice).

### 3.29.2 Pendant la navigation

Pendant la navigation, appuyez sur le bouton [View] pour faire défiler les vues suivantes :

1. Vue complète affichant l'intégralité de l'itinéraire
2. Vue agrandie de l'itinéraire ; par défaut, l'échelle de la vue agrandie est de 100 m (0,06 miles) mais cette échelle peut être plus grande si vous êtes loin de l'itinéraire.

Vous pouvez changer l'orientation cartographique de la vue agrandie dans les paramètres de la montre sous

**GÉNÉRAL » Carte.** Les options sont :

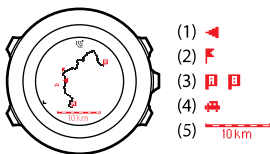
- **Cap haut** : affichage du parcours avec votre cap orienté vers le haut.
- **Nord haut** : affichage du parcours avec le nord orienté vers le haut.


3. Vue du profil d'ascension

### Vue complète

La vue complète affiche les informations suivantes :

- (1) une flèche indiquant votre position et pointant dans la direction de votre cap ;
- (2) le point de passage suivant de l'itinéraire ;
- (3) le premier et le dernier point de passage de l'itinéraire ;
- (4) le point d'intérêt le plus proche représenté sous la forme d'une icône ;
- (5) l'échelle d'affichage de la vue complète.

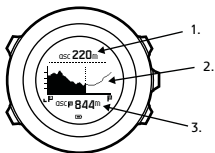


 **REMARQUE:** Dans la vue complète, le nord est toujours situé en haut.

## Vue du profil d'altitude

La vue du profil d'altitude affiche les informations suivantes :

1. ascension cumulée ;
2. profil en temps réel avec ligne verticale en pointillés indiquant votre position actuelle ;
3. ascension restante.





### **3.30 Niveau de performances de course à pied**

Le niveau de performances de course à pied est une mesure combinée de votre condition physique et de vos performances de course à pied créée par Firstbeat.

#### **Condition physique**

Le niveau de performances de course à pied emploie une estimation de votre VO<sub>2</sub>max, une norme mondiale pour la condition physique aérobique et les performances d'endurance. Le VO<sub>2</sub>max indique la capacité maximale de transport et d'utilisation de l'oxygène par votre corps.

Le VO<sub>2</sub>max est affecté par l'état de votre cœur, de vos poumons, de votre système circulatoire et par la capacité d'utilisation de l'oxygène par vos muscles en vue de produire de l'énergie. Le VO<sub>2</sub>max constitue le dénominateur unique le plus important dans la mesure des performances d'endurance d'un athlète.

De plus, des recherches ont démontré que le VO<sub>2</sub>max est une mesure importante de la santé et du bien-être. À un niveau d'efficacité de course à pied optimal, votre niveau de performances de course à pied correspond à votre VO<sub>2</sub>max réel (ml/kg/min).

**MEN**

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

**WOMEN**

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

## Performances de course

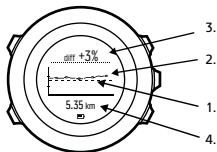
Le niveau de performances de course à pied prend également en compte l'efficacité de course, une mesure de votre technique de course à pied. Cette mesure prend également en compte des facteurs externes comme le terrain, la surface de course, le temps et l'équipement de course à pied.

## Durant une course

Durant la course, votre Suunto Ambit3 Vertical affiche en temps réel un rapport de performances de course.

Le rapport en temps réel s'affiche sous forme de graphique dans le mode sportif par défaut Course . Vous pouvez ajouter ce graphique dans un autre mode sportif qui emploie le type d'activité lié à la course à pied. La différence en temps réel (voir ci-dessous) peut également être définie comme champ de données dans les modes sportifs de course à pied personnalisés.

Durant la course à pied, le graphique présente vos quatre indicateurs, comme cela est illustré ci-dessous.



1. **Valeurs de référence** : pour chaque course, vos performances de course à pied de référence sont calibrées afin de compenser les mesures des données externes (comme le terrain) et de ne pas avoir à patienter jusqu'à la stabilisation de la fréquence cardiaque.
2. **Niveau en temps réel** : il s'agit de votre niveau de performances de course à pied en temps réel pour la course actuelle, cette valeur est affichée pour un kilomètre/mile.
3. **Différence en temps réel** : cette valeur indique la différence en temps réel entre votre niveau de performances de course à pied de référence et votre niveau de performances de course à pied en temps réel pour la course actuelle.

4. **Distance** : il s'agit de la distance totale parcourue durant l'enregistrement en cours. Le graphique affiche les six derniers kilomètres (environ 4 miles).

## **Interprétation des résultats**

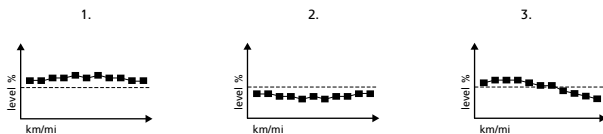
Si vous êtes un coureur débutant ou n'avez pas couru depuis une longue période, vos performances de course à pied peuvent être faibles au début. Mais au fur et à mesure que votre condition physique et votre technique de course à pied s'améliorent, vous devriez constater une augmentation sur le graphique de performances de course à pied.

Sur une période de 4 à 20 semaines, vous devriez apercevoir une augmentation maximale de 20 % dans le niveau de performances de course à pied. Si votre niveau de performances en course à pied est déjà élevé, il est difficile de l'améliorer davantage. Dans cette situation, il est recommandé d'utiliser le niveau de performances de course à pied comme un indicateur d'endurance.

Suivre l'indicateur de différence en temps réel permet d'obtenir des informations de base détaillées sur les performances et la fatigue quotidiennes durant la course. Les coureurs d'endurance peuvent utiliser ces informations pour déterminer la quantité de fatigue qu'ils peuvent supporter durant de longues courses intensives. Durant les compétitions, ces informations peuvent vous aider à suivre un rythme.

Ci-dessous sont présentés trois exemples de niveaux de performances de course à pied affichés durant la course. Dans le premier graphique (1), les performances sont satisfaisantes. Dans le

second graphique (2), les performances sont faibles et peuvent indiquer un surentraînement, une maladie ou de mauvaises conditions. Dans le troisième graphique (3), vous pouvez apercevoir une course sur longue distance où le niveau de performances chute au fur et à mesure de la progression de la course, ce qui correspond à l'apparition de la fatigue.



### 3.31 Menu de maintenance

Pour accéder au menu de maintenance, maintenez les boutons [Back Lap] et [Start Stop] enfoncés simultanément jusqu'à ce que la montre ouvre le menu.



Le menu de maintenance comprend les éléments suivants :

- **INFO:**

- **Air pressure** : indique la pression absolue et la température actuelles
- **BLE** : indique la version actuelle de Bluetooth Smart
- **Version** : indique la version logicielle et la version matérielle actuelles de l'appareil
- **TEST:**
  - **LCD test** : vous permet de tester le bon fonctionnement de l'affichage à cristaux liquides
  - **Vibration test** : vous permet de tester le bon fonctionnement des vibrations d'alerte
- **ACTION:**
  - **Power off** : vous permet de mettre la montre en veille profonde
  - **GPS reset** : vous permet de réinitialiser le GPS
  - **Clear data**: efface l'étalonnage des tests de récupération et supprime l'historique d'ascension



**REMARQUE: POWER OFF** est un état de basse consommation. Connectez le câble USB (relié à une source d'alimentation) à la montre pour la réactiver. L'assistant d'installation initiale démarre. Tous les réglages, hormis l'heure et la date, sont conservés. Il suffit de les confirmer au moyen de l'assistant de démarrage.



**REMARQUE:** La montre passe en mode économie d'énergie après 10 minutes d'inactivité. La montre se réactive dès que vous la bougez.



**REMARQUE:** *Le contenu du menu de maintenance peut être modifié sans préavis au cours des mises à jour.*

## Réinitialisation du GPS

Si le récepteur GPS ne parvient pas à détecter un signal, vous pouvez réinitialiser les données GPS dans le menu de maintenance.

Pour réinitialiser le GPS :

1. Dans le menu de maintenance, faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTION** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
2. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **GPS reset**, puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour confirmer la réinitialisation du GPS ou sur [Light Lock] pour annuler.



**REMARQUE:** *La réinitialisation du GPS entraîne la réinitialisation des données GPS, des valeurs d'étalonnage de la boussole et du temps de récupération. Les journaux sauvegardés ne sont pas supprimés.*

### 3.32 Raccourcis

Par défaut, une pression longue sur [View] en mode **HEURE** permet de basculer l'affichage entre clair et foncé. Ce raccourci peut être remplacé par une option différente du menu.

Pour définir un raccourci :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options ou appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Allez à l'élément du menu pour lequel vous voulez créer un raccourci.
3. Maintenez le bouton [View] enfoncé pour créer le raccourci.



**REMARQUE:** *Il n'est pas possible de créer des raccourcis pour l'ensemble des éléments du menu, tels que les journaux individuels.*

Dans les autres modes, une pression longue sur [View] donne accès à des raccourcis prédéfinis. Par exemple, lorsque la boussole est active, vous pouvez accéder aux paramètres de la boussole en appuyant de façon prolongée sur [View].

### **3.33 Modes sportifs**

Les modes sportifs sont le moyen d'enregistrer des exercices et autres activités avec votre Suunto Ambit3 Vertical. Quelle que soit votre activité, vous pouvez sélectionner un mode sportif parmi l'ensemble de modes sportifs prédéfinis installés d'origine sur votre montre. Si vous ne trouvez pas le mode sportif qui vous convient, créez vos propres modes sportifs personnalisés via Movescount et Suunto Movescount App.

Selon le mode sportif choisi, différentes informations s'affichent pendant l'exercice. Le mode sportif sélectionné a également un



impact sur les paramètres de l'exercice tels que les limites de fréquence cardiaque et la distance de tour automatique.

Dans Movescount, vous pouvez créer des modes sportifs personnalisés, modifier les modes sportifs prédéfinis, supprimer des modes sportifs ou simplement les masquer de façon à ce qu'ils n'apparaissent pas dans votre menu d'exercices (voir *3.11.3 Début d'un exercice*).

## Modes sportifs personnalisés

Un mode sportif personnalisé peut contenir 1 à 8 modes sportifs différents. Vous avez la possibilité de choisir à partir d'une liste exhaustive les données qui vont apparaître sur chaque affichage. Vous pouvez par exemple personnaliser les limites de fréquence cardiaque spécifiques à un sport, les capteurs de vitesse ou de foulée à rechercher ou l'intervalle d'enregistrement afin d'optimiser la précision et l'autonomie de la batterie.

N'importe quel mode sportif avec GPS activé peut également utiliser l'option **NAVIGATION RAPIDE**. Par défaut, cette option est désactivée. Si vous sélectionnez POI ou Itinéraire, vous obtenez une liste contextuelle des points d'intérêt ou des itinéraires que vous avez définis dans votre montre au début de votre exercice.

Vous pouvez transférer sur votre Suunto Ambit3 Vertical jusqu'à 10 modes sportifs différents créés dans Movescount.

## 3.34 Chronomètre

Vous pouvez activer ou désactiver l'affichage du chronomètre à partir du menu principal.

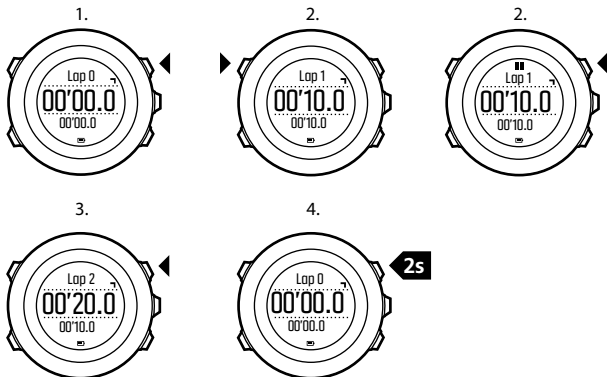
Pour activer le chronomètre :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **AFFICHAGES** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Chronomètre** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].

Vous pouvez maintenant commencer à utiliser le chronomètre ou appuyer sur le bouton [Next] pour retourner à l'affichage **HEURE**. Pour revenir au chronomètre, appuyez sur le bouton [Next] pour faire défiler les affichages jusqu'au chronomètre.

Pour utiliser le chronomètre :

1. Dans l'affichage du chronomètre activé, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer à mesurer le temps.
2. Appuyez sur [Back Lap] pour définir un tour ou sur [Start Stop] pour mettre le chronomètre en pause. Pour afficher les temps de tour, appuyez sur [Back Lap] lorsque le chronomètre est en pause.
3. Appuyez sur [Start Stop] pour poursuivre.
4. Pour réinitialiser le temps, maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé lorsque le chronomètre est en pause.



Pendant que le chronomètre fonctionne, vous pouvez :

- appuyer sur le bouton [View] pour basculer entre l'heure et le temps de tour affiché sur la ligne du bas ;
- basculer en mode **HEURE** à l'aide du bouton [Next] ;
- accéder au menu des options en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

Si vous ne voulez plus voir l'affichage du chronomètre, désactivez ce dernier.

Pour désactiver le chronomètre :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.

2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **AFFICHAGES** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Fin chrono** à l'aide du bouton [Light Lock], puis appuyez sur le bouton [Next].

### 3.35 Suunto Apps

Les Suunto Apps (applications Suunto) vous permettent de personnaliser encore plus votre Suunto Ambit3 Vertical. Rendez-vous sur la Suunto App Zone dans Movescount pour découvrir les applis, telles que divers compteurs, qui vous sont proposées. Et si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez, vous pouvez créer votre propre appli avec Suunto App Designer. Vous pouvez par exemple créer des applis pour calculer votre temps final estimé lorsque vous courez un marathon ou la pente de votre itinéraire à ski.

Pour ajouter des Suunto Apps sur votre Suunto Ambit3 Vertical :

1. Rendez-vous dans la section **PLANIFIER ET CRÉER** de la communauté Movescount et sélectionnez **App Zone** pour parcourir les applis Suunto existantes. Pour créer votre propre appli, rendez-vous dans la section **PLANIFIER ET CRÉER** de votre profil et sélectionnez **App Designer**.
2. Ajoutez votre Suunto App à un mode sportif. Connectez votre Suunto Ambit3 Vertical à votre compte Movescount pour synchroniser la Suunto App sur la montre. La Suunto App ajoutée affichera le résultat de ses calculs pendant vos entraînements.



**REMARQUE:** Vous pouvez ajouter jusqu'à cinq Suunto Apps à chaque mode sportif.

## 3.36 Natation

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Vertical pour enregistrer des exercices de natation en piscine ou en eau libre.

Si vous l'utilisez avec le Suunto Smart Sensor, vous pouvez également enregistrer votre fréquence cardiaque pendant la nage. Les données de fréquence cardiaque sont automatiquement transférées vers votre Suunto Ambit3 Vertical dès que vous sortez de l'eau.

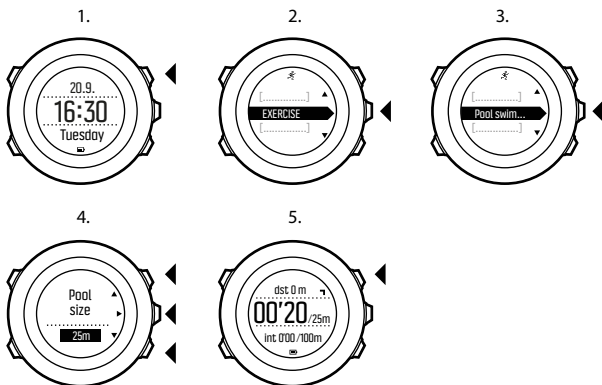
### 3.36.1 Natation en piscine

Lorsque vous utilisez le mode sportif de natation en piscine, votre Suunto Ambit3 Vertical mesure votre vitesse de nage en fonction de la longueur du bassin. Chaque longueur de bassin représente un tour, affiché sur Movescount dans le journal.

Pour enregistrer une natation en piscine :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Natat. piscine** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

4. Sélectionnez la longueur du bassin. Vous pouvez sélectionner la longueur du bassin à partir des valeurs prédéfinies ou sélectionner l'option **Perso** pour indiquer la longueur du bassin. Faites défiler les valeurs à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock], puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement de votre nage.



### 3.36.2 Styles de nage

Vous pouvez apprendre à votre Suunto Ambit3 Vertical à reconnaître votre style de nage. Après l'enseignement des styles de

nage, votre Suunto Ambit3 Vertical les détectera automatiquement dès vos premiers mouvements.

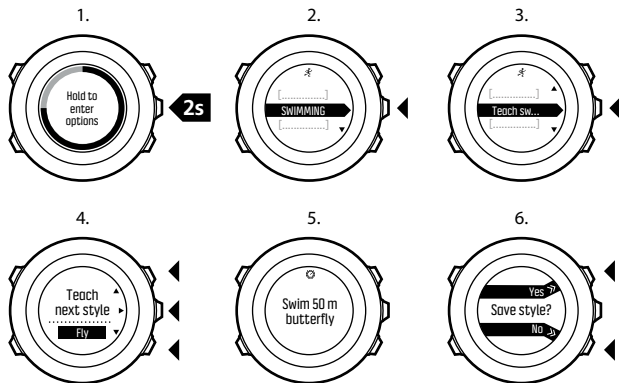
Pour lui enseigner des styles de nage :


1. Lorsque vous vous trouvez dans le mode sportif **Natat. piscine**, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NATATION**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Enregistrer une nage**.
4. Parcourez les options de style de nage à l'aide des boutons [Light Lock] et [Start Stop]. Sélectionnez un style de nage approprié à l'aide du bouton [Next]. Vous pouvez quitter le paramètre et continuer votre exercice en sélectionnant **FIN**.

Les options de style de nage proposées sont :

- **PAPILLON**
- **DOS CRAWLÉ**
- **BRASSE**
- **LIBRE**

5. Parcourez une longueur de bassin dans le style sélectionné.
6. Après avoir fini de nager, appuyez sur [Start Stop] pour enregistrer le style. Si vous ne souhaitez pas enregistrer le style, appuyez sur [Light Lock] pour revenir à la sélection du style de nage.



 **CONSEIL:** Vous pouvez quitter l'enseignement des styles de nage à tout moment en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

Pour remettre les styles de nage enseignés à leur valeur par défaut :

1. Lorsque vous vous trouvez dans le mode **Natation piscine**, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NATATION**.



3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Réinit. nages enseignées** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

### 3.36.3 Drills de natation

Vous pouvez effectuer des drills de natation à tout moment pendant votre entraînement. Si vous effectuez un drill avec un style de nage que la montre ne reconnaît pas comme tel (par exemple si vous utilisez uniquement vos jambes), vous pouvez ajouter la longueur de bassin manuellement pour chaque drill afin que votre distance totale reste correcte.



**REMARQUE:** *N'ajoutez pas la distance du drill tant que vous ne l'avez pas terminé.*

Pour effectuer un drill :

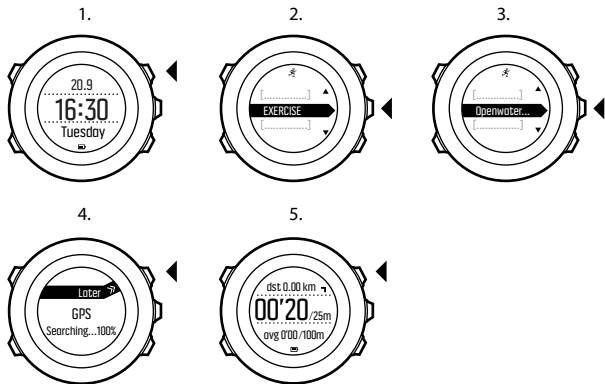
1. Pendant l'enregistrement de votre natation en piscine, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **NATATION**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Drill** et commencer votre drill de natation.
4. Après avoir terminé votre drill, appuyez sur le bouton [View] pour régler la distance totale si nécessaire.
5. Pour mettre fin au drill, revenez à **NATATION** dans le menu des options et sélectionnez **Fin drill**.


### 3.36.4 Natation en eau libre

Lorsque vous utilisez le mode de natation en eau libre, votre Suunto Ambit3 Vertical mesure votre vitesse de nage à l'aide du GPS et affiche des données en temps réel pendant la nage.

Pour enregistrer un journal de natation en plein air :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **EXERCICE**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Natat. eau libre** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Attendez que la montre indique qu'un signal GPS a été trouvé.
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement du journal de natation.



 **CONSEIL:** Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour ajouter manuellement des tours pendant la nage.

### 3.37 Heure

L'affichage de l'heure sur votre Suunto Ambit3 Vertical donne les informations suivantes :

- ligne du haut : date
- ligne centrale : heure

- ligne du bas : utilisez le bouton [View] pour afficher des informations supplémentaires comme le jour de la semaine, une deuxième heure, le compteur de pas journaliers et le niveau de la batterie.



Pour accéder aux paramètres d'heure :

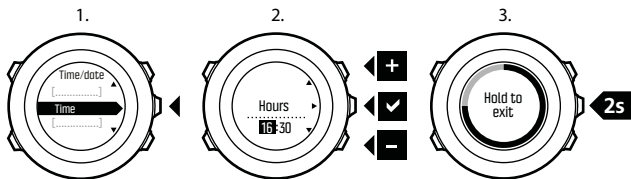
1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **GENERAL**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Time/date** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].

Dans le menu **Time/date**, vous pouvez régler les paramètres suivants :

- Heure
- Date
- Synchronisation GPS
- Deuxième heure
- Alarme

Pour modifier les paramètres :

1. Dans le menu **Time/date**, faites défiler l'affichage jusqu'au paramètre voulu avec [Start Stop] ou [Light Lock] et sélectionnez-le avec [Next].
2. Modifiez les valeurs avec [Start Stop] et [Light Lock] et enregistrez-les avec [Next].
3. Retournez au menu précédent avec [Back Lap] ou appuyez de façon prolongée sur [Next] pour quitter.

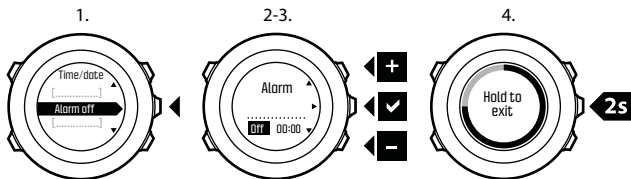


### 3.37.1 Réveil

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Vertical comme un réveil. Pour accéder au réveil et paramétrer l'alarme :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date et Alarme**.
2. Activez ou désactivez l'alarme à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Modifiez les heures et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].

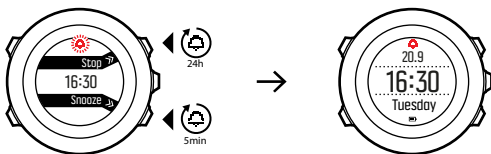
4. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter le menu des options.




Lorsque l'alarme est activée, le symbole d'alarme apparaît sur la plupart des affichages.

Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez :

- Sélectionner **Répéter** en appuyant sur le bouton [Light Lock]. L'alarme s'interrompt et va retentir toutes les cinq minutes jusqu'à ce que vous l'arrêtiez. Vous pouvez répéter l'alarme jusqu'à 12 fois, soit une heure au total.
- Sélectionnez **Arrêter** en appuyant sur le bouton [Start Stop]. L'alarme s'arrête et retentira à la même heure le jour suivant, sauf si vous la désactivez dans les paramètres.

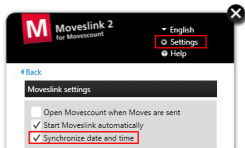


 **REMARQUE:** Si l'option de répétition est sélectionnée, l'icône d'alarme clignote sur l'affichage **HEURE**.

### 3.37.2 Synchronisation de l'heure


Vous pouvez actualiser l'heure de votre Suunto Ambit3 Vertical grâce à votre téléphone portable, à votre ordinateur (Moveslink) ou au GPS. Si vous avez lié votre montre avec l'application Suunto Movescount App, l'heure et le fuseau horaire sont automatiquement synchronisés avec votre téléphone portable.


Lorsque vous connectez votre montre à votre ordinateur avec le câble USB, Moveslink actualise par défaut l'heure et la date de votre montre en fonction de l'horloge de l'ordinateur. Cette fonction peut être désactivée dans les paramètres de Moveslink.



## Synchronisation GPS

La synchronisation GPS corrige le décalage entre votre Suunto Ambit3 Vertical et l'heure GPS. La synchronisation GPS corrige automatiquement l'heure une fois par jour ou à chaque changement manuel de l'heure. La deuxième heure est également corrigée.

 **REMARQUE:** La synchronisation GPS corrige les minutes et les secondes, mais pas les heures.

 **REMARQUE:** La synchronisation GPS corrige l'heure de manière précise à condition que le décalage soit inférieur à +/- 7,5 minutes. Si le décalage est supérieur, la synchronisation GPS corrige l'heure au quart d'heure le plus proche.

La synchronisation GPS est activée par défaut. Pour la désactiver :

1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date et GPS timekeeping**.



2. Activez ou désactivez la synchronisation GPS à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock]. Acceptez à l'aide du bouton [Next].
3. Retournez aux paramètres à l'aide du bouton [Back Lap] ou maintenez le bouton [Next] enfoncé pour quitter.

### 3.38 Tonalités et vibration

Les tonalités et la vibration d'alerte servent à signaler les notifications, alarmes et autres événements importants. Vous pouvez les régler séparément dans le menu des options sous **GÉNÉRAL » Tonalités/affichage » Tonalités ou Vibration**.

Pour chaque type d'alerte, les options suivantes vous sont proposées :

- **Tout activé** : tous les événements déclenchent des tonalités ou une vibration
- **Tout désactivé** : aucun événement ne déclenche de tonalités ni de vibration
- **Boutons désactivés** : tous les événements autres que l'appui sur un bouton déclenchent des tonalités ou une vibration

### 3.39 Chemin de retour

Avec la fonction Chemin de retour, vous pouvez reconstituer votre itinéraire à partir de n'importe quel point de votre exercice. Votre Suunto Ambit3 Vertical crée des points de passage temporaires afin de vous guider vers votre point de départ.

Pour retrouver votre chemin de retour pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif qui utilise le GPS, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Chemin retour** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next]

Vous pouvez à présent suivre votre itinéraire de retour, de la même façon que vous naviguez le long d'un itinéraire. Pour en savoir plus sur la navigation le long d'un itinéraire, voir *3.29.1 Navigation le long d'un itinéraire*.

La fonction Chemin de retour peut également être utilisée à partir du journal avec des exercices comprenant des données GPS. Suivez la même procédure que pour la navigation le long d'un itinéraire. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Journal** au lieu de **Itinéraires**, puis sélectionnez un journal pour commencer la navigation.

## 3.40 Programmes d'entraînement

Vous pouvez planifier des entraînements individuels ou utiliser des programmes d'entraînement et les télécharger sur votre Suunto Ambit3 Vertical. Avec les entraînements planifiés, votre Suunto Ambit3 Vertical vous guide et vous aide à atteindre vos objectifs d'entraînement. Enregistrez jusqu'à 60 entraînements planifiés dans votre montre.

Pour utiliser un entraînement planifié :

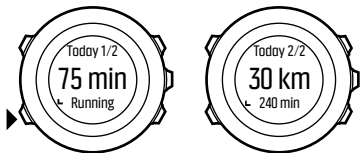
1. Planifiez vos entraînements individuels dans **MES MOVES** ou utilisez (ou créez) un programme d'entraînement dans

**PLANIFIER ET CRÉER** sur Movescount.com et ajoutez le programme choisi à vos entraînements planifiés.

2. Faites une nouvelle synchronisation avec Movescount.com pour télécharger les entraînements planifiés sur votre montre.
3. Suivez les directives quotidiennes ainsi que les directives qui vous sont données pendant vos entraînements planifiés pour atteindre vos objectifs.

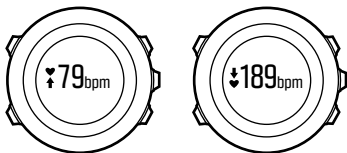
Pour débiter un entraînement planifié :

1. Appuyez sur [Next] pour vérifier sur votre montre si vous avez un objectif planifié pour la journée.
2. Si vous avez plusieurs entraînements planifiés pour la journée, appuyez sur [View] pour voir chacun des objectifs.



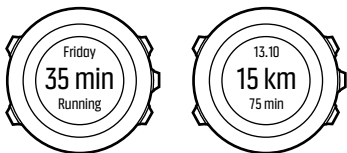
3. Appuyez sur [Start Stop] pour débiter un entraînement planifié ou appuyez à nouveau sur [Next] pour revenir en mode **HEURE**.

Pendant un entraînement planifié, votre Suunto Ambit3 Vertical vous donne des directives en fonction de votre vitesse ou de votre fréquence cardiaque :



Votre Suunto Ambit3 Vertical vous indique également lorsque 50 % et 100 % de votre objectif planifié sont atteints.

Lorsque votre objectif est atteint ou si vous avez une journée de repos, les prochains objectifs sont indiqués par jour de la semaine si le prochain entraînement planifié doit avoir lieu dans moins d'une semaine, ou par date s'il doit avoir lieu dans plus d'une semaine :




## 4 ENTRETIEN ET ASSISTANCE

### 4.1 Conseils de manipulation

Manipulez l'appareil avec soin – ne le heurtez pas et ne le faites pas tomber.

En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. Après utilisation, rincez-la à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

 **CONSEIL:** Pensez à enregistrer votre Suunto Ambit3 Vertical sur [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support) pour bénéficier d'une assistance personnalisée.

### 4.2 Étanchéité

Votre Suunto Ambit3 Vertical est étanche à 100 mètres / 330 pieds / 10 bars. La valeur en mètres désigne une profondeur de plongée réelle et a été contrôlée à la pression d'eau utilisée pendant les tests d'étanchéité Suunto. Cela signifie que vous pouvez utiliser votre montre pour la natation, mais que vous ne pouvez pas l'utiliser pour la plongée.




**REMARQUE:** *L'étanchéité n'est pas équivalente à la profondeur d'utilisation. Le repère d'étanchéité se rapporte à l'étanchéité entre l'air statique et l'eau qui permet de résister à une douche, un bain, la pratique de la natation, de la plongée en piscine et de la plongée avec masque et tuba.*

Pour conserver cette étanchéité, il est recommandé :

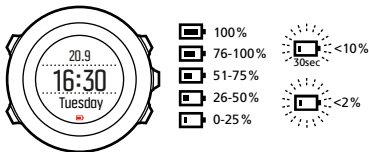
- ne jamais utiliser l'appareil autrement que pour son utilisation prévue.
- de s'adresser à un service, un distributeur ou un détaillant agréés Suunto pour toute réparation ;
- maintenir l'appareil propre et à l'abri du sable.
- de ne jamais essayer d'ouvrir le boîtier ;
- éviter d'exposer l'appareil à des changements rapides de température d'air ou d'eau.
- toujours nettoyer l'appareil à l'eau douce s'il a été exposé à de l'eau de mer.
- ne jamais heurter ou faire tomber l'appareil.

### **4.3 Mise en charge de la batterie**


L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre Suunto Ambit3 Vertical et des conditions dans lesquelles vous l'utilisez. Les basses températures par exemple réduisent l'autonomie après mise en charge. En règle générale, la capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps.

 **REMARQUE:** Si vous observez une réduction anormale de la capacité en raison d'une défaillance de la batterie, la garantie Suunto couvre le remplacement de la batterie pendant un an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.

L'icône de batterie indique le niveau de charge de la batterie. Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 10 %, l'icône de batterie clignote pendant 30 secondes. Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 2 %, l'icône de batterie clignote en continu.



Chargez la batterie en la branchant à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni ou à l'aide d'un chargeur mural compatible USB. Il faut environ 2 à 3 heures pour recharger entièrement une batterie vide.

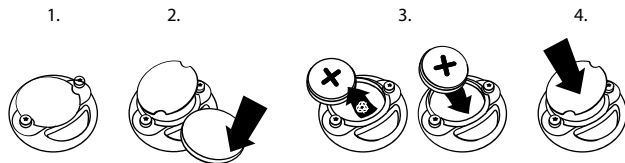
 **CONSEIL:** *Rendez-vous sur Movescount pour modifier la fréquence d'acquisition GPS de votre mode sportif afin d'économiser votre batterie. Pour en savoir plus, voir 3.24.3 Précision GPS et économie d'énergie.*

## 4.4 Remplacement de la pile du Smart Sensor

Le Suunto Smart Sensor utilise une pile au lithium de 3 volts (CR 2025).

Pour remplacer la pile :

1. Enlevez le capteur de la sangle de la ceinture.
2. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce de monnaie.
3. Remplacez la pile.
4. Refermez bien le couvercle.



## 4.5 Pour bénéficier d'une assistance

Pour bénéficier d'une assistance supplémentaire, rendez-vous sur [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Vous y trouverez un large choix de documents d'aide, notamment des questions et réponses et des



vidéos explicatives. Vous pourrez également envoyer vos questions directement à Suunto ou vous adresser par e-mail ou par téléphone aux spécialistes du SAV Suunto.

La chaîne YouTube de Suunto vous propose également de nombreuses vidéos pratiques à l'adresse suivante :  
[www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto).

Nous vous recommandons d'enregistrer votre produit pour bénéficier d'une assistance personnalisée optimale auprès de Suunto.

Pour bénéficier de l'assistance de Suunto :

1. Inscrivez-vous sur [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto). Si c'est déjà fait, connectez-vous et ajoutez votre Suunto Ambit3 Vertical dans **My Products** (mes produits).
2. Rendez-vous sur Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) pour voir si votre question a déjà été posée ou si elle a déjà reçu une réponse.
3. Allez à **CONTACTER SUUNTO** pour poser une question ou appelez-nous à l'un des numéros figurant dans la liste.

Vous pouvez également nous envoyer un e-mail à l'adresse suivante : [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). Merci de préciser le nom et le numéro de série du produit et de fournir une description détaillée du problème.

L'équipe d'assistance clientèle qualifiée de Suunto vous aidera et, si nécessaire, dépannera votre produit au cours de l'appel.

# 5 RÉFÉRENCE

## 5.1 Caractéristiques techniques

### Caractéristiques générales

- température de fonctionnement : -20 à +60 °C (-5 à +140 °F)
- température de mise en charge de la batterie : 0 à +35 °C (+32 à +95 °F)
- température de stockage : -30 à +60 °C (-22 à +140 °F)
- poids : 74 g (2,61 oz)
- étanchéité (montre) : 100 m (328 pieds) (conformément à ISO 6425)
- étanchéité (capteur de fréquence cardiaque) : 30 m (98 pieds)
- verre : cristal minéral
- alimentation : batterie lithium-ion rechargeable
- Autonomie de la batterie : environ 10 à 100 heures en fonction de la précision GPS sélectionnée

### Mémoire

- Points d'intérêt (POI) : maxi. 250

### Récepteur radio

- compatible BLUETOOTH SMART
- fréquence de communication : 2,4 GHz
- portée : environ 3 m (10 pieds)

### Altimètre

- plage d'affichage : -500 à 9 999 m (-1 640 à 32 805 pieds)
- résolution : 1 m (3 pieds)

## **Chronographe**

- résolution : 1 s jusqu'à 9:59'59, puis 1 min

## **Boussole**

- résolution : 1 degré (18 millièmes)

## **GPS**

- technologie : SiRF star V
- résolution : 1 m (3 pieds)

## **5.2 Conformité**

### **5.2.1 CE**

Suunto Oy déclare par la présente que ce produit est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

### **5.2.2 Conformité FCC**

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences dangereuses,
- (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré. La conformité de ce produit aux normes de la FCC a été testée et ce produit est destiné à être utilisé à la maison ou au bureau.

Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil dans le cadre de la réglementation de la FCC.

REMARQUE : la conformité de cet équipement aux limites prévues pour un appareil numérique de classe B selon la Partie 15 des règles de la FCC a été testée. Ces limites sont conçues pour procurer une protection raisonnable contre les interférences dangereuses dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux radiocommunications. Toutefois, il n'existe aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation donnée. Si cet équipement occasionne effectivement des interférences nuisibles à la réception de signaux de radio ou de télévision, ce qui peut être déterminé en l'éteignant et en le rallumant, l'utilisateur est encouragé à essayer de remédier à ces interférences par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou repositionner l'antenne réceptrice.
- Augmenter la séparation entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est raccordé.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

### **5.2.3 IC**

Cet appareil est conforme aux normes RSS hors licence d'Industrie Canada. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences,

(2) cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré de l'appareil.

#### **5.2.4 NOM-121-SCT1-2009**

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

### **5.3 Marque de commerce**

Suunto Ambit3 Vertical, ses logos et les autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Tous droits réservés.

### **5.4 Avis de brevets**

Ce produit est protégé par les brevets en instance suivants, ainsi que par les législations nationales correspondantes : US 13/827,418, US 13/691,876, US 13/833,755, US 13/744,493, US 14/331,268, US 7,271,774, US 12/990,005, US 14/110,172, US 7,330,752, WO2015036651, US 14/195,670, US 13/794,468, US 14/839,928, US 14/882,487.

Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

### **5.5 Garantie limitée internationale**

Pendant la période de garantie, Suunto ou un centre de service après-vente agréé Suunto (appelé ci-après centre de service)

s'engage à sa seule discrétion à remédier sans frais aux défauts de matériau ou de fabrication, soit a) en réparant, soit b) en remplaçant ou encore c) en remboursant le produit, conformément aux conditions générales de la présente garantie limitée internationale. La présente garantie limitée internationale est valable et exécutoire quel que soit le pays d'achat. La garantie limitée internationale n'a pas d'incidence sur les droits qui vous sont conférés par la législation nationale applicable à la vente de biens de consommation.

## **Période de garantie**

La période de garantie limitée internationale prend effet à la date de l'achat initial au détail.

La période de garantie est de deux (2) ans pour les produits et transmetteurs de plongée sans fil, sauf indication contraire.

La période de garantie est d'un (1) an pour les accessoires, notamment et de manière non limitative, les capteurs et transmetteurs sans fil, chargeurs, câbles, batteries rechargeables, sangles, bracelets et tuyaux.

## **Exclusions et limitations**

La présente garantie limitée internationale ne couvre pas :

1. a) l'usure normale telle que les rayures, l'abrasion, la décoloration ou la déformation du matériau des bracelets non métalliques, b) les défauts résultant d'une manipulation brutale ou c) les défauts ou dommages résultant d'une utilisation contraire à celle prévue ou recommandée, un entretien

- inapproprié, une négligence et les accidents comme les chutes ou l'écrasement ;
2. les documents imprimés et l'emballage ;
  3. les défauts ou prétendus défauts consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel ou service non fabriqué ou fourni par Suunto ;
  4. les piles non rechargeables.

Suunto ne garantit pas que le fonctionnement du produit ou de l'accessoire sera exempt d'erreur ou d'interruption, ni que le produit ou l'accessoire fonctionnera avec des logiciels ou des matériels fournis par un tiers.

La présente garantie limitée internationale n'est pas exécutoire si le produit ou l'accessoire :

1. a été ouvert hors de l'utilisation prévue ;
2. a été réparé avec des pièces de rechange non autorisées ; modifié ou réparé par un centre de service non autorisé ;
3. a vu son numéro de série supprimé, altéré ou rendu illisible de quelque manière que ce soit, ceci étant laissé à la seule appréciation de Suunto ;
4. a été exposé à des produits chimiques, y compris et de manière non limitative les crèmes solaires et anti-moustiques.

## **Accès au service de garantie Suunto**

Vous devez fournir la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Vous devez également enregistrer votre produit en ligne sur [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto) pour pouvoir bénéficier des services de la garantie internationale dans le monde

entier. Pour savoir comment bénéficier du service de garantie, rendez-vous sur [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), adressez-vous à votre revendeur Suunto local agréé ou appelez le Centre de contact Suunto.

## **Limitation de responsabilité**

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée internationale constitue votre seul et exclusif recours et remplace toute autre garantie, expresse ou implicite. Suunto ne saurait être tenue responsable des dommages spéciaux, indirects, exemplaires ou accessoires, y compris et de manière non limitative la perte de bénéfices anticipés, la perte de données, la perte d'utilisation, le coût du capital, le coût de tout équipement ou moyen de substitution, les plaintes déposées par des tiers, les dommages matériels résultant de l'achat ou de l'utilisation du produit ou découlant du non-respect de la garantie, du non-respect du contrat, d'une négligence, d'un tort strict ou de toute théorie légale ou équitable, même si Suunto avait connaissance de l'éventualité de tels dommages. Suunto ne saurait être tenue responsable des retards liés à l'exécution du service de garantie.

## **5.6 Droit d'auteur**

© Suunto Oy 12/2015. Tous droits réservés. Suunto, les noms des produits Suunto, leurs logos et autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont destinés exclusivement à permettre aux clients d'obtenir le savoir et les



renseignements nécessaires à l'utilisation des produits Suunto. Son contenu ne saurait en aucun cas être utilisé ou diffusé à d'autres fins ni communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons pris grand soin de vérifier que les renseignements contenus dans ce document sont à la fois complets et exacts, aucune garantie expresse ou implicite d'exactitude n'est donnée. Le contenu de ce document est susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur [www.suunto.com](http://www.suunto.com).



# INDEX

## A

- affichage
  - inversion de l'affichage, 30
  - inversion de l'affichage, 30
- affichages, 29
  - afficher/masquer, 29
- assistance, 128
- assistant de démarrage, 9
- auto-étalonnage, 74

## B

- batterie
  - mise en charge, 126
- bike POD, 71
- boussole, 22
  - déclinaison, 24
  - étalonnage, 23
  - pendant l'exercice, 40
  - verrouillage de relèvement, 26
- boutons, 8

## C

- capteur de foulée, 71, 74
  - auto-étalonnage, 74

- capteur de fréquence cardiaque, 31, 71
- capteur de vitesse, 71
  - liaison, 72
- ceinture de fréquence cardiaque, 31
  - liaison, 72
- Chemin de retour, 121
- chronomètre, 105
- compte à rebours, 28
- compteur d'intervalles, 49
- compteurs
  - compte à rebours, 28

## D

- défilement automatique, 18
- deuxième affichage, 61
- direction de retour, 41
- Distance 3D, 13

## E

- enregistrement de parcours, 37
- Entraînements planifiés, 122
- entretien, 125
- exercice
  - début de l'exercice, 34

modes sportifs, 31

## **é**

étalonnage

boussole, 23

capteur de foulée, 74

Power POD, 76

état de la récupération, 86

## **E**

enregistrement de parcours, 37

Entraînements planifiés, 122

entretien, 125

exercice

début de l'exercice, 34

modes sportifs, 31

## **F**

formats de position, 68

FusedAlti, 42

FusedSpeed, 43

## **G**

GPS, 66

signal GPS, 66

grilles, 68

## **H**

heure, 115

réveil, 117

synchronisation GPS, 119

historique d'ascension, 14

## **I**

icônes, 46

indicateur de mémoire restante,  
57

itinéraire

navigation, 93

itinéraires

ajout d'un itinéraire, 92

suppression d'un itinéraire,  
92

## **J**

journal, 53

## **L**

liaison, 71

capteur de fréquence  
cardiaque, 72

capteur de vitesse, 72

logiciel, 41

## **M**

manipulation, 125

mémoire de fréquence  
cardiaque, 31

menu

raccourci, 103

menu de maintenance, 101

- menus, 8
- mise en charge, 9
- mode sportif, 34
  - journal, 53
  - pendant l'exercice, 36
- modes sportifs, 104
- moniteur d'activité
  - temps de récupération, 16
- Movescount, 57, 59
  - Suunto App, 108
  - Suunto App Designer, 108
  - Suunto App Zone, 108
- Moveslink, 57
- multisport, 64, 65
  - changement manuel de mode sportif, 64
  - compteur d'intervalles, 49

## **N**

- natation, 109
  - drills, 113
  - enseignement de styles de nage, 110
  - natation en eau libre, 114
  - natation en piscine, 109
- navigation
  - direction de retour, 41
  - itinéraire, 93

- pendant l'exercice, 39
- point d'intérêt (POI), 78

Navigation, 95

## **P**

- paramètres, 11
  - régler les paramètres, 11
  - synchronisation GPS, 119
- pause automatique, 17
- pendant l'exercice, 36
  - boussole, 40
  - navigation, 39
- pente, 76
- performances de course à pied, 97
- point d'intérêt (POI)
  - ajout de la position actuelle, 82
  - navigation, 78
  - suppression, 84
- position actuelle, 82
- Power POD, 71, 76
  - étalonnage, 76
  - mise à zéro automatique, 76
- Précision GPS, 69
- Programme d'entraînement, 122

## **R**

- raccourci, 8, 103
- récupération, 85
- relèvement
  - verrouillage de relèvement, 26
- rétroéclairage, 19
  - luminosité, 19
  - mode, 19
- réveil, 117
  - répétition, 117

## **S**

- Suunto App, 108
- Suunto App Designer, 108
- Suunto App Zone, 108
- Suunto Movescount App, 59
  - deuxième affichage, 61
  - synchronisation, 62
- Suunto Smart Sensor, 31, 33
  - dépannage, 33
- synchronisation GPS, 119

## **T**

- temps de récupération, 85
- test de récupération, 86
- test de récupération par le sommeil, 90
- Test de récupération rapide, 88
- tonalités, 121

- tours, 38

## **V**

- verrouillage des boutons, 21
- vibration, 121



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498  
AUSTRIA +43 720 883 104  
CANADA (24/7) +1 855 624 9080  
CHINA +86 010 84054725  
FINLAND +358 9 4245 0127  
FRANCE +33 4 81 68 09 26  
GERMANY +49 89 3803 8778  
ITALY +39 02 9475 1965  
JAPAN +81 3 4520 9417  
NETHERLANDS +31 1 0713 7269  
NEW ZEALAND +64 9887 5223  
RUSSIA +7 499 918 7148  
SPAIN +34 91 11 43 175  
SWEDEN +46 8 5250 0730  
SWITZERLAND +41 44 580 9988  
UK (24/7) +44 20 3608 0534  
USA (24/7) +1 855 258 0900

© Suunto Oy

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.