

FR

SUUNTO FOOT POD

GUIDE DE L'UTILISATEUR


SUUNTO

COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTS

Global Help Desk	Tél. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tél. +1 (800) 543-9124
Canada	Tél. +1 (800) 776-7770
Site web Suunto	www.suunto.com

COPYRIGHT

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Foot POD et leurs logos respectifs sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite.

Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis.

1. INTRODUCTION

Le Suunto Foot POD est un accessoire pour votre cardiofréquencemètre Suunto t3, Suunto t4 ou Suunto t6. Il s'agit d'un capteur de vitesse et de distance léger et sans fil conçu pour des activités aux foulées régulières, telles que la course à pied ou la marche.

Il mesure la vitesse et la distance en suivant et recréant le mouvement du pied dans l'air. Contrairement aux podomètres traditionnels, il mesure chaque foulée individuellement. Il affiche donc des informations de vitesse et de distance correctes, même si la longueur de vos foulées varie, comme par exemple sur les terrains en pente.

Contrairement au système GPS, le Suunto Foot POD fonctionne à la fois en extérieur et en intérieur, puisqu'il mesure la longueur des foulées à l'aide de capteurs d'accélération intégrés.

Il se fixe facilement aux lacets de votre chaussure à l'aide d'un système d'attache qui le tient bien en place, même dans des conditions de course difficiles.

Correctement étalonné, et associé à votre cardiofréquencemètre Suunto t3, Suunto t4 ou Suunto t6, le Suunto Foot POD permet d'obtenir sans effort des informations précises sur votre vitesse et sur les distances que vous parcourez.

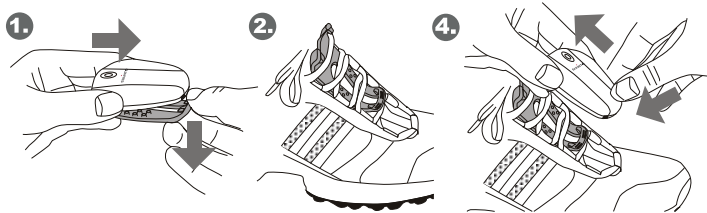
REMARQUE : Le Suunto Foot POD ne permet pas d'obtenir des données précises lors d'activités impliquant des accélérations rapides, des virages, des sauts, des foulées latérales et des arrêts brusques, comme par exemple les sports de raquette.

REMARQUE : Les fonctions cardiofréquencemètre relatives à l'utilisation de votre Suunto Foot POD sont décrites dans les manuels d'utilisation séparés de Suunto t3, Suunto t4 ou Suunto t6. La version la plus récente de ces manuels peut être téléchargée sur www.suunto.com/training.

2. FIXATION DU FOOT POD

Le Foot POD se fixe aux lacets de vos chaussures de running de la façon suivante :

1. Séparez le capteur et sa base.
2. Fixez la base en la faisant glisser sous les lacets.
3. Serrez vos lacets.
4. Remettez le capteur sur sa base. (Pour assurer des mesures précises, vérifiez que le Foot POD n'est pas incliné et qu'il ne peut se déplacer).



Pour retirer le Foot POD de votre chaussure, appuyez fermement sur les pointes avant de la base l'une après l'autre pour sortir le capteur. Desserrez vos lacets et retirez la base.

3. AVANT UTILISATION

3.1. ACTIVATION ET DÉSACTIVATION DU FOOT POD

Le Foot POD réagit aux mouvements. Il s'active automatiquement lorsque vous marchez ou courez par exemple. Le voyant rouge clignote 3 fois pour confirmer l'activation du capteur.

Le Foot POD s'éteint automatiquement si aucune activité n'est détectée pendant 30 minutes. Le voyant rouge clignote 2 fois pour confirmer la désactivation du capteur.

3.2. LIAISON DU FOOT POD

Avant de pouvoir utiliser votre Suunto Foot POD, vous devez le relier à votre cardiofréquencemètre Suunto. Cette liaison est requise uniquement lorsque vous utilisez le Foot POD pour la première fois.

Pour relier votre Foot POD avec votre cardiofréquencemètre Suunto :

1. **Dans votre Suunto t3 ou Suunto t4**, allez dans les réglages du mode Training et sélectionnez *Pair a POD* puis *Foot*. Appuyez ensuite sur le bouton *Mode*. Le message 'TURN ON FOOT' (« Activer Foot POD ») apparaît.
Dans votre Suunto t6, allez dans le menu Training et sélectionnez *Pair* puis *Foot POD* (si le numéro de série de votre instrument est égal ou supérieur à 50500000) ou *Spd sens* (si le numéro de série de votre instrument est égal ou inférieur à 50499999). Le message 'TURN ON NEW DEVICE' (« Allumer nouvel appareil ») apparaît.
2. Activez le Foot POD. Placez le POD à l'envers (c'est-à-dire en orientant le couvercle du logement de la pile vers le haut) pour le basculer en mode liaison.
3. **Votre Suunto t3 ou Suunto t4** affiche « PAIRED » (« Liaison établie ») ou, si la liaison a échoué, fait réapparaître le menu *Pair a POD*.
Votre Suunto t6 affichera dans les 30 secondes « PAIRING COMPLETE » (« Liaison établie ») ou, si la liaison a échoué, « NO DEVICES FOUND » (« Aucun appareil trouvé »).

Si la liaison échoue, vérifiez qu'aucun transmetteur ANT actif ne se trouve alentour (comme une ceinture thoracique de fréquence cardiaque par exemple), et répétez les étapes 1 et 2.

Une fois la liaison établie, votre cardiofréquencemètre fait apparaître un nouveau mode appelé SPD/DST. Ce mode permet d'accéder à tout moment à vos informations de vitesse et de distance.

Si vous souhaitez utiliser votre Suunto t6 (numéro de série égal ou inférieur à 50499999) avec à la fois le Bike POD et le Foot POD, une mise à jour (gratuite) de votre instrument Suunto t6 est requise. Pour cela, veuillez envoyer une preuve d'achat de votre Suunto t6 et du Foot POD à votre centre de maintenance Suunto le plus proche de chez vous et vous recevrez une mise à jour pour votre Suunto t6. N'oubliez pas de régler les frais postaux.

Pour connaître l'emplacement du centre de maintenance Suunto le plus proche de chez vous, consultez www.suunto.com.

4. UTILISATION DU FOOT POD

4.1. CONNEXION

À chaque fois que vous souhaitez utiliser votre Foot POD et votre cardiofréquencemètre, vous devez établir une connexion entre les deux instruments.

1. Activez le Foot POD en effectuant quelques foulées.
2. **Dans votre Suunto t3 ou Suunto t4**, passez en mode Training ou mettez le chronomètre en route.

Dans votre Suunto t6, sélectionnez *Connect* dans le menu SPD/DST.

Votre cardiofréquencemètre vous informe lorsque le Foot POD a été trouvé.

Suunto t3 ou Suunto t4 : Si la connexion échoue, le message « SEARCHING » (« Recherche en cours ») disparaît de la ligne inférieure de l'affichage et le raccourci actuel réapparaît.

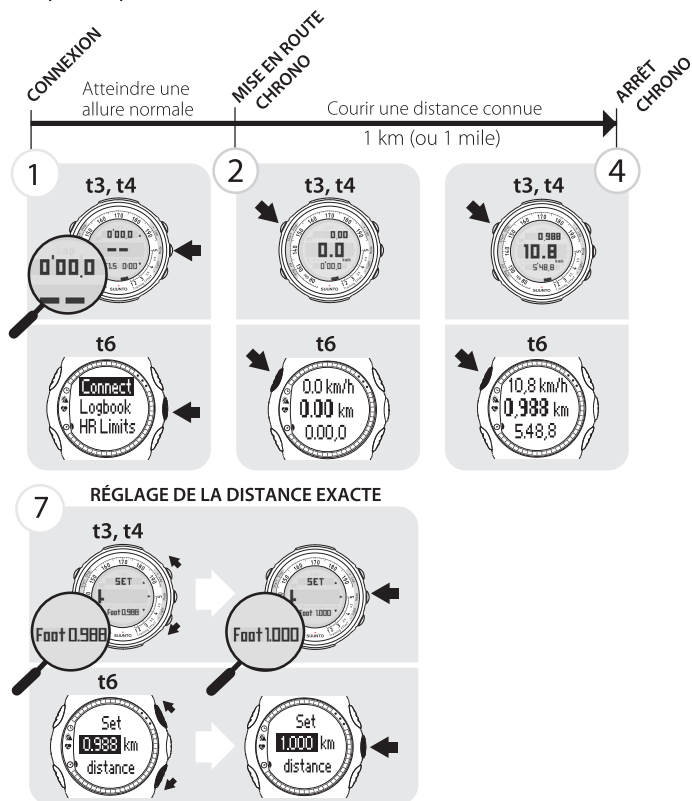
Suunto t6 : Si la connexion échoue, « NO DEVICES FOUND » (« Aucun appareil trouvé ») apparaît sur l'affichage.

Dans ce cas, assurez-vous que le Foot POD est activé et réessayez. Si la connexion n'est toujours pas établie, enlevez puis remettez la pile. Si le voyant rouge clignote 3 fois après avoir remis la pile, c'est que la connexion est établie. Si le voyant rouge clignote rapidement 6 fois, vous devez changer la pile. Voir section 4.3. "Remplacement de la pile".

Si le voyant rouge reste allumé en continu, c'est qu'il y a peut-être un problème dans le capteur.

4.2. ÉTALONNAGE

Pour garantir des mesures précises, vous devez d'abord étalonner le Foot POD à l'aide de votre cardiofréquencemètre. Pour effectuer l'étalonnage, vous avez besoin d'un parcours dont vous connaissez la distance exacte, comme par exemple une piste d'athlétisme de 400 mètres.



1. Activez le Foot POD en effectuant quelques foulées.
2. Passez votre cardiofréquencemètre en mode Training et établissez une connexion avec le Foot POD.
3. Commencez à courir à votre rythme. Lorsque vous franchissez la ligne de départ, mettez le chronomètre en route.
4. Parcourez une distance de 800 – 1000 m (environ 0,5 – 0,7 miles) à votre rythme (par exemple deux tours d'une piste de 400 mètres).
5. Arrêtez le chronomètre lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée.
6. **Dans votre Suunto t3 ou Suunto t4**, sélectionnez *Calibrate* dans les réglages du mode Vitesse et distance.
Dans votre Suunto t6, sélectionnez *Calibrate* dans le menu SPD/DST.
7. Sélectionnez *Foot POD*.
8. Corrigez la distance mesurée (ex. 0,988 km) en entrant la distance réelle parcourue (ex. 1 km) avec les boutons UP/DOWN et appuyez sur le bouton ENTER pour terminer l'étalonnage.
9. L'instrument calcule le taux d'étalonnage, qui apparaît sur la deuxième ligne de l'affichage. Vous pouvez également entrer le taux d'étalonnage manuellement à l'aide des boutons UP/DOWN.

REMARQUE : Si vous courez à des allures différentes, vous obtiendrez des mesures plus précises en utilisant des taux d'étalonnage différents (un pour une course lente et un autre pour une course rapide). Pour des marathons, nous vous conseillons d'étalonner le Foot POD par rapport à votre allure marathon cible.

4.3. REMPLACEMENT DE LA PILE

Si la capacité de la pile est faible, le voyant clignote rapidement 6 fois lorsque vous activez le Foot POD. Dans ce cas, la pile n'offre plus qu'une autonomie d'environ 5 heures.

Remplacez la pile lorsque sa capacité est faible ou lorsque sa durée de vie diffère énormément de la durée de vie mentionnée dans ce manuel.

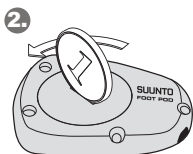
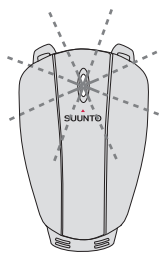
REMARQUE : Pour de plus amples informations sur la durée de vie estimée de la pile, reportez-vous à la section 6. Caractéristiques techniques. L'autonomie du Suunto Foot POD peut varier selon le type de pile, la température de fonctionnement et l'utilisation que vous en faites.

REMARQUE : Si vous allumez le Foot POD en intérieur (température ambiante) puis que vous sortez dans le froid, la consommation de la pile augmente. Si la capacité de la pile est faible, celle-ci peut se vider plus rapidement.

Pour changer la pile :

1. Séparez le capteur et sa base.
2. Ouvrez le logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie.
3. Retirez l'ancienne pile.
4. Insérez une pile neuve et refermez le logement de la pile.
5. Remettez le capteur sur sa base.

REMARQUE : Pour conserver les propriétés d'étanchéité du Foot POD, veuillez faire très attention pour changer la pile. Un remplacement de pile négligé annulera la garantie.



5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Lorsque vous utilisez le Suunto Foot POD, les données de vitesse et de distance sont enregistrées dans votre cardiofréquencemètre Suunto. Ces données peuvent être affichées sous forme graphique et analysées plus en détail à l'aide du logiciel Suunto Training Manager. Ce logiciel est inclus dans le coffret Suunto t6. Avec les Suunto t3 et Suunto t4, vous devez d'abord acheter Suunto PC POD pour transférer les données dans votre ordinateur avant d'utiliser Suunto Training Manager. La version la plus récente de Suunto Training Manager peut être téléchargée gratuitement sur www.suunto.com.

6. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

- **Poids :** 27 g (pile comprise)
- **Étanchéité :** 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- **Température de fonctionnement :** de -20°C à +60°C/de -5°F à +140°F
- **Pile remplaçable :** type CR2032 au lithium
- **Rayon de transmission :** jusqu'à 10 m/30 ft
- **Précision :** Une fois étalonné, 97 % entre 0°C et +40°C / +32°F et +104°F. Valable avec des vitesses allant de 1 m/s à 5,5 m/s / 3 ft/s à 16,5 ft/s (3,6 km/h à 19,8 km/h)
- **Fréquence :** 2,4 GHz, compatibilité ANT
- **Durée de vie de la pile :** 200 heures à 20°C / 68°F

7. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

7.1. DROIT D'AUTEUR

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont fournis uniquement pour permettre à ses clients de mieux connaître les caractéristiques et le fonctionnement des produits Suunto.

Son contenu ne doit pas être utilisé ni distribué à d'autres fins et/ou ne doit pas être communiqué, révélé ou reproduit sans l'accord écrit préalable de Suunto Oy.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et exactes, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis. La version la plus récente de cette documentation peut être téléchargée à tout moment sur www.suunto.com.

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007

7.2. MARQUES

Suunto et Replacing Luck sont des marques déposées de Suunto Oy. Suunto t3, Suunto t4, Suunto t6 ainsi que les autres noms de produits, fonctions et contenus Suunto sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Les noms des autres produits et entreprises sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

7.3. BREVETS

Ce produit est protégé par les brevets US6,513,381, US6,301,964 et US5,955,667, et par les brevets non US équivalents. D'autres demandes de brevet sont en cours.

8. AVERTISSEMENTS

8.1. RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR

Cet instrument est destiné uniquement à un usage récréatif. N'utilisez jamais Suunto Foot POD pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ou industrielle.

8.2. CONFORMITÉ CE

Le symbole CE est utilisé pour indiquer la conformité de ce produit avec les directives MCE 89/336/CEE et 99/5/CEE.

8.3. NORME NMB

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

8.4. CONFORMITÉ FCC

Cet appareil est conforme à la section 15 des règlements FCC sur les appareils numériques de classe B. Cet appareil génère et utilise un rayonnement de fréquence radio et peut causer des interférences nuisibles aux communications radio s'il n'est pas installé ou utilisé conformément aux instructions. Rien ne permet de garantir quand ces interférences peuvent se produire. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à d'autres équipements, essayez de résoudre le problème en changeant l'équipement de place.

Consultez un représentant Suunto agréé ou tout autre technicien d'entretien habilité si vous ne parvenez pas à éliminer ce problème. Fonctionnement soumis aux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.

(2) Cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Les réparations doivent être effectuées par un personnel de maintenance agréé par Suunto. Les réparations non autorisées annulent la garantie.

Testé conforme aux normes FCC. Pour usage domestique ou sur le lieu de travail.

AVERTISSEMENT FCC : *Les changements ou modifications non expressément approuvés par Suunto Oy peuvent annuler votre droit d'utiliser cet appareil aux termes des réglementations FCC.*

8.5. LIMITES DE RESPONSABILITÉ ET CONFORMITÉ ISO 9001

Si ce produit présente des défauts causés par des vices de matériau ou de fabrication, Suunto Oy, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement le produit avec des pièces neuves ou réparées, pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et ne couvre que les défauts causés par des vices de matériau et de fabrication survenus suite à une utilisation normale du produit pendant la période de garantie.

Cette garantie ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes consécutifs à un accident, une mauvaise utilisation, une négligence, une mauvaise manipulation ou une modification du produit, ni les pannes causées par l'utilisation du produit pour une application non spécifiée dans cette documentation, ni les causes non couvertes par cette garantie.

Il n'existe pas d'autres garanties expresses que celles citées ci-dessus.

Le client exerce son droit de réparation sous garantie en contactant le service clientèle de Suunto Oy afin d'obtenir une autorisation de réparation.

Suunto Oy et ses filiales ne doivent en aucun cas être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser ce produit. Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de pertes ou de recours de tiers pouvant survenir suite à l'utilisation de cet appareil.

Le Système d'assurance qualité de Suunto est certifié conforme à la norme ISO 9001 pour toutes les opérations de Suunto Oy par Det Norske Veritas (certificat de qualité N° 96-HEL-AQ-220).

8.6. SERVICE APRÈS-VENTE

Si vous jugez nécessaire de retourner ce produit sous garantie, renvoyez-le port payé au revendeur Suunto responsable de la réparation ou du remplacement du produit. Indiquez votre nom et adresse, et joignez une preuve d'achat et/ou la carte d'inscription d'entretien, si celle-ci est utilisée dans votre pays. La garantie sera honorée et le produit remplacé ou réparé gratuitement et renvoyé dans un délai jugé raisonnable par votre représentant Suunto, à condition que toutes les pièces nécessaires soient en stock. Toutes les réparations non couvertes par les termes de cette garantie seront effectuées et facturées au propriétaire. Cette garantie ne peut pas être cédée par le propriétaire d'origine.

Pour connaître les coordonnées de votre distributeur Suunto local, consultez notre site à l'adresse www.suunto.com.

9. MISE AU REBUT DE L'APPAREIL

Éliminez ce produit de façon adéquate, en le considérant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le désirez, vous pouvez retourner cet appareil au représentant Suunto le plus proche de chez vous.



www.suunto.com

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007