

# **SUUNTO t1/t1c**

## **GUIDE D'UTILISATION**

# MODES & VIEWS

## Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

## Training



- calories
- average heart rate
- lap time
- time
- current heart rate zone

|   |    |
|---|----|
| 1 Introduction .....  | 5  |
| 2 Prise en main .....   | 6  |
| 2.1 Paramètres de base .....                                    | 6  |
| 2.2 Modes et vues .....   | 8  |
| 2.3 Navigation entre les menus .....                            | 9  |
| 3 Définition des paramètres principaux .....                    | 11 |
| 3.1 Paramètres généraux .....                                   | 11 |
| 3.2 Paramètres personnels .....                                 | 12 |
| 3.2.1 Fréquence cardiaque maximum .....                         | 14 |
| 4 Utilisation du mode TRAINING (ENTRAÎNEMENT) .....             | 15 |
| 4.1 Activation de la ceinture émettrice .....                   | 15 |
| 4.2 Début d'une séance d'entraînement .....                     | 16 |
| 4.3 Pendant l'entraînement .....                                | 17 |
| 4.4 Après l'entraînement .....                                  | 18 |
| 4.4.1 Visualisation des séances d'entraînement .....            | 18 |
| 4.4.2 Visualisation des cumuls d'entraînement .....             | 19 |
| 4.5 Mesure de l'intensité de votre entraînement .....           | 20 |
| 5 Utilisation des limites et zones de fréquence cardiaque ..... | 23 |
| 5.1 Limites de fréquence cardiaque .....                        | 23 |
| 5.2 Zones de fréquence cardiaque .....                          | 24 |
| 6 Utilisation du mode TIME (HEURE) .....                        | 27 |

|   |    |
|---|----|
| 6.1 Paramétrage de l'heure et de la deuxième heure .....  | 27 |
| 6.2 Paramétrage de l'alarme .....                         | 28 |
| 7 Fonctions générales .....                               | 30 |
| 7.1 Rétroéclairage .....                                  | 30 |
| 7.2 Verrouillage des boutons .....                        | 30 |
| 7.3 Mode Sleep (Veille) .....                             | 31 |
| 7.4 Code de ceinture .....                                | 32 |
| 8 Dépannage .....   | 33 |
| 9 Entretien .....   | 34 |
| 9.1 Consignes générales .....                             | 34 |
| 9.2 Ajustement de la longueur du bracelet .....           | 35 |
| 9.3 Changement de bracelet .....                          | 35 |
| 9.4 Remplacement de la pile de la montre-ordinateur ..... | 36 |
| 9.5 Remplacement de la pile de la ceinture .....          | 37 |
| 10 Caractéristiques .....                                 | 39 |
| 10.1 Données techniques .....                             | 39 |
| 10.2 Marque .....   | 40 |
| 10.3 Copyright .....                                      | 40 |
| 10.4 CE .....   | 41 |
| 10.5 Avis concernant les brevets .....                    | 41 |
| 10.6 Mise au rebut de votre appareil .....                | 41 |

|  |           |
|--|-----------|
| 11 Avis de non-responsabilité .....        | 42        |
| 11.1 Responsabilité de l'utilisateur ..... | 42        |
| 11.2 Avertissements .....                  | 42        |
| <b>Index .....</b>                         | <b>43</b> |

# 1 INTRODUCTION

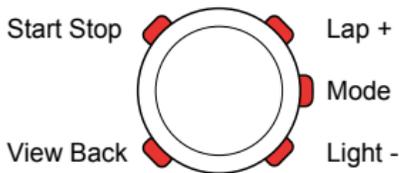
Merci d'avoir choisi Suunto t1/t1c comme compagnon de vos entraînements. Suunto t1/t1c est un cardiofréquencemètre de haute précision conçu pour rendre votre entraînement aussi bénéfique et agréable que possible.

Suunto t1/t1c permet un entraînement par zone de fréquence cardiaque, mesure précisément les calories brûlées et enregistre votre historique d'entraînement. C'est un appareil qui évolue avec vous, au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.

## 2 PRISE EN MAIN

### 2.1 Paramètres de base

Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer votre cardiofréquencemètre Suunto. Vous êtes invité à régler le contraste de l'affichage, l'heure, la date, ainsi que vos caractéristiques physiques et votre activité.



1. Modifiez les paramètres à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
2. Validez et accédez au paramètre suivant en appuyant sur le bouton [Mode].
3. Pour revenir au paramètre précédent, si nécessaire, appuyez sur [View Back] (Précédent).

Une fois le dernier paramètre validé, l'appareil affiche « settings ok » (« paramètres ok »). Vous pouvez commencer à utiliser les fonctions de base relatives à l'heure et à la surveillance de la fréquence cardiaque.

 **REMARQUE:** Votre fréquence cardiaque maximum est calculée automatiquement par défaut à l'aide de la formule suivante :  $210 - (0,65 \times \text{ÂGE})$ .

Utilisez les classifications suivantes pour déterminer votre taux d'activité (Activity Class).

### **Facile**

Si, en dehors de la marche et d'exercices légers, vous ne participez pas régulièrement à des sports récréatifs ou si vous ne pratiquez pas d'activité physique intense, utilisez le niveau 1.

### **Loisir**

Si vous participez régulièrement à des sports récréatifs ou si vous pratiquez une activité physique à raison de :

- moins d'une heure par semaine, utilisez le niveau 2.
- plus d'une heure par semaine, utilisez le niveau 3.

### **Fitness**

Si vous pratiquez régulièrement un sport et que votre activité, intense, dure :

- moins de 30 minutes par semaine, utilisez le niveau 4.
- de 30 à 60 minutes par semaine, utilisez le niveau 5.
- de 1 à 3 heure(s) par semaine, utilisez le niveau 6.
- plus de 3 heures par semaine, utilisez le niveau 7.

## Endurance ou pratique professionnelle

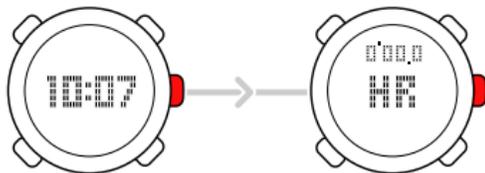
Si vous vous entraînez régulièrement ou que vous participez à des compétitions et que votre activité physique hebdomadaire est de :

- 5 à 7 heures, utilisez le niveau 7.5.
- 7 à 9 heures, utilisez le niveau 8.
- 9 à 11 heures, utilisez le niveau 8.5.
- 11 à 13 heures, utilisez le niveau 9.
- 13 à 15 heures, utilisez le niveau 9.5.
- plus de 15 heures, utilisez le niveau 10.

## 2.2 Modes et vues

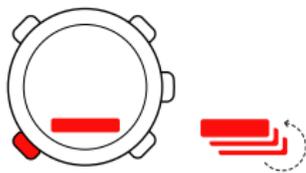
### Modes

Les principaux modes sont **TIME** (HEURE) et **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Passez d'un mode à un autre à l'aide du bouton [Mode].



## Vues

Chaque mode a des vues différentes contenant des informations supplémentaires, telles que le jour en mode **TIME** (HEURE) ou les calories en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Changez de vue à l'aide du bouton [View Back] (Précédent).



De plus, votre fréquence cardiaque est affichée sous forme de graphique sur le côté gauche de l'écran.

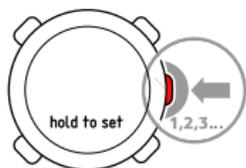
## Verrouillage de boutons et rétroéclairage

Verrouillez les boutons en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé. Appuyez brièvement pour activer le rétroéclairage.

Vous pouvez changer de vue et utiliser le rétroéclairage lorsque le verrouillage des boutons est activé.

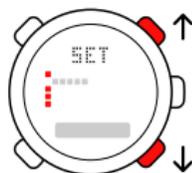
## 2.3 Navigation entre les menus

Naviguez entre les menus en maintenant le bouton [Mode] enfoncé.



Il existe un ensemble de menus dans Suunto t1/t1c.

Faites défiler les menus et modifiez les valeurs à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).



Accédez à un paramètre et validez une valeur à l'aide du bouton [Mode]. Revenez au paramètre précédent à l'aide du bouton [View Back] (Précédent).



À tout moment, vous pouvez quitter en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt). La sortie rapide est indiquée par X à l'écran.



## 3 DÉFINITION DES PARAMÈTRES PRINCIPAUX

Avant de commencer votre entraînement, vous devez définir les paramètres des modes **GENERAL** (GÉNÉRAL) et **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES). Ils garantissent des mesures et calculs précis.

Vous êtes invité à définir les paramètres principaux dès la première mise en marche de l'appareil (en appuyant sur n'importe quel bouton). Si vous souhaitez en savoir plus sur ces paramètres et leur modification, poursuivez votre lecture. Sinon, vous pouvez passer au chapitre suivant.

### 3.1 Paramètres généraux

Les paramètres du mode **GENERAL** (GÉNÉRAL) définissent les unités de mesure, les formats de date et d'heure, ainsi que l'utilisation de la tonalité des boutons. Vous devez les définir selon vos préférences.

| Paramètre | Valeur   | Description   |
|-----------|----------|---|
| tones     | on / off | Tonalité des boutons : Marche ou Arrêt  |
| hr        | bpm / %  | Unités de fréquence cardiaque : battements par minute ou pourcentage de la fréquence cardiaque maximale |
| weight    | kg / lb  | Unités de poids : kilogrammes ou livres   |

| Paramètre | Valeur             | Description                             |
|-----------|--------------------|---|
| height    | cm / ft            | Unités de taille : centimètres ou pieds |
| time      | 12h / 24h          | Format d'heure : 12 ou 24 heures        |
| date      | dd.mm. /<br>mm.dd. | Format de date : jour-mois ou mois-jour |

Pour modifier les paramètres du mode **GENERAL** (GÉNÉRAL) :

1. Dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE), faites défiler les paramètres à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **GENERAL** (GÉNÉRAL).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

## 3.2 Paramètres personnels

Par le biais des paramètres du menu **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES), réglez votre cardiofréquencemètre Suunto en fonction de vos caractéristiques physiques et de votre

activité. De nombreux calculs utilisent ces paramètres. Il est important que vous soyez aussi précis que possible lorsque vous définissez ces valeurs.

| Paramètre | Valeur                     | Description   |
|-----------|----------------------------|---|
| weight    | 30-199 kg ;<br>66-439 lb   | Poids en kilogrammes ou livres                      |
| height    | 90-230 cm ;<br>3"-7'11" ft | Taille en centimètres ou pieds                      |
| act class | 1-10                       | Taux d'activité                                     |
| max hr    | 100-230                    | Fréquence cardiaque maximum : battements par minute |
| sex       | female / male              | Sexe : femme ou homme                               |
| birthday  | year / month /<br>day      | Date de naissance : année, mois et jour             |

Pour modifier les paramètres du mode **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES) :

1. En mode **TIME** (Heure), entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **PERSONAL** (DONNÉES PERSONNELLES).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -). Gardez à l'esprit les unités que vous avez définies dans le mode **GENERAL** (GÉNÉRAL).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].

4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.



**CONSEIL:** Pesez-vous régulièrement et mettez à jour la valeur dans vos paramètres. Les calculs d'entraînement n'en seront que plus précis.

### 3.2.1 Fréquence cardiaque maximum

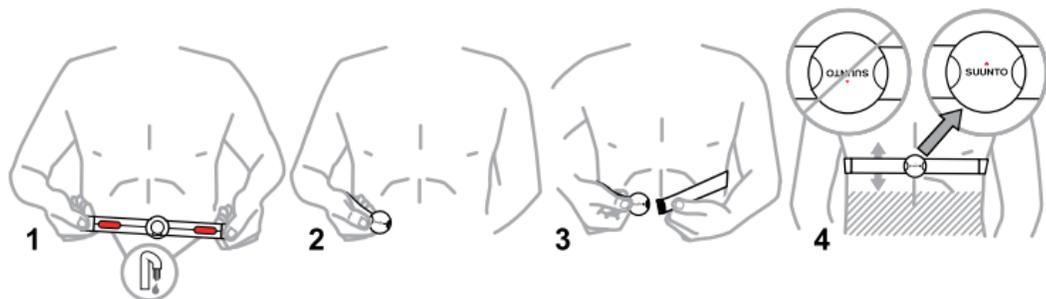
Une fois que vous avez entré votre date de naissance, votre appareil définit automatiquement la fréquence cardiaque maximum (**MAX HR**) à l'aide de la formule  $210 - (0,65 \times \text{ÂGE})$ . Si vous connaissez votre maximum réel, vous devez utiliser cette valeur.

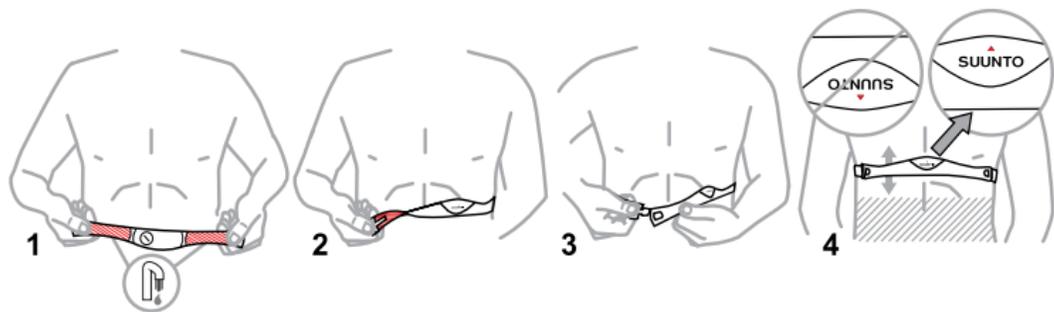
## 4 UTILISATION DU MODE TRAINING (ENTRAÎNEMENT)

Le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) gère les mesures de tous vos entraînements.

### 4.1 Activation de la ceinture émettrice

Activez la ceinture comme illustré ci-dessous et passez en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour lancer le contrôle de votre fréquence cardiaque. Humidifiez les deux zones de contact (1) avec de l'eau ou du gel avant d'activer la ceinture. Vérifiez que la ceinture est centrée sur votre poitrine.





**⚠ AVERTISSEMENT:** Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique, vous utilisez la ceinture émettrice à vos risques et périls. Avant utilisation, nous vous recommandons d'effectuer un test d'effort avec le cardiofréquencemètre et la ceinture Suunto sous surveillance médicale. L'activité physique peut comporter des risques, en particulier pour les personnes restées inactives au cours d'une certaine période. Nous vous conseillons vivement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique régulier.

## 4.2 Début d'une séance d'entraînement

Lorsque vous entrez dans le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT), votre cardiofréquencemètre Suunto recherche automatiquement les signaux provenant

d'une ceinture émettrice. Une fois les signaux trouvés, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran.

## **Enregistrement d'une séance d'entraînement**

Pour commencer à enregistrer votre séance d'entraînement :

1. Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
2. Lorsque le chronomètre est lancé, vous pouvez enregistrer des tours en appuyant sur [Lap +] (Tour +).
3. Arrêtez le chronomètre en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
4. Pour réinitialiser le chronomètre et effacer la séance, maintenez le bouton [Lap +] (Tour +) enfoncé.

Si votre fréquence cardiaque maximum a dépassé la valeur maximum définie, le cardiofréquencemètre Suunto vous demande si vous souhaitez définir cette nouvelle valeur maximum lorsque vous effacez la séance.

## **4.3 Pendant l'entraînement**

Le Suunto t1/t1c dispose de plusieurs indicateurs visuels et audio qui vous guident pendant votre entraînement. Ces informations peuvent être à la fois utiles et enrichissantes.

Voici quelques suggestions sur les opérations que vous pouvez effectuer pendant l'entraînement :

- Verrouiller les boutons pour éviter d'arrêter accidentellement l'enregistreur de journal.
- Passer à l'affichage de la fréquence cardiaque moyenne pour contrôler l'intensité de votre entraînement.
- Passer à l'affichage des calories. Vous vivrez une expérience des plus gratifiantes !
- Passer à l'affichage de l'heure si vous devez rentrer à la maison pour dîner.

## 4.4 Après l'entraînement

### 4.4.1 Visualisation des séances d'entraînement

Après l'entraînement, vous pouvez revoir les données enregistrées pendant la séance. Vous pouvez voir par exemple, votre fréquence cardiaque maximum, votre fréquence cardiaque moyenne, les calories brûlées, etc.

Pour visualiser le récapitulatif de votre dernière séance d'entraînement :

1. Appuyez sur [Lap +] (Tour +) lorsque vous vous trouvez en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT).
2. Faites défiler les informations récapitulatives à l'aide de [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) ou [View Back] (Vues Précédent) pour quitter.

## 4.4.2 Visualisation des cumuls d'entraînement

Votre Suunto t1/t1c enregistre vos séances d'entraînement et récapitule les données en fonction des semaines et des mois.

Les périodes disponibles sont les suivantes :

- **THIS WEEK** (CETTE SEMAINE) : semaine actuelle, du lundi au dimanche
- **LAST WEEK** (SEMAINE DERNIÈRE) : semaine précédente, du lundi au dimanche
- **THIS MONTH** (CE MOIS) : mois actuel en fonction de la date actuelle
- **LAST MONTH** (MOIS DERNIER) : mois précédent en fonction de la date actuelle

Les informations récapitulatives disponibles par période sont les suivantes :

- **COUNTS** (NOMBRE) : nombre de séances d'entraînement
- **KCAL** : total de calories brûlées
- **TIME** (HEURE) : durée totale d'entraînement
- **ZONE 1** : % de temps pendant lequel votre fréquence cardiaque était dans la Zone 1
- **ZONE 2** : % de temps pendant lequel votre fréquence cardiaque était dans la Zone 2
- **ZONE 3** : % de temps pendant lequel votre fréquence cardiaque était dans la Zone 3
- **ABOVE** (SUPÉRIEURE) : % de temps pendant lequel votre fréquence cardiaque était supérieure à la Zone 3
- **BELOW** (INFÉRIEURE) : % de temps pendant lequel votre fréquence cardiaque était inférieure à la Zone 1

Pour visualiser vos cumuls d'entraînement :

1. Appuyez sur [Lap +] (Tour +) lorsque vous êtes en mode **TIME** (HEURE).
2. Faites défiler les périodes à l'aide de [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Faites défiler les récapitulatifs de la période à l'aide de [View Back] (Vues Précédent) et [Mode].
4. Quittez **TOTALS** (CUMULS) en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).

## 4.5 Mesure de l'intensité de votre entraînement

L'entraînement avec un cardiofréquencemètre est traditionnellement basé sur des zones de fréquence cardiaque. L'intensité de votre entraînement est déterminée par la durée que vous passez dans chacune des trois zones. Tous les cardiofréquencemètres Suunto prennent en charge l'entraînement par zone.

- Zone 1 (60 – 70 %) : zone fitness ; améliore la condition physique de base et aide à contrôler son poids.
- Zone 2 (70 – 80 %) : zone aérobie ; améliore la condition physique aérobie et permet l'entraînement d'endurance.
- Zone 3 (80 – 90 %) : zone seuil ; améliore les capacités aérobies et anaérobies, et permet d'améliorer les hautes performances.

Pour fournir un programme d'entraînement encore plus utile et précis, Suunto t3d et t4d utilisent également une mesure différente appelée Training Effect (effet

d'entraînement). Cette mesure détermine l'impact d'une séance d'entraînement sur votre condition physique aérobie à l'aide d'une échelle simple allant de 1 à 5.

| <b>Training Effect</b> | <b>Result</b>    | <b>Description</b>   |
|------------------------|------------------|--|
| 1.0-1.9                | Minor            | Améliore la capacité de récupération ; pour les séances longues (supérieures à une heure), améliore aussi l'endurance de base. N'améliore pas les performances aérobies de façon considérable. |
| 2.0-2.9                | Maintaining      | Maintient la condition physique aérobie. Travail de base pour un entraînement plus difficile.  |
| 3.0-3.9                | Improving        | Améliore les performances aérobies s'il est répété 2 à 4 fois par semaine. Ne nécessite pas de récupération spécifique.  |
| 4.0-4.9                | Highly improving | Améliore rapidement les performances aérobies s'il est répété 1 à 2 fois par semaine. Requiert 2 à 3 séances de récupération (TE 1-2) par semaine.   |
| 5.0                    | Over-reaching    | Effet extrêmement important sur les performances aérobies si un travail de récupération adéquat est effectué ; ne doit pas être réalisé trop souvent.  |

Entraînement avec un niveau cible TE (Suunto t3d et t4d uniquement)

1. Appuyez sur [View Back] (Vues Précédent) en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour accéder à l'affichage **TE** (Effet d'entraînement).
2. Réglez le niveau cible en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé pendant que **TE** (Effet d'entraînement) est affiché.

Le compte à rebours à droite de la valeur cible TE indique le temps restant avant d'atteindre la valeur cible à la fréquence cardiaque actuelle (intensité d'entraînement).

 **REMARQUE:** Vous pouvez modifier l'affichage principal du mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour afficher l'effet d'entraînement (Training Effect) actuel (atteint) en maintenant le bouton [View Back] (Précédent) enfoncé. Répétez la procédure pour revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque.

# 5 UTILISATION DES LIMITES ET ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

## 5.1 Limites de fréquence cardiaque

Le paramétrage des limites de fréquence cardiaque supérieure et inférieure peut vous aider à conserver une intensité appropriée pendant votre activité physique.

Dans le menu **HR LIMITS** (LIMITES FC), vous pouvez activer ou désactiver les limites de fréquence cardiaque, définir les limites supérieure et inférieure, et activer ou désactiver l'alarme de fréquence cardiaque.

| Paramètre | Valeur   | Description  |
|-----------|----------|--|
| hr limits | on / off | Fonction de limite de fréquence cardiaque : Marche ou Arrêt  |
| lower     | bpm / %  | Limite de fréquence cardiaque inférieure : en fonction des unités sélectionnées dans les paramètres du mode <b>GENERAL</b> (GÉNÉRAL) |
| upper     | bpm / %  | Limite de fréquence cardiaque supérieure en fonction des unités sélectionnées dans les paramètres du mode <b>GENERAL</b> (GÉNÉRAL)   |
| alarm     | on / off | Au-delà de l'alarme de limite : Marche ou Arrêt  |

Pour modifier les paramètres du menu **HR LIMITS** (LIMITES FC) :

1. Entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **HR LIMITS** (LIMITES FC).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

 **REMARQUE:** Les limites de fréquence cardiaque sont affichées avec des tirets sur le bord extérieur gauche du cadran si les limites sont activées.

### **Cas de figure possible en situation réelle: Maintien dans une zone définie**

*Si vous souhaitez que votre séance d'entraînement ait un rythme soutenu, paramétrez vos limites de fréquence cardiaque de manière à atteindre vos limites de Zone 3 et activez l'alarme de limite de fréquence cardiaque. Le cardiofréquencemètre Suunto vous avertit lorsque vous allez trop lentement, ou lorsque vous forcez trop.*

## **5.2 Zones de fréquence cardiaque**

L'entraînement avec un cardiofréquencemètre est traditionnellement basé sur des zones de fréquence cardiaque. L'intensité de votre entraînement est déterminée par la durée que vous passez dans chacune des trois zones.

Les zones de fréquence cardiaque sont définies en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum. L'entraînement par zone étant une méthode d'entraînement établie, les zones sont paramétrées par défaut :

- Zone 1 (60 – 70 %) : zone fitness ; améliore la condition physique de base et aide à contrôler son poids.
- Zone 2 (70 – 80 %) : zone aérobie ; améliore la condition physique aérobie et permet l'entraînement d'endurance.
- Zone 3 (80 – 90 %) : zone seuil ; améliore les capacités aérobies et anaérobies, et permet d'améliorer les hautes performances.

Si vous suivez un programme d'entraînement qui utilise l'entraînement par zones, entrez les valeurs définies par le programme.

 **REMARQUE:** Les zones définies par défaut sont conformes aux prescriptions de l'American College of Sports Medicine pour la prescription d'exercice physique.

Dans le menu **HR ZONES** (ZONES FC), vous pouvez activer la fonction de zones, définir des zones limites, et activer ou désactiver le son. Lorsque la fonction de zones et le son sont activés, votre appareil vous avertit lorsque vous passez d'une zone à une autre à l'aide d'un bip.

| Paramètre | Valeur   | Description  |
|-----------|----------|--|
| hr zones  | on / off | Fonction de zones de fréquence cardiaque : Marche ou Arrêt |

| Paramètre | Valeur   | Description  |
|-----------|----------|--|
| z1        | % - %    | Zone 1 : limites supérieure et inférieure en pourcentage de la fréquence cardiaque maximum |
| z2        | %        | Zone 2 : limite supérieure   |
| z3        | %        | Zone 3 : limite supérieure   |
| tone      | on / off | Tonalité des zones : Marche ou Arrêt   |

Pour modifier les paramètres du menu **HR ZONES** (ZONES FC) :

1. Entrez dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE) et faites défiler l'affichage à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +) pour accéder à **HR ZONES** (ZONES FC).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.



**CONSEIL:** Si votre fréquence cardiaque varie considérablement au cours de l'entraînement, par exemple lors d'une course à pied avec de nombreuses montées et descentes, il vaut mieux suivre votre fréquence cardiaque moyenne en temps réel plutôt que les limites de zone.

## 6 UTILISATION DU MODE TIME (HEURE)

Le mode **TIME** (HEURE) gère l'heure du jour dans deux fuseaux horaires : heure principale et deuxième heure.

Dans le menu **TIME-DATE** (HEURE-DATE), les paramètres suivants sont disponibles :

| Paramètre | Valeur                    | Description                                    |
|-----------|---------------------------|--|
| alarme    | on / off                  | Fonction d'alarme : Marche ou Arrêt            |
| alarme    | hours / minutes           | Heure de l'alarme : heures et minutes          |
| time      | hours / minutes / seconds | Heure principale : heures, minutes et secondes |
| dual time | hours / minutes           | Deuxième heure : heures et minutes             |
| date      | year / month / day        | Date actuelle : année, mois et jour            |

### 6.1 Paramétrage de l'heure et de la deuxième heure

Pour modifier l'heure et la deuxième heure :

1. Dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE), faites défiler l'affichage à l'aide de [Lap +] (Tour +) jusqu'à atteindre **TIME-DATE** (HEURE-DATE).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].

4. Répétez les étapes 2 et 3 si nécessaire.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

### **Cas de figure possible en situation réelle: Connaissance de l'heure**

*Si vous voyagez à l'étranger, vous pouvez paramétrer la deuxième heure pour connaître l'heure qu'il est chez vous. L'heure principale est celle de l'endroit où vous vous trouvez actuellement. Vous connaissez ainsi toujours l'heure locale et vous pouvez savoir rapidement l'heure qu'il est chez vous.*

 **REMARQUE:** Nous vous recommandons de paramétrer l'heure actuelle, c'est-à-dire celle de l'endroit où vous vous trouvez actuellement comme heure principale, car le réveil fonctionne selon l'heure principale.

## **6.2 Paramétrage de l'alarme**

Pour l'alarme :

1. Dans le menu (**SET**) (RÉGLAGE), faites défiler l'affichage à l'aide de [Lap +] (Tour +) pour accéder à **TIME-MODE** (MODE HEURE).
2. Accédez au paramètre à l'aide du bouton [Mode] et réglez la valeur à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
3. Validez la valeur et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].
4. Répétez les étapes 2 et 3 pour paramétrer l'heure de l'alarme.
5. Appuyez sur [Start Stop] (Marche Arrêt) pour quitter.

## **Arrêt momentané de l'alarme**

Désactivez l'alarme en appuyant sur [View Back] (Précédent). Appuyez sur n'importe quel autre bouton pour activer la fonction Snooze (Arrêt momentané) de l'alarme. Chaque arrêt momentané dure 5 minutes. La fonction Snooze (Arrêt momentané) peut être activée 12 fois.

# 7 FONCTIONS GÉNÉRALES

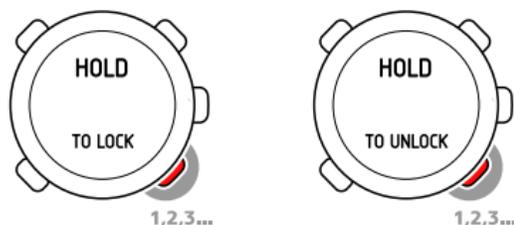
## 7.1 Rétroéclairage

Pour activer le rétroéclairage, appuyez sur [Light -] (Lumière -). Le rétroéclairage s'éteint automatiquement. Si vous souhaitez utiliser le rétroéclairage lorsque vous modifiez les paramètres, vous devez l'activer avant d'accéder aux paramètres. Le rétroéclairage se réactive lorsque vous appuyez sur un bouton. Cette fonction reste active jusqu'à ce que vous quittiez les paramètres.

 **REMARQUE:** Une utilisation fréquente du rétroéclairage réduit considérablement la durée de vie de la pile. Lorsqu'il est utilisé en mode **TRAINING (ENTRAÎNEMENT)**, le rétroéclairage clignote afin d'économiser de l'énergie.

## 7.2 Verrouillage des boutons

Vous pouvez verrouiller et déverrouiller les boutons dans n'importe quel mode en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé.



Lorsque les boutons sont verrouillés, vous pouvez toujours modifier les affichages et activer le rétroéclairage.

 **CONSEIL:** *Nous vous recommandons de verrouiller les boutons dès que vous commencez une séance d'entraînement ou lorsque vous voulez ranger l'appareil dans un sac, par exemple.*

## 7.3 Mode Sleep (Veille)

Vous pouvez mettre votre cardiofréquencemètre Suunto en veille pour prolonger la durée de vie de la pile ou pour supprimer l'historique d'entraînement enregistré. Les paramètres personnels ne sont pas supprimés.

1. Pour passer au mode Sleep (Veille), maintenez simultanément les boutons [Start Stop] (Marche Arrêt), [Lap +] (Tour +), [Light -] (Lumière -) et [View Back] (Vues Précédent) enfoncés.
2. Pour réactiver votre appareil, appuyez sur n'importe quel bouton.



**REMARQUE:** Les réglages de base doivent être effectués chaque fois que l'appareil est réactivé.

## 7.4 Code de ceinture

Votre Suunto t1/t1c utilise une technologie de transmission codée pour garantir la précision des valeurs émises par la ceinture émettrice de fréquence cardiaque.

Pour vérifier le code de votre ceinture :

1. Activez votre ceinture émettrice de fréquence cardiaque.
2. Passez en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT).
3. Maintenez le bouton [View Back] (Précédent) enfoncé jusqu'à ce que le code s'affiche.

Pour modifier le code de votre ceinture :

1. Enlevez la pile de la ceinture.
2. Introduisez la pile dans le compartiment, pôle positif vers le bas, pour réinitialiser la ceinture.
3. Une fois la pile placée correctement, fermez le compartiment.
4. Passez en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT).

Suivez la même procédure pour relier la ceinture au Suunto t1/t1c.

## 8 DÉPANNAGE

Suunto t1/t1c utilise la transmission codée pour éviter les perturbations de valeurs. Toutefois, la pratique sportive à proximité de lignes à hautes tensions, ou de dispositifs magnétiques ou électroniques risque de générer des interférences avec le signal.

Si vous perdez le signal, essayez les actions suivantes :

- Quittez, puis entrez à nouveau dans le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT).
- Vérifiez que vous avez correctement positionné la ceinture.
- Vérifiez que les zones de la ceinture où se trouvent les électrodes sont humides.
- Éloignez-vous de toute source potentielle d'interférences.
- Si les problèmes persistent, remplacez la pile (de la ceinture et/ou de la montre-ordinateur).
- Vérifiez le code ; si **CODE NOT FOUND** (CODE INTROUVABLE) s'affiche, reliez à nouveau la ceinture.

## 9 ENTRETIEN

### 9.1 Consignes générales

Pour tous les appareils d'entraînement Suunto :

- Suivez uniquement les procédures décrites dans les manuels Suunto.
- Ne tentez jamais de démonter ou réparer votre appareil vous-même.
- Protégez votre appareil des chocs, des objets durs et pointus, des chaleurs extrêmes et des expositions prolongées aux rayons du soleil.
- Stockez votre appareil dans un environnement propre et sec, à température ambiante.
- Ne mettez pas votre appareil dans un endroit où il risque d'être rayé par des objets durs.

#### Élimination des rayures

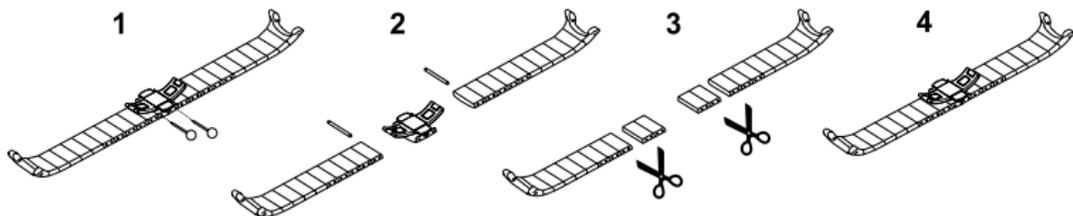
Utilisez Polywatch pour éliminer les petites rayures sur le cadran. Il est en vente chez les distributeurs Suunto agréés, dans la plupart des horlogeries et sur le site de vente en ligne Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

#### Nettoyage et produits d'entretien

Nettoyez votre appareil à l'aide d'un chiffon humide. Pour les tâches tenaces, utilisez un savon doux. N'appliquez pas d'essence, de solvants de nettoyage, d'acétone, d'alcool, d'insecticides, de peinture ou tout autre produit chimique sur votre appareil.

## 9.2 Ajustement de la longueur du bracelet

Si vous avez un bracelet avec une boucle bloquante, vous pouvez ajuster la longueur du bracelet en enlevant la boucle et en coupant le bracelet comme illustré ci-dessous.

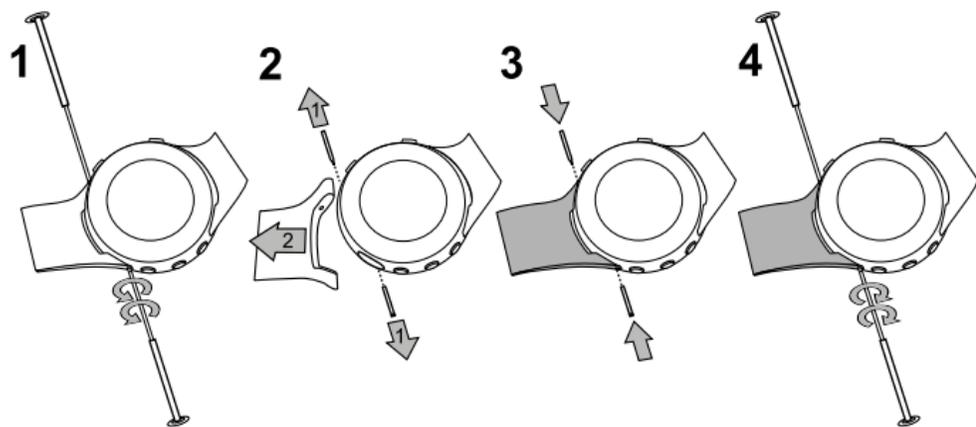


 **CONSEIL:** Raccourcissez le bracelet petit à petit et contrôlez la nouvelle longueur de temps en temps pour vérifier que vous n'en enlevez pas trop.

## 9.3 Changement de bracelet

Il existe différents bracelets pour votre cardiofréquencemètre Suunto. Adressez-vous à votre détaillant local ou demandez à votre revendeur local ou visitez la boutique en ligne Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)) pour voir les accessoires disponibles.

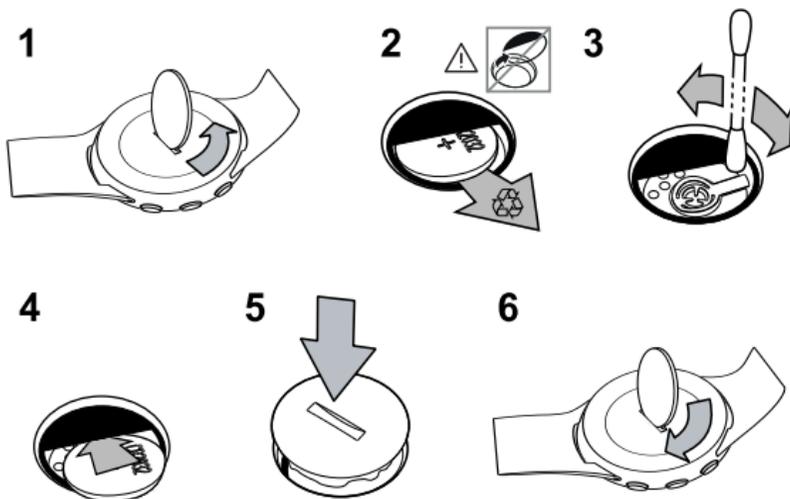
Remplacez le bracelet comme illustré ci-dessous :



## 9.4 Remplacement de la pile de la montre-ordinateur

Remplacez la pile avec prudence pour que votre cardiofréquencemètre Suunto reste imperméable. Un remplacement négligé risque d'annuler la garantie.

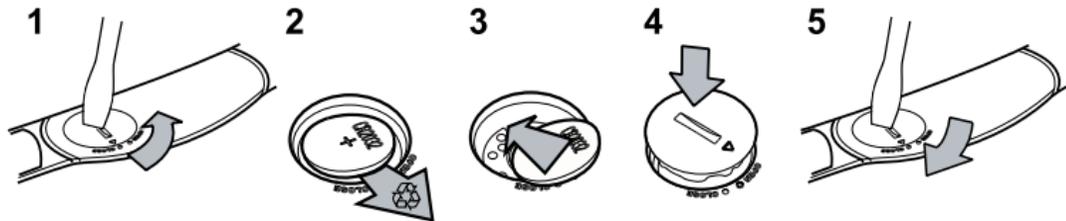
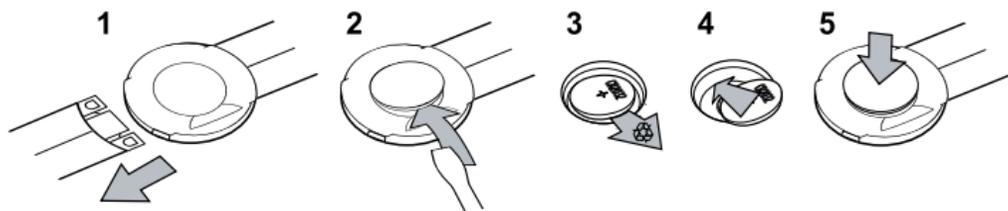
Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :



**REMARQUE:** Si le filetage du couvercle est endommagé, veuillez envoyer votre appareil à un distributeur Suunto agréé pour réparation.

## 9.5 Remplacement de la pile de la ceinture

Remplacez la pile comme illustré ci-dessous :



**REMARQUE:** Nous vous recommandons de remplacer le couvercle et le joint torique en même temps que la pile pour que l'émetteur reste propre et étanche. Les couvercles de rechange sont disponibles avec les piles de rechange.

# 10 CARACTÉRISTIQUES

## 10.1 Données techniques

### Généralités

- Température de fonctionnement : -20 °C à +60 °C / -5 °F à +140 °F
- Température de stockage : -30 °C à +60 °C / -22 °F à +140 °F
- Poids (appareil) : 45 g / 50 g / 65 g (selon le type de bracelet)
- Poids (ceinture) : max. 61 g (selon le type de ceinture)
- Imperméabilité (appareil) : 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Imperméabilité (ceinture) : 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Fréquence de transmission (appareil/ceinture) : 5.3 kHz
- Codage : 29 codes
- Pile remplaçable par l'utilisateur : (appareil/ceinture) 3V CR2032
- Durée de vie de la batterie : environ 1 an dans des conditions d'utilisation normales (4 heures d'exercice avec FC par semaine)

### Enregistreur de journal

- Temps de tour maximum : 99 heures
- Temps de tour/Tempis intermédiaires : 30 par séance (journal)
- Résolution : 0,1 seconde

## **Fréquence cardiaque**

- Affichage : 30 à 240 bpm
- Limites : 30 à 230 bpm
- Maximum pour affichage en pourcentage : 240 bpm

## **10.2 Marque**

Suunto et ses noms de produits, de marques et de services, déposés ou non, sont protégés par Suunto ou par leur propriétaire respectif. Tous droits réservés. Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Tous droits réservés.

## **10.3 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2007. Tous droits réservés. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy. Il est uniquement destiné à ses clients, auxquels il permet d'obtenir des informations-clés sur le fonctionnement des produits Suunto. Il ne doit en aucun cas être utilisé ou distribué dans un autre but et/ou communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy.

Le contenu peut être modifié à tout moment et sans notification préalable. Suunto décline toute responsabilité, expresse ou tacite, quant à l'exactitude, l'exhaustivité et la précision de la présente documentation. La dernière version de cette documentation est disponible sur le site [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 10.4 CE

Le label CE est utilisé pour indiquer la conformité aux exigences des directives européennes sur la compatibilité électromagnétique 89/336/EEC et 99/5/EEC.

## 10.5 Avis concernant les brevets

Ce produit est protégé par les brevets et demandes de brevets suivants, ainsi que les législations nationales correspondantes : US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029 et EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

## 10.6 Mise au rebut de votre appareil



Jetez ce produit en le considérant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez le rapporter à votre distributeur Suunto le plus proche.

# 11 AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

## 11.1 Responsabilité de l'utilisateur

Cet appareil est uniquement destiné aux loisirs. Les cardiofréquencemètres Suunto ne doivent pas être utilisés pour obtenir des mesures qui requièrent une précision professionnelle ou de qualité de laboratoire.

## 11.2 Avertissements

Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique, vous utilisez la ceinture émettrice à vos risques et périls. Avant utilisation, nous vous recommandons d'effectuer un test d'effort avec le cardiofréquencemètre et la ceinture Suunto sous surveillance médicale. L'activité physique peut comporter des risques, en particulier pour les personnes restées inactives au cours d'une certaine période. Nous vous conseillons vivement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique régulier.

# Index

## A

### affichage

- cumuls d'entraînement, 19
- séances d'entraînement, 18

### ajustement de la longueur du bracelet, 35

### alarm, 28

- Snooze (Arrêt momentané), 28

## C

### ceinture émettrice

- activation, 15
- remplacement de la pile, 37

### changement de bracelet, 35

### code de ceinture, 32

### cumuls d'entraînement, 19

## D

### définition

- dual time, 27

### fréquence cardiaque maximum, 14

### limites de fréquence cardiaque, 23

### time, 27

### Valeurs du mode GENERAL (GÉNÉRAL), 11

### zones de fréquence cardiaque, 25

### dépannage, 33

### dual time, 27

## E

### entraînement

#### cumuls d'entraînement, 19

#### début d'une séance d'entraînement, 16

#### pendant l'entraînement, 17

#### récapitulatif des séances d'entraînement, 18

#### séance d'entraînement, 17

## **F**

fréquence cardiaque maximum, 14

## **L**

liaison, 32

limites de fréquence cardiaque, 23

## **M**

menu

PERSONAL (DONNÉES  
PERSONNELLES), 12

TIME-DATE (HEURE-DATE), 27

modes

ENTRAÎNEMENT, 15

TIME (HEURE), 27

TRAINING (ENTRAÎNEMENT), 16

mode Sleep (Veille), 31

Mode TRAINING (ENTRAÎNEMENT), 15, 16

## **P**

paramètres

GENERAL (GÉNÉRAL), 11

PERSONAL (DONNÉES

PERSONNELLES), 11

Paramètres du mode GENERAL (GÉNÉRAL),  
11

Paramètres du mode PERSONAL  
(DONNÉES PERSONNELLES), 11

## **R**

récapitulatif des séances d'entraînement,  
18

remplacement

pile de la ceinture, 37

pile de la montre-ordinateur, 36

retroéclairage, 30

## **V**

verrouillage de boutons, 30

## **Z**

zones de fréquence cardiaque, 24

 **SUUNTO HELP DESK**

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| <b>Global</b>             | <b>+358 2 284 1160</b> |
| <b>USA (toll free)</b>    | <b>1-800-543-9124</b>  |
| <b>Canada (toll free)</b> | <b>1-800-267-7506</b>  |

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.