

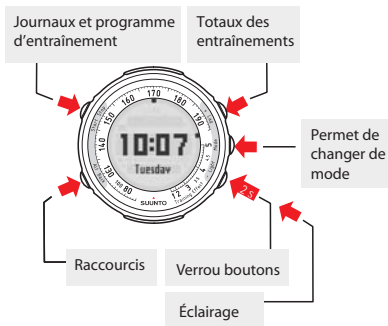
FR

# SUUNTO t4

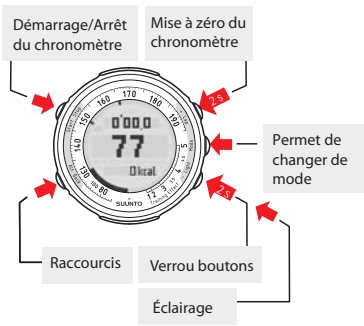
GUIDE DE L'UTILISATEUR

  
SUUNTO

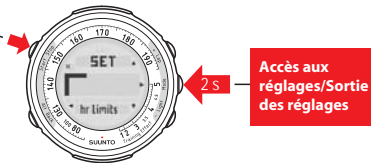
## Mode Horloge



## Mode Entraînement/ Vitesse et distance



Accès rapide (x) au mode Heure (depuis Menu, Totals et Coach)



**Suunto t4**  
**GUIDE DE L'UTILISATEUR**

**FR**

## BIENVENUE

Nous vous remercions d'avoir choisi Suunto t4, votre nouveau conseiller d'entraînement personnel. Suunto t4 est un cardiofréquencemètre de haute précision, conçu pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Suunto t4 possède une fonction unique, la fonction **Suunto Coach**, qui sait exactement ce dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs d'entraînement. Ce « coach » crée des sessions d'entraînement sur mesure en se basant sur votre niveau de condition physique actuel, sur votre progression au jour le jour et sur les consignes de l'ACSM (American College of Sports Medicine). Pour plus d'informations sur cette fonction, reportez-vous à la section 2.4.

Suunto t4 affiche également l'**effet d'entraînement (Training Effect)**, une donnée intelligente qui mesure et indique en temps réel l'efficacité de votre session d'entraînement sur votre condition physique (voir section 2.5.1). L'effet d'entraînement vous permet de travailler **sans utiliser les zones de fréquence cardiaque (FC) prédéfinies** et vous garantit des sessions d'entraînement en accord avec vos objectifs, même si vous ne suivez pas les recommandations de la fonction Coach.

Des données de vitesse et de distance peuvent être obtenues, grâce aux capteurs optionnels Suunto POD (Peripheral Observation Devices), qui offrent une transmission numérique sans fil et sans interférence.

Ce manuel d'utilisation est là pour vous aider à profiter au maximum de vos entraînements avec Suunto t4. Veuillez le lire complètement, pour maîtriser l'utilisation de votre nouvel instrument sur le bout des doigts.

1. Suunto t4 en un coup d'œil .....	5
1.1. Navigation dans les modes et les menus .....	6
1.2. Symboles et fonctions des boutons .....	7
1.3. Verrouillage des boutons .....	8
2. Pour commencer .....	8
2.1. Réglage de Suunto t4 .....	9
2.2. Classe d'activité (act class) .....	10
2.3. Mode Horloge .....	12
2.3.1. Réglages de l'alarme .....	13
2.3.2. Réglages de l'heure .....	14
2.3.3. Réglages de la date .....	14
2.3.4. Définition des données personnelles .....	14
2.3.5. Définition des préférences .....	15
2.4. Fonction Coach .....	16
2.4.1. Configuration initiale .....	17
2.4.2. Programme d'entraînement .....	17
2.4.3. Sessions d'entraînement .....	18
2.4.4. Adaptation automatique du programme d'entraînement .....	19
2.5. Mode Entraînement .....	20
2.5.1. Effet d'entraînement (Training Effect) .....	22
2.5.2. Réglages du mode Entraînement .....	25
2.5.3. Réglage des zones de fréquence cardiaque .....	28
2.5.4. Réglage des intervalles .....	29
2.5.5. Réglages de liaison POD .....	30

2.6. Mode Vitesse et distance .....	30
2.6.1. Réglages d'Autolap .....	33
2.6.2. Réglages de la vitesse .....	33
2.6.3. Procédure d'étalonnage .....	33
2.6.4. Capteurs de vitesse et de distance sans fil Suunto POD .....	33
3. Avant l'entraînement .....	34
3.1. Mise en place de l'émetteur thoracique .....	34
3.2. Problèmes de transmission de signaux .....	35
3.3. Réglage des limites de fréquence cardiaque .....	36
4. Entraînement .....	37
4.1. Suivi du programme d'entraînement .....	37
4.2. Ajustement manuel de votre programme d'entraînement .....	39
4.3. Entraînement sans objectifs .....	39
4.4. Utilisation des affichages de vitesse et de distance .....	42
5. Après l'entraînement .....	43
5.1. Journaux d'entraînement .....	43
5.2. Totaux des entraînements .....	44
5.3. Le monde du training Suunto .....	46
5.4. Mode veille .....	46
6. Garantie .....	47
7. Entretien .....	47
7.1. Consignes générales .....	47
7.2. Étanchéité .....	48
7.3. Remplacement de la pile .....	49

7.3.1. Remplacement de la pile de Suunto t4 .....	49
7.3.2. Remplacement de la pile de l'émetteur thoracique .....	50
8. Spécifications techniques .....	52
9. Propriété intellectuelle .....	53
9.1. Marques .....	53
9.2. Brevets .....	53
10. Avertissements .....	53
10.1. Responsabilité de l'utilisateur .....	53
10.2. Avertissements .....	53
10.3. Conformité CE .....	54
10.4. Norme ICES .....	54
10.5. Conformité FCC .....	54
11. Mise au rebut de l'instrument .....	55
Lexique .....	56

# 1. SUUNTO T4 EN UN COUP D'ŒIL

## Mode Horloge



- En mode Horloge, vous pouvez :
- voir l'heure
  - accéder aux journaux
  - afficher les totaux
  - accéder aux réglages du mode
  - vous connecter à un PC\*

## Mode Entraînement



- En mode Entraînement, vous pouvez :
- utiliser le chronomètre
  - voir votre FC ou votre TE
  - définir l'ITE cible
  - accéder aux réglages du mode

## Mode Vitesse et Distance (si relié à un capteur POD)



- En mode Vitesse et Distance, vous pouvez :
- voir la vitesse moyenne (avg) et la vitesse maximale (max)
  - voir votre distance
  - définir l'ITE cible
  - accéder aux réglages du mode

L'icône de chaque mode est affichée sur l'écran de votre ordinateur de poignet Suunto : HR pour le mode Entraînement, TE pour l'effet d'entraînement en mode Entraînement et SPD pour le mode Vitesse et distance. En mode Horloge, l'heure actuelle est affichée.

### REMARQUE

*\* Pour relier votre instrument à un ordinateur, vous avez besoin du capteur Suunto PC POD (en option) et d'un logiciel Suunto spécifique.*



## 1.1. Navigation dans les modes et les menus

Dans chacun des modes, appuyez longuement sur le bouton MODE pour accéder aux menus de réglage du mode en question. En mode Horloge, appuyez brièvement sur le bouton START pour accéder à l'affichage des journaux et brièvement sur le bouton + pour accéder à l'affichage des totaux.

La figure suivante montre comment fonctionnent ces deux affichages.

Totaux



Les totaux permettent d'afficher les valeurs totales de vos sessions pour :

- la semaine en cours
- la semaine précédente
- les 6 derniers mois

Journaux



Les journaux donnent, pour chacune de vos 15 dernières sessions :

- l'effet d'entraînement
- la durée
- les calories brûlées
- la FC moyenne
- la FC la plus élevée
- le temps passé en dehors des zones ou limites de FC

Menus de réglage



Chaque mode possède ses propres menus, qui permettent d'effectuer les réglages du mode en question.



Vous pouvez quitter rapidement les affichages des totaux et les menus de réglage en appuyant sur le bouton START.

## 1.2. Symboles et fonctions des boutons

Le nom des boutons décrit les fonctions qu'ils remplissent. Cependant, dans ce manuel, le nom de chaque bouton a été simplifié de la façon suivante :

Nom des boutons sur l'instrument	Nom utilisé dans ce manuel
+ / Lap	+
Mode	MODE
- / Light	-
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

Dans les affichages des totaux, des journaux et de la fonction Coach, des petites flèches apparaissent pour indiquer les boutons que vous pouvez utiliser. Chaque bouton possède différentes fonctions, selon la façon dont vous appuyez dessus. Un appui bref correspond à une pression inférieure à 1 seconde, et un appui long correspond à une pression de plus de 2 secondes. Dans ce manuel d'utilisation, les symboles suivants sont utilisés pour différencier les appuis brefs des appuis longs :

	Appui bref
	Appui long

### 1.3. Verrouillage des boutons

Il est possible de verrouiller et de déverrouiller les boutons en modes Horloge et Entraînement en appuyant longuement sur le bouton -. Lorsque les boutons sont verrouillés, les raccourcis et le rétro-éclairage peuvent quand même être utilisés.



Lorsque les boutons sont verrouillés, les raccourcis et le rétro-éclairage peuvent quand même être utilisés.

## 2. POUR COMMENCER

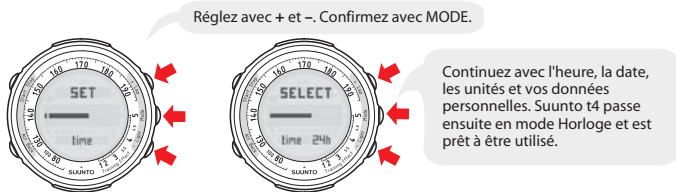
Pour profiter pleinement de votre Suunto t4, vous devez d'abord personnaliser certaines de ses fonctions selon vos besoins et vos préférences.

Si vous avez déjà personnalisé votre instrument, vous pouvez passer directement au *Section 2.4*, « *Fonction Coach* ».

## 2.1. Réglage de Suunto t4

Lorsque vous appuyez pour la première fois sur un bouton de votre nouveau Suunto t4 , vous êtes invité(e) à procéder à quelques réglages de base. Utilisez les boutons + et - pour changer les valeurs, et appuyez sur le bouton MODE pour confirmer les valeurs modifiées et passer au réglage suivant.

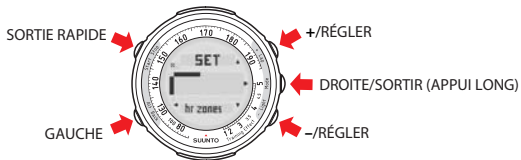
La figure suivante montre comment régler votre instrument pour la première fois.



### REMARQUE

*Votre fréquence cardiaque (FC) maximale est déterminée d'après la formule suivante :  $210 - (0,65 * \text{votre âge})$  (votre âge est calculé automatiquement en fonction de la date de naissance que vous définissez). Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale réelle, entrez-la au lieu d'utiliser la valeur calculée automatiquement.*

La navigation dans les menus de réglage est très facile. Suivez la position du segment vide clignotant pour savoir exactement à quel niveau vous vous trouvez dans les menus. Vous pouvez quitter rapidement les menus de réglage et revenir au mode Horloge en appuyant sur le bouton START.



## 2.2. Classe d'activité (act class)

**Important :** Votre classe d'activité fait partie des paramètres que vous devez définir lorsque vous réglez votre instrument pour la première fois. Votre classe d'activité est une mesure de votre niveau d'activité physique actuel. En définissant votre classe d'activité (de 1 à 10) dans votre Suunto t4, vous obtiendrez des informations bien plus précises sur, par exemple, votre dépense énergétique. Au fur et à mesure que la quantité et/ou l'intensité de votre activité physique s'élève, l'instrument augmente automatiquement votre niveau de classe d'activité en fonction des informations de fréquence cardiaque qu'il enregistre. Votre classe d'activité diminuera automatiquement si, par exemple, vous vous mettez à pratiquer des sports de détente. Reportez-vous au tableau suivant pour savoir comment définir votre classe d'activité.

Description de l'activité	Classe d'activité	
Aucune pratique régulière d'un sport de détente ou d'une activité physique intense.	Fuit au maximum l'effort physique.	0
	Marche pour le plaisir, utilise régulièrement les escaliers, s'entraîne de temps en temps, suffisamment pour augmenter son rythme respiratoire et transpirer.	1
Pratique régulière d'un sport de détente ou d'une tâche demandant une dépense physique légère : jardinage, marche nordique ou le vélo à une allure modérée.	10 - 60 minutes par semaine	2
	Plus d'1 heure par semaine	3
Pratique régulière d'une activité physique intense, telle que la course à pied, l'aérobic ou le vélo à un niveau relativement élevé.	Moins de 30 minutes par semaine	4
	30 - 60 minutes par semaine	5
	1 - 3 heures par semaine	6
	Plus de 3 heures par semaine	7
Entraînement quotidien	5 -7 heures par semaine	7.5
	7 -9 heures par semaine	8
	9 -11 heures par semaine	8.5
	11 -13 heures par semaine	9
	13 -15 heures par semaine	9.5
	Plus de 15 heures par semaine	10

## 2.3. Mode Horloge

Cette section explique comment utiliser les boutons en mode Horloge. Vous saurez ainsi utiliser les fonctions élémentaires de votre Suunto t4. Vous apprendrez également à changer le raccourci, une donnée qui apparaît sur la ligne inférieure de l'affichage.

POUR AFFICHER LES JOURNAUX  
OU LA FONCTION COACH

POUR CHANGER DE RACCOURCI :

- JOUR
- DATE
- DEUXIÈME HEURE
- SECONDES
- VIDE
- LIAISON PC (APPUI LONG)



POUR AFFICHER LES TOTAUX

2s POUR ACCÉDER AUX RÉGLAGES DU MODE

ÉCLAIRAGE

2s VERROU BOUTONS

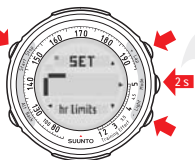
La figure suivante montre comment accéder aux menus de réglage du mode Horloge. Vous pouvez quitter rapidement les menus de réglage en appuyant sur le bouton START.

**Affichage du menu SET**

**Navigation dans le menu SET**



Appuyez longuement sur MODE en mode Horloge ou Entraînement pour accéder aux réglages.








Utilisez les boutons + et - pour basculer entre les sous-menus suivants: alarm, time/date, general et personal. Quittez le menu SET en appuyant longuement sur MODE ou en appuyant sur START.

### REMARQUE

*N'oubliez pas que le segment clignotant sur l'affichage vous aide à savoir à quel niveau vous vous trouvez dans les menus.*


Le tableau suivant récapitule les différents menus et sous-menus de réglage du mode Horloge.

Symbole	Menu	Réglages								
	Alarme	Alarme : avec/sans	Heure de l'alarme : h/min							
	Heure	Heure : h/min/s	Deuxième heure : h/min							
	Date	Date : année/mois/jour								
	Données perso	Poids	Hauteur	Classe d'activité	Fréquence cardiaque maximale	Sexe	Date de naissance			
	Préférences	Bips : avec/sans	FC : bpm/%	Hauteur : cm/ft	Poids : kg/lb	Heure : 12h/24h	Date : jj-mm/mmjj	Enregistrer : demander/toujours	Foot, Bike ou GPS : /km, mi/h, /mi, km/h	

### 2.3.1. Réglages de l'alarme

Le menu d'alarme permet d'activer/désactiver l'alarme et de régler l'heure de l'alarme. Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton MODE.



Lorsque l'alarme se déclenche, le symbole  est visible sur l'écran.

### 2.3.2. Réglages de l'heure

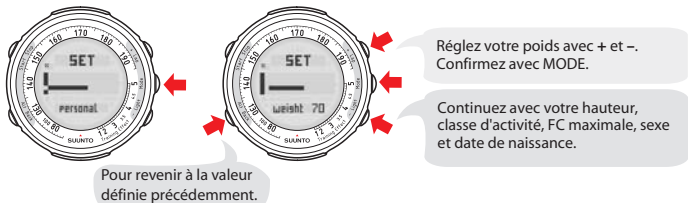
Le menu d'heure permet de régler l'heure ainsi qu'une deuxième heure. Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton MODE.

### 2.3.3. Réglages de la date

Le menu de date permet de régler la date, le mois et l'année. Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton MODE.

### 2.3.4. Définition des données personnelles

Le menu des données personnelles permet d'entrer vos informations personnelles, telles que votre poids, votre taille, votre classe d'activité, votre fréquence cardiaque maximale, votre sexe et votre date de naissance. Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton MODE.



**REMARQUE**

*Reportez-vous au tableau de la Section 2.2, « Classe d'activité (act class) » pour une description des classes d'activité.*

**2.3.5. Définition des préférences**

Le menu des préférences permet d'activer ou de désactiver les bips des boutons et de choisir les unités et le format des informations visibles sur l'affichage. Confirmez chaque réglage en appuyant brièvement sur le bouton MODE.

**Éclairage**

L'éclairage peut être activé à tout moment et dans n'importe quel mode en appuyant brièvement sur le bouton -. Pour utiliser l'éclairage dans les menus de réglage ou dans l'affichage des journaux, de la fonction Coach ou des totaux, vous devez l'activer avant d'accéder à ces fonctions.

**REMARQUE**

*L'éclairage ne fonctionne pas lorsqu'une liaison est établie entre votre Suunto t4 et un POD, ou lorsque l'émetteur thoracique est en train d'établir une connexion à l'instrument.*

**Répétition de l'alarme**

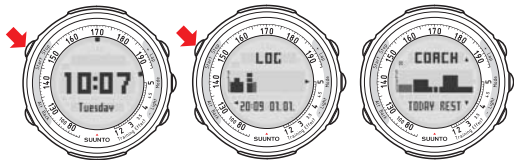
Seul le bouton BACK permet d'arrêter l'alarme ; si vous appuyez sur un autre bouton, la répétition de l'alarme est activée (l'alarme se remet à sonner au bout de 5 minutes). L'alarme peut être répétée 12 fois, après quoi elle s'arrête et ne se remettra à sonner que le jour suivant à l'heure définie.

Appuyer sur BACK  
pour arrêter  
l'alarme.



## 2.4. Fonction Coach

La fonction Coach vous donne des conseils personnalisés pour votre entraînement. Elle génère un programme d'entraînement pour les 5 jours à venir, en se basant sur votre niveau de condition physique actuel et sur vos sessions d'entraînement de la semaine précédente. Ces programmes suivent les recommandations de l'ACSM (American College of Sports Medicine), ce qui garantit des entraînements sûrs et efficaces. Pour accéder à la fonction Coach, appuyez brièvement sur le bouton START dans l'affichage des journaux. Vous pouvez quitter rapidement la fonction Coach en appuyant sur le bouton START.



### **2.4.1. Configuration initiale**

La seule information dont vous avez besoin pour configurer la fonction Coach est votre classe d'activité actuelle. Celle-ci vous est demandée lorsque vous réglez votre instrument pour la première fois (voir *Section 2.1, « Réglage de Suunto t4 »*). Vous pouvez également la changer dans le menu de réglage des données personnelles du mode Horloge (voir *Section 2.3, « Mode Horloge »*). Même si votre classe d'activité n'est pas tout à fait exacte, la fonction Coach déterminera votre niveau quelques semaines à peine après avoir commencé à utiliser votre Suunto t4. Pour que la fonction Coach soit efficace, n'oubliez pas de toujours enregistrer vos sessions d'entraînement avec votre Suunto t4.

### **2.4.2. Programme d'entraînement**

Le programme comporte six niveaux : un niveau initial (pour les débutants), quatre niveaux d'amélioration (avec un volume et une intensité d'entraînement variables) et un niveau d'entretien (pour les sportifs d'endurance actifs). C'est votre classe d'activité qui définit le niveau auquel vous vous situez. À partir de ce niveau, la fonction Coach vous aide à améliorer votre performance, tout en s'adaptant aux progrès que vous accomplissez jour après jour.

Niveau de programme	Description	Fréquence hebdomadaire	Durée de la session	Durée totale hebdomadaire
1	Niveau initial	3	25 - 35 min	1 h 20 min
2	Amélioration 1	3	25 - 35 min	1 h 30 min
3	Amélioration 2	4	30 -60 min	3 heures
4	Amélioration 3	4	45 -75 min	3 h 45 min
5	Amélioration 4	5	35 - 85 min	5 h 15 min
6	Entretien	4 - 6	45 - 90 min	4 h 45 min - 6 h 30 min

La fonction Coach sait lorsque vous avez atteint un niveau de condition physique suffisant pour passer au niveau suivant. Pour assurer une progression sûre et continue, chaque niveau doit être suivi pendant au moins quatre semaines. Notez que même si les deux concepts sont assez proches, les niveaux de programme d'entraînement diffèrent des niveaux de classe d'activité. Votre classe d'activité et votre niveau de programme sont tous les deux visibles lorsque vous accédez à la fonction Coach.

### 2.4.3. Sessions d'entraînement

La fonction Coach crée un programme d'entraînement pour les 5 jours à venir. Pour une progression complète, ce programme maintient un équilibre entre les périodes d'effort et de repos, et alterne les sessions courtes et longues, et faciles et intenses.

Chaque session possède une durée recommandée ainsi qu'un effet d'entraînement cible. Les effets d'entraînement cibles pour les 5 jours à venir sont représentés sous la forme d'un graphe en barres au centre de l'affichage de la fonction Coach. Pour connaître les recommandations exactes des prochains jours, utilisez les boutons + et -.



L'affichage alterne toutes les 2 secondes entre l'ITE cible et la durée recommandée.



Pour activer la session d'entraînement recommandée, appuyez sur le bouton MODE puis sur le bouton START pour commencer l'entraînement. Votre Suunto t4 commence à vous donner des conseils pour que vous puissiez atteindre votre effet d'entraînement cible dans le temps recommandé. Reportez-vous à la *Chapitre 4, Entraînement* pour davantage d'informations à ce sujet. Bien que la fonction Coach donne des recommandations d'intensité et de durée, les sessions peuvent ne pas être suivies à la lettre. Pour atteindre l'objectif de chaque session, vous pouvez choisir de vous entraîner à un niveau d'intensité plus élevé ou plus bas ou pendant une durée plus longue ou moins longue. Cependant, n'oubliez pas que l'amélioration de votre condition physique demande de la patience, et les recommandations données par la fonction Coach sont optimisées pour une progression de votre performance, selon votre propre historique d'entraînement.

#### **2.4.4. Adaptation automatique du programme d'entraînement**

Le programme d'entraînement de la fonction Coach est automatiquement mis à jour en fonction de l'évolution de votre condition physique. Les effets d'entraînement des sessions précédentes sont pris en compte pour définir l'objectif de la session suivante. Si vous décidez de ne pas suivre la session recommandée, ou si vous prenez de trop longues pauses en cours d'entraînement, le programme s'adapte en conséquence.

En suivant les conseils de la fonction Coach, ou du moins en appliquant ses recommandations régulièrement, vous vous entraînerez à une intensité et un rythme optimaux. Cette fonction Coach vous donne l'assurance de vous entraîner correctement pour atteindre vos objectifs, d'une façon sûre et systématique, ce qui rend votre entraînement plus intéressant. Profitez-en !

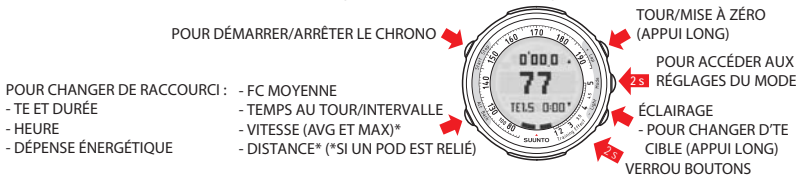


La méthode d'analyse de la fréquence cardiaque générant le programme d'entraînement évolutif de Suunto Coach est fournie et supportée par Firstbeat Technologies Ltd.

## 2.5. Mode Entraînement

Pour passer en mode Entraînement, appuyez brièvement sur le bouton MODE.

Cette section présente les fonctions élémentaires des boutons utilisés en mode Entraînement, ainsi que les différents raccourcis de la ligne inférieure de l'affichage.



Pour démarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton START en mode Entraînement ; le temps chronométré apparaît sur la ligne supérieure. Les données relatives à la session chronométrée, telles que la fréquence cardiaque et la dépense énergétique, sont mises en mémoire et peuvent être visualisées plus tard dans les affichages des totaux et des journaux. **Par conséquent, avant de commencer une session d'entraînement, assurez-vous que le chronomètre a été mis en route et que votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage.**

Appuyez sur  
START pour  
démarrer  
le chronomètre.



Appuyez de  
nouveau sur  
START pour  
arrêter le  
chronomètre.



Une fois que vous avez démarré le chronomètre, vous pouvez appuyer sur le bouton + et prendre jusqu'à 99 temps au tour/temps intermédiaires, les 50 premiers étant stockés dans la mémoire.

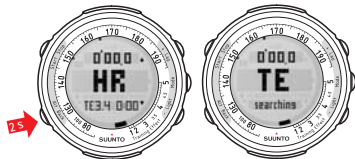
#### REMARQUE

*Il est impossible de remettre le chronomètre à zéro lorsqu'il est en route. Vous devez d'abord l'arrêter.*

#### REMARQUE

*Si le chronomètre est en route et que vous repassez en mode Horloge, le temps chronométré est visible en haut de l'affichage. Pour arrêter le chronomètre, repassez en mode Entraînement.*

Pour basculer entre l'affichage de la fréquence cardiaque (HR visible au milieu de l'écran, avant d'établir une connexion à l'émetteur thoracique) et l'affichage de l'effet d'entraînement (TE visible au centre de l'écran avant de démarrer le chronomètre), appuyez longuement sur le bouton BACK.





### 2.5.1. Effet d'entraînement (Training Effect)

Suunto t4 a pour spécificité d'enregistrer et d'afficher ce que Suunto appelle l'effet d'entraînement (TE). L'effet d'entraînement mesure l'effet d'une session d'entraînement sur votre condition physique à l'aide d'une échelle simple allant de 1 à 5. Pour la première fois, vous pouvez savoir en temps réel si les efforts que vous fournissez améliorent vraiment votre condition physique. Grâce à l'effet d'entraînement, vous êtes certain(e) que vos entraînements produisent les résultats escomptés.

Veuillez bien noter la différence entre la **zone** d'entraînement (intensité temporaire de l'entraînement) et l'**effet** d'entraînement (charge totale d'une session). Lors d'un entraînement par zone, vous essayez de maintenir votre fréquence cardiaque à un certain niveau tout au long de la session, alors que pour l'effet d'entraînement, il suffit d'atteindre la valeur TE désirée une seule fois pendant la session.

<b>TE mesuré</b>	<b>Description</b>	<b>Résultat de la session</b>
1,0 - 1,9	Effet mineur	Améliore la récupération (session courte) ou développe l'endurance de base (pour une session de plus d'une heure). Parfait pour la combustion des graisses. N'améliore pas la performance maximale.
2,0 - 2,9	Effet de maintien	Entretient la condition physique. Construit une base pour un entraînement futur plus intense. Améliore légèrement la performance maximale.
3,0 - 3,9	Effet d'amélioration	Améliore la condition physique si la session est répétée 2 à 4 fois par semaine. Ne demande aucune récupération particulière.
4,0 - 4,9	Effet de force	Améliore rapidement la condition physique si la session est répétée 2 à 4 fois par semaine. Quelques sessions plus faciles (effet 1-2) sont nécessaires pour récupérer.
5,0	Effet de dépassement	Augmentation spectaculaire de la condition physique si une récupération appropriée est ensuite effectuée. Besoin de récupération élevé. Augmente le risque de surentraînement si répété trop souvent.

Lorsque vous suivez votre effet d'entraînement, vous n'avez plus besoin de maintenir votre fréquence cardiaque dans des zones de FC prédéfinies puisque l'effet d'entraînement indique le résultat réel de votre session d'entraînement, sans que vous ayez besoin de connaître quelle était votre fréquence cardiaque exacte. Cela vous libère de la contrainte des alarmes de zone tout en vous permettant d'atteindre le résultat escompté.

Suunto t4 affiche l'effet d'entraînement de deux façons différentes. La partie en bas à droite de l'affichage représente l'effet d'entraînement sous forme de graphe. Il peut également apparaître au centre de l'affichage, à la place de votre fréquence cardiaque, sous forme numérique. L'effet

d'entraînement de chaque session est défini par le numéro le plus élevé (de 1,1 à 5,0) atteint pendant la session. La valeur d'effet d'entraînement maximale atteinte reste visible sur le graphe. Si vous souhaitez augmenter l'effet d'entraînement suite à une période de moindre intensité, vous devez produire des efforts supplémentaires afin d'augmenter cette valeur maximale.

Appuyez longuement sur BACK pour alterner entre l'affichage de la FC et de l'IE.



L'IE peut être affiché au centre à la place de la FC.

Graphe et échelle de l'IE.

Ce raccourci montre combien de temps il vous reste avant l'IE suivant. Dans cet exemple, vous devez continuer 10 minutes à la même intensité pour atteindre 3.2.

Si vous continuez votre session après avoir atteint la valeur cible, la ligne inférieure affiche automatiquement le temps restant avant d'atteindre le niveau suivant, ici 3.4.

## REMARQUE

*Une fois l'effet d'entraînement cible atteint, Suunto t4 affiche temporairement TE REACHED (TE atteint) sur l'écran et un bip retentit.*



TE atteint pour l'instant lors de cette session : 3.8 (amélioration)

Niveau maximal. En cas de période de faible intensité, votre niveau actuel peut être plus bas. Pour atteindre un TE supérieur à 3.8 lors de cette session, vous devez augmenter l'intensité de vos efforts pour que le graphe augmente la valeur maximale.

Ligne inférieure : le niveau d'TE suivant est 4.0 mais vous ne pouvez pas l'atteindre compte tenu de votre intensité actuelle. (Le signe --- indique que vous devez augmenter l'intensité de vos efforts pour atteindre la valeur cible).

Pour en savoir plus sur l'effet d'entraînement et sur comment l'utiliser pour améliorer votre entraînement, veuillez télécharger le guide d'entraînement Suunto Training Guidebook sur [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).



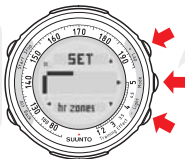
La méthode d'analyse de la fréquence cardiaque générant l'effet d'entraînement est fournie et supportée par Firstbeat Technologies Ltd.

## 2.5.2. Réglages du mode Entraînement

La figure suivante montre comment accéder aux menus de réglage du mode Entraînement.



Appuyez longuement sur MODE en mode Entraînement pour accéder aux réglages du mode.



Utilisez + et - pour changer la valeur des réglages suivants : zones de FC, limites de FC, intervalles, liaison POD et préférences.

Le tableau suivant récapitule les différents menus et sous-menus de réglage du mode Entraînement.

<b>Symbole</b>	<b>Menu</b>	<b>Réglages</b>							
	Zones de FC	Zones de FC : avec/sans	Zone 1 : inf./sup. (en %)	Zone 2 : sup. (en %)	Zone 3 : sup. (en %)	Bips : avec/sans			
	Limites de FC	Limites de FC: avec/sans	Limite inf.	Limite sup.	Alarme : avec/sans				
	Intervalles	Intervalle 1: avec/sans	Intervalle 1: min/s	Intervalle 2: avec/sans	Intervalle 2: min/s	Échauffement: avec/sans	Échauffement: min/s		
	Liaison POD	Relier: émetteur thoracique / Foot POD / Bike POD / GPS POD							
	Préférences	Bips : avec/sans	FC : bpm/%	Hauteur : cm/ft	Poids : kg/lb	Format heure : 12h/24h	Format date : jjmm/mmjj	Enregistrer : demander/toujours	Foot, Bike ou GPS : /km, mi/h, /mi, km/h

### **2.5.3. Réglage des zones de fréquence cardiaque**

Le menu des zones de fréquence cardiaque permet de définir 3 zones de fréquence cardiaque et d'activer/désactiver les bips. Ces 3 zones de fréquence cardiaque sont utiles puisqu'elles permettent de savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone. Vous pouvez, par exemple, les utiliser pour définir une période d'échauffement ou pour maintenir votre fréquence cardiaque à un niveau permettant une combustion maximale des graisses.

Après l'entraînement, vous pouvez savoir combien de temps vous avez passé à l'intérieur de chaque zone. Chaque zone correspond à une tranche de fréquence cardiaque, exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (calculée d'après l'âge que vous entrez dans le menu de réglage des données personnelles). Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton MODE.

Les zones de fréquence cardiaque par défaut correspondent à 60-70 % (zone 1), 70-80 % (zone 2) et 80-90 % (zone 3) de votre fréquence cardiaque maximale, mais si vous souhaitez suivre un programme d'entraînement spécifique, remplacez ces valeurs par les valeurs correspondant à vos objectifs. Les avantages d'un entraînement passé dans chacune de ces zones par défaut sont exposés dans le tableau suivant.

<b>Zone de fréquence cardiaque</b>	<b>Réglage par défaut</b>	<b>Avantage principal</b>
Zone 1 (zone de forme physique)	60 - 70 % de la fréquence cardiaque maximale	Améliore votre endurance de base et vous aide à récupérer suite à des sessions d'entraînement intensives. Peut également être utilisée pour la perte de poids (zone de combustion des graisses).
Zone 2 (zone aérobie)	70 - 80 % de la fréquence cardiaque maximale	Améliore votre capacité aérobie. Il s'agit de la zone conseillée pour un entraînement visant l'amélioration de l'endurance.
Zone 3 (zone de seuil)	80 - 90 % de la fréquence cardiaque maximale	Améliore votre capacité aérobie maximale et votre tolérance à l'acide lactique (seuil anaérobie), c.-à-d. que votre niveau d'endurance maximum progressera et vous pourrez combattre la fatigue plus facilement.

## **REMARQUE**

*Ces zones de fréquence cardiaque par défaut suivent les recommandations de l'ACSM (American College of Sports Medicine).*

L'affichage de la fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement est également très utile, en particulier lors d'activités où la fréquence cardiaque peut varier énormément, comme par exemple une sortie à vélo sur terrains vallonnés. Lors de telles activités, les limites des zones sont moins pertinentes que la fréquence cardiaque moyenne.

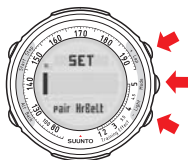
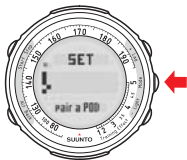
### **2.5.4. Réglage des intervalles**

Le menu des intervalles permet d'activer/désactiver les intervalles 1 et 2 et de définir leur durée. Vous pouvez également activer/désactiver un compteur d'échauffement et régler sa durée. Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton MODE.



## 2.5.5. Réglages de liaison POD

Le menu de liaison POD permet de relier votre Suunto t4 à votre émetteur thoracique ou à l'un des capteurs Suunto POD optionnels (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD ou Suunto GPS POD).



Sélectionnez le capteur POD à relier avec + et -.

Acceptez avec MODE puis activez le capteur POD à relier.

### REMARQUE

*Une fois la liaison établie, ou en cas de perte de connexion avec le POD, repassez en mode Entraînement pour afficher les mesures du POD.*

## 2.6. Mode Vitesse et distance

Le mode Vitesse et distance n'apparaît que si votre Suunto t4 est relié à un capteur de vitesse et de distance Suunto POD (en option). L'image ci-après montre comment utiliser les boutons en mode Vitesse et distance.

POUR DÉMARRER/ARRÊTER LE CHRONO

POUR CHANGER DE RACCOURCI :

- HEURE
- VITESSE (AVG ET MAX)
- DISTANCE
- CHRONOMÈTRE
- RACCOURCIS LIÉS À LA FC, SI L'ÉMETTEUR THORACIQUE EST PORTÉ



TOUR/MISE À ZÉRO (APPUJ LONG)

2s POUR ACCÉDER AUX RÉGLAGES DU MODE

ÉCLAIRAGE

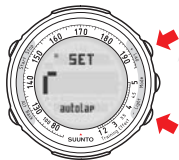
- POUR CHANGER D'TE CIBLE (APPUJ LONG)

2s VERROU BOUTONS

Pour résumer, la figure ci-après montre comment accéder aux menus de réglage du mode Vitesse et distance.



Appuyez longuement sur MODE en mode Vitesse et Distance pour accéder aux menus de réglage du mode.



Utilisez + et - pour changer la valeur des réglages suivants : autolap, vitesse, étalonner, liaison POD et préférences.

Le tableau suivant récapitule les différents menus et sous-menus de réglage du mode Vitesse et distance.

Symbole	Menu	Réglages								
	Autolap	Autolap: avec/sans	Distance							
	Vitesse	Limites: avec/ sans	Limite inf.	Limite sup.						
	Étalonner	Étalonner: Foot POD / Bike POD								
	Liaison POD	Relier: émetteur thoracique / Foot POD / Bike POD / GPS POD								
	Préfér- ences	Bips : avec/ sans	FC : bpm/%	Hauteur: cm/ft	Poids : kg/lb	Format heure : 12h/ 24h	For- mat date: jj- mm/ mmjj	En- regis- trer : deman- der/ toujours	Foot, Bike ou GPS : /km, mi/h, /mi, km/h	

### **2.6.1. Réglages d'Autolap**

Le menu Autolap permet d'activer/désactiver la fonction Autolap (tour automatique) et de définir la distance de chaque tour. Lorsque cette fonction est activée et que vous avez relié votre instrument à un capteur de vitesse et de distance Suunto POD, Suunto t4 émet un bip après chaque tour effectué et affiche pendant 5 secondes la distance totale, la vitesse moyenne du tour et le temps du tour.

### **2.6.2. Réglages de la vitesse**

Le menu de vitesse permet d'activer/désactiver les limites de vitesse et de régler les limites de vitesse inférieure et supérieure.

### **2.6.3. Procédure d'étalonnage**

Le menu d'étalonnage permet d'étalonner les capteurs Suunto Foot POD ou Suunto Bike POD. Une autre façon d'étalonner ces capteurs consiste à courir ou à pédaler sur une distance connue, disons 10 km, en utilisant votre capteur. Si vous ne remettez pas le chronomètre à zéro au bout de ces 10 kilomètres, vous pouvez corriger la distance affichée, par exemple 9,6 km, dans les menus de réglage. L'instrument met à jour la valeur d'étalonnage en conséquence. Le capteur GPS POD apparaît également dans la liste du menu d'étalonnage mais l'étalonnage n'a aucun effet sur les mesures du GPS POD. Vous devez procéder à cet étalonnage uniquement si vous avez, par exemple, deux Bike POD pour deux vélos différents. Vous pouvez alors relier l'un d'entre eux comme GPS POD et effectuer l'étalonnage de la même façon qu'avec le Bike POD.

### **2.6.4. Capteurs de vitesse et de distance sans fil Suunto POD**

Les capteurs de vitesse et de distance optionnels Suunto POD sont légers, simples à utiliser et précis. Comme ces capteurs (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD et Suunto GPS POD) sont tous différents les uns des autres, ils sont livrés avec leur propre manuel d'utilisation, que vous

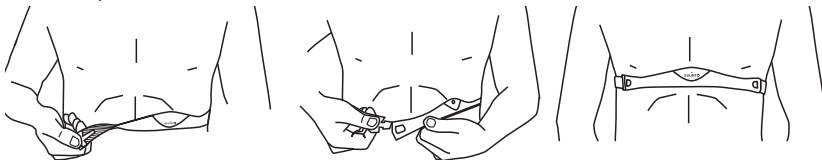
devez lire avant de les utiliser. Lorsque vous avez relié et étalonné un capteur de vitesse et de distance Suunto POD avec votre Suunto t4, vous pouvez accéder au mode Vitesse et distance et profiter des fonctions et informations de vitesse et de distance.

### 3. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

#### 3.1. Mise en place de l'émetteur thoracique

Certaines fonctions de votre Suunto t4 ne peuvent pas être utilisées sans émetteur thoracique ; il est donc très important de savoir comment le porter.

Pour que l'émetteur thoracique fonctionne parfaitement, nous vous recommandons de le porter à même la peau.



- Les électrodes doivent être humidifiées pendant l'entraînement. Écartez légèrement l'émetteur de votre torse et humidifiez la zone de votre peau en contact avec les électrodes.
- Vérifiez que les électrodes collent bien à votre peau et que le logo de l'émetteur est en position centrale et orienté vers le haut.
- Passez en mode Entraînement (votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage uniquement en mode Entraînement).

À chaque fois que vous passez en mode Entraînement ou que vous démarrez le chronomètre, votre Suunto t4 cherche automatiquement les signaux de votre émetteur thoracique ou d'un capteur de vitesse et de distance Suunto POD.

Quand vous passez en mode Entraînement, "HR" sont affichées, le temps de trouver un signal.



Si aucun signal n'est détecté, "HR" apparaît au centre de l'affichage à la place de votre FC.



Une fois que des signaux ont été détectés, votre fréquence cardiaque ou les informations de vitesse et de distance apparaissent au centre de l'affichage.

## REMARQUE

*Pour des instructions détaillées sur comment relier et étalonner votre capteur de vitesse et de distance Suunto POD (en option), veuillez consulter le manuel d'utilisation du capteur.*

## 3.2. Problèmes de transmission de signaux

Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, assurez-vous d'avoir bien relié l'émetteur thoracique (voir Section 2.5.5, « Réglages de liaison POD »).

Si vous perdez le signal, essayez de résoudre le problème de la manière suivante :

- Quittez momentanément le mode Entraînement.

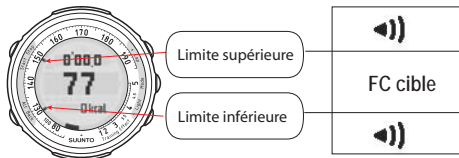
- Vérifiez que l'émetteur thoracique est placé correctement contre votre torse (voir *Section 3.1*, « *Mise en place de l'émetteur thoracique* »).
- Assurez-vous que la zone de votre peau en contact avec les électrodes de l'émetteur est légèrement humidifiée.
- Après un certain temps d'utilisation, il se peut que vous deviez changer la pile de l'émetteur. Pour savoir comment changer la pile de l'émetteur thoracique, reportez-vous à la *Section 7.3.2*, « *Remplacement de la pile de l'émetteur thoracique* ».

### **3.3. Réglage des limites de fréquence cardiaque**

Le menu des limites de fréquence cardiaque permet d'activer/désactiver les limites de fréquence cardiaque, de définir des limites inférieure et supérieure, et d'activer/désactiver l'alarme de fréquence cardiaque. Les limites de fréquence cardiaque vous aident à maintenir votre fréquence cardiaque à l'intérieur d'une plage de valeurs spécifique, que vous définissez selon l'objectif de votre entraînement.

Pendant l'entraînement, votre fréquence cardiaque peut apparaître en temps réel au centre de l'affichage. Si le raccourci de fréquence cardiaque moyenne est sélectionné, votre fréquence cardiaque moyenne enregistrée dans le journal actuel apparaît en temps réel sur la ligne inférieure de l'affichage, soit en battements par minute soit en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Dans les menus de réglage, vous pouvez régler des alarmes qui se déclenchent lorsque vous sortez des limites de fréquence cardiaque définies.

Lorsque vous atteignez la limite de FC définie, l'alarme se déclenche. Si votre FC ne repasse pas au-dessous de cette limite pas dans les 4 minutes suivantes, l'alarme s'arrête automatiquement.



Lorsque l'alarme de limite est activée, Suunto t4 déclenche une alarme si votre FC dépasse les limites supérieure ou inférieure. L'alarme continue pendant 4 min jusqu'à ce que votre FC repasse à l'intérieur des limites définies.

Suivez votre fréquence cardiaque moyenne pour adapter l'intensité de vos efforts et augmenter l'efficacité de votre session d'entraînement.

## 4. ENTRAÎNEMENT

Une fois les réglages de votre Suunto t4 effectués, vous pouvez commencer à vous entraîner. Pour en savoir plus sur l'entraînement en général et pour obtenir des astuces pour optimiser vos sessions d'entraînement, téléchargez le guide d'entraînement Suunto Training Guidebook sur [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

Pour vous entraîner, vous pouvez utiliser votre Suunto t4 de quatre façons différentes : en suivant un programme d'entraînement, en ajustant manuellement votre programme d'entraînement, en vous entraînant sans définir d'objectifs, ou en recourant aux affichages de vitesse et de distance.

### 4.1. Suivi du programme d'entraînement

Si vous suivez un programme d'entraînement créé par la fonction Coach, votre Suunto t4 vous donne des conseils pour atteindre un effet d'entraînement cible dans un temps défini. Appuyez brièvement sur le bouton MODE dans l'affichage de la fonction Coach pour passer en mode Entraînement. Appuyez sur le bouton START pour commencer une session d'entraînement recommandée.





Appuyez sur START pour commencer la session d'entraînement recommandée.

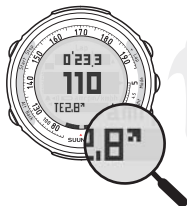
Appuyez sur MODE pour activer une session d'entraînement recommandée ; le mode Entraînement apparaît.

Le chronomètre et un compte à rebours (qui indique le temps restant pour atteindre l'ITE cible) se mettent en route.

En mode Entraînement, les informations et conseils suivants apparaîtront si l'intensité de votre entraînement est trop faible ou trop élevée.



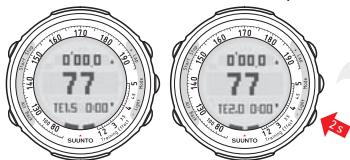
Si votre allure est trop rapide, une flèche orientée vers le bas apparaît pour vous dire de ralentir.



Si votre allure est trop lente, une flèche orientée vers le haut apparaît pour vous dire d'accélérer.

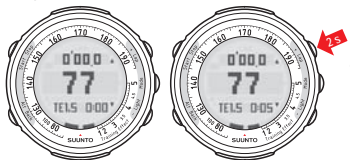
## 4.2. Ajustement manuel de votre programme d'entraînement

Il est possible d'augmenter l'effet d'entraînement cible en appuyant longuement sur le bouton - lorsque le raccourci d'effet d'entraînement est affiché. La durée recommandée pour la session d'entraînement est ainsi automatiquement mise à jour.



Appuyez longuement sur - pour augmenter l'TE cible.

Une fois le chronomètre remis à zéro, vous pouvez changer la durée recommandée en appuyant longuement sur le bouton +.



Appuyez longuement sur + lorsque le raccourci d'TE est sélectionné et que le chronomètre a été remis à zéro, pour augmenter la durée recommandée.

## 4.3. Entraînement sans objectifs

En mode Entraînement, pour démarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton START. Le temps chronométré apparaît sur la ligne supérieure. Les données relatives à la session que vous chronométrez, telles que la fréquence cardiaque et la dépense énergétique, sont mises en mémoire

et peuvent être visualisées plus tard dans les affichages des totaux et des journaux. **Par conséquent, avant de commencer une session d'entraînement, assurez-vous que le chronomètre a été mis en route et que votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage.**

Appuyez sur START pour démarrer le chronomètre.



Appuyez de nouveau sur START pour arrêter le chronomètre.



Appuyez sur +, lorsque le chronomètre est en route, pour enregistrer un temps au tour et l'afficher sur la ligne supérieure. La FC moyenne et le numéro du tour sont également affichés. Après 3 s, l'affichage du temps chronométré réapparaît.



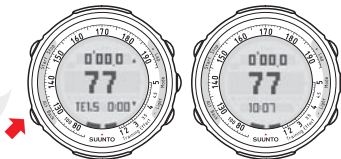
Numéro du tour en cours.



Pendant l'entraînement, le chronomètre indique en temps réel au centre de l'affichage soit l'effet d'entraînement soit la fréquence cardiaque. Vous pouvez alterner entre les deux en appuyant longuement sur le bouton BACK.

Selon les réglages de l'instrument, ou si un capteur de vitesse et de distance Suunto POD est relié, les informations affichées lorsque le chronomètre est en route varient. Le raccourci par défaut, visible sur la ligne inférieure de l'affichage, correspond à l'effet d'entraînement cible.

Appuyez sur BACK pour changer le raccourci de la ligne inférieure de l'affichage. Certains raccourcis n'apparaissent que si un capteur de vitesse et de distance est relié.



Une fois le chronomètre arrêté, vous pouvez le remettre à zéro en appuyant longuement sur le bouton +. Suunto t4 vous propose d'enregistrer le journal puis remet le chronomètre à zéro.



Si vous répondez non, l'affichage suivant apparaît.



Si vous répondez oui, le journal sera supprimé.

Il est possible d'enregistrer jusqu'à 15 journaux. Si vous choisissez de ne pas enregistrer le journal le plus récent, seuls les 14 journaux précédents seront visibles dans l'affichage des totaux.

Les journaux peuvent être enregistrés automatiquement. Une fois le chronomètre remis à zéro, accédez aux menus de réglage du mode Horloge, sélectionnez le menu des préférences (GENERAL) et l'option d'enregistrement (SAVE), et sélectionnez ALL (toujours) au lieu de ASK (demander).

Si, pendant la dernière session, votre fréquence cardiaque a dépassé la fréquence cardiaque maximale définie dans le menu des données personnelles, Suunto t4 vous donne la possibilité de mettre à jour votre fréquence cardiaque maximale après que vous avez remis le chronomètre à zéro et enregistré votre journal.

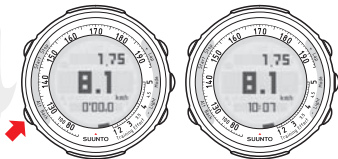


Pour mettre à jour votre FC maximale, appuyez sur -. BACK fait réapparaître le mode Entraînement sans mettre à jour votre FC maximale.

#### 4.4. Utilisation des affichages de vitesse et de distance

Pendant l'entraînement, le mode Vitesse et distance fournit des informations supplémentaires qui vous aident à suivre et à adapter vos efforts. La ligne supérieure affiche des informations de distance, la ligne du centre affiche des informations de vitesse (au format sélectionné dans les menus de réglage des préférences), et la ligne inférieure affiche différentes informations, telle que la vitesse maximale atteinte lors d'un tour, selon le raccourci sélectionné.

Appuyez sur BACK pour changer le raccourci de la ligne inférieure de l'affichage.



## REMARQUE

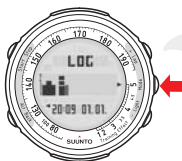
*Si la fonction Autolap est désactivée, la vitesse moyenne affichée correspond à la vitesse moyenne depuis le début du tour précédent et le temps au tour correspond au temps depuis le départ du dernier tour.*

## 5. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Une fois l'entraînement terminé, votre Suunto t4 peut vous fournir des informations détaillées sur vos performances. Cette section présente les affichages des journaux et des totaux, ainsi que la communauté d'entraînement en ligne de Suunto ([www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training)).

### 5.1. Journaux d'entraînement

Dès que votre entraînement est terminé, vous avez la possibilité de parcourir immédiatement toutes les données enregistrées pendant la session. Les journaux permettent d'afficher votre effet d'entraînement, votre fréquence cardiaque la plus élevée, votre fréquence cardiaque moyenne, votre dépense énergétique, des informations de vitesse et de distance (si vous utilisez le capteur de vitesse et de distance optionnel Suunto POD) et d'autres informations dans les sous-affichages des journaux. Pour accéder aux journaux, appuyez brièvement sur le bouton START dans le mode Horloge. Les boutons -, +, MODE et BACK permettent de naviguer dans le menu.



Appuyez sur MODE pour faire défiler les journaux. Utilisez + et - pour afficher le résumé d'un journal particulier : effet d'entraînement, FC moyenne et FC la plus élevée, etc. Appuyez sur BACK pour revenir à la valeur précédente.

Selon que vous avez activé ou désactivé les limites et les zones de fréquence cardiaque pendant l'entraînement, les journaux affichent des informations relatives aux zones de fréquence cardiaque ou aux limites de fréquence cardiaque, ou n'affichent rien, si ces deux fonctions ont été désactivées ou si votre effet d'entraînement a été inférieur à 1,1.

Toutes ces informations sont mémorisées dans les journaux pour vos 15 dernières sessions. Au-delà de 15 sessions, le journal le plus ancien sera écrasé par le journal le plus récent. Vous pouvez également supprimer tous les journaux en activant le mode veille de l'instrument. Voir *Section 5.4, « Mode veille »*.

Si vous êtes intéressé par une analyse plus détaillée et à long terme, un logiciel Suunto spécifique vous est destiné. Ce logiciel pour ordinateurs permet d'afficher des figures, des statistiques et des représentations graphiques précises de toutes vos sessions d'entraînement enregistrées avec votre Suunto t4. Veuillez consulter les pages de [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training) pour en savoir plus.

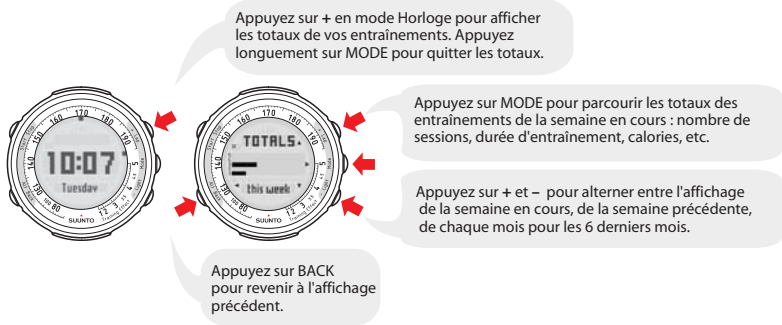
#### **REMARQUE**

*Pour transférer vos journaux vers un ordinateur, vous avez besoin du Suunto PC POD, vendu comme accessoire. Le Suunto PC POD permet aussi de suivre sur l'écran d'un ordinateur jusqu'à 3 personnes en même temps et en temps réel.*

## **5.2. Totaux des entraînements**

Outre des informations détaillées sur vos 15 dernières sessions d'entraînement, Suunto t4 met en mémoire toutes les données recueillies lors de la semaine en cours (lundi - dimanche), de la semaine précédente et des 6 derniers mois. Ces données peuvent être consultées dans les sous-affichages des totaux, qui apparaissent en appuyant brièvement sur le bouton **+** en mode Horloge.

Dans les sous-affichages des totaux, utilisez les boutons + et - pour choisir la période à visualiser. Les boutons MODE et BACK servent à afficher différents totaux, par exemple les totaux d'effet d'entraînement, les totaux de calories brûlées et les totaux de distance. La figure suivante montre comment naviguer à l'intérieur de l'affichage des totaux. Vous pouvez quitter rapidement l'affichage des totaux en appuyant sur le bouton START.



## REMARQUE

*Dans l'affichage hebdomadaire des totaux d'effet d'entraînement, comme sur la figure ci-dessus, chaque segment représente 15 minutes d'entraînement. Dans l'affichage mensuel, chaque segment représente une heure d'entraînement.*



Une fois que vous avez parcouru vos données, appuyez longuement sur le bouton MODE ou le bouton BACK pour quitter l'affichage des totaux. Vous pouvez également quitter l'affichage des totaux à tout moment en appuyant sur le bouton START (fonction de sortie rapide).

### **5.3. Le monde du training Suunto**

Le monde du training Suunto est un site internet Suunto dédié à l'entraînement et conçu pour aider les sportifs de tous niveaux à atteindre leurs objectifs. Ce site est un partenaire d'entraînement idéal dans des disciplines telles que la course à pied, le vélo, l'aérobic, le spinning, la marche et l'ensemble des sports collectifs et d'endurance.

Que votre objectif soit un marathon, la perte de poids ou la remise en forme, vous trouverez sur ce site une foule d'informations précieuses (conseils, actualités, idées, etc.).

Visitez notre site à l'adresse suivante : [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training). Découvrez les tout derniers produits Suunto, dénicher des conseils pour vos entraînements, participez à des forums de discussion, restez au courant de l'actualité sportive, et passionnez-vous pour les histoires des ambassadeurs de Suunto.

### **5.4. Mode veille**

Vous pouvez passer votre Suunto t4 en mode veille pour économiser la pile et pour effacer toutes les informations de la fonction Suunto Coach et des affichages des journaux et des totaux. Vos données personnelles seront enregistrées.

Activez le mode veille en appuyant longuement et en même temps sur les boutons START, BACK, + et -. Pour réactiver votre Suunto t4, appuyez sur n'importe quel bouton.

## 6. GARANTIE

Pour des informations de garantie et des instructions d'entretien supplémentaires, veuillez vous reporter à la brochure "Ordinateurs de poignet - garantie et entretien".

## 7. ENTRETIEN

Votre Suunto t4 est un instrument de précision. En respectant quelques règles de base, vous augmenterez sa durée de vie. Si votre Suunto t4 doit être réparé, apportez-le à votre représentant Suunto le plus proche. Cette section explique également comment remplacer la pile de votre Suunto t4 et celle de l'émetteur thoracique.

### 7.1. Consignes générales

- Suivez uniquement les procédures décrites dans ce manuel.
- Ne tentez jamais de démonter ou de réparer vous-même votre Suunto t4.
- Protégez toujours votre Suunto t4 contre les chocs, les objets durs et pointus, les chaleurs extrêmes et les expositions prolongées aux rayons du soleil.
- En cas de non-utilisation, conservez votre Suunto t4 dans un environnement propre et sec à température ambiante.
- Pour ne pas rayer le cadran, ne placez pas votre Suunto t4 au fond d'un sac ou quelque part où il pourrait entrer en contact avec des objets pointus.

#### REMARQUE

*Si le cadran est rayé, utilisez du Polywatch pour éliminer le plus gros des éraflures. Vous pourrez vous procurer des tubes de Polywatch chez les vendeurs Suunto agréés, chez la plupart des horlogers ou via la boutique en ligne Suunto ([www.suunto.com/shop](http://www.suunto.com/shop)).*

- Pour nettoyer votre Suunto t4, vous pouvez l'essuyer avec un linge légèrement imbibé d'eau tiède. En cas de marques ou de taches persistantes, appliquez un savon doux sur la zone en question.
- Évitez d'exposer votre Suunto t4 à des produits chimiques forts tels que l'essence, les solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, les insecticides, les adhésifs et les peintures, qui risquent de détériorer les joints, le corps et la finition du produit.

## 7.2. Étanchéité

Suunto t4 est étanche jusqu'à 30 m/100 ft et l'émetteur thoracique jusqu'à 20 m/66 ft, conformément à la norme ISO 2281 ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)). Vous pouvez donc utiliser votre Suunto t4 pour nager et pratiquer d'autres sports aquatiques, mais en aucun cas pour la plongée sous-marine ou l'apnée. Pour conserver ces propriétés d'étanchéité et pour que la garantie reste valide, nous vous recommandons vivement de faire effectuer l'entretien par un personnel de maintenance agréé par Suunto (sauf pour le remplacement de la pile).


### REMARQUE

*N'appuyez jamais sur les boutons lorsque vous nagez ou que vous êtes dans l'eau. Si vous appuyez sur les boutons lorsque vous êtes sous l'eau, l'instrument pourrait ne pas fonctionner correctement.*

### REMARQUE

*Même si Suunto t4 et l'émetteur thoracique sont étanches, le signal radio ne passe pas dans l'eau, ce qui rend impossible toute communication entre votre Suunto t4 et l'émetteur thoracique.*

## 7.3. Remplacement de la pile

Votre Suunto t4 est alimenté par une pile au lithium 3 volts de type CR 2032. Sa durée de vie est d'environ 12 mois, en supposant une utilisation moyenne en mode Entraînement de 4 heures par semaine. Plus vous utilisez le mode Entraînement et plus la durée de vie de la pile diminue. Le symbole  est visible sur l'écran de votre Suunto t4 lorsque la capacité de la pile commence à faiblir.

### REMARQUE

*Pour éliminer tout risque d'incendie ou de brûlure, évitez d'écraser ou de percer les piles, ou de jeter les piles usagées dans un feu ou de l'eau. Pour remplacer les piles usagées, n'utilisez que des piles neuves recommandées par le fabricant. Recyclez ou éliminez les piles selon les réglementations en vigueur.*

### 7.3.1. Remplacement de la pile de Suunto t4

Pour changer la pile :

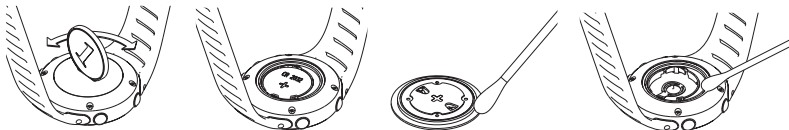
1. À l'aide d'une pièce de monnaie suffisamment épaisse, ouvrez le couvercle du logement de la pile situé à l'arrière de votre instrument. Vérifiez que le joint et les surfaces sont propres et secs.
2. Retirez l'ancienne pile.
3. Insérez la nouvelle pile dans son logement, la borne + orientée vers le haut.
4. Glissez doucement la pile contre la patte latérale de contact, sans casser ni tordre cette patte.
5. Pour remettre le couvercle en place, tournez-le soigneusement avec le pouce, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour aligner les filetages. Au début, le couvercle doit tourner facilement, sans que vous ayez à forcer. Si vous devez forcer, c'est que les filetages ne sont pas alignés et vous risquez de les endommager.
6. Effectuez le serrage final avec la pièce de monnaie.

## REMARQUE

*Il n'est pas important que les repères du logement soient alignés une fois que le couvercle est en place et serré. Ne remplacez le couvercle que s'il est endommagé.*

## REMARQUE

*Si le filetage du couvercle du logement de la pile est endommagé, veuillez retourner votre instrument à un représentant Suunto agréé pour le faire réparer.*



## REMARQUE

*Pour conserver les propriétés d'étanchéité de votre Suunto t4, soyez extrêmement prudent lors du remplacement de la pile. Un remplacement de pile négligé annulera la garantie.*

## REMARQUE

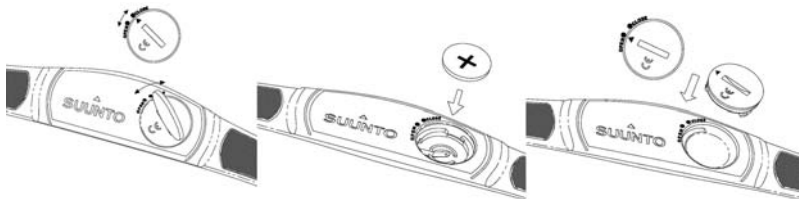
*Une utilisation intensive de l'éclairage réduit considérablement la durée de vie de la pile.*

### 7.3.2. Remplacement de la pile de l'émetteur thoracique

La durée de vie moyenne de l'émetteur thoracique est de 300 heures d'utilisation, dans des conditions de température idéales. Si votre Suunto t4 ne reçoit aucun signal lorsque l'émetteur thoracique est actif, c'est qu'il faut peut-être changer la pile.

Pour changer la pile :

1. À l'aide d'une pièce de monnaie suffisamment épaisse, ouvrez le couvercle du logement de la pile situé à l'arrière de l'émetteur thoracique. Vérifiez que le joint et les surfaces sont propres et secs. N'étirez pas le joint.
2. Retirez l'ancienne pile.
3. Insérez la nouvelle pile dans son logement, la borne + orientée vers le haut.
4. Vérifiez que le joint est correctement positionné et remettez le couvercle en place.



**REMARQUE**

*Nous vous recommandons de changer le couvercle du logement de la pile et le joint en même temps que la pile, pour que l'émetteur thoracique reste propre et étanche. Les couvercles de rechange sont vendus avec les piles de rechange.*

**REMARQUE**

*Les couvercles du logement de pile de l'émetteur thoracique et de votre Suunto t4 ne sont pas interchangeables.*

## 8. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

### Généralités

- Température de fonctionnement : de -20°C à +60°C (de -5°F à +140°F)
- Température de stockage : de -30°C à +60°C (de -22°F à +140°F)
- Poids : 45 g/50 g/65 g (selon le type de bracelet)
- Étanchéité : 30 m/100 ft (ISO 2281)
- Pile remplaçable de type CR2032

### Horloge

- Résolution : 1 s. Programmée jusqu'en 2050

### Chronomètre

- Plage de chronométrage : 99 heures. Plage des temps au tour/temps intermédiaires : 99 heures. Temps au tour/temps intermédiaires : 50/journal.
- Résolution : 0,1 s

### Données de fréquence cardiaque

- Plage d'affichage : 30 - 240 bpm.
- Limites de FC : 30 - 230 bpm.
- Fréquence cardiaque maximale affichée en pourcentage : 240 bpm.

### Émetteur thoracique

- Étanchéité : 20 m/66 ft (ISO 2281)
- Poids : 61 g
- Fréquence : 2,465 GHz, compatibilité ANT Suunto
- Rayon de transmission : jusqu'à 10 m/30 ft
- Pile remplaçable : CR2032

## **9. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE**

### **9.1. Marques**

Suunto, Suunto t4, Replacing Luck, leurs logos et les autres marques et noms de fabrique de Suunto sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés. Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Tous droits réservés.

### **9.2. Brevets**

Ce produit est protégé par les brevets et demandes de brevet suivants ainsi que par les législations nationales correspondantes : US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, FI 20065147, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 et EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

## **10. AVERTISSEMENTS**

### **10.1. Responsabilité de l'utilisateur**

Cet instrument est destiné uniquement à un usage récréatif. Suunto t4 ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ou une qualité de laboratoire.

### **10.2. Avertissements**

Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique intra-corporel, vous utilisez l'émetteur thoracique à vos risques et périls. Avant d'utiliser l'émetteur thoracique pour la première fois, il est conseillé d'effectuer une épreuve d'effort sous surveillance d'un médecin. Ce test garantira la sécurité et la fiabilité du pacemaker et de l'émetteur thoracique utilisés en même temps.



L'épreuve d'effort peut comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Nous recommandons fortement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier.

### **10.3. 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.

### **10.4. Norme ICES**

Cet appareil numérique de classe [B] est conforme à la norme canadienne ICES-003.

### **10.5. 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 expressement approuvés par Suunto Oy peuvent annuler votre droit d'utiliser cet instrument aux termes des réglementations FCC.

## 11. MISE AU REBUT DE L'INSTRUMENT

Éliminez ce produit de façon adéquate, 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 représentant Suunto le plus proche.



# Lexique

Ce lexique donne une équivalence des termes qui apparaissent sur l'affichage de votre instrument.

/km	/km (par kilomètre)
/mi	/mi (par mile)
12h	affichage de l'heure au format 12h
24h	affichage de l'heure au format 24h
above	au-dessus
act class	classe d'activité
Activity class	Classe d'activité
alarm	alarme
August	août
autolap	tour automatique
avg	moyenne
avg hr	fréquence cardiaque moyenne
below	en dessous
bike	vélo
birthday	date de naissance
bpm	battements par minute
calibrate	étalonner
cm	cm
coach	fonction Coach
date	date
day	jour
dd.mm	jj.mm

December	décembre
dualtime	deuxième heure
duration	durée
empty	vide
energy	énergie
February	février
female	féminin
Foot POD	capteur Foot POD
found	trouvé
Fri	vendredi
Friday	vendredi
ft	ft (pieds)
general	préférences générales
GPS POD	capteur GPS POD
height	hauteur
hold to exit	tenir appuyé pour quitter ce menu
hold to set	tenir appuyé pour accéder aux menus de réglage
hours	heures
hr	fréquence cardiaque (FC)
HR average	fréquence cardiaque moyenne
HR belt	émetteur thoracique de fréquence cardiaque
hr limits	limites de fréquence cardiaque
hr zones	zones de fréquence cardiaque
intervals	intervalles
January	janvier

July	juillet	paired	capteur relié
June	juin	PC	ordinateur
kcal	kcal	pc transfer	transfert vers ordinateur
km	km	peak HR	fréquence cardiaque la plus élevée
laps	tours		
last week	la semaine dernière	personal	données personnelles
lb	lb (livres)	Program level	niveau de programme
LOG	JOURNAL	rest	repos
lower	limite inférieure	Sat	samedi
male	masculin	Saturday	samedi
March	mars	searching	recherche
max hr	fréquence cardiaque maximale	seconds	secondes
max hr updated	fréquence cardiaque maximale mise à jour	select	sélectionner
		September	septembre
May	mai	set	réglages
minutes	minutes	sex	sexe
mm.dd	mm.jj	snooze	répéter
Mon	lundi	speed	vitesse
Monday	lundi	Sun	dimanche
month	mois	Sunday	dimanche
mph	mi/h (miles par heure)	TE	effet d'entraînement (TE)
no	non	This week	cette semaine-ci
November	novembre	Thu	jeudi
October	octobre	Thursday	jeudi
off	réglage désactivé	time	temps
on	réglage activé	time in	temps à l'intérieur des limites
pair a POD	liaison d'un capteur POD	time-date	heure et date

tones	bips
totals	totaux
Tue	mardi
Tuesday	mardi
turn on	activer
update hr max	mettre à jour la fréquence cardiaque maximale
upper	limite supérieure
warm up	échauffement
Wed	mercredi
Wednesday	mercredi
weight	poids
year	année
yes	oui
zone	zone

## **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	<u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u>

## **COPYRIGHT**

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

Suunto, Wristop Computer, Suunto t4 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.

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

© Suunto Oy 5/2006, 9/2006, 6/2007, 2/2008