

SUUNTO AMBIT3 PEAK

GUIDE D'UTILISATION


1. SÉCURITÉ.....	5
2. Prise en main.....	6
2.1. Boutons et menus.....	6
2.2. Configuration.....	6
2.3. Réglage des paramètres.....	8
3. Caractéristiques.....	9
3.1. Distance 3D.....	9
3.2. Surveillance de l'activité.....	9
3.3. Alti-Baro.....	10
3.3.1. Obtention de relevés corrects.....	10
3.3.2. Correspondance entre profil et activité.....	12
3.3.3. Utilisation du profil Altimètre.....	13
3.3.4. Utilisation du profil Baromètre.....	13
3.3.5. Utilisation du profil Automatique.....	14
3.4. Pause automatique.....	14
3.5. Défilement automatique de l'écran.....	15
3.6. Rétroéclairage.....	15
3.7. Verrouillage des boutons.....	16
3.8. Boussole.....	17
3.8.1. Étalonnage de la boussole.....	17
3.8.2. Paramétrage de la déclinaison.....	18
3.8.3. Définition du verrouillage de relèvement.....	19
3.9. Compte à rebours.....	20
3.10. Affichages.....	20
3.10.1. Réglage du contraste de l'affichage.....	20
3.10.2. Inversion de la couleur d'affichage.....	21
3.11. Pratique d'exercices avec les modes sportifs.....	21
3.11.1. Utilisation de Suunto Smart Sensor.....	21
3.11.2. Installation du Suunto Smart Sensor.....	22
3.11.3. Début d'un exercice.....	23
3.11.4. Pendant l'exercice.....	23
3.11.5. Enregistrement de parcours.....	24
3.11.6. Définition des tours.....	24
3.11.7. Navigation pendant l'exercice.....	24
3.11.8. Utilisation de la boussole pendant l'exercice.....	25
3.11.9. Définition de l'altitude en cours d'exercice.....	25
3.12. Direction de retour.....	26
3.13. Mises à jour du logiciel.....	26
3.14. FusedAlti.....	26
3.15. FusedSpeed.....	27


3.16. Icônes.....	29
3.17. Compteur d'intervalles.....	30
3.18. Journal de plongée.....	31
3.19. Indicateur de mémoire restante.....	33
3.20. Entraînement multisport.....	33
3.20.1. Changement manuel de mode sportif.....	33
3.20.2. Utilisation d'un mode multisport.....	34
3.21. Navigation avec le GPS.....	34
3.21.1. Acquisition d'un signal GPS.....	34
3.21.2. Grilles GPS et formats de position.....	35
3.21.3. Précision GPS et économie d'énergie.....	36
3.22. Notifications.....	36
3.23. Capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque.....	37
3.23.1. Liaison des capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque.....	37
3.23.2. Utilisation du capteur de foulée.....	38
3.23.3. Étalonnage d'un Power POD et d'une pente.....	39
3.24. Points d'intérêt.....	40
3.24.1. Vérification de la position.....	42
3.24.2. Ajout de votre position en tant que POI.....	42
3.24.3. Suppression d'un POI.....	43
3.25. Récupération.....	43
3.25.1. Temps de récupération.....	43
3.25.2. État de la récupération.....	44
3.26. Itinéraires.....	46
3.26.1. Navigation le long d'un itinéraire.....	46
3.26.2. Pendant la navigation.....	49
3.27. Niveau de performances de course à pied.....	50
3.28. Menu de maintenance.....	52
3.29. Raccourcis.....	53
3.30. Modes sportifs.....	54
3.31. Chronomètre.....	54
3.32. Appli Suunto.....	55
3.32.1. Synchronisation avec l'application mobile.....	56
3.33. Suunto Apps.....	56
3.34. Natation.....	57
3.34.1. Natation en piscine.....	57
3.34.2. Styles de nage.....	57
3.34.3. Drills de natation.....	58
3.34.4. Natation en eau libre.....	59
3.35. Heure.....	59
3.35.1. Réveil.....	60

3.35.2. Synchronisation de l'heure.....	61
3.36. Chemin de retour.....	62
3.37. Indicateurs météo.....	62
4. Entretien et assistance.....	64
4.1. Conseils de manipulation.....	64
4.2. Étanchéité.....	64
4.3. Mise en charge de la batterie.....	64
4.4. Remplacement de la pile du Smart Sensor.....	65
5. Référence.....	66
5.1. Caractéristiques techniques.....	66
5.2. Conformité.....	67
5.2.1. CE.....	67
5.2.2. Conformité FCC.....	67
5.2.3. CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE ISED.....	68
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	68
5.3. Marque de commerce.....	68
5.4. Avis de brevets.....	68
5.5. Garantie limitée internationale.....	68
5.6. Copyright.....	70

1. SÉCURITÉ

Types de précautions d'utilisation


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


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

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


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

Précautions d'utilisation

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

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

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

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

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

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

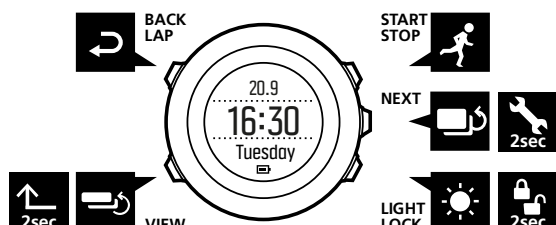
 **ATTENTION:** NE JETEZ PAS LE PRODUIT AUX ORDURES MÉNAGÈRES. TRAITÉZ-LE COMME UN DÉCHET ÉLECTRONIQUE AFIN DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT.

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

2. Prise en main

2.1. Boutons et menus

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



[Start Stop] :

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

[Next] :

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

[Light Lock] :


- brève pression pour activer le rétroéclairage
- brève pression pour diminuer une valeur ou descendre dans le menu
- pression longue pour verrouiller ou déverrouiller les boutons

[View] :

- brève pression pour changer la vue affichée sur la ligne du bas
- pression longue pour basculer l'affichage entre clair et foncé
- pression longue pour accéder au raccourci (voir 3.29. Raccourcis)

[Back Lap] :

- brève pression pour revenir au menu précédent
- brève pression pour ajouter un tour pendant l'exercice

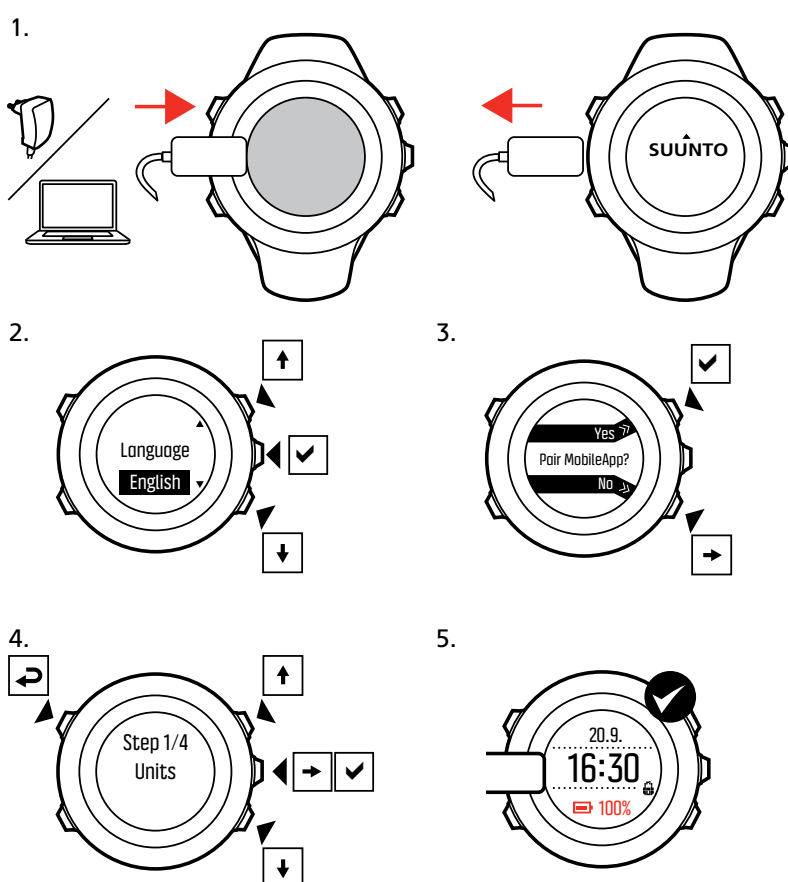
 **CONSEIL:** Lorsque vous modifiez des valeurs, vous pouvez augmenter la vitesse en maintenant le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] enfoncé jusqu'à ce que les valeurs commencent à défiler plus rapidement.

2.2. Configuration

Votre Suunto Ambit3 Peak s'active automatiquement lorsque vous la branchez à votre ordinateur ou à un chargeur USB à l'aide du câble USB fourni.

Pour commencer à utiliser votre montre sportive :

1. Raccordez votre montre de sport à une source d'alimentation avec le câble USB fourni.
2. Débranchez le câble USB si vous utilisez un ordinateur (pour déverrouiller les boutons).
3. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à la langue voulue, puis appuyez sur le bouton [Next] pour la sélectionner.
4. Appairez votre appareil avec l'appli Suunto (voir 3.32. *Appli Suunto*) en appuyant sur le bouton [Start Stop] ou ignorez en appuyant sur le bouton [Next] .
5. Suivez l'assistant de démarrage pour procéder au paramétrage initial. Définissez les valeurs avec le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et appuyez sur le bouton [Next] pour accepter et passer à l'étape suivante.
6. Rebranchez le câble USB et laissez la mise en charge se poursuivre jusqu'à ce que l'indicateur de batterie soit à 100 %.



Le rechargement complet d'une batterie vide prend environ 2 à 3 heures. Les boutons sont verrouillés tant que le câble USB est raccordé et connecté à un ordinateur.

Vous pouvez quitter l'assistant de démarrage à tout moment en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

L'assistant de démarrage vous guide à travers les paramètres suivants :

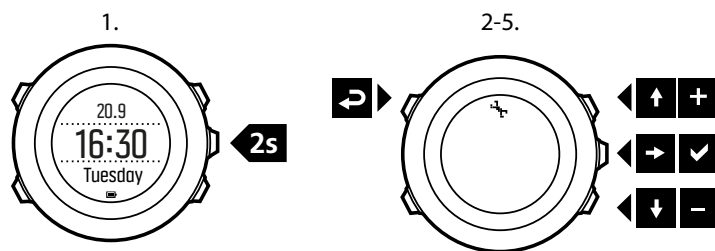
- Unités
- Heure
- Date
- Paramètres personnels (sexe, âge, poids)

2.3. Réglage des paramètres

Vous pouvez changer les paramètres de votre Suunto Ambit3 Peak directement dans la montre ou via SuuntoLink.

Pour modifier les paramètres dans la montre :

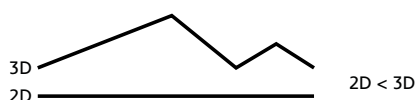
1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler le menu à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock] .
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à un paramètre.
4. Appuyez sur les boutons [Start Stop] et [Light Lock] pour régler les valeurs des paramètres.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



3. Caractéristiques

3.1. Distance 3D

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



Si vous utilisez un logiciel tiers pour analyser vos parcours, vérifiez la façon dont la distance parcourue est calculée. Si le calcul utilise la distance 2D, vous ne voudrez peut-être pas activer la distance 3D sur votre montre.

Par ailleurs, si vous vous entraînez fréquemment sur un terrain vallonné ou montagneux, vous devez activer la distance 3D.

Pour activer la distance 3D :

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

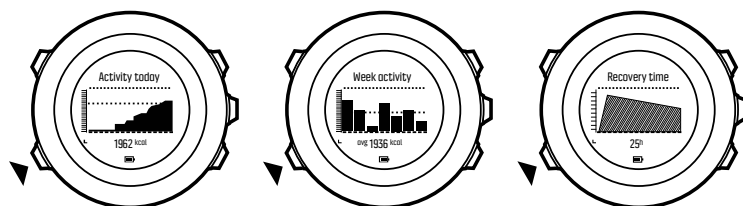
3.2. Surveillance de l'activité

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

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

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

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



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

3.3. Alti-Baro

Avec **ALTI-BARO**, vous pouvez visualiser l'altitude ou la pression barométrique actuelle. Appuyez sur le bouton [Next] en mode **HEURE** pour visualiser l'affichage **ALTI-BARO**.

Vous pouvez afficher ou masquer l'affichage **ALTI-BARO** dans le menu principal en sélectionnant le paramètre **AFFICHAGES** » **Alti-Baro**. Choisissez l'option voulue à l'aide du bouton [Next] .

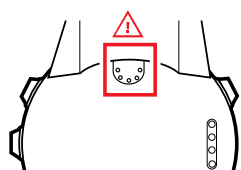
Vous pouvez accéder à différentes vues en fonction du profil activé en appuyant sur le bouton [View] .

Trois profils sont disponibles : **Automatique**, **Baromètre** et **Altimètre**. Pour savoir comment définir les profils, voir 3.3.2. *Correspondance entre profil et activité*.

Les vues Lever du soleil et Coucher du soleil sont disponibles lorsque le GPS a été activé. Si le GPS n'est pas actif, les heures de lever et de coucher du soleil sont basées sur les dernières données GPS enregistrées.

3.3.1. Obtention de relevés corrects

Votre Suunto Ambit3 Peak mesure constamment la pression atmosphérique absolue à l'aide du capteur de pression intégré. À partir de cette mesure et de valeurs de référence, l'appareil calcule l'altitude et la pression rapportée au niveau de la mer.



⚠ ATTENTION: Maintenez la zone autour du capteur propre et à l'abri du sable. N'insérez jamais d'objets dans les ouvertures du capteur.

Si vous pratiquez une activité de plein air qui nécessite de la précision quant à la pression au niveau de la mer ou à l'altitude, vous devrez étalonner votre Suunto Ambit3 Peak en saisissant soit l'altitude à laquelle vous vous trouvez actuellement, soit la pression actuelle au niveau de la mer.

🗨 CONSEIL: Référence de pression absolue et altitude connue = pression au niveau de la mer. Pression absolue et pression connue au niveau de la mer = altitude.

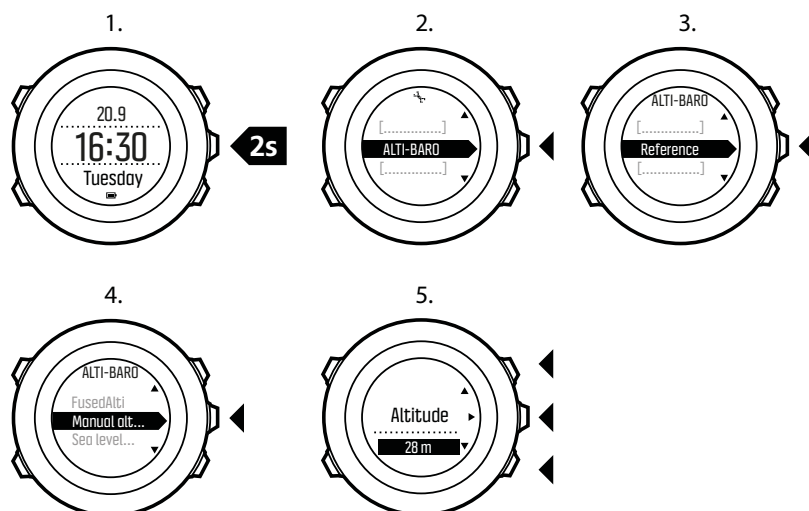
Vous trouverez l'altitude de votre position sur la plupart des cartes topographiques ou sur Google Earth. Vous trouvez une référence de la pression au niveau de la mer pour votre position sur les sites Web des services météorologiques nationaux.


Si la technologie FusedAlti™ de Suunto est activée, l'indication d'altitude sera automatiquement corrigée en combinant FusedAlti à l'étalonnage de l'altitude et de la pression au niveau de la mer. Pour en savoir plus, voir 3.14. *FusedAlti*.

Les changements dans les conditions météorologiques locales auront une incidence sur les relevés d'altitude. Si le temps change souvent, il est conseillé de réinitialiser fréquemment la valeur actuelle de référence d'altitude, de préférence avant d'entreprendre votre parcours, lorsque vous disposez de valeurs de référence. Tant que le temps est stable, vous n'avez pas besoin de définir des valeurs de référence.

Pour définir les valeurs de référence de pression au niveau de la mer ou d'altitude :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ALTI-BARO** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Référence** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] . Les options de paramétrage suivantes sont proposées :
4. **FusedAlti** : le GPS est activé et la montre commence à calculer l'altitude via FusedAlti.
5. **Altitude manuelle** : l'altitude est définie manuellement.
6. **Pression au niveau mer** : la valeur de référence de la pression au niveau de la mer est définie manuellement.
7. Définissez la valeur de référence à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock] . Acceptez le réglage à l'aide du bouton [Next] .



 **CONSEIL:** Vous pouvez accéder au paramètre **Référence** en maintenant le bouton [View] enfoncé dans l'affichage **ALTI-BARO**.


Vous pouvez également définir l'altitude en cours d'exercice, voir 3.11.9. *Définition de l'altitude en cours d'exercice*.

3.3.2. Correspondance entre profil et activité

Le profil **Altimètre** doit être sélectionné lorsque votre activité de plein air implique des changements d'altitude (par exemple une randonnée en montagne).

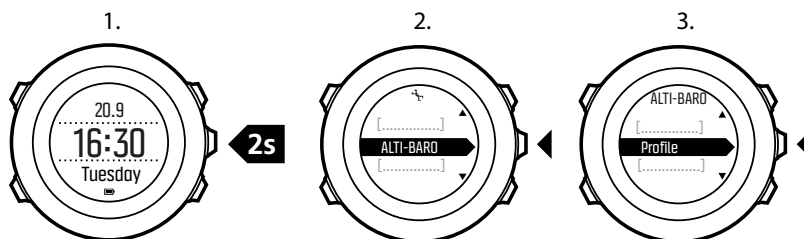
Le profil **Baromètre** doit être sélectionné lorsque votre activité de plein air n'implique pas des changements d'altitude (par exemple football, voile, canoë).

Pour obtenir des relevés corrects, vous devez associer le profil à votre activité. Vous pouvez laisser votre Suunto Ambit3 Peak sélectionner le profil qui convient à l'activité ou choisir vous-même un profil.

 **REMARQUE:** Vous pouvez définir le profil à l'aide des paramètres d'un mode sportif dans SuuntoLink ou sur votre Suunto Ambit3 Peak.

Pour définir le profil **ALTI & BARO** :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ALTI-BARO** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez à l'aide du bouton [Next] .
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Profil**.
4. Faites défiler les options de profil (**Automatique, Altimètre, Baromètre**) à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] . Sélectionnez un profil à l'aide du bouton [Next] .



Exemple : définition de la valeur de référence d'altitude

Vous avez entamé le deuxième jour de votre randonnée de deux jours. Vous vous rendez compte que vous avez oublié de passer du profil **Baromètre** au profil **Altimètre** lorsque vous avez commencé votre parcours le matin. Vous savez que les relevés d'altitude actuels indiqués par votre Suunto Ambit3 Peak sont erronés. Par conséquent, vous vous rendez à la position la plus proche sur votre carte topographique pour laquelle une valeur de référence d'altitude est indiquée. Vous corrigez la valeur de référence d'altitude de votre Suunto Ambit3 Peak et passez du profil **Baromètre** au profil **Altimètre**. Maintenant, vos relevés d'altitude sont corrects.

Relevés incorrects

Si votre profil **Altimètre** est activé depuis longtemps et que l'appareil reste immobile alors que les conditions météorologiques locales changent, l'appareil donnera des relevés d'altitude incorrects.

Si votre profil **Altimètre** est activé et que les conditions météorologiques changent fréquemment alors que vous montez ou descendez, l'appareil donnera des relevés incorrects.

Si le profil **Baromètre** est activé depuis longtemps alors que vous montez ou descendez, l'appareil suppose que vous êtes immobile et interprète les changements d'altitude comme

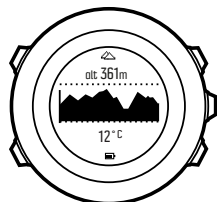
des changements de la pression atmosphérique rapportée au niveau de la mer. Par conséquent, il vous donnera des relevés de pression atmosphérique rapportée au niveau de la mer incorrects.


3.3.3. Utilisation du profil Altimètre

Le profil **Altimètre** calcule l'altitude en fonction des valeurs de référence. La valeur de référence peut être la pression au niveau de la mer ou l'altitude. Lorsque le profil **Altimètre** est activé, l'icône d'altimètre apparaît sur l'affichage.

Lorsque le profil **Altimètre** est activé, vous pouvez accéder aux vues suivantes :

- ligne du haut : votre altitude actuelle
- ligne centrale : graphique présentant les changements d'altitude au cours des dernières 24 heures (intervalle d'enregistrement : 15 min)
- ligne du bas : utiliser le bouton [View] pour afficher l'heure, la température, le lever et le coucher de soleil ou la pression au niveau de la mer de référence



 **REMARQUE:** Si vous portez votre Suunto Ambit3 Peak au poignet, vous devez l'enlever pour pouvoir obtenir une mesure précise de la température ; votre température corporelle aurait en effet une incidence sur la mesure initiale.

3.3.4. Utilisation du profil Baromètre

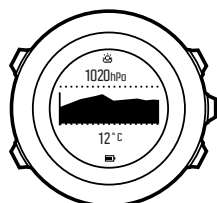
Le profil **Baromètre** affiche la pression de l'air actuelle au niveau de la mer. Cette indication est basée sur les valeurs de référence ajoutées dans les paramètres et sur la pression absolue constamment mesurée.

Les changements de pression au niveau de la mer sont représentés graphiquement sur la ligne centrale de l'écran.

Lorsque le profil **Baromètre** est activé, l'icône du baromètre apparaît sur l'affichage.


Lorsque le profil **Baromètre** est activé, votre Suunto Ambit3 Peak vous présente les informations barométriques suivantes :

- ligne du haut : la pression actuelle au niveau de la mer
- ligne centrale : un graphique présentant les changements de pression au niveau de la mer au cours des dernières 24 heures (intervalle d'enregistrement : 15 min)
- ligne du bas : utiliser le bouton [View] pour afficher l'heure, la température, le lever et le coucher de soleil ou l'altitude de référence



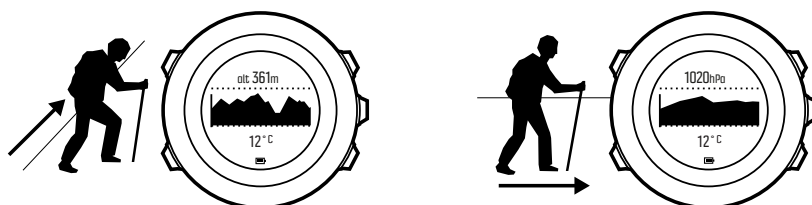
La référence d'altitude correspond à la dernière altitude utilisée dans le mode **ALTI-BARO**. Il peut s'agir :

- de l'altitude que vous avez définie comme référence dans le profil **Baromètre** ou
- de la dernière altitude enregistrée dans le profil **Automatique** avant de passer au profil **Baromètre**.

 **REMARQUE:** Si vous portez votre Suunto Ambit3 Peak au poignet, vous devez l'enlever pour pouvoir obtenir une mesure précise de la température ; votre température corporelle aurait en effet une incidence sur la mesure initiale.

3.3.5. Utilisation du profil Automatique

Le profil **Automatique** bascule entre les profils **Altimètre** et **Baromètre** en fonction de vos déplacements. Lorsque le mode **Automatique** est activé, l'appareil interprète automatiquement les changements de pression comme des changements d'altitude ou de conditions météorologiques.




Il n'est pas possible de mesurer en même temps le changement d'altitude et les changements météorologiques, ces phénomènes correspondant tous deux à une modification de la pression de l'air ambiant. Votre Suunto Ambit3 Peak détecte les mouvements verticaux et bascule en mode de mesure de l'altitude lorsque nécessaire. Lorsque l'altitude s'affiche, elle est mise à jour dans un délai maximum de 10 secondes.

Si vous vous trouvez à une altitude constante (moins de 5 mètres de déplacement vertical en 12 minutes), votre Suunto Ambit3 Peak interprète tous les changements de pression comme des changements de conditions météorologiques. L'intervalle de mesure est de 10 secondes. L'altitude affichée reste constante. Si les conditions météorologiques changent, l'affichage de la pression au niveau de la mer change également.

Si vous vous déplacez en altitude (plus de 5 mètres de déplacement vertical en 3 minutes), votre Suunto Ambit3 Peak interprète tous les changements de pression comme des changements d'altitude.

En fonction du profil activé, vous pouvez accéder aux vues de profil **Altimètre** ou **Baromètre** à l'aide du bouton [View] .

 **REMARQUE:** Lorsque vous utilisez le profil **Automatique**, les icônes de baromètre et d'altimètre ne sont pas affichées.

3.4. Pause automatique

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

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

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

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

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

3.5. Défilement automatique de l'écran

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

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

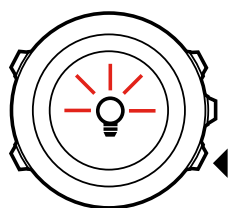
Vous pouvez également activer ou désactiver la fonction **Défilement auto** pendant l'exercice sans que cela ne modifie vos paramètres SuuntoLink.

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

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

3.6. Rétroéclairage

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



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

Quatre modes de rétroéclairage sont proposés :

Mode :

- **Normal** : le rétroéclairage s'allume pendant quelques secondes lorsque vous appuyez sur le bouton [Light Lock] et lorsque le réveil sonne.
- **Désactivé** : le rétroéclairage ne s'allume pas lorsque vous appuyez sur un bouton ou lorsque le réveil sonne.


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

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

Vous pouvez modifier le réglage général du rétroéclairage dans les paramètres de la montre dans le menu **GÉNÉRAL** » **Tonalités/affichage** » **Rétroéclairage**. Voir 2.3. *Réglage des paramètres*. Vous pouvez également modifier le réglage général dans SuuntoLink.

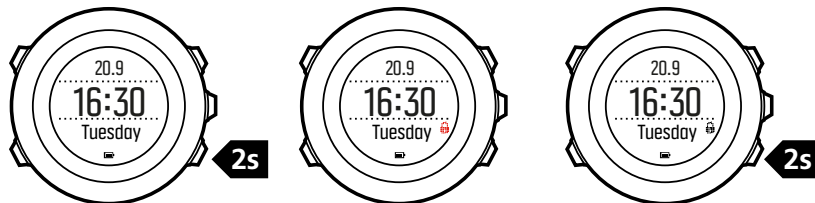
Pour vos modes sportifs, vous pouvez utiliser le même mode de rétroéclairage que pour le réglage général (par défaut), ou bien vous pouvez définir un mode différent pour chaque mode sportif dans les paramètres avancés de SuuntoLink.

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

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

3.7. Verrouillage des boutons

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



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


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

Mode heure :

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

Mode sport

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

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

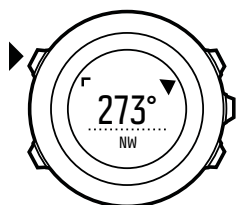
3.8. Boussole

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

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

L'affichage de la boussole comprend les informations suivantes :

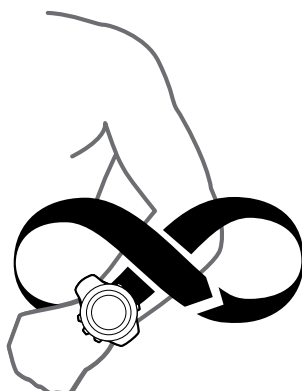
- ligne centrale : cap de la boussole en degrés
- ligne du bas : utilisez le bouton [View] pour visualiser votre cap actuel en points cardinaux, l'heure ou une vue vide



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

3.8.1. Étalonnage de la boussole

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



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

Si l'étalonnage a réussi, le texte **ÉTALONNAGE RÉUSSI** s'affiche. Si l'étalonnage échoue, le texte **ÉCHEC DE L'ÉTALONNAGE** s'affiche. Pour réessayer l'étalonnage, appuyez sur le bouton [Start Stop].

Pour lancer manuellement l'étalonnage de la boussole :

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

3.8.2. Paramétrage de la déclinaison

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

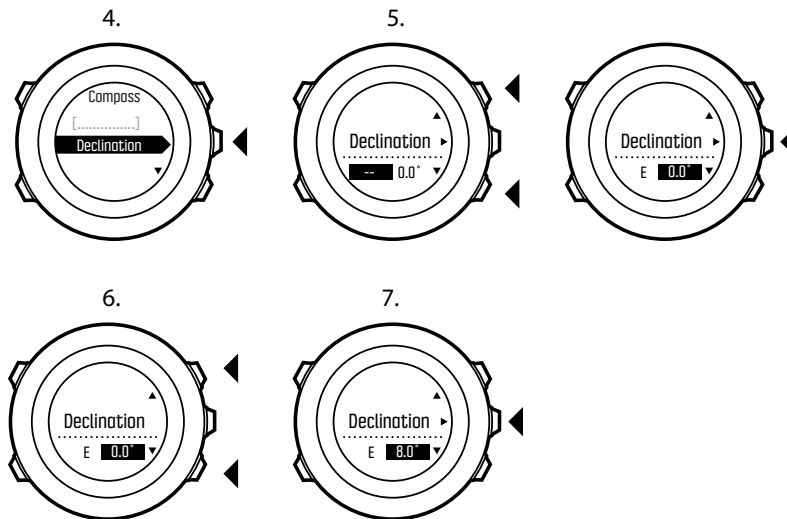
Les cartes papier indiquent le nord géographique. Les boussoles, quant à elles, indiquent le nord magnétique : une région située au-dessus de la terre, point d'attraction des champs magnétiques terrestres. Étant donné que le nord magnétique et le nord géographique ne se trouvent pas au même endroit,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


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

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

Pour paramétrer la valeur de déclinaison :

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



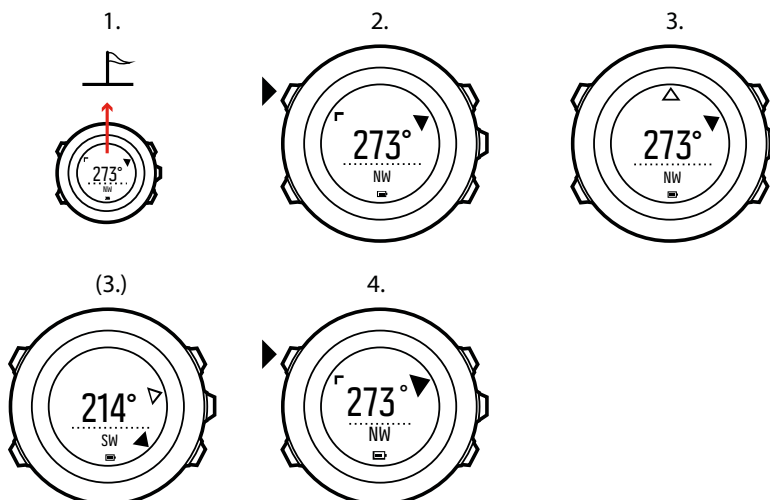
 **CONSEIL:** Vous pouvez également accéder aux paramètres de la boussole en maintenant le bouton [View] enfoncé en mode **BOUSSOLE**.


3.8.3. Définition du verrouillage de relèvement

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

Pour verrouiller un relèvement :

1. Boussole active, tenez la montre devant vous et tournez-vous vers votre objectif.
2. Appuyez sur [Back Lap] pour verrouiller l'affichage actuel en degrés sur votre montre comme étant votre relèvement.
3. Un triangle vide indique le relèvement verrouillé par rapport à l'indicateur du nord (triangle plein).
4. Appuyez sur [Back Lap] pour effacer le verrouillage de relèvement.



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

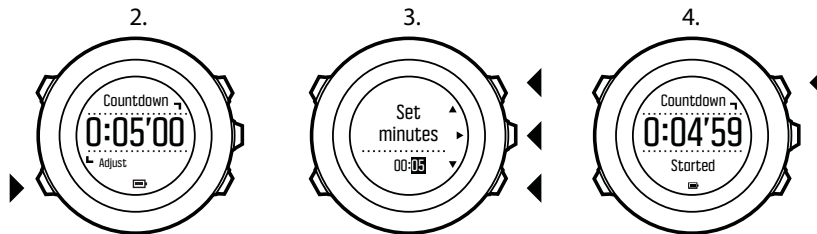
3.9. Compte à rebours

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

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

Pour paramétrer le compte à rebours :

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



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

3.10. Affichages

Votre Suunto Ambit3 Peak possède un certain nombre de fonctions telles que boussole (voir 3.8. *Boussole*) et chronomètre (voir 3.31. *Chronomètre*). Ces fonctions sont gérées sous forme d'affichages que vous pouvez visualiser en appuyant sur le bouton [Next]. Certaines fonctions sont affichées de manière permanente tandis que d'autres peuvent être affichées ou masquées selon vos souhaits.

Pour afficher ou masquer des affichages :

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

Vos modes sportifs (voir 3.30. *Modes sportifs*) comportent également plusieurs affichages que vous pourrez personnaliser pour visualiser différentes informations tandis que vous pratiquez un exercice.

3.10.1. Réglage du contraste de l'affichage

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

Pour régler le contraste de l'affichage :

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

3.10.2. Inversion de la couleur d'affichage

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

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

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

3.11. Pratique d'exercices avec les modes sportifs

Utilisez les modes sportifs (voir 3.30. Modes sportifs) pour enregistrer des journaux d'exercice et visualiser diverses informations pendant l'exercice.

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

3.11.1. Utilisation de Suunto Smart Sensor

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

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

- fréquence cardiaque en temps réel
- fréquence cardiaque moyenne en temps réel
- fréquence cardiaque sous forme de graphique
- calories brûlées pendant l'exercice
- conseils pour pratiquer dans les limites de fréquence cardiaque définies
- pic d'effet d'entraînement

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

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

- temps de récupération

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

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

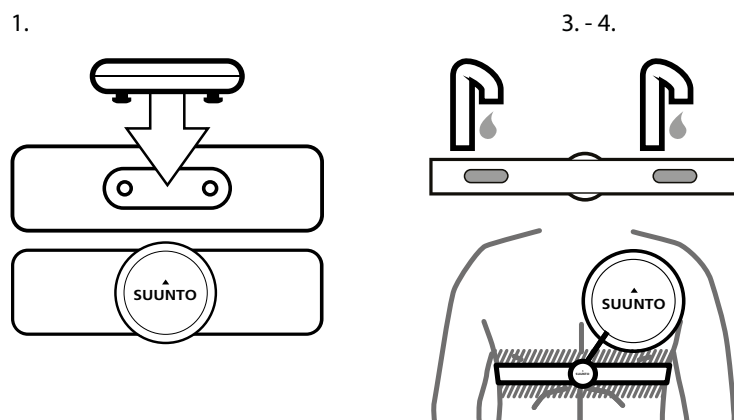
Sans capteur de fréquence cardiaque, votre transmet Suunto Ambit3 Peak la consommation de calories et le temps de récupération pour les activités de course à pied, où la vitesse est utilisée pour estimer l'intensité. Cependant, nous vous recommandons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque pour obtenir des mesures d'intensité précises.

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

3.11.2. Installation du Suunto Smart Sensor

Pour commencer à utiliser le Suunto Smart Sensor :


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



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

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

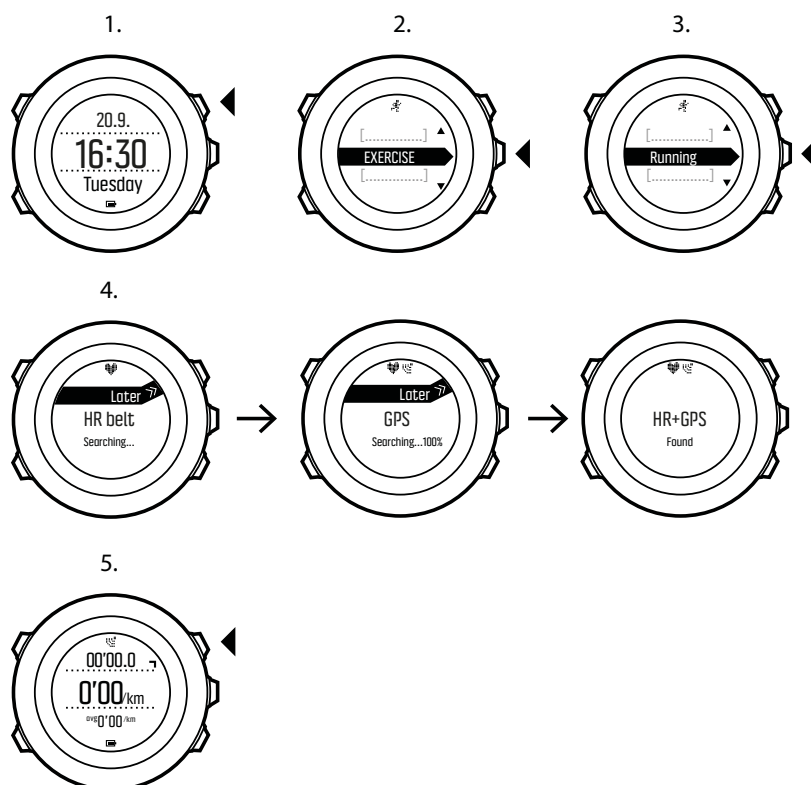
Reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor pour en savoir plus et pour obtenir des conseils en cas de problème.

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

3.11.3. Début d'un exercice

Pour débiter l'exercice :

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



3.11.4. Pendant l'exercice

Votre Suunto Ambit3 Peak vous fournit une multitude d'informations pendant votre exercice. Ces informations varient en fonction du mode sportif sélectionné (voir 3.30. *Modes sportifs*). Vous obtiendrez encore plus d'informations si vous utilisez une ceinture de fréquence cardiaque et le GPS pendant l'exercice.

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

- Appuyez sur le bouton [Next] pour faire défiler les affichages de votre mode sportif.

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

3.11.5. Enregistrement de parcours

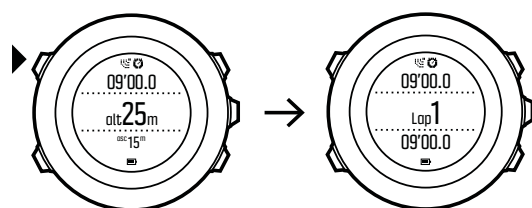
En fonction du mode sportif sélectionné, votre Suunto Ambit3 Peak vous permet d'enregistrer diverses informations pendant l'exercice.

Si le GPS est activé dans votre mode sportif, votre Suunto Ambit3 Peak enregistre également votre parcours pendant l'exercice. Vous pouvez visualiser le parcours dans l'appli Suunto dans le cadre de l'exercice enregistré.

3.11.6. Définition des tours

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

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



Suunto Ambit3 Peak affiche les informations suivantes :

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

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

3.11.7. Navigation pendant l'exercice

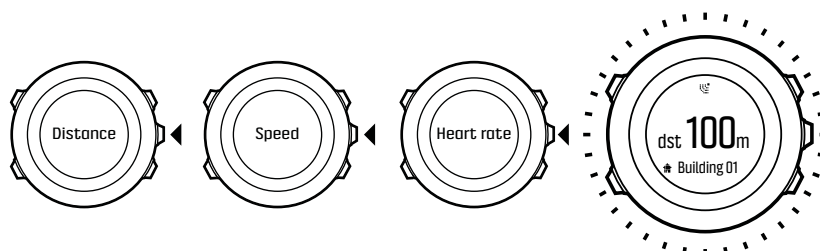
Si vous voulez suivre un itinéraire ou vous diriger vers un point d'intérêt (POI), vous pouvez sélectionner un mode sportif, « Course itinér. » par exemple, et commencer immédiatement la navigation.

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


Pour naviguer pendant l'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif avec GPS activé, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.

- Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** ou **Itinéraires** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
Les instructions de navigation apparaissent comme le dernier affichage du mode sportif sélectionné.



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

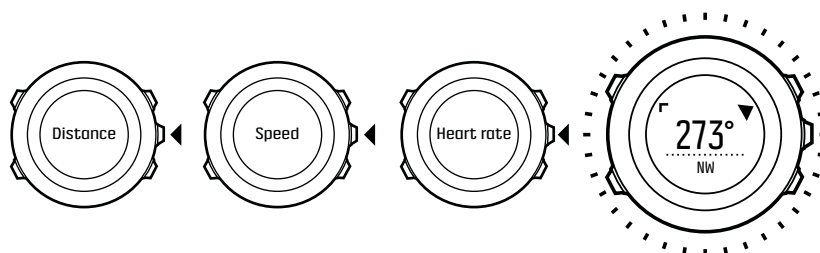
 **REMARQUE:** Si le paramétrage de précision du GPS (voir 3.21.3. Précision GPS et économie d'énergie) de votre mode sportif est **Good** (bon) ou inférieur, le GPS bascule sur le niveau de précision **Best** (niveau maximum) pendant la navigation. La consommation d'énergie est donc plus élevée.

3.11.8. Utilisation de la boussole pendant l'exercice

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

Pour utiliser la boussole pendant l'exercice :

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



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

3.11.9. Définition de l'altitude en cours d'exercice

Si vous ne voulez pas utiliser FusedAlti (voir 3.14. FusedAlti) et si vous connaissez exactement votre élévation actuelle (par exemple grâce à un panneau sur un sentier de montagne fréquenté), vous pouvez définir manuellement votre altitude tandis que vous enregistrez un exercice. Paramétrer manuellement l'altitude va désactiver la fonction FusedAlti si elle était activée.

Pour définir votre altitude en cours d'exercice :

1. Lorsque vous vous trouvez dans un mode sportif, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ALTI-BARO** à l'aide du bouton [Start Stop] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
3. Sélectionnez **Altitude** à l'aide du bouton [Next] .
4. Définissez l'altitude à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock] .
5. Acceptez et quittez en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

3.12. Direction de retour

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

Pour trouver la direction du retour :

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

3.13. Mises à jour du logiciel


Vous pouvez mettre à jour le logiciel de votre Suunto Ambit3 Peak grâce à Suuntolink. Veillez à synchroniser votre montre avec l'appli Suunto avant de mettre à jour le logiciel. Tous les journaux seront en effet effacés de la montre pendant la mise à jour.

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

1. Téléchargez vos exercices vers l'appli Suunto.
2. Installez Suuntolink si ce n'est déjà fait (www.suunto.com/suuntolink).
3. Branchez votre Suunto Ambit3 Peak à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni et suivez les instructions.

3.14. FusedAlti

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

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

Si vous ne souhaitez pas utiliser la technologie FusedAlti pour la mesure de l'altitude, vous pouvez la désactiver dans le menu des options.

Pour désactiver la technologie FusedAlti :

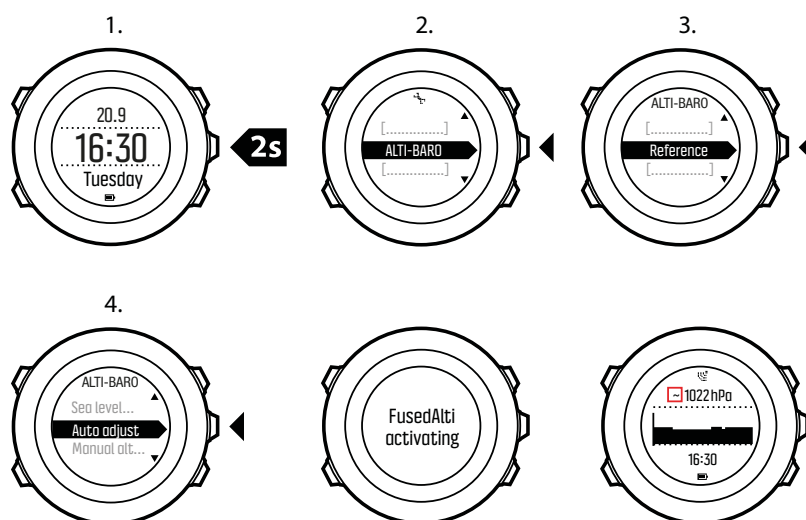
1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.

2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ALTI-BARO** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **FusedAlti** à l'aide du bouton [Start Stop] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
4. Sélectionnez **FusedAlti off** à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] , puis acceptez avec le bouton [Next] .

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

Pour rechercher une nouvelle référence d'altitude barométrique avec FusedAlti :

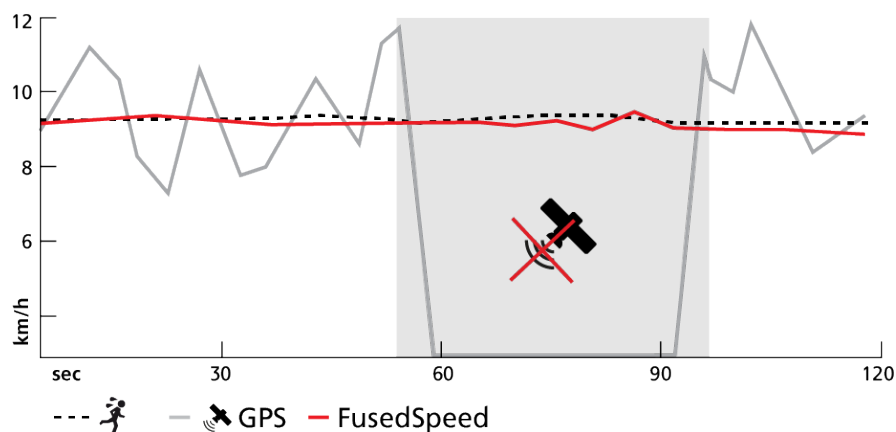
1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ALTI-BARO** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Référence** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Ajustement auto** à l'aide du bouton [Start Stop] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] . Le GPS est activé et l'appareil commence à calculer l'altitude via FusedAlti.



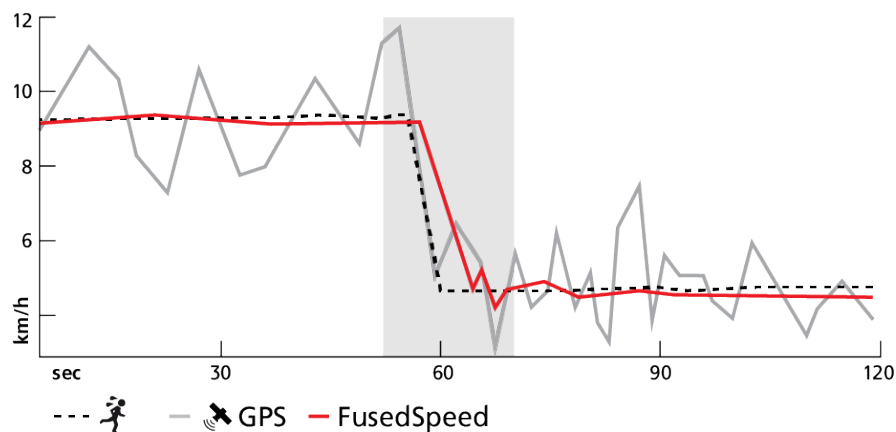
REMARQUE: En conditions optimales, il faut 4 à 12 minutes à FusedAlti pour commencer à fonctionner. Pendant ce temps, votre Suunto Ambit3 Peak affiche l'altitude barométrique et ~ apparaît à côté de l'altitude mesurée afin d'indiquer que celle-ci peut ne pas être correcte.

3.15. FusedSpeed

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



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

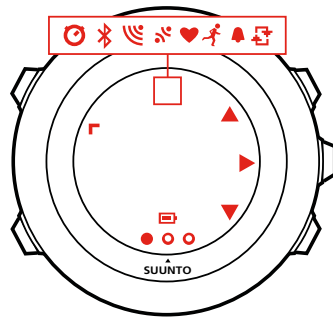


CONSEIL: Pour obtenir les relevés les plus précis avec FusedSpeed, ne jetez qu'un bref coup d'œil sur votre montre quand vous en avez besoin. Maintenir la montre devant vous sans bouger réduit la précision.





















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

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

3.16. Icônes





















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

	alarme
	altimètre
	baromètre
	batterie
	activité Bluetooth
	verrouillage des boutons
	indicateurs d'appui sur les boutons
	chronographe
	affichage actuel
	descendre/diminuer
	force du signal GPS
	fréquence cardiaque
	appel entrant
	compteur d'intervalles
	message/notification
	appel manqué
	suivant/confirmer
	liaison
	paramètres
	mode sportif

	orage
	lever de soleil
	coucher de soleil
	monter/augmenter

Icônes de POI

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

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


3.17. Compteur d'intervalles

Vous pouvez ajouter un compteur d'intervalles à chaque mode sportif personnalisé dans SuuntoLink. Pour ajouter le compteur d'intervalles à un mode sportif, sélectionnez le mode

sportif puis accédez aux **paramètres avancés**. À la prochaine connexion de votre Suunto Ambit3 Peak à SuuntoLink, le compteur d'intervalles sera synchronisé avec la montre.

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

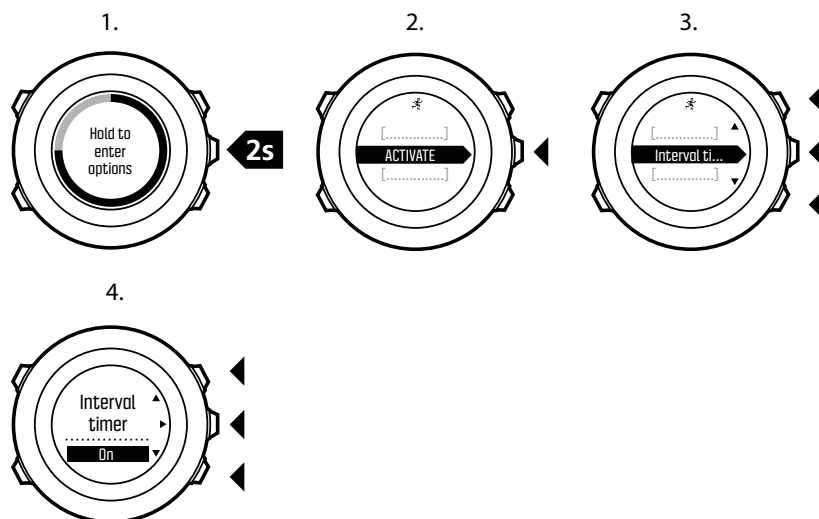
- types d'intervalles (intervalles **HAUT** et **BAS**)
- durée ou distance pour les deux types d'intervalles
- nombre de répétitions des intervalles

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

Vous pouvez définir un compteur d'intervalles pour chaque sport inclus dans un mode multisport (voir 3.20.2. *Utilisation d'un mode multisport*). Le compteur d'intervalles se remet à zéro à chaque changement de sport.

Pour activer ou désactiver le compteur d'intervalles :

1. Lorsque vous êtes dans un mode sportif, maintenez [Next] enfoncé pour accéder au menu d'options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ACTIVER** à l'aide du bouton [Light Lock], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Intervalle** à l'aide du bouton [Start Stop], puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Appuyez sur le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] pour choisir **Interv. act/Interv. désact**, puis acceptez à l'aide du bouton [Next]. Lorsque le compteur d'intervalles est activé, l'icône des intervalles apparaît en haut de l'affichage.



3.18. Journal de plongée


Le journal conserve les enregistrements de vos activités. Le nombre maximum de journaux et la durée maximale d'un journal donné dépendent de la quantité d'informations enregistrée pour chaque activité. La précision du GPS (voir 3.21.3. *Précision GPS et économie d'énergie*) et l'utilisation du compteur d'intervalles (voir 3.17. *Compteur d'intervalles*), par exemple, ont un impact direct sur le nombre et la durée des journaux qui peuvent être enregistrés.

Vous pouvez visualiser le récapitulatif du journal de votre activité sitôt après avoir arrêté l'enregistrement ou en passant par l'option **JOURNAL** dans le menu principal.

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

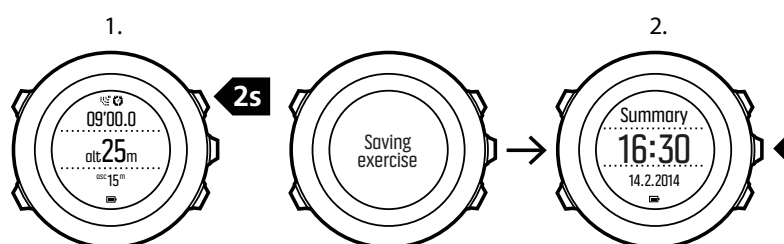
- nom du mode sportif
- heure
- date
- durée
- tours

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

 **CONSEIL:** Vous pourrez voir bien plus de détails sur vos activités enregistrées dans l'appli Suunto.

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

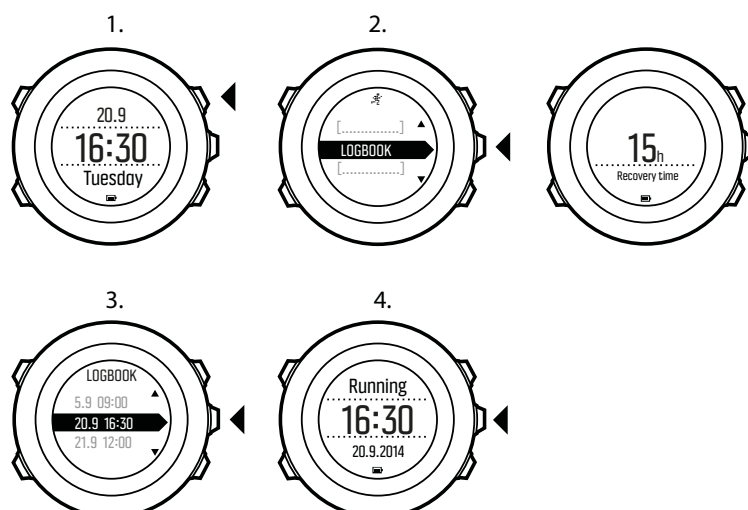
1. Maintenez le bouton [Start Stop] enfoncé pour arrêter et sauvegarder l'exercice. Vous pouvez aussi appuyez sur le bouton [Start Stop] pour mettre l'enregistrement en pause. Après la mise en pause, arrêtez l'enregistrement en appuyant sur le bouton [Back Lap] ou poursuivez-le en appuyant sur le bouton [Start Stop] . Après avoir mis en pause et arrêté l'exercice, sauvegardez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop] . Si vous ne voulez pas enregistrer de journal, appuyez sur le bouton [Light Lock] . Si vous n'enregistrez pas le journal, vous pourrez malgré tout visualiser le récapitulatif en appuyant sur le bouton [Light Lock] mais le journal ne sera pas conservé et ne pourra pas être visualisé ultérieurement.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour visualiser le récapitulatif du journal.



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

Pour visualiser le récapitulatif du journal :

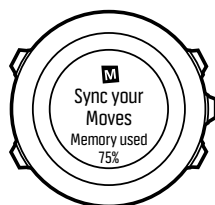
1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **JOURNAL** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] . Votre temps de récupération actuel s'affiche.
3. Faites défiler les journaux à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et sélectionnez un journal à l'aide du bouton [Next] .
4. Parcourez les différentes vues du récapitulatif du journal à l'aide du bouton [Next] .



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

3.19. Indicateur de mémoire restante

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



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

3.20. Entraînement multisport

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Peak pour l'entraînement multisport et naviguer facilement entre différents modes sportifs (voir 3.30. *Modes sportifs*) pendant que vous pratiquez votre exercice ; vous pouvez aussi visualiser les données spécifiques à chaque sport à la fois pendant l'exercice et dans le récapitulatif du journal.

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

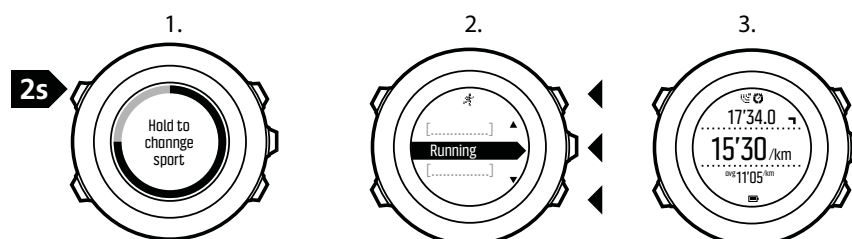
3.20.1. Changement manuel de mode sportif

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


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

1. Pendant l'enregistrement de votre exercice, maintenez le bouton [Back Lap] enfoncé afin d'accéder aux modes sportifs.
2. Faites défiler la liste des modes sportifs à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock].

3. Sélectionnez le mode sportif approprié à l'aide du bouton [Next] . Votre Suunto Ambit3 Peak continue à enregistrer le journal et les données pour le mode sportif sélectionné.



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

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

3.20.2. Utilisation d'un mode multisport

Vous pouvez créer votre propre mode multisport ou utiliser un mode sportif par défaut existant comme **Triathlon**. Le mode multisport peut contenir un certain nombre de modes sportifs différents dans un ordre spécifique. Chaque sport peut également avoir son propre compteur d'intervalles.

Pour utiliser un mode multisport :

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

3.21. Navigation avec le GPS

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

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

3.21.1. Acquisition d'un signal GPS

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





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



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



CONSEIL: Synchronisez régulièrement votre Suunto Ambit3 Peak avec l'appli Suunto pour obtenir les dernières données orbitales des satellites (optimisation du GPS). Cela permet de réduire le temps d'acquisition des données GPS et d'améliorer la précision du suivi.

Dépannage : pas de signal GPS

- Pour obtenir un signal optimal, pointez la partie GPS de la montre vers le haut. Vous obtiendrez un signal optimal dans une zone dégagée ayant une ligne de vision directe sur le ciel.
- Le récepteur GPS fonctionne généralement bien à l'intérieur des tentes et autres abris fins. Cependant, les objets, les bâtiments, la végétation dense ou un temps couvert peuvent réduire la qualité de réception du signal GPS.
- Le signal GPS ne traverse ni les constructions en dur ni l'eau. Par conséquent, n'essayez pas d'activer le GPS par exemple à l'intérieur de bâtiments ou de grottes ou sous l'eau.

3.21.2. Grilles GPS et formats de position

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

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


Vous pouvez sélectionner le format dans les grilles suivantes :

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

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

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**

- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (Nouvelle Zélande)

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

3.21.3. Précision GPS et économie d'énergie

Lors de la personnalisation des modes sportifs, vous pouvez définir l'intervalle d'acquisition GPS à l'aide du réglage de précision du GPS dans SuuntoLink. Plus l'intervalle est court, plus la précision est bonne au cours de l'exercice.

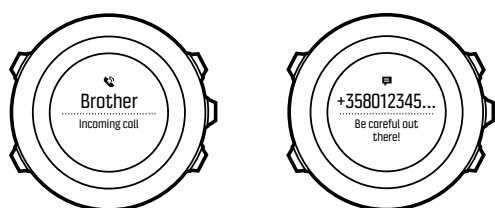
En augmentant l'intervalle et en diminuant la précision, vous pouvez augmenter l'autonomie de la batterie.

Les options de précision GPS sont les suivantes :

- Meilleure : intervalle d'acquisition d'environ 1 seconde, consommation d'énergie la plus haute
- Bonne : intervalle d'acquisition d'environ 5 secondes, consommation d'énergie modérée
- OK : intervalle d'acquisition d'environ 60 secondes, consommation d'énergie la plus basse
- Désactivé : pas de signal GPS

3.22. Notifications

Si vous avez appairé votre montre avec l'appli Suunto, vous pourrez recevoir des notifications telles que les appels entrants et les SMS sur votre montre. Lorsqu'une notification arrive, un message contextuel apparaît sur la montre.



Pour recevoir des notifications sur votre montre :

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

6. Quittez en maintenant le bouton [Next] enfoncé.

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

Pour visualiser les notifications sur votre montre :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Light Lock] pour faire défiler l'affichage jusqu'à **CONNECTIVITÉ**, puis appuyez sur le bouton [Next] .
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Notifications** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
4. Faites défiler les notifications à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] .

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

3.23. Capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque

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

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

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

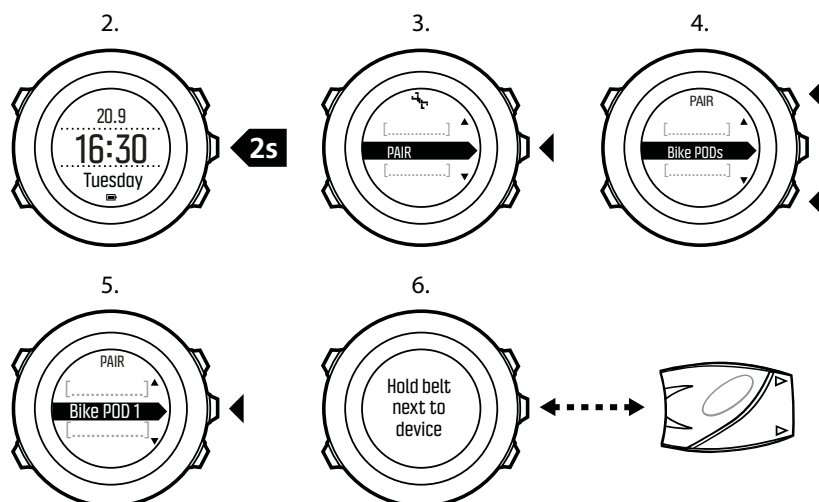
3.23.1. Liaison des capteurs de vitesse et de foulée et capteurs de fréquence cardiaque

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

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

1. Activez le capteur de vitesse ou le capteur de fréquence cardiaque. Pour lier un Suunto Smart Sensor, voir 3.11.2. *Installation du Suunto Smart Sensor*.
2. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
4. Faites défiler les options à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock] et appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner un capteur de vitesse ou un capteur de fréquence cardiaque à lier.
5. Tenez votre Suunto Ambit3 Peak près de l'appareil que vous souhaitez lier et attendez que votre Suunto Ambit3 Peak indique que la liaison a réussi. Si la liaison échoue,

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



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

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

3.23.2. Utilisation du capteur de foulée

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


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

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

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

1. Fixez le capteur de foulée à votre chaussure. Pour en savoir plus, consultez la notice du capteur de foulée que vous utilisez.
2. Choisissez un mode sportif (par exemple **Course**) dans le menu principal.
3. Commencez à courir à votre cadence habituelle. Lorsque vous passez la ligne de départ, appuyez sur le bouton [Start Stop] pour lancer l'enregistrement.
4. Courez sur une distance de 800 à 1 000 mètres (environ 0,500 à 0,700 miles) à votre cadence habituelle (par exemple, faites deux tours sur une piste de 400 mètres).

5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] lorsque vous passez la ligne d'arrivée pour mettre l'enregistrement en pause.
6. Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour arrêter l'enregistrement. Après avoir arrêté l'exercice, enregistrez le journal en appuyant sur le bouton [Start Stop]. Si vous ne voulez pas enregistrer le journal, appuyez sur le bouton [Light Lock]. À l'aide du bouton [Next], faites défiler les vues du récapitulatif jusqu'à atteindre le récapitulatif de distance. Ajustez la distance affichée à la distance réellement parcourue avec les boutons [Start Stop] et [Light Lock]. Confirmez à l'aide du bouton [Next].
7. Confirmez l'étalonnage du capteur de foulée en appuyant sur [Start Stop]. Votre capteur de foulée est désormais étalonné.

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

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

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

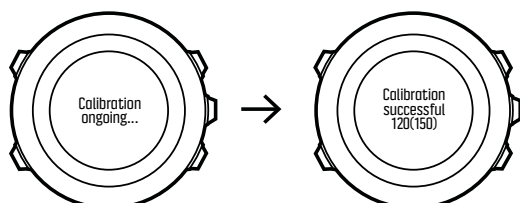
3.23.3. Étalonnage d'un Power POD et d'une pente

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

Pour étalonner manuellement un Power POD :

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

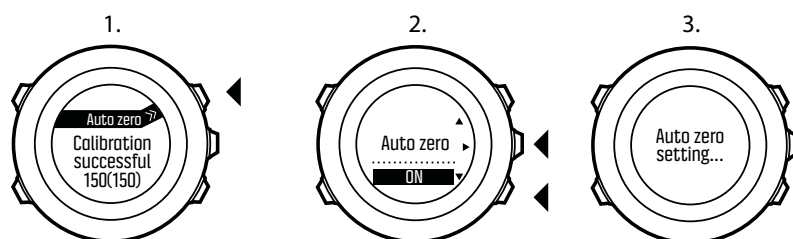
Votre Suunto Ambit3 Peak commence à étalonner le capteur et indique si l'étalonnage a réussi ou non. La ligne inférieure de l'écran affiche la fréquence actuelle utilisée avec le Power POD. La fréquence précédente est affichée entre parenthèses.



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

Pour activer ou désactiver la mise à zéro automatique :

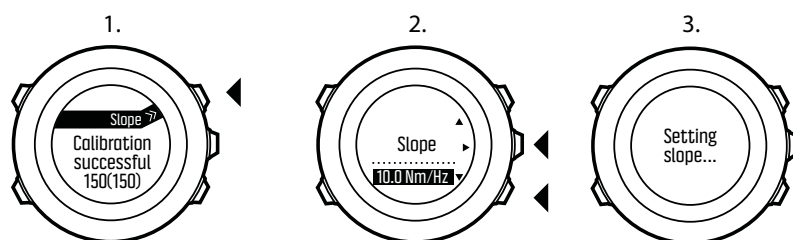
1. Quand l'étalonnage est terminé, appuyez sur le bouton [Start Stop] .
2. Choisissez **Auto zéro on/Auto zéro off** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis acceptez à l'aide du bouton [Next] .
3. Patientez jusqu'à la fin du paramétrage.
4. Répétez cette procédure si le paramétrage échoue ou si le Power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



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


Pour étalonner la pente :

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



3.24. Points d'intérêt

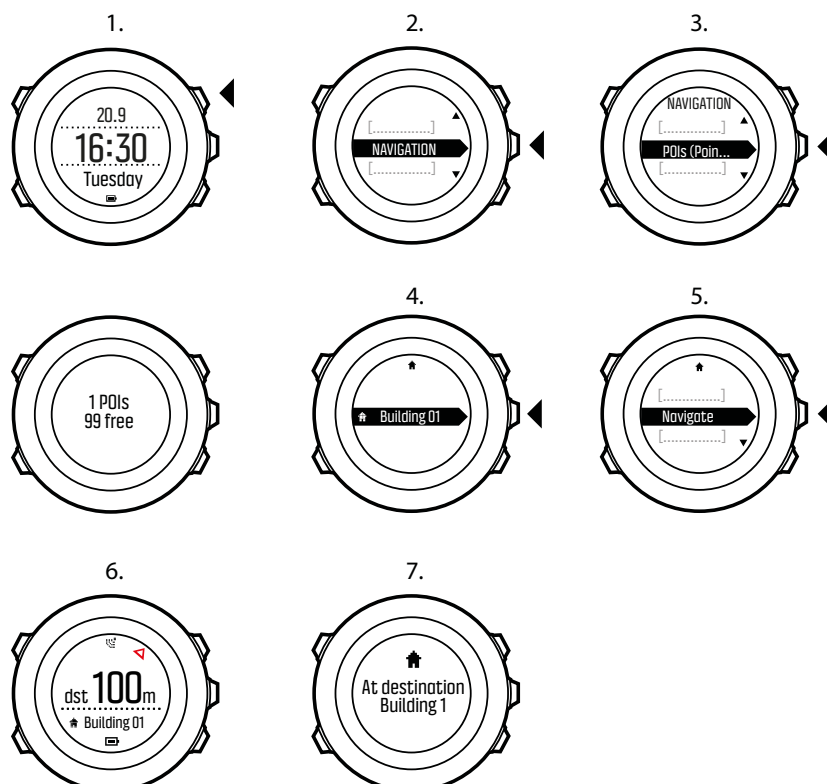
Votre Suunto Ambit3 Peak comprend la navigation GPS qui vous permet de naviguer vers une destination prédéfinie enregistrée sous forme de point d'intérêt (POI).

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

Pour naviguer vers un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POIs (Points of interest)** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
La montre affiche le nombre de POI enregistrés ainsi que l'espace disponible pour de nouveaux POI.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'au POI à atteindre à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] , puis sélectionnez-le à l'aide du bouton [Next] .

5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Naviguer**. Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner (voir 3.8.1. *Étalonnage de la boussole*). Une fois la boussole activée, la montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé(es)** après l'acquisition du signal.
6. Commencez à naviguer vers le POI. La montre affiche les informations suivantes :
7. un indicateur montrant la direction de votre objectif (voir l'explication complémentaire ci-dessous)
8. la distance par rapport à votre objectif
9. La montre vous indique que vous êtes arrivé à votre objectif.

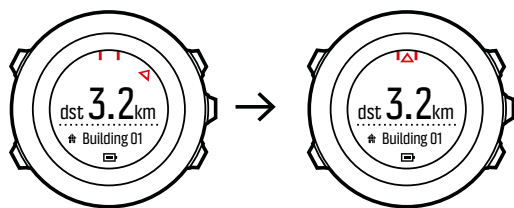


Si vous êtes immobile ou si vous vous déplacez lentement (<4 km/h), la montre affiche la direction du point d'intérêt (ou du point de passage si vous naviguez le long d'un itinéraire) sur la base du relèvement de la boussole.



Lorsque vous vous déplacez (>4 km/h), la montre affiche la direction du point d'intérêt (ou du point de passage si vous naviguez le long d'un itinéraire) sur la base du GPS.

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




3.24.1. Vérification de la position

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

Pour vérifier votre position :

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

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

3.24.2. Ajout de votre position en tant que POI

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

Vous pouvez stocker jusqu'à 250 POI dans la montre. Notez que les itinéraires sont également soumis à ce quota. Par exemple, si vous avez un itinéraire constitué de 60 points de passage, vous pouvez stocker 190 POI en plus dans votre montre.

Pour enregistrer une position en tant que POI :

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

3.24.3. Suppression d'un POI

Vous pouvez supprimer un POI dans la montre.

Pour supprimer un POI :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop] et accédez au menu avec le bouton [Next] .
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **POI (Points d'intérêt)** à l'aide du bouton [Light Lock] et sélectionnez l'option avec le bouton [Next] .
La montre affiche le nombre de POI enregistrés et l'espace libre disponible pour de nouveaux POI.
4. Faites défiler la liste jusqu'au POI que vous souhaitez supprimer à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] et sélectionnez-le à l'aide du bouton [Next] .
5. Faites défiler les options jusqu'à **Supprimer** avec le bouton [Start Stop] . Sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
6. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour confirmer.

3.25. Récupération

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

3.25.1. Temps de récupération

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

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

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

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

Le nombre total d'heures de récupération restantes peut être affiché en tant que vue dans l'écran de contrôle d'activité (voir la section 3.2. *Surveillance de l'activité*).

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

Pour obtenir une indication précise de votre état de récupération actuel, nous vous recommandons d'utiliser un des tests de récupération (voir la section 3.25.2. *État de la récupération*).


3.25.2. État de la récupération

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

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

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

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

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

Étalonnage du test

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

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

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

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

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

3.25.2.1. Test de récupération rapide

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

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

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

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

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

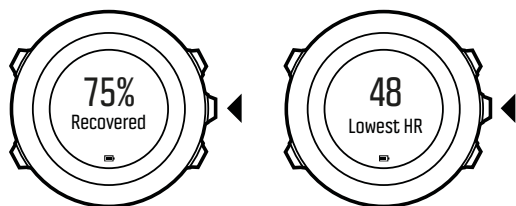
Durant cette période d'étalonnage, il se peut que vous obteniez des résultats plus élevés ou plus faibles que prévus. Ces résultats sont représentés par l'état de récupération estimé sur la montre jusqu'à la fin de l'étalonnage.


Pour effectuer un test de récupération rapide :

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



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



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

3.25.2.2. Test de récupération par le sommeil

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

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

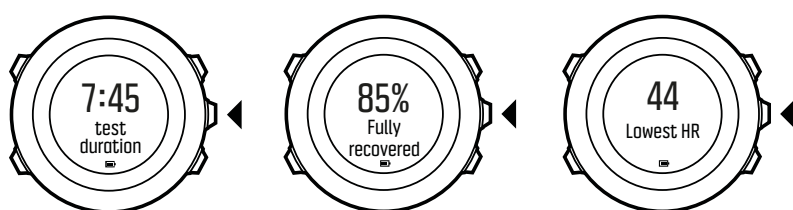
Les tests d'étalonnage peuvent ne pas être effectués dans l'ordre séquentiel.


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

Pour effectuer un test de récupération par le sommeil :

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

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



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

3.26. Itinéraires

Vous pouvez créer un itinéraire dans l'appli Suunto ou importer un itinéraire créé avec un autre service.


Pour ajouter un itinéraire :

1. Ouvrez l'appli Suunto et créez votre itinéraire.
2. Synchronisez votre Suunto Ambit3 Peak avec l'appli Suunto grâce à SuuntoLink et au câble USB fourni.

Vous pouvez également passer par l'appli Suunto pour supprimer des itinéraires.

3.26.1. Navigation le long d'un itinéraire

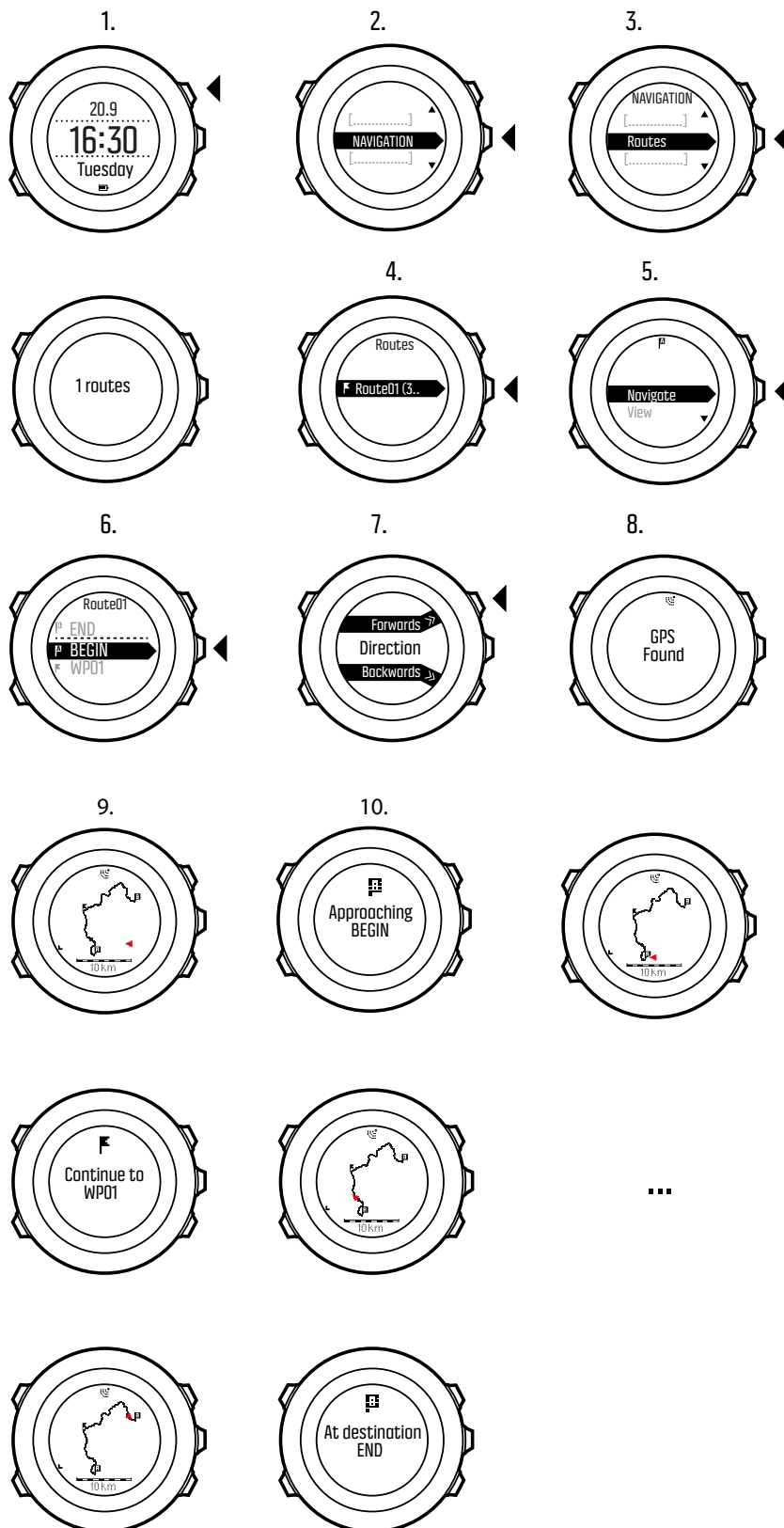
Vous pouvez naviguer sur un itinéraire que vous avez créé dans l'appli Suunto avec votre Suunto Ambit3 Peak (voir 3.26. Itinéraires) ou enregistré suite à une séance (voir 3.11.5. Enregistrement de parcours).

 **CONSEIL:** Vous pouvez également parcourir cet itinéraire avec les modes sportifs (voir 3.11.7. Navigation pendant l'exercice).

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **NAVIGATION** à l'aide du bouton [Start Stop] et accédez au menu avec le bouton [Next] .

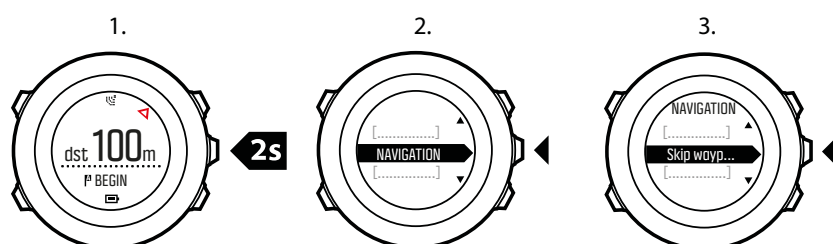
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Itinéraires** à l'aide du bouton [Start Stop] et accédez au menu avec le bouton [Next] . La montre affiche le nombre d'itinéraires enregistrés, puis une liste de tous vos itinéraires.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à l'itinéraire souhaité à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] . Sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
5. Appuyez sur le bouton [Next] et sélectionnez **Naviguer**.
Vous pouvez aussi sélectionner **Voir** pour commencer par prévisualiser un itinéraire et son profil d'altitude.
6. La montre affiche tous les points de passage de l'itinéraire sélectionné. Faites défiler l'affichage jusqu'au point de passage que vous souhaitez utiliser comme point de départ à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] . Acceptez à l'aide du bouton [Next] .
7. Si vous avez sélectionné un point de passage en milieu d'itinéraire, votre Suunto Ambit3 Peak vous invite à sélectionner la direction de la navigation. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour sélectionner **Vers l'avant** ou sur le bouton [Light Lock] pour sélectionner **Vers l'arrière**. Si vous avez sélectionné le premier point de passage comme point de départ, votre Suunto Ambit3 Peak navigue le long de l'itinéraire vers l'avant (du premier point de passage vers le dernier). Si vous avez sélectionné le dernier point de passage comme point de départ, votre Suunto Ambit3 Peak navigue le long de l'itinéraire vers l'arrière (du dernier point de passage vers le premier).
8. Si vous utilisez la boussole pour la première fois, vous devez l'étalonner (voir 3.8.1. *Étalonnage de la boussole*). Lorsque la boussole est activée, la montre commence à rechercher un signal GPS et affiche **GPS trouvé** après l'acquisition du signal.
9. Commencez à naviguer vers le premier point de passage de l'itinéraire. La montre vous indique lorsque vous arrivez au point de passage et commence automatiquement à naviguer vers le point de passage suivant de l'itinéraire.
10. Avant le dernier point de passage de l'itinéraire, la montre vous indique que vous êtes arrivé à votre destination.



Pour ignorer un point de passage d'un itinéraire :

1. Pendant que vous naviguez le long d'un itinéraire, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.

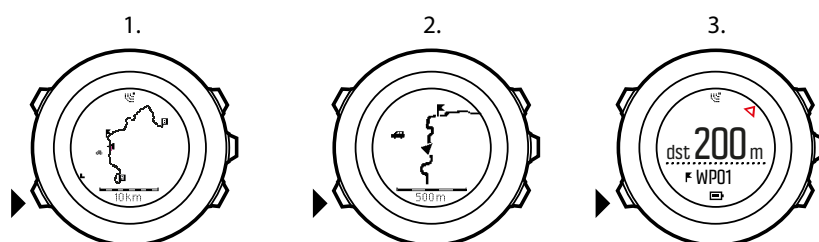
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Ignorer le point de passage** à l'aide du bouton [Start Stop] et sélectionnez l'option avec le bouton [Next]. La montre ignore le point de passage et navigue directement vers le point de passage suivant de l'itinéraire.



3.26.2. Pendant la navigation

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

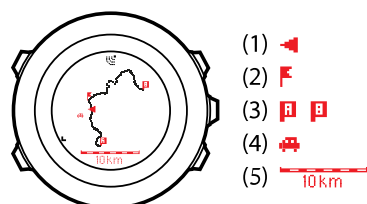
1. la vue complète affichant l'intégralité de l'itinéraire ;
2. la vue agrandie de l'itinéraire. Vous pouvez modifier l'orientation de la carte dans les paramètres de la montre sous GÉNÉRAL » Carte.
3. Cap haut : affiche la carte agrandie avec le cap pointé vers le haut.
4. Nord haut : affiche la carte agrandie avec le nord pointé vers le haut.
5. la vue de la navigation par points de passage.



Vue complète

La vue complète affiche les informations suivantes :

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

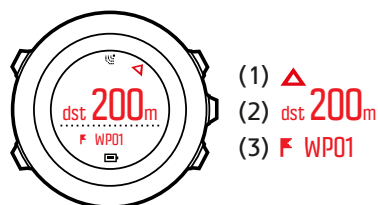


REMARQUE: Dans la vue complète, le nord est toujours situé en haut.

Vue de la navigation par points de passage

La vue de la navigation par points de passage affiche les informations suivantes :

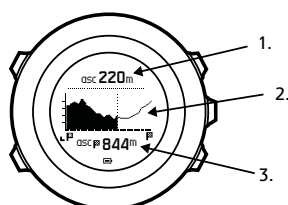
- (1) une flèche indiquant la direction du prochain point de passage ;
- (2) votre distance jusqu'au prochain point de passage ;
- (3) le prochain point de passage vers lequel vous vous dirigez.




Vue du profil d'altitude

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

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



 **REMARQUE:** Si vous utilisez le baromètre ou le profil automatique (voir 3.3.2. Correspondance entre profil et activité), vous devez choisir le réglage altimètre dans le paramètre alti-baro pour obtenir la meilleure exactitude du profil d'altitude.

3.27. Niveau de performances de course à pied

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

Condition physique

Le niveau de performances de course à pied emploie une estimation de votre VO2max, une norme mondiale pour la condition physique aérobique et les performances d'endurance. Le VO2max indique la capacité maximale de transport et d'utilisation de l'oxygène par votre corps.

Le VO2max est affecté par l'état de votre cœur, de vos poumons, de votre système circulatoire et par la capacité d'utilisation de l'oxygène par vos muscles en vue de produire de l'énergie. Le VO2max constitue le dénominateur unique le plus important dans la mesure des performances d'endurance d'un athlète.

De plus, des recherches ont démontré que le VO2max est une mesure importante de la santé et du bien-être. À un niveau d'efficacité de course à pied optimal, votre niveau de performances de course à pied correspond à votre VO2max réel (ml/kg/min).

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

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

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

Performances de course

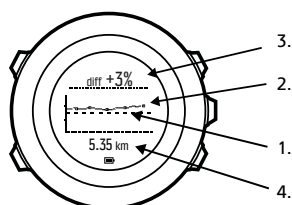
Le niveau de performances de course à pied prend également en compte l'efficacité de course, une mesure de votre technique de course à pied. Cette mesure prend également en compte des facteurs externes comme le terrain, la surface de course, le temps et l'équipement de course à pied.

Durant une course

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

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

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



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

3. **Différence en temps réel** : cette valeur indique la différence en temps réel entre votre niveau de performances de course à pied de référence et votre niveau de performances de course à pied en temps réel pour la course actuelle.
4. **Distance** : il s'agit de la distance totale parcourue durant l'enregistrement en cours. Le graphique affiche les six derniers kilomètres (environ 4 miles).

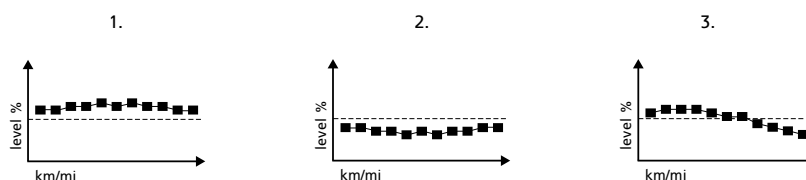
Interprétation des résultats

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

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

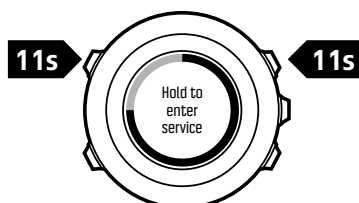
Suivre l'indicateur de différence en temps réel permet d'obtenir des informations de base détaillées sur les performances et la fatigue quotidiennes durant la course. Les coureurs d'endurance peuvent utiliser ces informations pour déterminer la quantité de fatigue qu'ils peuvent supporter durant de longues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

Ci-dessous sont présentés trois exemples de niveaux de performances de course à pied affichés durant la course. Dans le premier graphique (1), les performances sont satisfaisantes. Dans le second graphique (2), les performances sont faibles et peuvent indiquer un surentraînement, une maladie ou de mauvaises conditions. Dans le troisième graphique (3), vous pouvez apercevoir une course sur longue distance où le niveau de performances chute au fur et à mesure de la progression de la course, ce qui correspond à l'apparition de la fatigue.



3.28. Menu de maintenance


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





Le menu de maintenance comprend les éléments suivants :

- **INFO:**

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

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

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


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

Réinitialisation du GPS

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

Pour réinitialiser le GPS :

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

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

3.29. Raccourcis

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

Pour définir un raccourci :

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



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

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

3.30. Modes sportifs

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

Selon le mode sportif choisi, différentes informations s'affichent pendant l'exercice. Le mode sportif sélectionné a également un impact sur les paramètres de l'exercice tels que les limites de fréquence cardiaque et la distance de tour automatique.

Dans SuuntoLink, vous pouvez créer des modes sportifs personnalisés, modifier les modes sportifs prédéfinis et supprimer des modes sportifs.

Modes sportifs personnalisés

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

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

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

3.31. Chronomètre

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

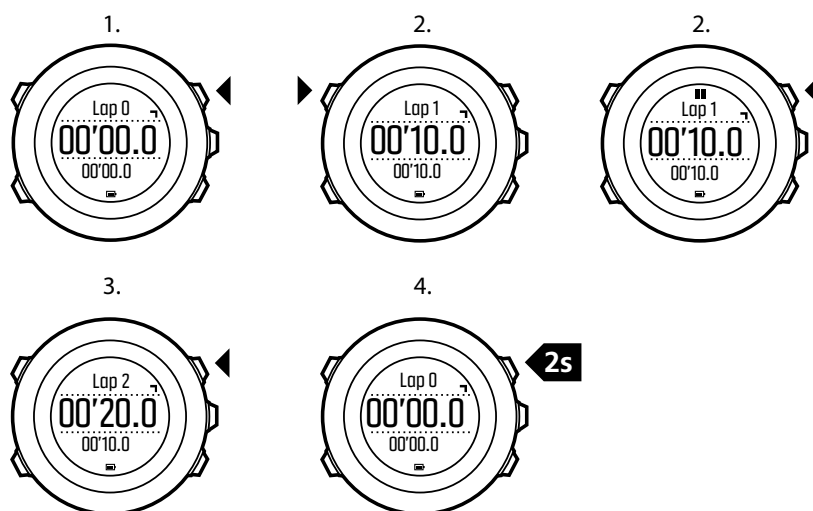
Pour activer le chronomètre :

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

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

Pour utiliser le chronomètre :

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



Pendant que le chronomètre fonctionne, vous pouvez :

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

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

Pour désactiver le chronomètre :

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

3.32. Appli Suunto

Avec l'appli Suunto, vous pouvez enrichir encore votre expérience d'utilisation de Suunto Ambit3 Peak en analysant et en partageant vos entraînements ou en vous connectant avec vos partenaires, entre autres. Pour recevoir des notifications sur votre Suunto Ambit3 Peak, appearez-la avec l'application mobile.

Pour appairer votre montre avec l'appli Suunto :

1. Téléchargez et installez l'appli Suunto sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store, Google Play ou l'une des boutiques d'applications populaires en Chine.
2. Lancez l'appli Suunto et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait.

3. Sur votre montre, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
4. Faites défiler l'affichage jusqu'à **LIAISON** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
5. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **MOBILEAPP**.
6. Revenez à l'application et appuyez sur l'icône de la montre en haut à gauche de l'écran. Lorsque le nom de la montre apparaît, appuyez sur LIAISON.
7. Saisissez le code qui s'affiche sur votre montre dans le champ de demande d'appairage visible sur votre appareil mobile et appuyez sur LIAISON pour finaliser la connexion.



REMARQUE: Certaines fonctions nécessitent une connexion Internet par Wi-Fi ou réseau mobile. Des frais de connexion de la part de votre opérateur peuvent s'appliquer.

3.32.1. Synchronisation avec l'application mobile

Si vous avez appairé votre Suunto Ambit3 Peak avec l'appli Suunto, toutes vos nouvelles séances d'entraînement se synchronisent automatiquement lorsque la connexion Bluetooth est active et que vos appareils sont à portée l'un de l'autre. L'icône Bluetooth de votre Suunto Ambit3 Peak clignote pendant la synchronisation des données.

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

Pour désactiver la synchronisation automatique :

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

3.33. Suunto Apps

Les Suunto Apps (applications Suunto) vous permettent de personnaliser encore plus votre Suunto Ambit3 Peak. Utilisez la fonction de personnalisation des modes sportifs de SuuntoLink pour découvrir les applis, telles que divers compteurs, qui vous sont proposées.



REMARQUE: Les Suunto Apps dans SuuntoLink sont les applis que vous pouvez utiliser sur votre montre. À ne pas confondre avec l'appli Suunto, qui est une application mobile servant à analyser et partager vos entraînements, à vous connecter avec vos partenaires ou à créer des itinéraires, entre autres.

Pour ajouter des Suunto Apps sur votre Suunto Ambit3 Peak :

1. Utilisez la fonction de personnalisation des modes sportifs dans SuuntoLink pour trouver une appli à utiliser.
2. Connectez votre Suunto Ambit3 Peak à votre SuuntoLink pour synchroniser la Suunto App avec la montre. La Suunto App ajoutée affichera le résultat de ses calculs pendant vos entraînements.

3.34. Natation

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

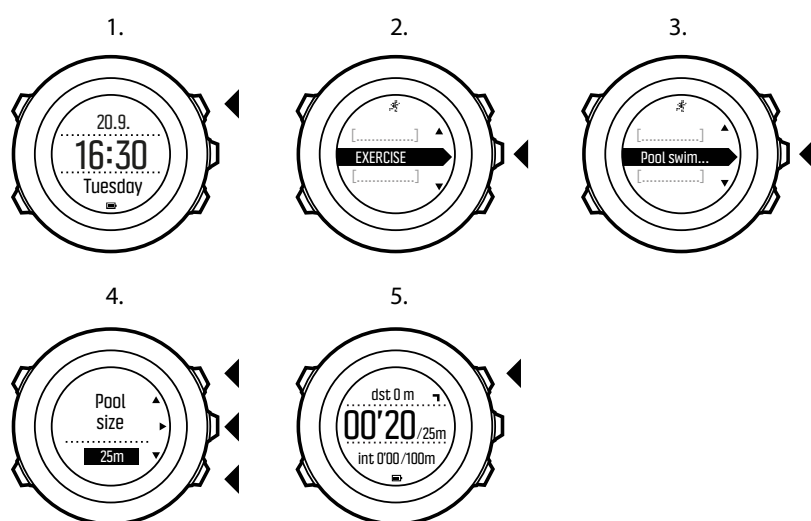
Si vous l'utilisez avec le Suunto Smart Sensor, vous pouvez également enregistrer votre fréquence cardiaque pendant la nage. Les données de fréquence cardiaque sont automatiquement transférées vers votre Suunto Ambit3 Peak dès que vous sortez de l'eau.

3.34.1. Natation en piscine

Lorsque vous utilisez le mode sportif de natation en piscine, votre Suunto Ambit3 Peak mesure votre vitesse de nage en fonction de la longueur du bassin. Chaque longueur de bassin crée un tour qui s'affiche dans l'appli Suunto.

Pour enregistrer une natation en piscine :

1. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour accéder au menu principal.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **EXERCICE**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Natation en piscine** à l'aide du bouton [Light Lock] et sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next].
4. Sélectionnez la longueur du bassin. Vous pouvez sélectionner la longueur du bassin à partir des valeurs prédéfinies ou sélectionner l'option **Perso** pour indiquer la longueur du bassin. Faites défiler les valeurs à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock], puis acceptez à l'aide du bouton [Next].
5. Appuyez sur le bouton [Start Stop] pour commencer l'enregistrement de votre nage.



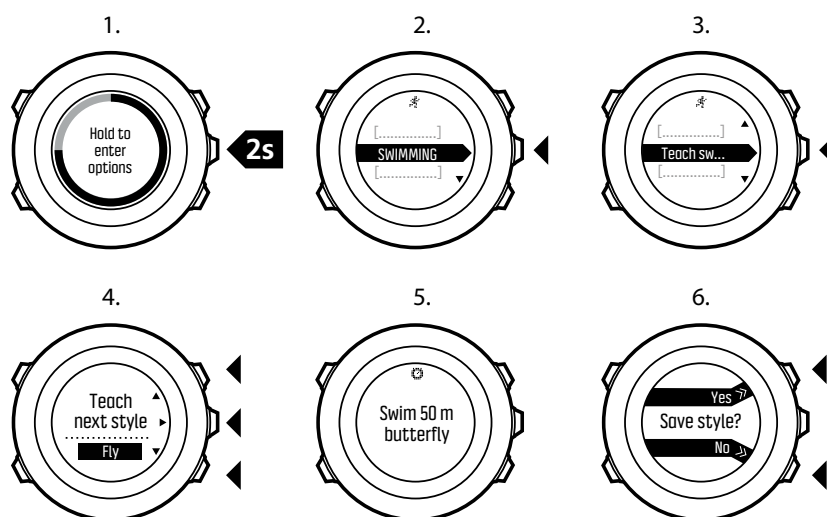
3.34.2. Styles de nage

Vous pouvez apprendre à votre Suunto Ambit3 Peak à reconnaître votre style de nage. Après l'enseignement des styles de nage, votre Suunto Ambit3 Peak les détectera automatiquement dès vos premiers mouvements.

Pour lui enseigner des styles de nage :

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

3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Enregistrer une nage**.
4. Parcourez les options de style de nage à l'aide des boutons [Light Lock] et [Start Stop] . Sélectionnez un style de nage approprié à l'aide du bouton [Next] . Vous pouvez quitter le paramètre et continuer votre exercice en sélectionnant **FIN**. Les options de style de nage proposées sont :
 5. **PAPILLON**
 6. **DOS CRAWLÉ**
 7. **BRASSE**
 8. **LIBRE**
9. Parcourez une longueur de bassin dans le style sélectionné.
10. Après avoir fini de nager, appuyez sur [Start Stop] pour enregistrer le style. Si vous ne souhaitez pas enregistrer le style, appuyez sur [Light Lock] pour revenir à la sélection du style de nage.



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

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

1. Lorsque vous vous trouvez dans le mode **Nat. piscine**, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NATATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Réinit. nages enseignées** à l'aide du bouton [Start Stop] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .

3.34.3. Drills de natation

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

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

Pour effectuer un drill :

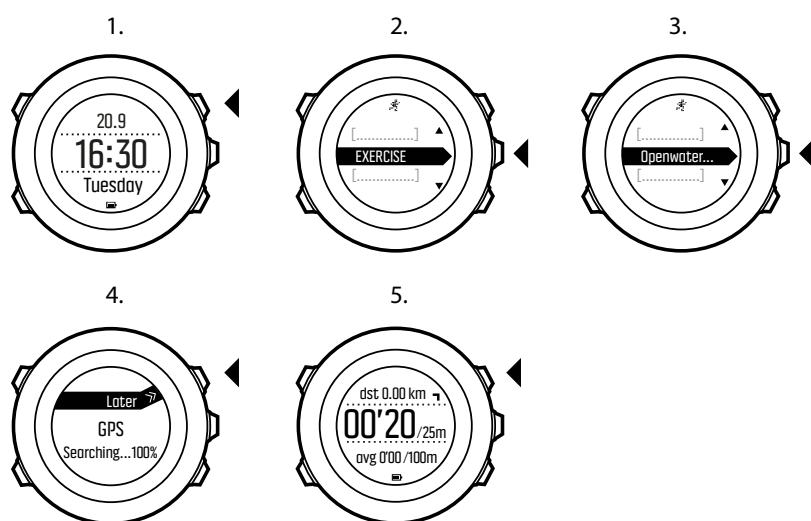
1. Pendant l'enregistrement de votre natation en piscine, maintenez le bouton [Next] enfoncé afin d'accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **NATATION**.
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Drill** et commencer votre drill de natation.
4. Après avoir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


3.34.4. Natation en eau libre

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

Pour enregistrer un journal de natation en plein air :

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



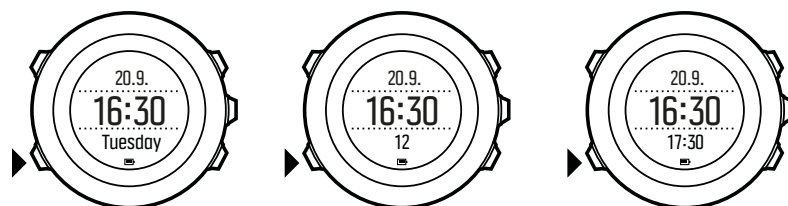
 **CONSEIL:** Appuyez sur le bouton [Back Lap] pour ajouter manuellement des tours pendant la nage.

3.35. Heure

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

- ligne du haut : date
- ligne centrale : heure

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



Pour accéder aux paramètres d'heure :

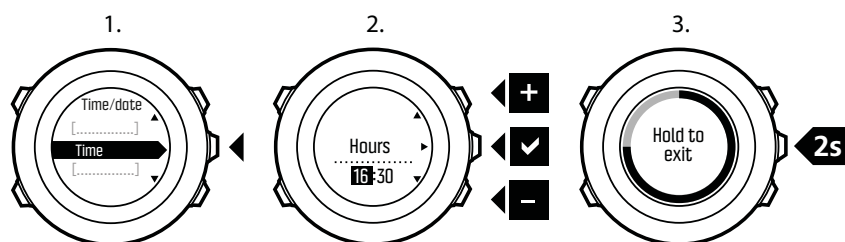
1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour accéder à **GENERAL**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Time/date** à l'aide du bouton [Start Stop] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .

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

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

Pour modifier les paramètres :

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

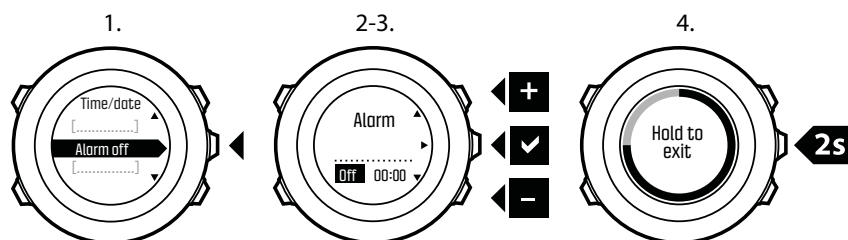


3.35.1. Réveil

Vous pouvez utiliser votre Suunto Ambit3 Peak comme un réveil.

Pour accéder au réveil et paramétrer l'alarme :

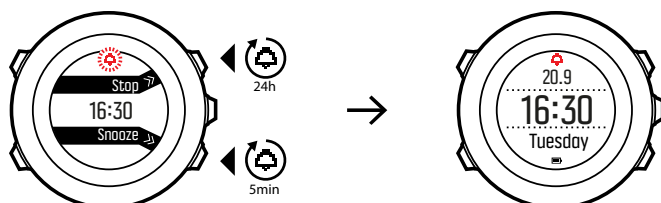
1. Dans le menu des options, allez à **GÉNÉRAL**, puis à **Heure/date** et **Alarme**.
2. Activez ou désactivez l'alarme à l'aide du bouton [Start Stop] ou [Light Lock] . Acceptez à l'aide du bouton [Next] .
3. Modifiez les heures et les minutes à l'aide des boutons [Start Stop] et [Light Lock] . Acceptez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




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

Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez :

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



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

3.35.2. Synchronisation de l'heure


Vous pouvez actualiser l'heure de votre Suunto Ambit3 Peak grâce à votre téléphone portable, à votre ordinateur (Suuntolink) ou au GPS.

Lorsque vous connectez votre montre à votre ordinateur avec le câble USB, Suuntolink actualise par défaut l'heure et la date de votre montre en fonction de l'horloge de l'ordinateur.

Synchronisation GPS

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

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

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

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

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

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

3.36. Chemin de retour

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

Pour retrouver votre chemin de retour pendant l'exercice :

1. En cours d'utilisation d'un mode sportif qui utilise le GPS, maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **NAVIGATION**.
3. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Track back** à l'aide du bouton [Start Stop] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .

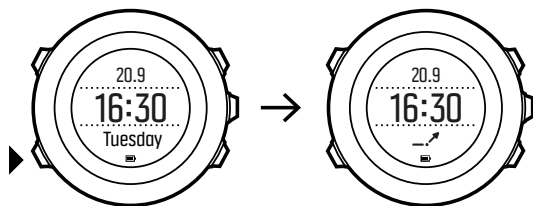
Vous pouvez à présent suivre votre itinéraire de retour, de la même façon que vous naviguez le long d'un itinéraire.

La fonction **Track back** peut également être utilisée à partir du journal avec des exercices comprenant des données GPS. Suivez la procédure *Navigation le long d'un itinéraire*. Faites défiler l'affichage jusqu'à **Logbook** au lieu de **Routes**, puis sélectionnez un journal pour commencer la navigation.

3.37. Indicateurs météo




Outre le graphique barométrique (voir 3.3.4. *Utilisation du profil Baromètre*), votre Suunto Ambit3 Peak possède deux indicateurs météo : tendance météo et alarme orage.

L'indicateur de tendance météo apparaît sous forme visuelle dans l'affichage de l'heure et vous procure un moyen rapide de vérifier les changements de temps.



L'indicateur de tendance météo se compose de deux traits formant une flèche. Chaque trait représente une période de 3 heures. Un changement de pression atmosphérique supérieur à 2 hPa (0,59 inHg) sur trois heures déclenche un changement de direction de la flèche.

Exemple :

	forte chute de pression au cours des six dernières heures
	pression stable auparavant, mais s'élevant fortement au cours des trois dernières heures
	pression s'élevant fortement auparavant, mais chutant fortement au cours des trois dernières heures

Alarme d'orage

Une chute importante de la pression atmosphérique signifie en général qu'un orage arrive et que vous devez vous mettre à couvert. Lorsque l'alarme orage est active, votre Suunto Ambit3 Peak émet une alarme sonore et le symbole de l'orage clignote lorsque la pression chute de 4 hPa (0,12 inHg) ou plus sur une période de 3 heures.



REMARQUE: L'alarme orage ne fonctionne pas si vous avez activé le profil altimètre. Voir 3.3.2. Correspondance entre profil et activité.

Pour activer **Alarme orage** :

1. Maintenez le bouton [Next] enfoncé pour accéder au menu des options.
2. Faites défiler l'affichage jusqu'à **ALTI-BARO** à l'aide du bouton [Light Lock] , puis sélectionnez l'option à l'aide du bouton [Next] .
3. Appuyez sur le bouton [Next] pour sélectionner **Alarme orage**.
4. Choisissez **Alarme orage on** ou **Alarme orage off** avec le bouton [Start Stop] ou [Light Lock] , puis acceptez avec le bouton [Next] .

Lorsqu'une alarme orage retentit, un appui sur n'importe quel bouton coupe l'alarme. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, l'alarme se répète au bout de cinq minutes. Le symbole de l'orage reste affiché jusqu'à ce que les conditions météorologiques se stabilisent (ralentissement de la chute de pression).

Un tour spécial (appelé 'alarme orage') est généré lorsqu'une alarme orage se produit pendant l'enregistrement d'un exercice.



CONSEIL: Vous pouvez également activer ou désactiver l'alarme orage via le menu des options dans un mode sportif.


4. Entretien et assistance

4.1. Conseils de manipulation

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


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

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

 **CONSEIL:** Pensez à enregistrer votre Suunto Ambit3 Peak sur www.suunto.com/support pour bénéficier d'une assistance personnalisée.

4.2. Étanchéité

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


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

Pour conserver cette étanchéité, il est recommandé :

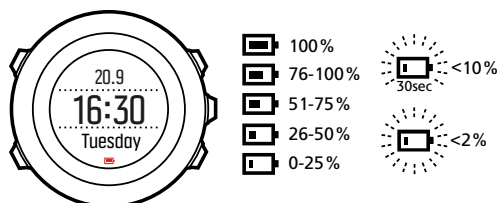
- ne jamais utiliser l'appareil autrement que pour son utilisation prévue.
- de s'adresser à un service, un distributeur ou un détaillant agréés Suunto pour toute réparation ;
- maintenir l'appareil propre et à l'abri du sable.
- de ne jamais essayer d'ouvrir le boîtier ;
- éviter d'exposer l'appareil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

4.3. Mise en charge de la batterie

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

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

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



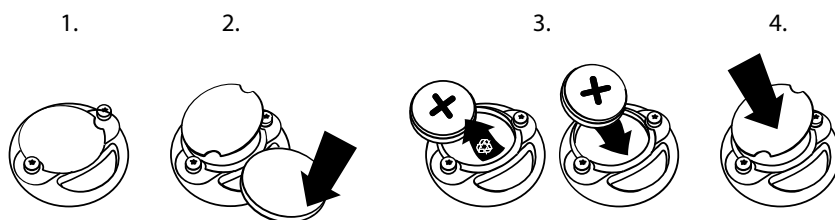
Chargez la batterie en la branchant à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni ou à l'aide d'un chargeur mural compatible USB. Il faut environ 2 à 3 heures pour recharger entièrement une batterie vide.

4.4. Remplacement de la pile du Smart Sensor

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

Pour remplacer la pile :

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



5. Référence

5.1. Caractéristiques techniques

Général

- Température d'utilisation : -20 à +60 °C/-5 à +140 °F
- Température de chargement de la batterie : 0 à +35 °C/+32 à +95 °F
- Température de stockage : -30 à +60 °C/-22 à +140 °F
- Poids : 89 g/3,14 oz (Black), 92 g/3,25 oz (Sapphire)
- Étanchéité (Suunto Ambit3 Peak) : 100 m/328 pieds/10 bar
- Étanchéité (Suunto Smart Sensor) : 20 m/66 pieds
- Lentille : verre en cristal minéral (cristal de saphir sur les modèles Sapphire)
- Alimentation : batterie lithium-ion rechargeable
- Autonomie : environ 20 à 200 heures en fonction de la précision GPS sélectionnée

Mémoire

- Points d'intérêt (POI) : maxi. 250

Émetteur-récepteur radio

- Compatible Bluetooth® Smart
- Fréquence de communication : 2 402 à 2 480 MHz
- Puissance maximale de transmission : <0 dBm (par conduction)
- Portée : environ 3 m/9,8 ft

Baromètre

- Plage d'affichage : 950 à 1 060 hPa/28,05 à 31,30 inHg
- Résolution : 1 hPa/0,03 inHg

Altimètre

- Plage d'affichage : -500 à 9 999 m/-1 640 à 32 805 pieds
- Résolution : 1 m/91,44 cm

Thermomètre

- Plage d'affichage : -20 à +60 °C/-4 à +140 °F
- Résolution : 1°

Chronographe

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

Boussole

- Résolution : 1 degré/18 millièmes

GPS

- Technologie : SiRF star V
- Résolution : 1 m/91,44 cm
- Bande de fréquence : 1 575,42 MHz

Fabricant

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDE

5.2. Conformité

5.2.1. CE

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW143 est conforme à la directive 2014/53/EU. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. Conformité FCC

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

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

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

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

- Réorienter ou repositionner l'antenne réceptrice.
- Augmenter la séparation entre l'équipement et le récepteur.

- Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est raccordé.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

5.2.3. CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE ISED

L'émetteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. l'appareil ne doit pas produire de brouillage;
2. l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

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

5.3. Marque de commerce

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

5.4. Avis de brevets

Ce produit est protégé par les brevets en instance suivants, ainsi que par les législations nationales correspondantes : EP 11008080, dessins UE 001332985-0001 ou 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,624, US 61/649,632 (ceinture de fréquence cardiaque : US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281). Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

5.5. Garantie limitée internationale

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

Période de garantie

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

La période de garantie est de deux (2) ans pour les montres, montres connectées, ordinateurs de plongée, transmetteurs de fréquence cardiaque, transmetteurs de plongée, instruments mécaniques de plongée et instruments de précision mécaniques, sauf indication contraire.

La période de garantie est d'un (1) an pour les accessoires, y compris pour les ceintures de poitrine Suunto, bracelets de montre, chargeurs, câbles, batteries rechargeables, bracelets et flexibles.

La période de garantie est de cinq (5) ans pour les défaillances imputables au capteur de mesure de profondeur (pression) sur les ordinateurs de plongée Suunto.

Exclusions et limitations

La présente garantie limitée internationale ne couvre pas :

1. a. l'usure normale telle que les rayures, l'abrasion, la décoloration ou la déformation du matériau des bracelets non métalliques, b) les défauts résultant d'une manipulation brutale ou c) les défauts ou dommages résultant d'une utilisation contraire à celle prévue ou recommandée, un entretien inapproprié, une négligence et les accidents comme les chutes ou l'écrasement ;
2. les documents imprimés et l'emballage ;
3. les défauts ou prétendus défauts consécutifs à l'utilisation avec tout autre produit, accessoire, logiciel ou service non fabriqué ou fourni par Suunto ;
4. les piles non rechargeables.

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

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

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

Accès au service de garantie Suunto

Vous devez fournir la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Vous devez également enregistrer votre produit en ligne sur www.suunto.com/register pour pouvoir bénéficier des services de la garantie internationale dans le monde entier. Pour savoir comment bénéficier du service de garantie, rendez-vous sur www.suunto.com/warranty, adressez-vous à votre revendeur Suunto local agréé ou appelez le Centre de contact Suunto.

Limitation de responsabilité

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée internationale constitue votre seul et exclusif recours et remplace toute autre garantie, expresse ou implicite. Suunto ne saurait être tenue responsable des dommages spéciaux, indirects, exemplaires ou accessoires, y compris et de manière non limitative la perte de

bénéfices anticipés, la perte de données, la perte d'utilisation, le coût du capital, le coût de tout équipement ou moyen de substitution, les plaintes déposées par des tiers, les dommages matériels résultant de l'achat ou de l'utilisation du produit ou découlant du non-respect de la garantie, du non-respect du contrat, d'une négligence, d'un tort strict ou de toute théorie légale ou équitable, même si Suunto avait connaissance de l'éventualité de tels dommages. Suunto ne saurait être tenue responsable des retards liés à l'exécution du service de garantie.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Tous droits réservés. Suunto, les noms des produits Suunto, leurs logos et autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont destinés exclusivement à permettre aux clients d'obtenir le savoir et les renseignements nécessaires à l'utilisation des produits Suunto. Son contenu ne saurait en aucun cas être utilisé ou diffusé à d'autres fins ni communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons pris grand soin de vérifier que les renseignements contenus dans ce document sont à la fois complets et exacts, aucune garantie expresse ou implicite d'exactitude n'est donnée. Le contenu de ce document est susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur www.suunto.com.

Index

activation.....	26	GPS timekeeping.....	61
adding a route.....	46	grilles.....	35
adding current location.....	42	heure.....	59 , 60
adjust settings.....	8	icônes.....	29
affichage.....	20	interval timer.....	30
affichages.....	20	inversion de l'affichage.....	20
afficher/masquer.....	20	invert display.....	21
alarme orage.....	62	laps.....	24
Alti & Baro.....	12	lever et coucher du soleil.....	10
Alti-Baro.....	10 , 13, 14	liaison.....	37
altitude.....	25	logbook.....	31
auto-étalonnage.....	38	manipulation.....	64
autopause.....	14	mémoire de fréquence cardiaque.....	21
autoscroll.....	15	memory left indicator.....	33
backlight.....	15	menu.....	53
batterie.....	64	menu de maintenance.....	52
bike POD.....	37	menus.....	6
boussole.....	17, 18, 19, 25	mesure de l'altitude.....	26
boutons.....	6	météo.....	62
brightness.....	15	mise à zéro automatique.....	39
capteur de foulée.....	37 , 38	mise en charge.....	64
capteur de fréquence cardiaque..	21 , 37	mode.....	15
capteur de vitesse.....	37	mode Alti-Baro.....	13
ceinture de fréquence cardiaque..	21 , 37	mode sportif.....	23
changement manuel de mode sportif.	33	modes sportifs.....	21
charging.....	6	moniteur d'activité.....	9
chronomètre.....	54	multisport.....	30 , 33, 34
compte à rebours.....	20	natation.....	57, 58, 59
compteurs.....	20	natation en eau libre.....	59
début de l'exercice.....	23	navigating.....	46
déclinaison.....	18	navigation.....	24 , 26, 40
définition manuelle de l'altitude.....	25	pendant l'exercice.....	23 , 24, 25
deleting.....	43	penne.....	39
deleting a route.....	46	performances de course à pied.....	50
dépannage.....	22	point d'intérêt (POI).....	40
direction de retour.....	26	point of interest (POI).....	42 , 43
display.....	21	pool swimming.....	57
drills.....	58	position actuelle.....	42
enseignement de styles de nage.....	57	Power POD.....	37 , 39
entretien.....	64	pression au niveau de la mer.....	10
étalonnage.....	17 , 38, 39	profil Altimètre.....	13
état de la récupération.....	44	profil automatique.....	14
exercice.....	21 , 23	profil Baromètre.....	13
firmware.....	26	profiles.....	12
formats de position.....	35	raccourci.....	6 , 53
FusedAlti.....	10	recording tracks.....	24
GPS.....	34	récupération.....	43
GPS accuracy.....	36	reference value.....	12
GPS signal.....	34	relèvement.....	19

relevés corrects.....	10	syncing.....	56
répétition.....	60	temps de récupération.....	9 , 43
réveil.....	60	tendance météo.....	62
route.....	46	test de récupération.....	44
routes.....	46	test de récupération par le sommeil....	45
settings.....	8 , 61	time.....	61
sport mode.....	31	valeur de référence.....	10
sport modes.....	54	valeur de référence d'altitude.....	10
startup wizard.....	6	verrouillage de relèvement.....	19
Suunto app.....	55, 56	verrouillage des boutons.....	16
Suunto Smart Sensor.....	21 , 22	waypoints.....	46
swimming.....	57		



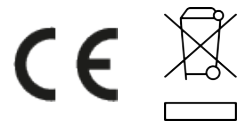
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 05/2022

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