

SUUNTO 3

GUIDE D'UTILISATION

1. SÉCURITÉ.....	4
2. Pour commencer.....	6
2.1. Boutons.....	6
2.2. Appli Suunto.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Mesure optique de la fréquence cardiaque.....	8
2.5. Réglage des paramètres.....	9
3. Paramètres.....	11
3.1. Verrouillage des boutons et atténuation de la luminosité de l'écran.....	11
3.2. Rétroéclairage.....	11
3.3. Tonalités et vibration.....	11
3.4. Connectivité Bluetooth.....	12
3.5. Mode avion.....	12
3.6. Mode Ne pas déranger.....	12
3.7. Notifications.....	13
3.8. Heure et date.....	13
3.8.1. Réveil.....	14
3.9. Langue et système d'unités.....	14
3.10. Cadrons de montre.....	14
3.11. Informations sur l'appareil.....	15
4. Caractéristiques.....	16
4.1. Enregistrer un exercice.....	16
4.1.1. Étalonnage de la vitesse et de la distance.....	17
4.1.2. Modes sportifs.....	18
4.1.3. Options d'économie d'énergie des modes sportifs.....	18
4.1.4. Utilisation des objectifs pendant l'exercice.....	18
4.1.5. GPS connecté.....	19
4.1.6. Entraînement fractionné.....	20
4.1.7. Natation.....	21
4.1.8. Ressenti.....	21
4.1.9. Thème d'affichage.....	22
4.2. Commandes multimédia.....	22
4.3. Journal.....	23
4.4. Activité quotidienne.....	23
4.4.1. Suivi d'activité.....	23
4.4.2. FC instantanée.....	25
4.4.3. FC journalière.....	25
4.5. Assistance d'entraînement évolutive.....	26
4.6. Analyse d'entraînement.....	29
4.7. Temps de récupération.....	29

4.8. Suivi du sommeil.....	30
4.9. Stress et récupération.....	31
4.10. Niveau de forme.....	32
4.11. Capteur de fréquence cardiaque de poitrine.....	33
4.12. Appairage des POD et capteurs.....	34
4.12.1. Étalonnage d'un capteur de foulée.....	35
4.13. Compteurs.....	35
4.14. Zones d'intensité.....	36
4.14.1. Zones de fréquence cardiaque.....	37
4.14.2. Zones d'allure.....	39
5. Guides SuuntoPlus™	41
6. Applis sportives SuuntoPlus™	42
7. Entretien et assistance.....	43
7.1. Quelques règles de manipulation.....	43
7.2. Batterie.....	43
7.3. Mise au rebut.....	43
8. Référence.....	45
8.1. Conformité.....	45
8.2. CE.....	45

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'évènement 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 blessures graves.

 **AVERTISSEMENT:** Réservé à une utilisation de loisir.

 **AVERTISSEMENT:** Ne vous reposez pas entièrement sur le GPS connecté ou sur l'autonomie de la batterie du produit. Utilisez toujours des cartes et autres moyens de secours pour assurer votre sécurité.

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun solvant de quelque type que ce soit sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** N'appliquez aucun produit insecticide quel qu'il soit sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

 **ATTENTION:** Ne jetez pas le produit aux ordures ménagères. Traitez-le comme un déchet électronique afin de protéger l'environnement.

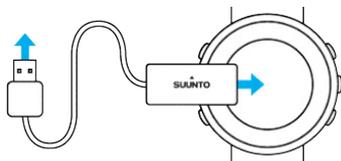
 **ATTENTION:** Ne cognez pas le produit et ne le laissez pas tomber, ceci pourrait l'endommager.

 **REMARQUE:** Chez Suunto, nous utilisons des capteurs et des algorithmes évolués pour produire les indicateurs qui vous aideront dans vos activités et dans vos aventures. Nous nous efforçons d'assurer la plus grande exactitude possible. Toutefois, aucune des données recueillies par nos produits et services n'est parfaitement fiable, tout comme la précision des indications qu'elles produisent. Il est possible que les calories, la fréquence cardiaque, l'emplacement, la détection des mouvements, la reconnaissance de tir, les indicateurs de stress physique et autres mesures ne correspondent pas à la réalité. Les produits et services Suunto sont destinés uniquement à une utilisation récréative et ne sont pas conçus à des fins médicales quelles qu'elles soient.

2. Pour commencer

La mise en route initiale de votre Suunto 3 est rapide et simple.

1. Activez votre montre en la connectant à un ordinateur avec le câble USB fourni dans le coffret.



2. Maintenez le bouton central enfoncé pour lancer l'assistant de configuration.



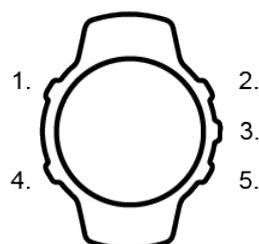
3. Sélectionnez votre langue en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit et confirmez votre sélection avec le bouton central.



4. Suivez l'assistant pour procéder au paramétrage initial. Appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur droit pour modifier les valeurs et appuyez sur le bouton central pour valider votre sélection et passer à l'étape suivante.

2.1. Boutons

Votre Suunto 3 comporte cinq boutons que vous pouvez utiliser pour naviguer dans les affichages et les fonctions.



Utilisation normale :

1. Bouton supérieur gauche

- appui bref pour activer le rétroéclairage
- appui bref pour visualiser d'autres informations

2. Bouton supérieur droit

- appui bref pour remonter dans les vues et les menus

3. Bouton central

- appui bref pour sélectionner une option ou pour avancer ou changer d'affichage
- appui long pour ouvrir le menu de raccourcis contextuel

4. Bouton inférieur gauche

- appui bref pour revenir
- appui long pour revenir au cadran de montre

5. Bouton inférieur droit

- appui bref pour descendre dans les vues et les menus

Lorsque vous enregistrez un exercice, les boutons ont des fonctions différentes :

1. Bouton supérieur gauche

- appui bref pour visualiser d'autres informations

2. Bouton supérieur droit

- appui bref pour mettre l'enregistrement en pause ou pour le reprendre
- appui long pour changer d'activité

3. Bouton central

- appui bref pour changer d'affichage
- appui long pour ouvrir le menu d'options contextuel

4. Bouton inférieur gauche

- appui bref pour changer d'affichage

5. Bouton inférieur droit

- appui bref pour marquer un tour
- appui long pour verrouiller et déverrouiller les boutons

2.2. Appli Suunto

Avec l'appli Suunto, vous pouvez enrichir encore l'utilisation de votre Suunto 3. Appairez votre montre avec l'appli mobile pour bénéficier du GPS connecté, des notifications mobiles, d'indicateurs et de nombreuses autres fonctionnalités.



REMARQUE: *Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage.*

Pour appairer votre montre avec l'appli Suunto :

1. Vérifiez que la connexion Bluetooth de votre montre est activée. Dans le menu des paramètres, allez à **Connectivité** » **Découverte** et activez la connexion si elle n'est pas déjà activée.
2. Téléchargez et installez l'appli Suunto sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store iTunes, Google Play ou l'une des boutiques d'applications populaires en Chine.
3. Lancez l'appli Suunto et activez la connexion Bluetooth si ce n'est pas déjà fait.
4. Touchez l'icône de la montre en haut à gauche de l'écran de l'appli, puis touchez « APPAIRER » pour appairer votre montre.

5. Validez l'appairage en tapant dans l'appli le code qui s'affiche sur votre montre.



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

2.3. SuuntoLink

Téléchargez et installez SuuntoLink sur votre PC ou Mac pour mettre à jour le logiciel de votre montre.

Nous vous conseillons vivement de mettre à jour votre montre dès qu'une nouvelle version logicielle est disponible. Si une mise à jour est disponible, vous en serez averti via SuuntoLink ainsi que par le biais de l'appli Suunto.

Visitez www.suunto.com/SuuntoLink pour en savoir plus.

Pour mettre à jour le logiciel de votre montre :

1. Branchez votre montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni.
2. Démarrez SuuntoLink s'il n'est pas déjà en cours d'exécution.
3. Cliquez sur le bouton de mise à jour dans SuuntoLink.

2.4. Mesure optique de la fréquence cardiaque

La mesure optique de la fréquence cardiaque au poignet est une manière simple et pratique de surveiller votre fréquence cardiaque. Les facteurs suivants peuvent avoir une incidence sur l'obtention des meilleurs résultats de mesure de la fréquence cardiaque :

- Vous devez porter votre montre au contact direct de votre peau. Aucun vêtement, aussi fin soit-il, ne doit se trouver entre le capteur et votre peau.
- Il peut être nécessaire de porter la montre plus haut sur le bras par rapport à sa hauteur habituelle. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus. Plus il peut mesurer de tissus, mieux c'est.
- Les mouvements des bras et la flexion des muscles, provoqués en tenant une raquette de tennis par exemple, peuvent modifier la précision des mesures du capteur.
- Si votre fréquence cardiaque est basse, il se peut que le capteur ne puisse pas fournir de mesures stables. Un bref échauffement de quelques minutes avant de commencer l'enregistrement peut être utile.
- La pigmentation de la peau et les tatouages bloquent la lumière et empêchent l'obtention de mesures fiables à partir du capteur optique.
- Le capteur optique peut ne pas fournir de relevés de fréquence cardiaque précis pour les activités de natation.
- Pour une meilleure précision et des réactions plus rapides aux changements de votre fréquence cardiaque, nous vous conseillons d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque de poitrine compatible tel que le Suunto Smart Sensor.

AVERTISSEMENT: La fonction cardiofréquencemètre peut ne pas être précise pour tous les utilisateurs dans toutes les activités. L'anatomie unique et la pigmentation de la peau d'un individu peuvent avoir une incidence sur la mesure optique de la fréquence cardiaque. Votre fréquence cardiaque réelle peut être plus élevée ou plus basse que celle relevée par le capteur optique.

⚠ AVERTISSEMENT: La fonction de mesure optique de la fréquence cardiaque est réservée à un usage récréatif et non médical.

⚠ AVERTISSEMENT: Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

⚠ AVERTISSEMENT: Une réaction allergique ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque les produits sont en contact avec la peau, malgré leur conformité aux normes industrielles. Dans de telles circonstances, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.

2.5. Réglage des paramètres

Pour régler un paramètre :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit jusqu'à ce que l'icône des paramètres soit visible, puis appuyez sur le bouton central pour entrer dans le menu des paramètres.



2. Faites défiler le menu des paramètres en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



3. Sélectionnez un paramètre en appuyant sur le bouton central lorsque le paramètre est mis en surbrillance. Revenez au menu en appuyant sur le bouton inférieur gauche.
4. Pour les paramètres dotés d'une plage de valeurs, modifiez la valeur en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



5. Pour les paramètres dotés de deux valeurs seulement, modifiez la valeur en appuyant sur le bouton central.



☰ CONSEIL: Vous pouvez également accéder aux paramètres généraux depuis le menu des raccourcis en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.



3. Paramètres

3.1. Verrouillage des boutons et atténuation de la luminosité de l'écran

Pendant l'enregistrement d'un exercice, vous pouvez verrouiller les boutons en appuyant de façon prolongée sur le bouton inférieur droit. Lorsqu'ils sont verrouillés, vous ne pouvez plus modifier les vues affichées mais vous pouvez allumer le rétroéclairage, si ce dernier est en mode automatique, en appuyant sur n'importe quel bouton.

Pour déverrouiller, appuyez à nouveau de façon prolongée sur le bouton inférieur droit.

Lorsque vous n'enregistrez pas un exercice, la luminosité de l'écran diminue au bout d'une brève période d'inactivité. Pour activer l'écran, appuyez sur n'importe quel bouton.

Après une période d'inactivité prolongée, la montre passe en mode Hibernation et l'écran s'éteint entièrement. Tout mouvement permet de réactiver l'écran.

3.2. Rétroéclairage

Les fonctions de rétroéclairage sont réglables depuis le menu des paramètres sous **Général** » **Rétroéclairage**.

- Le paramètre Veille contrôle la luminosité de l'écran quand le rétroéclairage actif n'est pas allumé (par ex. déclenché par les pressions de bouton). Les deux options Veille sont : On/Off.
- La fonction Tourner et activer allume le rétroéclairage de veille en mode horloge normal et allume le rétroéclairage en mode exercice quand vous levez le poignet jusqu'à la position de consultation de la montre. Les trois options Tourner et activer sont :
 - On : lever le poignet en mode horloge normal ou pendant une séance de sport allume le rétroéclairage.
 - Exercice seulement : lever le poignet n'allume le rétroéclairage que pendant une séance de sport.
 - Off : la fonction Tourner et activer est désactivée.



REMARQUE: Vous pouvez aussi régler le rétroéclairage pour qu'il soit constamment allumé. Maintenez le bouton central enfoncé pour entrer dans le menu **Raccourcis**, faites défiler jusqu'à **Rétroéclairage** et basculez le commutateur pour forcer l'allumage du rétroéclairage.

3.3. Tonalités et vibration

Les tonalités et la vibration d'alerte servent à signaler les notifications, alarmes et autres actions et événements importants. Les deux sont réglables depuis le menu des paramètres sous **Général** » **Tonalités**.

Sous **Général** » **Tonalités** » **Général**, les options suivantes vous sont proposées :

- **Tout activé** : tous les événements déclenchent une alerte
- **Tout désactivé** : aucun événement ne déclenche d'alertes
- **Boutons désactivés** : tous les événements autres que la pression d'un bouton déclenchent des alertes.

Sous **Général** » **Tonalités** » **Alarmes** vous pouvez activer et désactiver les vibrations.

Les options suivantes vous sont proposées :

- **Vibration** : vibration d'alerte
- **Tonalités** : alerte sonore
- **Les deux** : vibration et alerte sonore.

3.4. Connectivité Bluetooth

Suunto 3 utilise la technologie Bluetooth pour envoyer et recevoir des informations depuis votre appareil mobile lorsque votre montre est liée à l'appli Suunto. La même technologie est utilisée pour la liaison des POD et capteurs.

Si vous ne souhaitez toutefois pas que votre montre puisse être détectée par les appareils compatibles Bluetooth, vous pouvez activer ou désactiver le paramètre de découverte sous **Connectivité** » **Découverte**.



Le Bluetooth peut également être complètement coupé en activant le mode avion (voir 3.5. *Mode avion*)

3.5. Mode avion

Lorsque cela s'avère nécessaire, activez le mode avion pour désactiver les transmissions sans fil. Vous pouvez activer ou désactiver le mode avion depuis le menu des paramètres sous **Connectivité**.



 **REMARQUE:** Pour appairer quoi que ce soit avec votre appareil, vous devez d'abord désactiver le mode avion si vous l'avez activé.

3.6. Mode Ne pas déranger

Le mode Ne pas déranger est un paramètre qui désactive l'ensemble des sons et vibrations, ce qui en fait une option très utile lorsque vous portez la montre par exemple au cinéma ou dans un autre endroit où vous souhaitez utiliser la montre comme d'habitude mais silencieusement.

Pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger :

1. Sur le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir le menu de raccourcis.
2. Appuyez sur le bouton central pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.

Lorsque le mode Ne pas déranger est activé, une icône Ne pas déranger est visible sur la vue du cadran de montre.

Si une alarme est programmée, elle retentit de la manière habituelle et désactive le mode Ne pas déranger, sauf si vous la mettez en rappel.

3.7. Notifications

Si vous avez appairé votre montre avec l'appli Suunto et un téléphone Android, vous pouvez recevoir des notifications d'appels entrants et de SMS, entre autres, sur votre montre.

Lorsque vous appairez votre montre avec l'application, les notifications sont activées par défaut. Vous pouvez les désactiver dans les paramètres sous **Notifications**.



REMARQUE: Les messages reçus depuis certaines applications utilisées pour communiquer peuvent ne pas être compatibles avec Suunto 3.

Lorsqu'une notification arrive, un message contextuel apparaît sur la montre.



Si le message est trop long pour s'afficher en une seule fois, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter l'intégralité du texte.

Appuyez sur **Actions** pour interagir avec la notification (les options à votre disposition varient en fonction du type d'application mobile ayant envoyé la notification).

Lorsqu'il s'agit d'applications servant à communiquer, vous pouvez utiliser votre montre pour envoyer une **Réponse rapide**. Vous pouvez sélectionner et modifier les messages prédéfinis dans l'appli Suunto.

Historique des notifications

Si vous avez des notifications non lues ou des appels manqués sur votre appareil mobile, vous pouvez les visualiser sur votre montre.

Depuis le cadran de montre, appuyez sur le bouton central puis sur le bouton inférieur pour faire défiler l'historique des notifications.

L'historique des notifications s'efface lorsque vous consultez les messages sur votre appareil mobile.

3.8. Heure et date

Vous réglez l'heure et la date pendant la mise en route initiale de votre montre.

Réglez l'heure et la date dans le menu des paramètres sous **Général » Heure/date**. Vous pourrez également y modifier le format de l'heure et de la date.

En plus de l'heure principale, vous pouvez utiliser la deuxième heure pour savoir l'heure à un autre endroit, lorsque vous voyagez par exemple. Sous **Général » Heure/date**, touchez l'option **2ème Heure** pour définir le fuseau horaire en sélectionnant un emplacement.

Dès que vous l'appairez avec l'appli Suunto, votre montre met à jour l'heure, la date, le fuseau horaire et le passage à l'heure d'été à partir des appareils mobiles.

Sous **Général » Heure/date**, touchez l'option **Mise à jour auto de l'heure** pour activer et désactiver cette fonction.

3.8.1. Réveil

Votre montre est dotée d'un réveil qui peut sonner une seule fois ou de façon répétitive certains jours. Activez l'alarme depuis les paramètres sous **Alarmes** » **Réveil**.

Pour paramétrer une alarme :

- Commencez par sélectionner la fréquence à laquelle vous voulez que l'alarme sonne. Les options sont :
 - Une fois** : l'alarme sonnera une fois au cours des prochaines 24 heures à l'heure programmée
 - Jours de la semaine** : l'alarme sonnera à la même heure du lundi au vendredi
 - Tous les jours** : l'alarme sonnera à la même heure tous les jours de la semaine



- Programmez l'heure et les minutes, puis quittez les paramètres.



Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'arrêter ou vous pouvez sélectionner l'option de répétition. L'intervalle de répétition est de 10 minutes et l'alarme peut se répéter jusqu'à 10 fois.



Si vous laissez l'alarme continuer à sonner, elle s'arrête momentanément au bout de 30 secondes.

3.9. Langue et système d'unités

Vous pouvez changer de langue et de système d'unités depuis le menu des paramètres sous **Général** » **Langue**.

3.10. Cadrans de montre

Votre Suunto 3 propose un choix de plusieurs cadrans de style aussi bien numérique qu'analogique.

Pour changer de cadran de montre :

- Allez au réglage **Montre** depuis l'écran de lancement ou appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir le menu contextuel. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner l'option **Montre**.



2. Utilisez le bouton supérieur ou inférieur droit pour faire défiler les aperçus des cadrans de montre et sélectionnez celui que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton central.
3. Utilisez le bouton supérieur ou inférieur droit pour faire défiler les options de couleurs et sélectionner celle que vous voulez utiliser.



Chaque cadran comporte des informations supplémentaires comme la date, le nombre total de pas ou une deuxième heure. Appuyez sur le bouton supérieur gauche pour passer d'une vue à l'autre.

3.11. Informations sur l'appareil

Vous pouvez vérifier les détails concernant le logiciel et le matériel de votre montre depuis le menu des paramètres sous **Général** » **À propos**.

4. Caractéristiques

4.1. Enregistrer un exercice

Outre le contrôle de l'activité journalière, vous pouvez utiliser votre montre pour enregistrer vos séances d'entraînement ou d'autres activités afin d'obtenir des retours d'informations détaillés et de suivre votre progression.

Pour enregistrer un exercice :

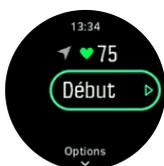
1. Équipez-vous d'un capteur de fréquence cardiaque (en option).
2. Faites défiler les options vers le haut jusqu'à l'icône de l'exercice et sélectionnez la fonction avec le bouton central.



3. Appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur droit pour faire défiler les modes sportifs et appuyez sur le bouton central pour sélectionner celui que vous voulez utiliser.
4. Au-dessus de l'indicateur de démarrage, un ensemble d'icônes apparaît selon les équipements que vous utilisez avec le mode sportif (tels que le cardiofréquencemètre et le GPS connecté). L'icône flèche (GPS connecté) clignote en gris pendant la recherche et passe au vert dès qu'un signal est détecté. L'icône cœur (fréquence cardiaque) clignote en gris pendant la recherche et, lorsqu'un signal est détecté, elle est remplacée par un cœur en couleur attaché à une ceinture si vous utilisez un cardiofréquencemètre. Si vous utilisez le capteur de fréquence cardiaque optique, elle est remplacée par un cœur en couleur sans ceinture.

Si vous utilisez un capteur de fréquence cardiaque et si l'icône devient verte uniquement (ce qui signifie que le capteur de fréquence cardiaque optique est actif), vérifiez que le capteur de fréquence cardiaque est appairé, voir [4.12. Appairage des POD et capteurs](#), et sélectionnez à nouveau le mode sportif.

Vous pouvez attendre que chaque icône passe au vert ou lancer l'enregistrement dès que vous le souhaitez en appuyant sur le bouton central.



Dès que l'enregistrement est lancé, la source de fréquence cardiaque sélectionnée est verrouillée et ne pourra pas être changée pendant la séance d'entraînement en cours.

5. Pendant l'enregistrement, vous pouvez passer d'un affichage à l'autre avec le bouton central.
6. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour mettre en pause l'enregistrement. Arrêtez et sauvegardez avec le bouton inférieur droit ou reprenez l'enregistrement avec le bouton supérieur droit.



Si le mode sportif que vous avez sélectionné comporte des options, telles que la définition d'une durée cible, vous pouvez régler ces options avant de démarrer l'enregistrement en appuyant sur le bouton inférieur droit. Vous pouvez également ajuster les options des modes sportifs pendant l'enregistrement en maintenant le bouton central enfoncé.



Après l'arrêt de l'enregistrement, l'appareil vous demande votre ressenti. Vous pouvez répondre à la question ou la passer (voir 4.1.8. *Ressenti*). Vous obtenez ensuite un récapitulatif de l'activité que vous pouvez parcourir avec le bouton supérieur droit ou inférieur droit.

Si vous avez enregistré un exercice que vous ne voulez pas garder, vous pouvez supprimer l'entrée du journal en faisant défiler les options vers le bas jusqu'à **Supprimer** et confirmer avec le bouton central. Vous pouvez également supprimer les enregistrements de la même manière depuis le journal.



4.1.1. Étalonnage de la vitesse et de la distance

Votre Suunto 3 est capable de mesurer votre vitesse de course à pied et de marche ainsi que la distance parcourue à l'aide de l'accéléromètre intégré à la montre. L'accéléromètre doit être étalonné selon votre longueur de foulée et vos mouvements personnels. Non étalonnée, la montre ne pourra pas mesurer correctement la vitesse et la distance.

La manière la plus facile d'étalonner votre montre est d'enregistrer les premiers exercices de course à pied ou de marche avec le GPS connecté (voir 4.1.5. *GPS connecté*). Lorsque vous utilisez le GPS de votre téléphone portable, l'étalonnage de la vitesse et de la distance s'effectuent automatiquement en arrière-plan.

Pour étalonner manuellement votre montre :

1. Enregistrez un exercice de marche et de course à pied sur une distance connue (par exemple sur une piste) et pendant au moins 12 minutes. Voir 4.1. *Enregistrement d'un exercice*.
2. Modifiez la distance dans le récapitulatif à l'issue de votre exercice en appuyant sur le bouton central lorsque la distance est en surbrillance.



 **REMARQUE:** Pour obtenir la meilleure exactitude, étalonnez votre montre manuellement séparément pour la course à pied et pour la marche.

4.1.2. Modes sportifs

Votre montre est fournie avec un large éventail de modes sportifs prédéfinis. Les modes sont conçus pour des activités et objectifs spécifiques, d'une marche décontractée à l'extérieur à une sortie de ski de fond.

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 4.1. Enregistrer un exercice), vous pouvez faire défiler les options vers le haut ou vers le bas pour consulter une liste de modes sportifs présélectionnés. Sélectionnez l'icône **Autre** à la fin de la liste des modes présélectionnés pour voir la liste complète des modes sportifs.

Chaque mode sportif est représenté par des affichages uniques qui indiquent des données différentes selon le mode sportif sélectionné. Vous pouvez modifier et personnaliser les données indiquées sur la montre pendant votre séance d'exercice avec l'appli Suunto.

Découvrez comment personnaliser les modes sportifs dans l'appli Suunto (Android) ou l'appli Suunto (iOS).

4.1.3. Options d'économie d'énergie des modes sportifs

Vous pouvez utiliser les options d'économie d'énergie suivantes pour prolonger l'autonomie :

- Mise en veille de l'écran : normalement, l'affichage reste allumé en permanence pendant votre exercice. Si vous activez la mise en veille de l'écran, l'affichage s'éteint au bout de 10 secondes pour préserver l'autonomie de la batterie. Appuyez sur un bouton quelconque pour rallumer l'affichage.

Pour activer les options d'économie d'énergie :

1. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options du mode sportif.
2. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Mode Eco** et appuyez sur le bouton central.
3. Ajustez les options d'économie d'énergie selon vos souhaits, puis appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter les options d'économie d'énergie.
4. Remontez jusqu'à la vue de démarrage et commencez normalement votre exercice.

 **REMARQUE:** Lorsque la mise en veille de l'écran est activée, vous pouvez continuer à recevoir des notifications ainsi que les sons et vibrations d'alerte.

4.1.4. Utilisation des objectifs pendant l'exercice

Il est possible de définir différents objectifs avec votre Suunto 3 pendant l'exercice.

Si le mode sportif que vous avez sélectionné comporte une option vous permettant de fixer des objectifs, vous pouvez les ajuster avant de démarrer l'enregistrement en appuyant sur le bouton inférieur droit.



Pour vous exercer avec l'objectif général :

1. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir les options du mode sportif.
2. Sélectionnez **Objectifs** et appuyez sur le bouton central.
3. Activez **Général** en appuyant sur le bouton central.
4. Sélectionnez **Durée** ou **Distance**.
5. Sélectionnez votre objectif.
6. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour revenir aux options du mode sportif.

Si vous avez activé les objectifs généraux, une barre de progression est visible sur chaque affichage de données.



Vous recevrez également une notification lorsque vous aurez atteint 50 % de votre objectif et lorsque l'objectif que vous avez sélectionné sera rempli.

Pour vous exercer avec un objectif d'intensité :

1. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir les options du mode sportif.
2. Sélectionnez **Objectifs** et appuyez sur le bouton central.
3. Activez **Intensité** en appuyant sur le bouton central.
4. Sélectionnez **Fréquence cardiaque** ou **Allure**.
5. Sélectionnez votre zone cible.
6. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour revenir aux options du mode sportif.

4.1.5. GPS connecté

Votre Suunto 3 peut enregistrer la vitesse et la distance pendant la course à pied et la marche à partir des mouvements de votre poignet. Cependant, ces mesures doivent être étalonnées sur votre longueur de foulée et vos mouvements personnels. Vous pouvez soit étalonner votre montre manuellement (voir 4.1.1. *Étalonnage de la vitesse et de la distance*), soit laisser le GPS connecté s'en charger automatiquement. La vitesse et la distance mesurées à partir de votre poignet sont étalonnées automatiquement dès que vous utilisez le GPS connecté.

Outre une vitesse et une distance plus précises, le GPS connecté vous permet également d'obtenir un tracé de votre exercice que vous pouvez visualiser sur une carte dans l'appli Suunto.

Pour utiliser le GPS connecté :

1. Appairez votre montre avec l'appli Suunto, voir 2.2. *Appli Suunto*.
2. Autorisez l'appli Suunto à utiliser les services de localisation.
3. Gardez l'appli Suunto active.
4. Lancez un mode sportif avec GPS.

L'icône du GPS sur votre montre clignote en gris pendant la recherche d'un signal et passe au vert lorsque la connexion au GPS de votre téléphone est établie.

Les modes sportifs n'utilisent pas tous le GPS. Si vous ne voyez pas cette icône, cela signifie que le mode sportif correspond à une activité pour laquelle le GPS n'est pas nécessaire,

comme la course sur tapis ou la natation en bassin, ou bien votre Suunto 3 n'est pas appairée avec votre téléphone.

 **REMARQUE:** L'utilisation du GPS connecté augmente la consommation d'énergie sur votre appareil mobile. L'exactitude du GPS peut varier en fonction de votre appareil mobile et de l'environnement. Les immeubles par exemple peuvent bloquer les signaux GPS. Sachez aussi que les données GPS ne sont pas disponibles pour toutes les versions des systèmes d'exploitation mobiles et que la prise en charge existante peut être supprimée sans préavis.

4.1.6. Entraînement fractionné

Les entraînements fractionnés consistent en une série d'efforts répétés, de plus ou moins forte intensité. Avec votre Suunto 3, vous pouvez définir votre propre entraînement fractionné pour chaque mode sportif.

Pour définir vos intervalles, vous devez donner quatre renseignements :

- Intervalles : commande marche/arrêt qui active ou désactive l'entraînement fractionné. Lorsque vous activez cette option, un affichage d'entraînement fractionné s'ajoute à votre mode sportif.
- Répétitions : le nombre d'ensembles d'intervalles + récupérations que vous souhaitez réaliser.
- Intervalle : la longueur de votre intervalle de haute intensité, basée sur la distance ou la durée.
- Récupération : la longueur de votre temps de repos entre les intervalles, basée sur la distance ou la durée.

Gardez à l'esprit que si vous utilisez la distance pour définir vos intervalles, vous devez utiliser un mode sportif mesurant la distance. La mesure peut par exemple être basée sur le GPS assisté mobile, sur la vitesse mesurée au poignet ou sur un Foot POD ou un Bike POD.

Pour vous entraîner avec les intervalles :

1. Depuis l'écran de lancement, sélectionnez votre sport.
2. Avant de démarrer l'enregistrement d'un exercice, appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir les options du mode sportif.
3. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Intervalles** et appuyez sur le bouton central.
4. Activez les intervalles et réglez les paramètres décrits plus haut.



5. Faites défiler les options vers le haut jusqu'à **Retour** et confirmez avec le bouton central.
6. Appuyez sur le bouton supérieur droit jusqu'à atteindre la vue de démarrage et démarrez votre exercice de la manière habituelle.
7. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour changer de vue et afficher les intervalles et appuyez sur le bouton supérieur droit lorsque vous êtes prêt à démarrer votre entraînement fractionné.



8. Si vous voulez interrompre votre entraînement fractionné avant d'avoir accompli toutes vos répétitions, appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir les options du mode sportif et désactivez l'option **Intervalles**.

 **REMARQUE:** Dans l'affichage des intervalles, les boutons fonctionnent normalement. Par exemple un appui sur le bouton supérieur droit permet de mettre en pause l'enregistrement de l'exercice, et pas uniquement l'entraînement fractionné.

Après l'arrêt de l'enregistrement de l'exercice, l'entraînement fractionné est automatiquement désactivé pour ce mode sportif. Les autres paramètres sont en revanche conservés, ce qui vous permettra de démarrer le même exercice la prochaine fois que vous utiliserez ce mode sportif.

4.1.7. Natation

Vous pouvez utiliser votre Suunto 3 pour nager en bassin.

Lorsque vous utilisez un mode sportif de natation en piscine, la montre se base sur la longueur du bassin pour déterminer la distance. Vous pouvez changer la longueur de bassin selon les besoins dans les options du mode sportif avant de commencer à nager.

 **REMARQUE:** Le capteur de fréquence cardiaque au poignet peut ne pas fonctionner sous l'eau. Utilisez un cardiofréquencemètre de poitrine pour obtenir un suivi plus fiable de la FC.

4.1.8. Ressenti

Si vous vous entraînez régulièrement, l'évolution de votre ressenti après chaque séance est un indicateur important de votre condition physique globale.

Vous avez le choix entre cinq degrés de ressenti :

- **Médiocres**
- **Moyennes**
- **Bonnes**
- **Très bonnes**
- **Excellentes**

Il vous appartient de décider ce que signifient exactement ces options. L'important est de les utiliser de façon cohérente.

Pour chaque séance d'entraînement, vous pouvez enregistrer votre ressenti sur la montre directement après l'arrêt de l'enregistrement en répondant à la question « **Comment cela s'est-il passé ?** ».



Vous pouvez passer la question en appuyant sur le bouton central.

4.1.9. Thème d'affichage

Pour améliorer la lisibilité de l'écran de votre montre pendant l'exercice ou la navigation, vous pouvez choisir un thème clair ou foncé.

Avec le thème clair, le fond de l'affichage est clair et les chiffres foncés.

Avec le thème foncé, le contraste est inversé, avec un fond foncé et des chiffres clairs.

Le thème est un réglage global que vous pouvez changer dans votre montre depuis n'importe quelles options de mode sportif.

Pour changer le thème d'affichage dans les options des modes sportifs :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Exercice** et appuyez sur le bouton central.
3. Allez dans un mode sportif quelconque et appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir les options du mode sportif.
4. Faites défiler les options jusqu'à **Thème** et appuyez sur le bouton central.
5. Choisissez l'option Clair ou Foncé en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit et validez avec le bouton central.
6. Remontez dans la liste pour quitter les options du mode sportif et lancez (ou quittez) le mode sportif.

4.2. Commandes multimédia

Vous pouvez utiliser votre Suunto 3 pour contrôler la musique, les podcasts et autres médias diffusés sur votre téléphone ou de votre téléphone à un autre appareil. Les commandes multimédia sont activées par défaut, mais peuvent être désactivées en accédant à la rubrique **Paramètres » Commandes médias**.



REMARQUE: Vous devez appairer votre montre avec votre téléphone avant de pouvoir utiliser Commandes médias.

Pour accéder aux commandes multimédia, appuyez sur le bouton central du cadran de la montre ou, lors d'un exercice, appuyez sur le bouton central jusqu'à ce que l'affichage de commande multimédia apparaisse.

Dans l'affichage de commande multimédia, les boutons ont les fonctions suivantes :



- **Lecture/Pause** : Bouton supérieur droit
- **Morceau/épisode suivant** : Bouton inférieur droit
- **Morceau/épisode précédent** : Bouton supérieur droit (appui long)
- **Volume** : Bouton inférieur droit (appui long), pour accéder au réglage du volume

- Dans l'affichage du réglage du volume, le bouton supérieur droit augmentera le volume, tandis que le bouton inférieur droit le baissera. Appuyez sur le bouton central pour revenir à l'affichage de réglage du volume.

Appuyez sur le bouton central pour quitter l'affichage de réglage du volume.

4.3. Journal

Vous pouvez accéder au journal depuis l'écran de lancement.



Faites défiler le journal en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit. Appuyez sur le bouton central pour ouvrir et consulter l'entrée de votre choix.



Pour quitter le journal, appuyez sur le bouton inférieur gauche.



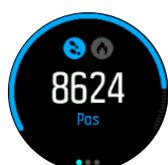
4.4. Activité quotidienne

4.4.1. Suivi d'activité

Votre montre suit votre niveau d'activité global tout au long de la journée. Il s'agit d'un facteur important, que vous souhaitiez seulement être en forme et en bonne santé ou que vous vous entraîniez pour votre prochaine compétition. Être actif est une bonne chose, mais lorsque vous vous entraînez de façon intensive, vous devez avoir des jours de repos où votre activité reste faible.

Le compteur d'activité se réinitialise automatiquement tous les jours à minuit. À la fin de la semaine, votre montre vous procure un récapitulatif de votre activité.

Depuis l'affichage du cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit jusqu'à ce que votre nombre total de pas pour la journée s'affiche.



Votre montre compte les pas à l'aide d'un accéléromètre. Le nombre total de pas s'accumule 24h/24 et 7j/7 même pendant l'enregistrement de séances d'entraînement et d'autres

activités. Notez que pour certains sports spécifiques, comme le cyclisme et la natation, le nombre de pas n'est pas compté.

 **CONSEIL:** Pour améliorer la précision du suivi des pas, définissez la position et la façon dont vous portez votre montre lorsque vous configurez votre Suunto ou dans le menu **Paramètres » Général » Personnel » Position de l'appareil.**

Vous pouvez appuyer sur le bouton supérieur gauche pour consulter l'estimation du nombre de calories que vous avez consommées dans la journée en plus de votre nombre de pas.



Les gros chiffres au centre de l'affichage représentent la quantité estimée de calories actives que vous avez brûlées pendant la journée. En dessous s'affiche le total des calories brûlées. Ce total comprend à la fois les calories actives et votre métabolisme basal (voir ci-après).

L'anneau sur les deux affichages indique de combien vous vous rapprochez de vos objectifs d'activité quotidienne. Vous pourrez ajuster ces objectifs en fonction de vos préférences personnelles (voir ci-après).

Vous pouvez également contrôler vos pas sur les sept derniers jours en appuyant brièvement sur le bouton central. Appuyez à nouveau sur le bouton central pour voir les calories que vous avez brûlées au cours des sept derniers jours.



Dans l'affichage des pas ou des calories, appuyez sur le bouton inférieur droit pour voir les chiffres exacts pour chaque journée.

Objectifs d'activité

Vous pouvez ajuster vos objectifs quotidiens aussi bien pour le nombre de pas que pour les calories consommées. Sur l'affichage de l'activité, maintenez le bouton central enfoncé pour ouvrir les paramètres d'objectif d'activité.



Lorsque vous paramétrez votre objectif de pas, vous définissez le nombre total de pas pour la journée.

Le total des calories que vous brûlez dans la journée s'appuie sur deux facteurs : votre métabolisme de base (MB) et votre activité physique.



Votre MB est la quantité de calories que votre corps consomme au repos. Ce sont les calories dont votre corps a besoin pour rester chaud et assurer les fonctions essentielles comme le clignement de vos yeux ou les battements de votre cœur. Ce nombre repose sur votre profil personnel, notamment certains facteurs tels que votre âge et votre sexe.

Lorsque vous fixez un objectif de calories, vous définissez le nombre de calories que vous voulez brûler en plus de votre MB. C'est ce que l'on appelle vos calories actives. L'anneau autour de l'affichage de l'activité avance en fonction du nombre de calories actives que vous consommez dans la journée par rapport à votre objectif.

4.4.2. FC instantanée

L'affichage de la FC instantanée vous procure un aperçu rapide de votre fréquence cardiaque. C'est votre fréquence cardiaque actuelle qui s'affiche.



Pour visualiser la FC instantanée :

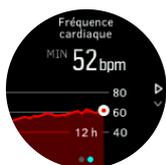
1. Depuis la vue du cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour accéder à l'affichage de la FC instantanée.
2. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour quitter l'affichage et revenir à la vue du cadran de montre.

4.4.3. FC journalière

L'affichage de la FC journalière vous procure une vue sur 12 heures de votre fréquence cardiaque. Cette information peut s'avérer utile pour, par exemple, en savoir plus sur votre récupération après une session d'entraînement intensif.

L'affichage présente votre fréquence cardiaque sur 12 heures sous la forme d'un graphique. Le graphique est tracé à l'aide de votre fréquence cardiaque moyenne basée sur des plages de 24 minutes. En outre, vous obtenez l'indication de votre fréquence cardiaque la plus basse sur la période de 12 heures.

Votre fréquence cardiaque minimale sur les 12 dernières heures est un bon indicateur de votre état de récupération. Si cette fréquence est supérieure à la normale, vous n'avez probablement pas encore entièrement récupéré de votre dernier exercice.



Si vous enregistrez un exercice, les valeurs de FC journalière sont le reflet de votre fréquence cardiaque plus élevée du fait de votre entraînement. Gardez cependant à l'esprit le fait que les graphiques représentent des fréquences moyennes. Si votre fréquence cardiaque atteint

une crête de 200 bpm pendant l'exercice, le graphique ne montrera pas cette valeur maximale mais plutôt la moyenne des 24 minutes au cours desquelles vous avez atteint ce pic de fréquence.

Pour pouvoir consulter votre graphique de FC journalière, vous devez activer cette fonctionnalité. Vous pouvez activer ou désactiver la fonctionnalité depuis le menu des paramètres sous **Activité**. Si vous êtes dans l'affichage de la fréquence cardiaque, vous pouvez également accéder aux paramètres d'activité en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

Lorsque la fonctionnalité FC journalière est activée, votre montre active régulièrement le capteur optique de fréquence cardiaque pour contrôler votre fréquence cardiaque. Ceci augmente légèrement la consommation d'énergie.



À partir de l'instant où vous activez cette fonction, votre montre a besoin de 24 minutes avant de commencer à afficher des informations de FC journalière.

Pour visualiser la FC journalière :

1. Depuis la vue du cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour accéder à l'affichage de la FC instantanée.
2. Appuyez sur le bouton central pour passer à l'affichage de la FC journalière.

Un appui sur le bouton inférieur droit dans l'affichage de la FC journalière va vous montrer combien d'énergie vous consommez par heure, sur la base de votre fréquence cardiaque.

4.5. Assistance d'entraînement évolutive

Votre Suunto 3 crée automatiquement un programme d'entraînement sur 7 jours pour vous aider à entretenir, améliorer ou booster votre condition physique aérobie. Les charges d'entraînement hebdomadaires et les intensités d'exercice sont différentes pour chacun des trois programmes d'entraînement.

Sélectionnez votre objectif de condition physique :



Sélectionner l'option « entretenir » si vous êtes déjà en assez bonne condition physique et si vous voulez entretenir votre niveau de forme actuel. Cette option peut également s'avérer utile pour les personnes qui commencent seulement à faire régulièrement de l'exercice. Après la mise en route, vous pouvez toujours changer d'option pour suivre un programme plus exigeant.

L'option « améliorer » est ciblée sur l'amélioration de votre condition physique aérobie avec une courbe de progression modérée. Si vous voulez améliorer votre forme plus rapidement, choisissez le programme « booster ». Vous pratiquerez ainsi des exercices plus durs et vous obtiendrez des résultats plus rapidement.

Le programme d'entraînement se compose d'exercices planifiés avec une durée et une intensité cibles. Chaque exercice est planifié avec pour objectif de vous aider à entretenir et améliorer progressivement votre condition physique sans solliciter à l'excès votre corps. Si vous manquez un exercice ou si vous en faites un peu plus que prévu, votre Suunto 3 adapte automatiquement votre programme d'entraînement en conséquence.

Lorsque vous entamez un exercice planifié, votre montre vous accompagne par des indicateurs visuels et sonores pour vous aider à garder la bonne intensité et à suivre votre progression.

Les réglages des zones FC (voir 4.14.1. *Zones de fréquence cardiaque*) auront une incidence sur le programme d'entraînement évolutif. Les activités prévues dans le programme d'entraînement comportent des indications d'intensité. Si vos zones FC ne sont pas définies correctement, les conseils d'intensité pendant un exercice planifié peuvent ne pas se corrélérer avec l'intensité réelle de votre exercice.

Pour voir vos prochaines séances d'entraînement planifiées :

1. Depuis le cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour accéder à la vue des analyses d'entraînement.



2. Appuyez sur le bouton central pour voir votre programme pour la semaine en cours.



3. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour voir davantage d'informations : journée d'entraînement, durée et niveau d'intensité (basés sur les zones de fréquence cardiaque, voir *Zones d'intensité*).



4. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour quitter la vue des exercices planifiés et revenir à l'affichage de l'heure.

 **REMARQUE:** L'activité planifiée du jour est également visible par un appui sur le bouton central dans la vue du cadran de montre.

 **REMARQUE:** L'assistance d'entraînement évolutive a pour objectifs d'entretenir, d'améliorer ou de booster votre condition physique. Si vous avez déjà une excellente condition physique et si vous vous exercez fréquemment, le programme sur 7 jours peut ne pas convenir à vos habitudes d'entraînement.

⚠ ATTENTION: Si vous avez été malade, l'ajustement du programme d'entraînement peut ne pas être suffisant lors de votre reprise. Faites preuve d'un surcroît de prudence et exercez-vous sans forcer après une maladie.

⚠ AVERTISSEMENT: La montre ne peut pas vous dire si vous avez une blessure. Observez les recommandations de votre médecin pour bien vous remettre de votre blessure avant de suivre le programme d'entraînement sur votre montre.

Pour désactiver votre programme d'entraînement personnalisé :

1. Dans le menu des réglages, allez à **Entraînement**.
2. Désactivez l'option **Assistance**.



Si vous ne voulez pas utiliser l'assistance évolutive mais souhaitez avoir un objectif d'exercice, vous pouvez définir un nombre d'heures cible comme objectif hebdomadaire dans les réglages, sous **Entraînement**.

1. Désactivez **Assistance**.
2. Sélectionnez **Objectif hebdo** en appuyant sur le bouton central.
3. Sélectionnez votre nouvel **Objectif hebdo** en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



4. Confirmez en appuyant sur le bouton central.

Assistance en temps réel

Si un exercice planifié est programmé pour la journée en cours, cette activité apparaît comme première option dans la liste des modes sportifs lorsque vous accédez à la vue des exercices pour démarrer l'enregistrement d'un exercice. Si vous voulez bénéficier d'une assistance en temps réel, démarrez l'exercice recommandé comme vous le feriez pour un enregistrement normal. Voir 4.1. *Enregistrement d'un exercice*.

📌 REMARQUE: L'activité planifiée du jour est également visible par un appui sur le bouton central dans la vue du cadran de montre.

Lorsque vous vous entraînez en suivant un exercice planifié, une barre de progression verte et votre pourcentage d'avancement s'affichent. L'objectif est estimé en fonction de l'intensité et de la durée planifiées. Si vous vous exercez dans la plage d'intensité planifiée (en fonction de votre fréquence cardiaque), vous devriez atteindre l'objectif à peu près à l'issue de la durée planifiée. Une intensité d'exercice plus élevée vous fera atteindre l'objectif plus vite. De même, une intensité moindre prendra plus de temps.

4.6. Analyse d'entraînement

Votre Suunto 3 fournit une vue d'ensemble de votre activité d'entraînement.

Appuyez sur le bouton inférieur droit jusqu'à ce que vos totaux d'entraînement pour la semaine en cours s'affichent.



L'objectif d'entraînement ne peut pas être modifié si l'assistance d'entraînement évolutive est activée. Pour désactiver l'assistance d'entraînement évolutive et modifier votre objectif d'entraînement, reportez-vous au paragraphe 4.5. *Assistance d'entraînement évolutive*.

Appuyez deux fois sur le bouton central pour voir toutes les activités réalisées pour la semaine en cours et votre progression pendant les 3 dernières semaines.



Depuis la vue des totaux, vous pouvez appuyer sur le bouton supérieur gauche pour accéder à l'un de vos trois sports de prédilection.

Appuyez sur le bouton inférieur droit pour voir le récapitulatif pour la semaine en cours. Le récapitulatif comprend le temps total, la distance et les calories pour le sport choisi dans la vue des totaux.



4.7. 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 séances de faible intensité comme de haute intensité.

La durée est cumulative sur toutes les séances 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 séance d'entraînement précédente.

Pour afficher votre temps de récupération :

1. Sur le cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit jusqu'à ce que l'affichage de l'entraînement et de la récupération apparaisse.
2. Appuyez sur le bouton supérieur gauche pour passer de l'entraînement à la récupération.



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 niveau de forme 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.

4.8. Suivi du sommeil

Un bon sommeil nocturne est important pour une bonne santé physique et mentale. Vous pouvez utiliser votre montre pour contrôler votre sommeil, connaître sa qualité et savoir pendant combien de temps vous dormez.

Lorsque vous la portez au lit, votre Suunto 3 suit votre sommeil à partir des données de l'accéléromètre.

Pour suivre votre sommeil :

1. Allez dans les paramètres de votre montre, faites défiler les options vers le bas jusqu'à **Sommeil** et appuyez sur le bouton central.
2. Activez l'option **Suivi sommeil**.



3. Réglez vos heures de coucher et de lever en fonction de vos plages habituelles de sommeil.

La dernière étape consiste à définir vos heures de coucher et de lever. Votre montre utilise cette période pour déterminer quand vous dormez (pendant le temps que vous passez au lit) et va ainsi restituer l'ensemble de votre temps de sommeil comme une seule séance. Si vous vous levez pour boire un verre d'eau pendant la nuit, par exemple, votre montre continue à compter votre temps de sommeil lorsque vous vous rendormez comme faisant partie de la même séance.

Si vous vous endormez plus tôt ou si vous dormez plus longtemps que les heures de coucher et de lever que vous avez définies, votre montre suivra votre sommeil tant que ce dernier reste compris entre l'heure de coucher et l'heure de réveil programmées.

 **REMARQUE:** Si vous allez au lit à un moment situé très en dehors de vos heures de coucher et de lever, la montre peut ne pas comptabiliser cette séance de sommeil.

Dès que vous avez activé le suivi du sommeil, vous pouvez également définir votre objectif de sommeil. Un adulte a habituellement besoin de 7 à 9 heures de sommeil par jour. Votre quantité de sommeil idéale peut cependant varier par rapport aux normes.

 **REMARQUE:** L'ensemble des mesures du sommeil, hormis en ce qui concerne la qualité du sommeil et la FC moyenne, repose uniquement sur les mouvements. Il s'agit donc d'estimations qui peuvent ne pas refléter exactement vos habitudes réelles de sommeil.

Qualité du sommeil

Outre la durée, votre montre peut aussi évaluer la qualité de votre sommeil en surveillant la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant que vous dormez. Cette variation est une indication de la façon dont votre sommeil vous aide à vous reposer et à récupérer. La qualité du sommeil est présentée sur une échelle de 0 à 100 dans le récapitulatif du sommeil, 100 étant la meilleure qualité possible.

Mesure de la fréquence cardiaque pendant le sommeil

Pour mesurer la qualité de votre sommeil, veillez à activer les options FC journalière (voir 4.4.3. *FC journalière*) et suivi du sommeil.

Mode Ne pas déranger automatique

Vous pouvez utiliser le paramètre Ne pas déranger auto pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous dormez.

Tendances de sommeil

Lorsque vous vous réveillez, un récapitulatif de votre sommeil vous accueille. Le récapitulatif comprend la durée totale de votre sommeil ainsi qu'une estimation de votre temps d'éveil (mouvements), de votre heure de coucher, de votre heure de réveil et de la qualité de votre sommeil en fonction de votre FC moyenne.

Vous pouvez suivre la tendance générale de votre sommeil avec l'analyse du sommeil. Sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter l'affichage de la durée **Sommeil**. La première vue présente une comparaison de votre dernier sommeil et de votre objectif de durée de sommeil.



Dans l'affichage du sommeil, vous pouvez appuyer brièvement sur le bouton central pour voir la durée moyenne de votre sommeil puis votre fréquence cardiaque moyenne pendant votre sommeil sur les sept derniers jours. Un appui sur le bouton inférieur droit vous permet de voir les données sous forme numérique plutôt que sous forme graphique.

 **CONSEIL:** Depuis l'affichage **Sommeil**, vous pouvez maintenir le bouton central enfoncé pour accéder aux paramètres du suivi du sommeil et au dernier récapitulatif de sommeil.

4.9. Stress et récupération

Vos ressources sont une bonne indication des niveaux d'énergie de votre corps et se traduisent par votre capacité à endurer le stress et à relever les défis de la journée.

Le stress et l'activité physique épuisent vos ressources tandis que le repos et la récupération les restaurent. Un bon sommeil est essentiel pour faire en sorte que votre corps dispose des ressources dont il a besoin.

Si vos niveaux de ressources sont élevés, vous aurez probablement une sensation de fraîcheur et d'énergie. Si vous entamez une course à pied tandis que vos ressources sont

élevées, votre séance se déroulera probablement très bien parce que votre corps disposera de l'énergie dont il a besoin pour s'adapter et en conséquence s'améliorer.

La possibilité de suivre vos ressources peut vous aider à les gérer et à les utiliser avec sagesse. Vous pouvez également utiliser vos niveaux de ressources comme un guide pour identifier les facteurs de stress, les stratégies efficaces dans votre cas pour accélérer la récupération et l'impact d'une bonne alimentation.

Le stress et la récupération utilisent les mesures du capteur optique de fréquence cardiaque. Pour obtenir ces relevés pendant la journée, vous devez activer la FC journalière ; voir 4.4.3. *FC journalière*.

Il est important que vos valeurs FC max et FC repos soient réglées sur votre fréquence cardiaque pour vous assurer d'obtenir les mesures les plus précises. Par défaut, la valeur FC repos est définie sur 60 bpm et la valeur FC max est définie en fonction de votre âge.

Ces valeurs de FC peuvent être aisément modifiées dans les paramètres sous **GÉNÉRAL** -> **PERSONNEL**.

 **CONSEIL:** Pour définir votre valeur FC repos, servez-vous de la mesure de fréquence cardiaque la plus basse mesurée pendant votre sommeil.

Appuyez sur le bouton inférieur droit pour faire défiler les options jusqu'à l'affichage du stress et de la récupération.



La jauge qui entoure cet affichage indique votre niveau global de ressources. Si elle est verte, cela signifie que vous récupérez. L'indicateur de statut et de temps vous indique votre état actuel (actif, inactif, en récupération ou stressé) et depuis combien de temps vous êtes dans cet état. Sur cette capture par exemple, vous avez récupéré au cours des quatre dernières heures.

Appuyez sur le bouton central pour afficher un histogramme de vos ressources au cours des 16 dernières heures.



Les barres vertes indiquent les périodes au cours desquelles vous avez récupéré. Le pourcentage est une estimation de votre niveau de ressources actuel.

4.10. Niveau de forme

Une bonne condition physique aérobie est importante pour votre santé, votre bien-être et vos performances sportives en général.

Votre niveau de forme aérobie est défini par votre VO2max (consommation maximale d'oxygène), une mesure largement reconnue de la capacité d'endurance aérobie. En d'autres termes, la VO2max vous indique la capacité de votre corps à bien utiliser l'oxygène. Plus votre VO2max est élevée, mieux vous pouvez utiliser l'oxygène.

L'estimation de votre niveau de forme repose sur la détection de la façon dont votre fréquence cardiaque répond pendant chaque séance enregistrée de course à pied ou de marche. Pour obtenir l'estimation de votre niveau de forme, enregistrez une course à pied ou une marche d'une durée d'au moins 15 minutes en portant votre Suunto 3 avec le GPS connecté ou après avoir étalonné la vitesse.

Si vous ne disposez pas du GPS connecté, vous devez étalonner manuellement votre montre avant de pouvoir marcher ou courir pendant 15 minutes afin d'obtenir l'estimation de votre niveau de forme. Voir 4.1.1. *Étalonnage de la vitesse et de la distance.*

Après un étalonnage réussi, votre montre est en mesure de vous fournir une estimation de votre niveau de forme pour toutes les séances de course à pied et de marche.

Votre niveau de forme estimé actuel apparaît dans l'affichage du niveau de forme. Depuis le cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour accéder à l'affichage du niveau de forme.



REMARQUE: Si votre montre n'a pas encore estimé votre condition physique, l'affichage du niveau de forme va vous donner de nouvelles instructions.

Les données historiques issues des séances de course à pied et de marche enregistrées jouent un rôle dans l'exactitude de l'estimation de votre VO2max. Plus vous enregistrez d'activités avec votre Suunto 3, plus l'estimation de votre VO2max devient précise.

Il existe huit niveaux de forme, du plus bas au plus élevé : Très mauvais, Mauvais, Normal, Moyen, Bon, Très bon, Excellent et Supérieur. La valeur dépend de votre âge et de votre sexe – plus la valeur est élevée, plus votre niveau de forme est bon.

Appuyez sur le bouton supérieur gauche pour voir l'estimation de votre âge de forme physique. L'âge de forme physique est une valeur métrique qui réinterprète votre valeur de VO2max en termes d'âge. La pratique régulière des bons types d'activité physique vous aidera à booster votre VO2max et à abaisser votre âge de forme physique.



L'amélioration de la VO2max est hautement individuelle et dépend de facteurs comme l'âge, le sexe, la génétique et les entraînements passés. Si vous êtes déjà en très bonne condition physique, l'augmentation de votre niveau de forme sera plus lente. Si vous commencez tout juste à vous exercer régulièrement, vous pourrez constater une amélioration rapide de votre condition physique.

4.11. Capteur de fréquence cardiaque de poitrine

Vous pouvez utiliser un capteur de fréquence cardiaque compatible Bluetooth® Smart tel que le Suunto Smart Sensor avec votre Suunto 3 pour obtenir des renseignements exacts sur l'intensité de votre exercice.

Si vous utilisez le Suunto Smart Sensor, vous bénéficiez d'un autre avantage : la mémoire de la fréquence cardiaque. La fonction mémoire du capteur garde les données en mémoire si la connexion avec votre montre est interrompue, par exemple lorsque vous nagez (aucune transmission sous l'eau).

Cela signifie aussi que vous pouvez même enlever votre montre après avoir démarré un enregistrement. Pour en savoir plus, reportez-vous au guide d'utilisation du Suunto Smart Sensor.

Voir au paragraphe 4.12. *Appairage des POD et capteurs* les instructions à suivre pour appairer un capteur de fréquence cardiaque avec votre montre.

4.12. Appairage des POD et capteurs

Apparez votre montre avec des POD ou des capteurs Bluetooth Smart pour recueillir des renseignements supplémentaires pendant l'enregistrement d'un exercice.

Votre Suunto 3 prend en charge les types de POD et de capteurs suivants :

- Fréquence cardiaque
- Pédalage
- Foulée

 **REMARQUE:** Vous ne pouvez appairer aucun appareil lorsque le mode avion est activé. Désactivez le mode avion avant de procéder à l'appairage. Voir 3.5. Mode avion.

Pour appairer un POD ou un capteur :

1. Allez dans les paramètres de votre montre et sélectionnez **Connectivité**.
2. Sélectionnez **Appairer un capteur** pour obtenir la liste des types de capteurs.
3. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour faire défiler la liste et sélectionnez le type de capteur voulu avec le bouton central.



4. Suivez les instructions qui s'affichent dans la montre pour réaliser l'appairage (reportez-vous au manuel du capteur ou du POD si besoin), en appuyant sur le bouton central pour passer d'une étape à l'autre.



Si certains réglages sont nécessaires pour le POD, le programme vous invite à saisir une valeur pendant le processus d'appairage.

Dès que le POD ou le capteur est appairé, votre montre le recherche dès que vous sélectionnez un mode sportif qui utilise ce type de capteur.

Vous pouvez consulter la liste complète des appareils appairés dans votre montre depuis le menu des paramètres sous **Connectivité** » **Appareils appairés**.

À partir de cette liste, vous pouvez supprimer (désappairer) un appareil si nécessaire. Sélectionnez l'appareil que vous voulez supprimer et touchez l'option **Déconnecter**.

4.12.1. Étalonnage d'un capteur de foulée

Lorsque vous apparez un capteur de foulée, votre montre l'étalonne automatiquement à l'aide du GPS connecté avec l'appli Suunto sur votre téléphone portable. Nous vous conseillons d'utiliser l'étalonnage automatique, mais vous pouvez le désactiver si nécessaire depuis les paramètres des capteurs sous **Connectivité » Appareils appairés**.

Pour le premier étalonnage avec le GPS, vous devez sélectionner un mode sportif dans lequel un capteur de foulée est utilisé, par exemple la course à pied. Démarrez l'enregistrement et courez à une allure stable sur une surface de niveau, si possible, pendant au moins 15 minutes.

Courez à votre allure moyenne habituelle pendant l'étalonnage initial, puis arrêtez l'enregistrement de l'exercice. La prochaine fois que vous utiliserez votre capteur de foulée, l'étalonnage sera prêt.

Votre montre réétalonne automatiquement le capteur de foulée selon les besoins chaque fois que la vitesse GPS est disponible.

4.13. Compteurs

Votre montre comprend un chronomètre et un compte à rebours qui permettent d'effectuer des mesures simples du temps. Sur le cadran de la montre, ouvrez l'écran de lancement et faites défiler les options vers le haut jusqu'à l'icône du compteur. Appuyez sur le bouton central pour ouvrir l'affichage des compteurs.



Lorsque vous accédez pour la première fois à cet affichage, le chronomètre apparaît. Ensuite, la montre mémorise la dernière fonction que vous avez utilisée, chronomètre ou compte à rebours.

Appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir le menu de raccourcis **RÉGLER LA MINUTERIE** afin de pouvoir modifier les paramètres des compteurs.

Chronomètre

Déclenchez le chronomètre en appuyant sur le bouton central.



Arrêtez le chronomètre en appuyant sur le bouton central. Vous pouvez reprendre en appuyant à nouveau sur le bouton central. Remettez à zéro en appuyant sur le bouton inférieur.



Quittez le compteur en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

Compte à rebours

Sur l'affichage des compteurs, appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir le menu de raccourcis. De là, vous pouvez sélectionner un temps de compte à rebours prédéfini ou créer votre compte à rebours personnalisé.



Arrêtez et remettez à zéro suivant les besoins avec les boutons central et inférieur droit.

Quittez le compteur en appuyant de façon prolongée sur le bouton central.

4.14. Zones d'intensité

Aidez-vous des zones d'intensité pendant l'exercice pour guider le développement de votre forme. Chaque zone d'intensité sollicite votre corps de différentes manières, produisant des effets différents sur votre forme physique. Il existe cinq zones différentes numérotées de 1 (la plus basse) à 5 (la plus haute), définies comme des plages de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.) ou votre allure.

Lorsque l'on s'entraîne, il est important de penser à l'intensité et de comprendre le ressenti que cette intensité doit susciter. Et n'oubliez pas que vous devez toujours prendre le temps de vous échauffer avant un exercice, quel que soit votre entraînement planifié.

Les cinq zones d'intensité différentes utilisées sur votre Suunto 3 sont les suivantes :

Zone 1 : facile

La pratique de l'exercice dans la zone 1 est relativement facile pour votre corps. Lorsque l'on parle d'entraînement physique, cette intensité réduite a son importance principalement dans l'entraînement de récupération et dans l'amélioration de votre forme de base lorsque vous commencez tout juste à vous exercer ou lorsque vous reprenez après une longue interruption. L'exercice de tous les jours – faire de la marche à pied, grimper des escaliers, aller à vélo au travail, etc. – se pratique habituellement dans cette zone d'intensité.

Zone 2 : modérée

La pratique de l'exercice dans la zone 2 améliore efficacement votre niveau de forme de base. L'exercice pratiqué à cette intensité paraît aisé mais les séances de longue durée peuvent avoir un effet d'entraînement très élevé. La majorité de l'entraînement de conditionnement cardiovasculaire doit s'effectuer dans cette zone. L'amélioration de la forme de base va constituer le fond nécessaire pour pratiquer d'autres exercices et préparer votre organisme à des activités plus énergiques. Les séances de longue durée dans cette zone consomment beaucoup d'énergie et puisent en particulier dans les graisses stockées dans votre corps.

Zone 3 : difficile

La pratique de l'exercice dans la zone 3 commence à être assez énergique et une certaine difficulté se fait sentir. Elle va améliorer votre capacité à vous déplacer rapidement et avec économie. Dans cette zone, l'acide lactique commence à se former dans votre organisme mais votre corps reste capable de l'évacuer entièrement. Vous devez vous entraîner à cette intensité au plus deux ou trois fois par semaine car votre corps est beaucoup sollicité.

Zone 4 : très difficile

La pratique de l'exercice dans la zone 4 va préparer votre organisme pour les événements de type compétition et les vitesses élevées. Les séances pratiquées dans cette zone peuvent l'être soit à vitesse constante soit sous forme d'entraînement fractionné (combinaisons de phases d'entraînement relativement brèves et de pauses intermittentes). L'entraînement à haute intensité développe rapidement et efficacement votre niveau de forme mais sa pratique trop fréquente ou à un niveau trop élevé peut conduire à un surentraînement, ce qui pourrait vous contraindre à une longue interruption dans votre programme d'entraînement.

Zone 5 : maximale

Si votre fréquence cardiaque pendant une séance atteint la zone 5, l'entraînement va vous paraître extrêmement difficile. L'acide lactique va s'accumuler dans votre organisme beaucoup plus vite que vous ne pourrez l'éliminer et vous serez contraint de vous arrêter après quelques dizaines de minutes tout au plus. Les athlètes intègrent ces séances d'intensité maximale dans leur programme d'entraînement de manière très contrôlée ; les sportifs amateurs n'en ont aucunement besoin.

4.14.1. Zones de fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque sont définies comme des plages de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.).

Par défaut, votre FC maxi. est calculée à l'aide de l'équation standard : $220 - \text{votre âge}$. Si vous connaissez votre FC maximale exacte, vous devrez ajuster la valeur par défaut en conséquence.

Le programme d'entraînement sur 7 jours (voir 4.5. *Assistance d'entraînement évolutive*) repose sur les limites des zones FC. Si les limites ou la FC maximale ne sont pas le reflet de vos valeurs personnelles, le programme d'entraînement peut ne pas vous accompagner de façon optimale pour vous aider à atteindre votre niveau de forme désiré.

Votre Suunto 3 comporte des zones FC par défaut et spécifiques à l'activité. Les zones par défaut peuvent s'utiliser pour toutes les activités. Toutefois, pour un entraînement plus pointu, vous pouvez utiliser des zones FC spécifiques pour la course à pied et le vélo.

Définir la FC maxi.

Définissez votre FC maximale depuis le menu des paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones par défaut**.

1. Sélectionnez la FC maxi. (valeur la plus élevée, bpm) et appuyez sur le bouton central.
2. Sélectionnez votre nouvelle FC maxi. en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



3. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle FC maximale.
4. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour quitter la vue des zones FC.

 **REMARQUE:** Vous pouvez aussi définir votre FC maximale depuis le menu des paramètres sous **Général** » **Personnel**.

Définir les zones FC par défaut

Définissez vos zones FC par défaut depuis le menu des paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones par défaut**.

1. Faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur droit et appuyez sur le bouton central lorsque la zone FC que vous voulez modifier est en surbrillance.
2. Sélectionnez votre nouvelle zone FC en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



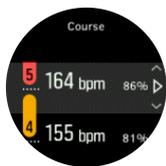
3. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de FC.
4. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter la vue des zones FC.

 **REMARQUE:** Si vous sélectionnez **Réinitialiser** dans la vue des zones FC, ceci aura pour effet de réinitialiser les zones FC à la valeur par défaut.

Définir des zones FC spécifiques à l'activité

Définissez vos zones FC spécifiques à l'activité depuis le menu des paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones avancées**.

1. Choisissez l'activité (marche à pied ou vélo) que vous voulez modifier (en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit) et appuyez sur le bouton central lorsque l'activité voulue est en surbrillance.
2. Appuyez sur le bouton central pour activer les zones FC.
3. Faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur droit et appuyez sur le bouton central lorsque la zone FC que vous voulez modifier est en surbrillance.
4. Sélectionnez votre nouvelle zone FC en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



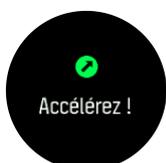
5. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de FC.
6. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter la vue des zones FC.

4.14.1.1. Utilisation des zones FC pendant l'exercice

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 4.1. *Enregistrer un exercice*) et que vous avez sélectionné la fréquence cardiaque comme objectif d'intensité (voir 4.1.4. *Utilisation des objectifs pendant l'exercice*), une jauge de zones FC, divisée en cinq sections, s'affiche sur le pourtour extérieur de l'affichage du mode sportif (pour tous les modes sportifs prenant en charge la FC). Sur cette jauge, la section correspondant à la zone FC dans laquelle vous vous entraînez actuellement s'allume. La petite flèche dans la jauge indique votre position dans la plage de cette zone.



Votre montre vous alerte lorsque vous atteignez la zone cible que vous avez sélectionnée. Pendant votre exercice, elle vous invite à accélérer ou à ralentir si votre fréquence cardiaque est en dehors de la zone cible sélectionnée.



En outre, il existe un affichage dédié pour les zones FC dans l'affichage par défaut des modes sportifs. L'affichage des zones vous présente votre zone FC actuelle dans le champ central tandis que la couleur de fond de la jauge vous indique la zone FC dans laquelle vous vous entraînez.



Dans le récapitulatif de l'exercice, vous obtenez une décomposition du temps que vous avez passé dans chaque zone.

4.14.2. Zones d'allure

Les zones d'allure fonctionnent exactement comme les zones FC mais l'intensité de votre entraînement est déterminée à partir de votre allure plutôt qu'à partir de votre fréquence cardiaque. Les zones d'allure sont présentées en valeurs métriques ou impériales selon vos paramètres.

Votre Suunto 3 possède cinq zones d'allure par défaut que vous pouvez utiliser, ou bien vous pouvez définir les vôtres.

Les zones d'allure sont disponibles pour la course à pied.

Définir les zones d'allure

Définissez vos zones d'allure spécifiques à l'activité depuis le menu des paramètres sous **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones avancées**.

1. Choisissez la course à pied et appuyez sur le bouton central.
2. Faites défiler l'affichage vers le bas en appuyant sur le bouton inférieur droit et appuyez sur le bouton central pour activer les zones d'allure.

3. Faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas avec votre doigt ou appuyez sur le bouton supérieur ou inférieur droit et appuyez sur le bouton central lorsque la zone d'allure que vous voulez modifier est en surbrillance.
4. Sélectionnez votre nouvelle zone d'allure en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit.



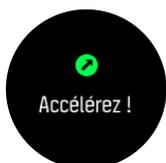
5. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de la zone d'allure.
6. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter la vue des zones d'allure.

4.14.2.1. Utilisation des zones d'allure pendant l'exercice

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 4.1. *Enregistrer un exercice*), si vous avez sélectionné l'allure comme objectif d'intensité (voir 4.1.4. *Utilisation des objectifs pendant l'exercice*), une jauge de zones d'allure divisée en cinq sections apparaît. Ces cinq sections s'affichent sur le pourtour extérieur de l'affichage du mode sportif. La jauge indique la zone d'allure que vous avez choisie comme objectif d'intensité en allumant la section correspondante. La petite flèche dans la jauge indique votre position dans la plage de cette zone.



Votre montre vous alerte lorsque vous atteignez la zone cible que vous avez sélectionnée. Pendant votre exercice, elle vous invite à accélérer ou à ralentir si votre allure est en dehors de la zone cible sélectionnée.



Dans le récapitulatif de l'exercice, vous obtenez une décomposition du temps que vous avez passé dans chaque zone.

5. Guides SuuntoPlus™

Les guides SuuntoPlus™ vous offrent des conseils en temps réel sur votre montre Suunto à partir de vos services sportifs et outdoor favoris. Vous trouverez également de nouveaux guides dans SuuntoPlus™ Store ou pourrez en créer de nouveaux à l'aide d'outils tels que le planificateur d'entraînement de l'appli Suunto.

Pour en savoir plus sur l'ensemble des guides disponibles et sur la marche à suivre pour synchroniser votre appareil avec des guides tiers, consultez www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Pour sélectionner des guides SuuntoPlus™ sur votre montre :

1. Avant de lancer l'enregistrement d'un exercice, appuyez sur le bouton inférieur et sélectionnez **SuuntoPlus™**.
2. Faites défiler jusqu'au guide que vous voulez utiliser et appuyez sur le bouton central.
3. Revenez à la vue de démarrage et commencez votre exercice de la façon habituelle.
4. Appuyez sur le bouton central jusqu'à ce que vous atteigniez le guide SuuntoPlus™, qui apparaît sous la forme d'un affichage distinct.



REMARQUE: Assurez-vous que votre Suunto 3 possède la version logicielle la plus récente et que vous avez synchronisé votre montre avec l'appli Suunto.

6. Applis sportives SuuntoPlus™

Les applis sportives SuuntoPlus™ équipent votre Suunto 3 de nouveaux outils et indicateurs pour vous donner de l'inspiration et vous proposer de nouvelles manières de profiter de votre mode de vie actif. Vous trouverez de nouvelles applis sportives dans SuuntoPlus™ Store, où de nouvelles applis sont publiées pour votre Suunto 3. Sélectionnez les applis qui vous intéressent et synchronisez-les avec votre montre pour tirer le meilleur parti de vos exercices !

Pour utiliser les applis sportives SuuntoPlus™ :

1. Avant de commencer l'enregistrement d'un exercice, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **SuuntoPlus™**.
2. Sélectionnez l'appli sportive souhaitée.
3. Si l'appli sportive utilise un capteur ou un appareil externe, la connexion s'effectue automatiquement.
4. Revenez à la vue de démarrage et commencez votre exercice de la façon habituelle.
5. Appuyez sur le bouton central jusqu'à ce que vous atteigniez l'appli sportive SuuntoPlus™, qui apparaît sous la forme d'un affichage distinct.
6. Après avoir arrêté l'enregistrement de l'exercice, vous trouverez le résultat de l'appli sportive SuuntoPlus™ dans le récapitulatif si un résultat pertinent a été obtenu.

Dans l'appli Suunto, vous pouvez sélectionner les applis sportives SuuntoPlus™ que vous souhaitez utiliser sur la montre. Visitez [Suunto.com/SuuntoPlus](https://www.suunto.com/SuuntoPlus) pour voir quelles sont les applis sportives disponibles pour votre montre.



REMARQUE: Assurez-vous que votre Suunto 3 possède la version logicielle la plus récente et que vous avez synchronisé votre montre avec l'appli Suunto.

7. Entretien et assistance

7.1. Quelques règles 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. Rincez-la régulièrement 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.

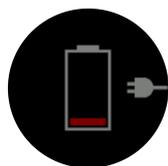
7.2. Batterie

L'autonomie après une mise en charge dépend de l'utilisation que vous faites de votre montre 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, Suunto prend en charge le remplacement de la batterie pendant un an.

 **REMARQUE:** Ce produit contient une batterie lithium-ion rechargeable non remplaçable.

Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 20 %, puis à 10 %, votre montre affiche une icône représentant une batterie déchargée. Si le niveau de charge est très bas, votre montre passe en mode basse consommation et affiche une icône de charge.



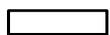
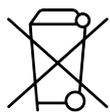
Utilisez le câble USB fourni pour recharger votre montre. Lorsque le niveau de la batterie est assez élevé, la montre sort du mode basse consommation.

 **AVERTISSEMENT:** Chargez uniquement votre montre avec des adaptateurs USB conformes à la norme CEI 60950-1 pour une alimentation électrique limitée. L'utilisation d'adaptateurs non conformes pourrait endommager votre montre ou provoquer un départ de feu.

7.3. Mise au rebut

Merci de mettre l'appareil au rebut de manière appropriée en le traitant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez rapporter l'appareil chez le revendeur Suunto le plus proche de chez vous.

Suunto 3



8. Référence

8.1. Conformité

Pour tout renseignement relatif à la conformité et pour des caractéristiques techniques détaillées, consultez le document « Sécurité du produit et informations réglementaires » livré avec votre Suunto 3 ou disponible sur www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW175 est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 11/2022

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