

SUUNTO 5

GUIDE D'UTILISATION

1. Utilisation prévue.....	4
2. SÉCURITÉ.....	5
3. Pour commencer.....	7
3.1. Boutons.....	7
3.2. SuuntoLink.....	8
3.3. Appli Suunto.....	8
3.4. Mesure optique de la fréquence cardiaque.....	9
3.5. Réglage des paramètres.....	10
4. Paramètres.....	11
4.1. Verrouillage des boutons et atténuation de la luminosité de l'écran.....	11
4.2. Rétroéclairage.....	11
4.3. Tonalités et vibration.....	11
4.4. Connectivité Bluetooth.....	12
4.5. Mode avion.....	12
4.6. Mode Ne pas déranger.....	12
4.7. Notifications.....	13
4.8. Heure et date.....	13
4.8.1. Réveil.....	14
4.9. Langue et système d'unités.....	14
4.10. Cadrons de montre.....	14
4.10.1. Phases lunaires.....	15
4.11. Alarmes de lever et coucher du soleil.....	15
4.12. Économie d'énergie.....	16
4.13. Formats de position.....	16
4.14. Informations sur l'appareil.....	17
5. Caractéristiques.....	18
5.1. Enregistrer un exercice.....	18
5.1.1. Modes sportifs.....	19
5.1.2. Utilisation des objectifs pendant l'exercice.....	19
5.1.3. Navigation pendant l'exercice.....	20
5.1.4. Gestion d'énergie de la batterie.....	21
5.1.5. Natation.....	22
5.1.6. Entraînement fractionné.....	22
5.1.7. Thème d'affichage.....	23
5.1.8. Pause automatique.....	24
5.1.9. Ressenti.....	24
5.2. Commandes multimédia.....	25
5.3. Journal.....	25
5.4. Navigation.....	26

5.4.1. Navigation avec l'altitude.....	26
5.4.2. Altimètre.....	26
5.4.3. Itinéraires.....	27
5.4.4. Chemin de retour.....	28
5.4.5. Navigation virage par virage alimentée par Komoot.....	29
5.4.6. Points d'intérêt.....	29
5.4.7. Précision GPS et économie d'énergie.....	33
5.5. Activité quotidienne.....	33
5.5.1. Surveillance de l'activité.....	33
5.5.2. FC instantanée.....	35
5.5.3. FC journalière.....	35
5.6. Analyse d'entraînement.....	36
5.7. Assistance d'entraînement évolutive.....	37
5.8. Récupération.....	40
5.9. Suivi du sommeil.....	40
5.10. Stress et récupération.....	42
5.11. Niveau de forme.....	43
5.12. Capteur de fréquence cardiaque de poitrine.....	44
5.13. Appairage des POD et capteurs.....	44
5.13.1. Étalonnage d'un Bike POD.....	45
5.13.2. Étalonnage d'un capteur de foulée.....	45
5.13.3. Étalonnage d'un Power POD.....	46
5.14. Compteurs.....	46
5.15. Zones d'intensité.....	47
5.15.1. Zones de fréquence cardiaque.....	48
5.15.2. Zones d'allure.....	50
5.15.3. Zones de puissance.....	51
5.16. FusedSpeed™.....	52
6. Guides SuuntoPlus™.....	54
7. Applis sportives SuuntoPlus™.....	55
8. Entretien et assistance.....	56
8.1. Quelques règles de manipulation.....	56
8.2. Batterie.....	56
8.3. Mise au rebut.....	56
9. Référence.....	57
9.1. Conformité.....	57
9.2. CE.....	57

1. Utilisation prévue

Suunto 5 est une montre de sport qui suit vos mouvements et d'autres indicateurs comme la fréquence cardiaque et les calories. Votre Suunto 5 est réservée à un usage récréatif et n'est pas destinée à des fins médicales, quelles qu'elles soient.

N'utilisez pas votre Suunto 5 en dehors des intervalles de température d'utilisation, sous peine d'endommager le produit. N'utilisez pas le produit au-dessus de la température d'utilisation : ceci pourrait en effet provoquer des brûlures cutanées.

2. 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 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.

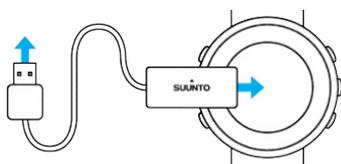
 **ATTENTION:** Ne cognez pas le produit et ne le laissez pas tomber, ceci pourrait l'endommager.

 **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.

3. Pour commencer

La mise en route initiale de votre Suunto 5 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.



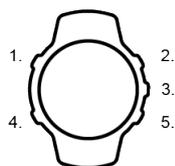
3. Sélectionnez votre langue en appuyant sur le bouton supérieur ou inférieur droit et confirmez votre sélection avec le bouton central.



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.

3.1. Boutons

Votre Suunto 5 comporte cinq boutons que vous pouvez utiliser pour naviguer dans les affichages et les fonctions.



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

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

4. Bouton inférieur gauche

- appui bref pour revenir

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

3.2. 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.

3.3. Appli Suunto

Avec l'appli Suunto, vous pouvez enrichir encore l'utilisation de votre Suunto 5. Appairez votre montre avec l'appli mobile pour optimiser le GPS et bénéficier de 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.

3.4. 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.

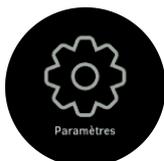
⚠ AVERTISSEMENT: Consultez toujours un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Le surentraînement peut provoquer des blessures graves.

⚠️ 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.

3.5. 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.



4. Paramètres

4.1. 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.

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. Connectivité Bluetooth

Suunto 5 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 4.5. *Mode avion*)

4.5. 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.

4.6. Mode Ne pas déranger

Le mode Ne pas déranger est un paramètre qui désactive l'ensemble des sons et vibrations et atténue la luminosité de l'écran, 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 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 le mode Ne pas déranger.

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.

4.7. 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 5.

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.

4.8. Heure et date

Vous réglez l'heure et la date pendant la mise en route initiale de votre montre. Ensuite, votre montre utilise l'heure du GPS pour corriger tout décalage.

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.

Vous pouvez régler manuellement 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.

4.8.1. 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.

4.9. Langue et système d'unités

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

4.10. Cadrans de montre

Votre Suunto 5 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 face avant comporte des informations supplémentaires comme la date ou une deuxième heure. Appuyez sur le bouton central pour passer d'une vue à l'autre.

4.10.1. Phases lunaires

Outre les heures de lever et de coucher du soleil, votre montre peut suivre les phases lunaires. La phase lunaire repose sur la date que vous avez réglée dans votre montre.

La phase lunaire est disponible sous forme d'une vue sur le cadran de style outdoor. Appuyez sur le bouton supérieur gauche pour changer la ligne du bas jusqu'à la phase lunaire.



Les phases sont représentées par une icône accompagnée d'un pourcentage de la manière suivante :

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

4.11. Alarmes de lever et coucher du soleil

Les alarmes de lever/coucher du soleil sur votre Suunto 5 sont des alarmes adaptatives basées sur le lieu où vous vous trouvez. Au lieu de régler une heure fixe, vous réglez l'alarme sur le moment auquel vous voulez être alerté avant le lever ou le coucher du soleil proprement dits.

Les heures de lever et de coucher du soleil sont déterminées via le GPS et votre montre se base sur les données obtenues lors de votre dernière utilisation du GPS.

Pour régler les alarmes de lever/coucher du soleil :

1. Appuyez sur le bouton central pour ouvrir le menu de raccourcis.
2. Faites défiler les options vers le bas jusqu'à **ALARMES** et appuyez sur le bouton central pour accéder au menu.
3. Faites défiler les options jusqu'à l'alarme que vous voulez régler et sélectionnez-la en appuyant sur le bouton central.



4. Réglez le nombre d'heures voulu avant le lever/coucher du soleil en faisant défiler la valeur vers le haut ou vers le bas avec les boutons supérieur et inférieur et confirmez avec le bouton central.
5. Réglez les minutes de la même manière.



6. Appuyez sur le bouton central pour confirmer et quitter.

 **CONSEIL:** Un cadran indiquant les heures de lever et de coucher du soleil est également disponible.



 **REMARQUE:** Les heures et alarmes de lever et de coucher du soleil nécessitent une acquisition GPS. Les heures restes vierges jusqu'à ce que des données GPS soient disponibles.

4.12. Économie d'énergie

Votre montre comprend une option d'économie d'énergie qui désactive toutes les vibrations, la FC journalière et les notifications Bluetooth pour prolonger l'autonomie en utilisation quotidienne normale. Pour les options d'économie d'énergie pendant l'enregistrement d'activités, voir 5.1.4. *Gestion d'énergie de la batterie.*

Activez ou désactivez l'option d'économie d'énergie dans les paramètres sous **Général** » **Mode Eco.**



 **REMARQUE:** L'option d'économie d'énergie est automatiquement activée lorsque le niveau de charge atteint 10 %.

4.13. Formats de position

Le format de position désigne la façon dont votre position GPS s'affiche 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 sous **Navigation » Formats de position**.

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

Voici quelques-uns des autres formats de position disponibles :

- UTM (Universal Transverse Mercator) fournit une présentation de la position horizontale bidimensionnelle.
- MGRS (Military Grid Reference System) est une extension de l'UTM et comporte un indicatif de zone de grille, un identifiant de 100 000 mètres carrés et une position numérique.

Votre Suunto 5 prend également en charge les formats de position locaux suivants :

- BNG (Grande-Bretagne)
- ETRS-TM35FIN (Finlande)
- KKJ (Finlande)
- IG (Irlande)
- RT90 (Suède)
- SWEREF 99 TM (Suède)
- CH1903 (Suisse)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nouvelle-Zélande)

 **REMARQUE:** Certains formats de position ne peuvent pas être utilisés dans les régions situées au nord de 84°N et au sud de 80°S, ou à l'extérieur des pays pour lesquels ils sont conçus. Si vous êtes en dehors de la zone autorisée, vos coordonnées ne pourront pas s'afficher sur la montre.

4.14. 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**.

5. Caractéristiques

5.1. Enregistrer un exercice

Outre le contrôle des activités 24h/24 et 7j/7, 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. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
3. Faites défiler les options vers le haut jusqu'à l'icône de l'exercice et sélectionnez la fonction avec le bouton central.



4. 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.
5. 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 cardiofréquencemètre, mais que l'icône devient verte, vérifiez que le cardiofréquencemètre est bien appairé (voir 5.13. *Appairage des POD et capteurs*), puis sélectionnez à nouveau le mode sportif.

Vous pouvez attendre que chaque icône passe au vert ou au rouge, ou commencer 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.

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

Si vous utilisez un mode multisport, passez d'un sport à l'autre en appuyant de façon prolongée sur le bouton supérieur droit.

Après l'arrêt de l'enregistrement, l'appareil vous demande votre ressenti. Vous pouvez répondre à la question ou la passer (voir 5.1.9. *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.



5.1.1. 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 course de triathlon.

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 5.1. *Enregistrer un exercice*), vous pouvez faire défiler les options vers le haut ou vers le bas pour consulter une liste de modes sportifs présélectionnés. Touchez l'icône à la fin de la liste des modes présélectionnés pour afficher la liste complète et consulter l'ensemble 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)*.

5.1.2. Utilisation des objectifs pendant l'exercice

Il est possible de définir différents objectifs avec votre Suunto 5 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. Sélectionnez **Durée** ou **Distance**.
4. Sélectionnez votre objectif.
5. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour revenir aux options des modes sportifs.

Si vous avez activé les objectifs généraux, une barre d'objectif est visible sur chaque affichage de données indiquant votre progression.



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 **Zones d'intensité** et appuyez sur le bouton central.
3. Sélectionnez **Fréquence cardiaque**, **Allure** ou **Puissance**.
(Les options dépendent du mode sportif sélectionné et de l'appairage ou non d'un Power POD avec la montre).
4. Sélectionnez votre zone cible.
5. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour revenir aux options des modes sportifs.

5.1.3. Navigation pendant l'exercice

Vous pouvez naviguer le long d'un itinéraire ou vers un POI tandis que vous enregistrez un exercice.

Le GPS doit être activé dans le mode sportif que vous utilisez pour permettre l'accès aux options de navigation. Si la précision GPS du mode sportif est Satisfaisante, lorsque vous sélectionnez un itinéraire ou un POI, elle passe à Meilleure.

Pour naviguer pendant l'exercice :

1. Créez un itinéraire ou un POI dans l'application Suunto et synchronisez votre montre si vous ne l'avez pas encore fait.

- Sélectionnez un mode sportif qui utilise le GPS et appuyez sur le bouton inférieur pour ouvrir les options. Vous pouvez également démarrer votre enregistrement, puis appuyer de façon prolongée sur le bouton central pour ouvrir les options du mode sportif.
- Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
- Appuyez sur les boutons supérieur et inférieur pour sélectionner une option de navigation, puis appuyez sur le bouton central.
- Sélectionnez l'itinéraire que vous voulez emprunter ou le POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central. Ensuite, appuyez sur le bouton supérieur pour commencer à naviguer.

Si vous n'avez pas encore démarré l'enregistrement de l'exercice, la dernière étape vous renvoie aux options du mode sportif. Remontez jusqu'à la vue de départ et démarrez votre enregistrement de la manière habituelle.

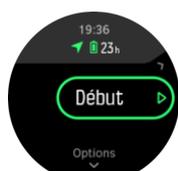
Pendant l'exercice, appuyez sur le bouton central pour aller à l'affichage de la navigation. Vous y verrez l'itinéraire ou le POI que vous avez sélectionné. Pour en savoir plus sur l'affichage de la navigation, voir 5.4.6.1. *Navigation vers un POI* et 5.4.3. *Itinéraires*.

Dans cet affichage, vous pouvez faire défiler l'écran vers le haut avec votre doigt ou appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir vos options de navigation. Depuis les options de navigation, vous pouvez par exemple sélectionner un autre itinéraire ou un autre POI, vérifier les coordonnées de votre position actuelle ou encore mettre fin à la navigation en sélectionnant **Petit Poucet**.

5.1.4. Gestion d'énergie de la batterie

Votre Suunto 5 possède un système de gestion d'énergie de la batterie qui fait appel à la technologie des batteries intelligentes pour faire en sorte que votre appareil ne soit pas à court d'énergie lorsque vous en avez le plus besoin.

Avant le démarrage de l'enregistrement d'un exercice (voir 5.1. *Enregistrer un exercice*), une estimation de l'autonomie restante dans le mode batterie actuellement sélectionné s'affiche.



Il existe deux modes batterie prédéfinis : **Performance** (par défaut) et **Endurance**. Le passage de l'un de ces modes à l'autre modifiera non seulement l'autonomie de la batterie mais aussi les performances de la montre.

Sur l'affichage de départ, touchez **Options** » **Mode batterie** pour changer de mode batterie et voir l'incidence de chaque mode sur les performances de la montre.



CONSEIL: Vous pouvez aussi changer rapidement de mode batterie dans l'affichage de démarrage en appuyant sur le bouton supérieur.

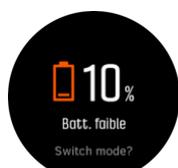
Outre ces deux modes batterie prédéfinis, vous pouvez également créer un mode batterie personnalisé avec vos propres réglages. Le mode personnalisé est spécifique au mode

sportif choisi, ce qui permet de créer un mode batterie personnalisé pour chaque mode sportif.

 **REMARQUE:** Si pendant l'exercice vous commencer à naviguer ou à utiliser des données de navigation comme l'heure d'arrivée prévue (ETA), le GPS passe au niveau de précision **Meilleure** quel que soit le mode batterie.

Notifications de la batterie

En plus des modes batterie, votre montre utilise des rappels intelligents pour vous aider à vérifier que votre appareil dispose d'une autonomie suffisante pour votre prochaine aventure. Certains rappels anticipés reposent par exemple sur votre historique d'activité. Vous recevez aussi une notification par exemple lorsque votre montre remarque que la batterie va se décharger entièrement pendant l'enregistrement d'une activité. Elle vous suggère alors de passer à un mode batterie différent.



Votre montre vous alerte lorsque la batterie n'a plus que 20 % de charge, et à nouveau lorsqu'elle est descendue à 10 %.

5.1.5. Natation

Vous pouvez utiliser votre Suunto 5 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.

5.1.6. Entraînement fractionné

Les entraînements fractionnés consistent en une série d'efforts répétés, de plus ou moins forte intensité. Avec votre Suunto 5, vous pouvez définir dans la montre 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, sur un Foot POD ou sur un Bike POD.

 **REMARQUE:** Vous ne pouvez pas activer la navigation lorsque vous utilisez les intervalles.

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.

5.1.7. 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.

5.1.8. Pause automatique

La pause automatique 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 de pause automatique pour chaque mode sportif dans les paramètres des modes sportifs sur la montre avant de commencer l'enregistrement de votre exercice.

Si la fonction de pause automatique est activée pendant un enregistrement, un message contextuel vous avertit lors de la mise en pause automatique de l'enregistrement.



Appuyez sur le bouton central pour voir la distance actuelle, la FC, le temps et le niveau de charge de la batterie et passer d'un affichage à l'autre.



Vous pouvez laisser l'enregistrement reprendre automatiquement dès que vous recommencez à bouger, vous pouvez également le relancer manuellement à partir de l'écran contextuel en appuyant sur le bouton supérieur droit.

5.1.9. 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.

5.2. Commandes multimédia

Vous pouvez utiliser votre Suunto 5 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.

5.3. Journal

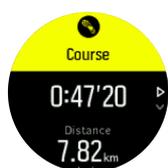
Vous pouvez accéder au journal depuis l'écran de lancement.



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.



5.4. Navigation

5.4.1. Navigation avec l'altitude

Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui comporte des informations d'altitude, vous pouvez également naviguer en fonction de l'ascension ou de la descente en utilisant l'affichage du profil d'altitude. Dans l'affichage principal de la navigation (où s'affiche votre itinéraire), appuyez sur le bouton central pour passer à l'affichage du profil d'altitude.

L'affichage du profil d'altitude vous procure les informations suivantes :

- en haut : votre altitude actuelle
- au centre : le profil d'altitude montrant votre position actuelle
- en bas : l'ascension ou la descente restantes (appuyez sur le bouton supérieur gauche pour changer de vue)



Si vous vous éloignez trop de l'itinéraire lorsque vous utilisez la navigation avec l'altitude, votre montre vous envoie un message **Hors itinéraire** dans l'affichage du profil d'altitude. Si vous voyez ce message s'afficher, faites défiler les options jusqu'à l'affichage de la navigation le long de l'itinéraire pour revenir sur la bonne trajectoire avant de reprendre la navigation avec l'altitude.

5.4.2. Altimètre

Votre Suunto 5 utilise le GPS pour mesurer l'altitude. Dans des conditions de signal optimales éliminant les éventuelles erreurs classiques dans le calcul de la position GPS, le relevé d'altitude GPS doit donner une assez bonne indication de votre élévation.

Étant donné que votre Suunto 5 s'appuie exclusivement sur le GPS pour mesurer l'altitude, si le GPS n'est pas réglé à la précision maximale, tout filtrage est susceptible d'être erroné et peut entraîner des relevés d'altitude potentiellement inexacts.

Si vous avez besoin de relevés d'élévation de bonne qualité, veillez à définir la précision GPS sur **Meilleure** pendant l'enregistrement.

Toutefois, même avec la meilleure précision, l'altitude GPS ne doit pas être envisagée comme une position absolue. C'est une estimation de votre élévation réelle et l'exactitude de cette estimation dépend fortement des conditions environnantes.

5.4.3. Itinéraires

Vous pouvez utiliser votre Suunto 5 pour naviguer le long d'itinéraires.

Pour naviguer le long d'un itinéraire :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.



3. Faites défiler les options jusqu'à **Itinéraires** et appuyez sur le bouton central pour ouvrir votre liste d'itinéraires.



4. Faites défiler la liste jusqu'à l'itinéraire que vous voulez emprunter et appuyez sur le bouton central.

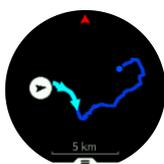


5. Sélectionnez **Commencer l'exercice** si vous voulez utiliser l'itinéraire pour vous entraîner ou sélectionnez **Naviguer uniquement** si vous voulez uniquement naviguer le long de l'itinéraire.



REMARQUE: Si vous vous contentez de naviguer le long de l'itinéraire, rien ne sera sauvegardé ou consigné dans l'appli Suunto.

6. Appuyez à nouveau et à tout moment sur le bouton supérieur droit pour arrêter la navigation.



Dans la vue détaillée, effectuez des zooms avant et arrière en appuyant de façon prolongée sur le bouton central. Réglez le niveau de zoom avec les boutons supérieur et inférieur droits.



Dans l'affichage de la navigation, vous pouvez appuyer sur le bouton inférieur pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux actions de navigation comme la sauvegarde de votre position actuelle ou la sélection d'un autre itinéraire de navigation.

Il est également possible de démarrer un exercice depuis la liste de raccourcis. Sélectionnez **Commencer l'exercice** pour ouvrir le menu des modes sportifs. Vous pourrez alors commencer à enregistrer votre exercice. Si vous mettez fin à l'exercice, la navigation prendra également fin.

Tous les modes sportifs avec GPS comportent également une option de sélection d'itinéraire. Voir 5.1.3. *Navigation pendant l'exercice*.

Conseils de navigation

Lorsque vous naviguez le long d'un itinéraire, votre montre vous aide à rester sur le bon chemin en vous communiquant des notifications supplémentaires au fil de votre progression.

Par exemple, si vous vous écartez de plus de 100 m (330 pieds) de l'itinéraire, la montre vous signale que vous n'êtes pas sur le bon chemin. Lorsque vous revenez sur l'itinéraire voulu, elle vous l'indique également.

Dès que vous atteignez un point de passage ou un point d'intérêt (POI) sur l'itinéraire, un message contextuel d'information s'affiche pour vous indiquer le temps de trajet estimé (ETE) jusqu'au prochain point de passage ou POI.

 **REMARQUE:** Si vous naviguez le long d'un itinéraire qui se coupe lui-même, par exemple un circuit en 8, et si vous prenez la mauvaise route à l'intersection, votre montre suppose que vous empruntez intentionnellement un itinéraire différent. La montre indique le prochain point de passage dans la nouvelle direction de déplacement que vous avez adoptée. Vous devez donc garder un œil sur la trace du chemin que vous avez pris (« Petit Poucet ») pour vous assurer que vous allez dans la bonne direction lorsque vous naviguez le long d'un itinéraire complexe.

Navigation étape par étape

Lorsque vous créez des itinéraires dans l'appli Suunto, vous pouvez choisir d'activer les instructions étape par étape. Quand l'itinéraire est transféré à votre montre et utilisé pour la navigation, il vous donnera des instructions étapes par étape avec une alerte sonore et des informations sur le chemin à emprunter.

5.4.4. Chemin de retour

Lorsque l'enregistrement d'une activité utilise le GPS, votre Suunto 5 sauvegarde automatiquement le point de départ de votre exercice. Avec la fonction Chemin de retour, votre Suunto 5 peut vous ramener directement à votre point de départ.

Pour activer l'option Chemin de retour :

1. Pendant l'enregistrement d'une activité, appuyez sur le bouton central jusqu'à atteindre l'affichage de la navigation.
2. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir le menu des raccourcis.
3. Faites défiler les options jusqu'à Chemin de retour et appuyez sur le bouton central pour sélectionner cette option.
4. Appuyez sur le bouton inférieur gauche pour quitter et revenir à l'affichage de la navigation.

Les instructions de navigation apparaissent comme le dernier affichage du mode sportif sélectionné.

5.4.5. Navigation virage par virage alimentée par Komoot

Si vous êtes membre Komoot, vous pouvez trouver ou planifier des itinéraires avec Komoot et les synchroniser sur votre Suunto 5 grâce à l'application Suunto. De plus, vos exercices enregistrés sur votre montre seront automatiquement synchronisés avec Komoot.

Lorsque vous utilisez la navigation par itinéraire avec votre Suunto 5 parallèlement à des itinéraires issus de Komoot, votre montre vous donnera des instructions virage par virage par une alarme sonore et un SMS vous indiquant dans quelle direction tourner.



Pour utiliser la navigation virage par virage alimentée par Komoot :

1. Inscrivez-vous sur Komoot.com
2. Dans l'application Suunto, sélectionnez Services partenaires.
3. Sélectionnez Komoot et connectez-vous en utilisant les mêmes identifiants que ceux utilisés lors de votre inscription sur Komoot.

Tous vos itinéraires sélectionnés ou planifiés (appelés « tours » dans Komoot) sur Komoot seront automatiquement synchronisés avec l'application Suunto, que vous pouvez ensuite facilement transférer sur votre montre.

Suivez les instructions de la section 5.4.3. *Itinéraires* et sélectionnez votre itinéraire de Komoot pour obtenir des instructions virage par virage.

Pour obtenir de plus amples informations sur le partenariat entre Suunto et Komoot, rendez-vous sur <http://www.suunto.com/komoot>



REMARQUE: Komoot n'est pas disponible en Chine à l'heure actuelle.

5.4.6. Points d'intérêt

Un point d'intérêt ou POI est un emplacement particulier, comme un endroit pour camper ou une vue panoramique le long d'un sentier que vous pourrez enregistrer pour y revenir plus tard. Vous pouvez créer des POI dans l'application Suunto à partir d'une carte sans avoir à vous trouver à l'emplacement du POI. La création d'un POI dans votre montre s'effectue en enregistrant votre position actuelle.

Chaque POI se définit par les détails suivants :

- Nom du POI
- Type de POI
- Date et heure de création
- Latitude
- Longitude
- Élévation

Vous pouvez stocker jusqu'à 250 POI dans votre montre.

5.4.6.1. Navigation vers un POI

Vous pouvez naviguer vers n'importe quel POI figurant dans la liste des POI de votre montre.

 **REMARQUE:** Lors de la navigation vers un POI, votre montre utilise le GPS à pleine puissance.

Pour naviguer vers un POI :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Faites défiler les options jusqu'à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
3. Faites défiler les options jusqu'à POI et appuyez sur le bouton central pour ouvrir votre liste de POI.
4. Faites défiler la liste jusqu'au POI vers lequel vous voulez naviguer et appuyez sur le bouton central.
5. Appuyez sur le bouton supérieur pour commencer à naviguer.

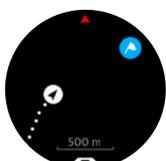
Appuyez à nouveau et à tout moment sur le bouton supérieur pour arrêter la navigation.

Lorsque vous vous déplacez, la navigation vers le POI propose deux vues :

- vue du POI avec indicateur de direction et distance à parcourir pour atteindre le POI



- vue cartographique montrant votre position actuelle par rapport au POI et votre trace « Petit Poucet » (le chemin que vous avez parcouru)



Appuyez sur le bouton central pour passer d'une vue à l'autre. Si vous cessez de bouger, la montre ne peut plus déterminer à partir du signal GPS la direction dans laquelle vous allez.

 **CONSEIL:** Dans la vue du POI, touchez l'écran pour voir s'afficher des informations supplémentaires sur la ligne du bas, comme la différence d'altitude entre votre position actuelle et le POI, l'heure d'arrivée prévue (ETA) ou le temps de trajet estimé (ETE).

Dans la vue cartographique, les autres POI à proximité sont indiqués en gris. Appuyez sur le bouton supérieur gauche pour basculer entre la carte d'ensemble et une vue plus détaillée. Dans la vue détaillée, vous pouvez régler le niveau de zoom en appuyant sur le bouton central puis faire des zooms avant et arrière avec les boutons supérieur et inférieur.

Pendant la navigation, appuyez sur le bouton inférieur droit pour ouvrir une liste de raccourcis. Les raccourcis vous donnent un accès rapide aux détails du POI et aux actions de navigation comme la sauvegarde de votre position actuelle ou la sélection d'un autre POI vers lequel vous voulez naviguer. Ils vous permettent aussi de mettre fin à la navigation.

5.4.6.2. Types de POI

Les types de POI suivants sont disponibles sur votre Suunto 5 :

	point d'intérêt générique
	Couche (animal, pour la chasse)
	Début (départ d'un itinéraire ou d'un chemin)
	Gros gibier (animal, pour la chasse)
	Oiseau (animal, pour la chasse)
	Bâtiment, domicile
	Café, nourriture, restaurant
	Camp, camping
	Voiture, parking
	Grotte
	Falaise, colline, montagne, vallée
	Côte, lac, rivière, eau
	Carrefour
	Secours
	Fin (fin d'un itinéraire ou d'un chemin)
	Poisson, spot de pêche
	Forêt
	Géocache

	Auberge, hôtel, hébergement
	Info
	Pré
	Crête
	Empreintes (traces d'animaux, pour la chasse)
	Route
	Rocher
	Frottement (marques d'animaux, pour la chasse)
	Grattage (marques d'animaux, pour la chasse)
	Tir (pour la chasse)
	Paysage
	Petit gibier (animal, pour la chasse)
	Poste de tir (pour la chasse)
	Chemin
	Piège photo (pour la chasse)
	Cascade

5.4.6.3. Ajout et suppression de POI

Vous pouvez ajouter un POI à votre montre avec l'application Suunto ou en enregistrant votre position actuelle dans la montre.

Si vous êtes à l'extérieur avec votre montre et que vous découvrez un endroit que vous voulez enregistrer comme POI, vous pouvez ajouter la position directement dans votre montre.

Pour ajouter un POI avec votre montre :

1. Appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Allez à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler les options vers le bas jusqu'à **Votre emplacement** et appuyez sur le bouton central.
4. Attendez que la montre active le GPS et trouve votre position.

5. Lorsque la montre affiche votre latitude et votre longitude, appuyez sur le bouton supérieur pour enregistrer votre position en tant que POI, puis sélectionnez le type de POI.
6. Par défaut, le nom du POI est identique au type de POI (suivi d'un numéro séquentiel).

Suppression de POI

Vous pouvez supprimer un POI en supprimant le POI de la liste de POI de la montre ou en le supprimant dans l'application Suunto.

Pour supprimer un POI dans votre montre :

1. Appuyez sur le bouton supérieur pour ouvrir l'écran de lancement.
2. Allez à **Navigation** et appuyez sur le bouton central.
3. Appuyez sur le bouton inférieur pour faire défiler les options vers le bas jusqu'à **POIs** et appuyez sur le bouton central.
4. Allez jusqu'au POI que vous voulez supprimer de la montre et appuyez sur le bouton central.
5. Faites défiler les détails jusqu'à la fin et sélectionnez **Supprimer**.

Lorsque vous supprimez un POI de votre montre, il n'est pas définitivement supprimé.

Pour supprimer définitivement un POI, vous devez supprimer le POI dans l'application Suunto.

5.4.7. Précision GPS et économie d'énergie

La fréquence d'acquisition du signal GPS va déterminer l'exactitude de votre trace : plus l'intervalle est court entre les acquisitions, plus l'exactitude de la trace sera élevée. Chaque acquisition du signal GPS apparaît dans votre journal lorsque vous enregistrez un exercice.

La fréquence d'acquisition du signal GPS a par ailleurs une incidence directe sur l'autonomie de la batterie. En réduisant la précision GPS, vous pouvez prolonger l'autonomie de votre montre.

Les options de précision GPS sont les suivantes :

- Meilleure : fréquence d'acquisition d'environ 1 s
- Bonne : fréquence d'acquisition d'environ 60 s

Vous pouvez changer la précision GPS dans les options des modes sportifs sur votre montre ou dans l'appli Suunto.

Dès que vous naviguez le long d'un itinéraire ou vers un POI, la précision GPS est automatiquement définie sur Meilleure.

 **REMARQUE:** Lors de votre premier exercice ou de votre première navigation avec le GPS, attendez que la montre ait obtenu une acquisition GPS avant de commencer. Ceci peut prendre 30 secondes ou plus selon les conditions.

5.5. Activité quotidienne

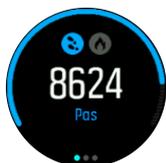
5.5.1. Surveillance de l'activité

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 pour consulter votre nombre total de pas pour la journée.



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 sur le bouton central. Appuyez de nouveau sur le bouton central pour afficher les calories.



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.

5.5.2. FC instantanée

L'affichage de la fréquence cardiaque(FC) instantanée vous procure un aperçu rapide de votre fréquence cardiaque.

Depuis la vue du cadran de montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour accéder à l'affichage de la FC.



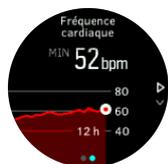
Appuyez sur le bouton supérieur pour quitter l'affichage et revenir à la vue du cadran de montre.

5.5.3. 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, en appuyant sur le bouton inférieur droit, vous obtenez une estimation de vos dépenses caloriques par heure et affiche votre fréquence cardiaque la plus basse au cours de ces 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 dernière séance d'entraînement.



Si vous enregistrez un exercice, les valeurs de FC journalière sont le reflet de votre fréquence cardiaque et de votre consommation de calories plus élevées du fait de votre entraînement. Gardez cependant à l'esprit le fait que le graphique et les calories consommées sont des 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 l'affichage de la 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 FC journalière, 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 accéder à l'affichage de la FC journalière.
3. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter le nombre de calories brûlées.

REMARQUE: Après une période d'inactivité, par exemple lorsque vous ne portez pas la montre ou lorsque vous dormez profondément, la montre entre en mode Hibernation et le capteur optique de fréquence cardiaque s'éteint. Si vous voulez suivre votre fréquence cardiaque pendant la nuit, activez le mode Ne pas déranger (voir 4.6. Mode Ne pas déranger).

5.6. Analyse d'entraînement

Votre montre fournit un aperçu de votre activité d'entraînement.

Appuyez sur le bouton inférieur droit pour faire défiler les options jusqu'à la vue des analyses d'entraînement.



Appuyez deux fois sur le bouton central pour afficher un graphique de toutes vos activités sur les 3 dernières semaines, ainsi que leur durée moyenne. Appuyez sur le bouton supérieur gauche pour basculer entre les différentes activités réalisées au cours des 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. Appuyez sur le bouton inférieur droit après avoir choisi une activité spécifique afin d'afficher les détails de cette activité.



5.7. Assistance d'entraînement évolutive

Votre Suunto 5 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 5 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 *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 corréliser 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 5.15. *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 *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.

5.8. 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 consulter votre temps de récupération sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter l'affichage de 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.

5.9. Suivi du sommeil

Une bonne nuit de sommeil est importante pour maintenir un esprit sain dans un corps sain. Vous pouvez utiliser votre montre pour contrôler votre sommeil et connaître le temps moyen pendant lequel vous dormez.

Lorsque vous la portez au lit, votre Suunto 5 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.

Après avoir défini votre heure de coucher, vous pouvez choisir de placer votre montre en mode N. p. déranger pendant vos heures de sommeil.

L'étape 3 ci-dessus définit votre heure de coucher. Votre montre utilise cette période pour déterminer quand vous dormez (pendant que vous êtes couché) 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.

 **REMARQUE:** Si vous allez au lit avant votre heure de coucher et de même si vous vous levez après votre heure de lever, votre montre ne compte pas ce temps passé au lit comme une séance de sommeil. Vous devez régler votre temps passé au lit comme l'heure la plus hâtive à laquelle vous pouvez aller au lit et l'heure la plus tardive à laquelle vous pouvez vous réveiller.

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.

Tendances de sommeil

Lorsque vous vous réveillez, un récapitulatif de votre sommeil vous est présenté. Ce récapitulatif comporte, par exemple, la durée totale de votre sommeil ainsi qu'une estimation du temps éveillé (lorsque vous bougez) et du temps pendant lequel vous avez dormi profondément (aucun mouvement).

En plus du récapitulatif, vous pouvez suivre votre tendance globale de sommeil avec l'analyse du sommeil. Sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton inférieur droit pour consulter l'affichage **SOMMEIL**. La première vue présente une comparaison de votre dernier sommeil et de votre objectif de sommeil.



Sur l'affichage du sommeil, vous pouvez appuyer sur le bouton central pour consulter votre sommeil moyen sur les sept derniers jours. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour afficher votre nombre d'heures de sommeil réel au cours des sept derniers jours.

Dans l'affichage du sommeil moyen, vous pouvez appuyer sur le bouton central pour afficher un graphique de vos valeurs de FC moyenne sur les sept derniers jours.



Appuyez sur le bouton inférieur droit pour afficher vos valeurs de FC réelle au cours des sept derniers jours.

 **REMARQUE:** Depuis l'affichage **SOMMEIL**, vous pouvez maintenir le bouton central enfoncé pour accéder aux paramètres du suivi du sommeil.

 **REMARQUE:** L'ensemble des mesures du sommeil 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

Si vous portez votre montre pendant la nuit, vous pourrez obtenir davantage d'informations sur votre fréquence cardiaque pendant que vous dormez. Pour que la mesure optique de la fréquence cardiaque reste activée la nuit, assurez-vous que la FC journalière est activée (voir 5.5.3. *FC journalière*).

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.

5.10. 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 *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.

5.11. Niveau de forme

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

Votre niveau de forme aérobique est défini par votre VO2max (consommation maximale d'oxygène), une mesure largement reconnue de la capacité d'endurance aérobique. 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 une estimation de votre niveau de forme, enregistrez une course à pied ou une marche d'une durée d'au moins 15 minutes tout en portant votre Suunto 5.

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 5, 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 types d'activité physique adéquats 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.

5.12. 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 5 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.

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

Voir au paragraphe 5.13. *Appairage des POD et capteurs* les instructions à suivre pour lier un capteur de fréquence cardiaque avec votre montre.

5.13. Appairage des POD et capteurs

Appairez votre montre avec des POD ou des capteurs Bluetooth Smart pour recueillir des renseignements supplémentaires pendant l'enregistrement d'un exercice. Ainsi, vous pourrez par exemple connaître votre puissance cycliste.

Votre Suunto 5 prend en charge les types de POD et de capteurs suivants :

- Fréquence cardiaque
- Pédalage
- Puissance

- 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 4.5. 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 le POD nécessite certains réglages comme la longueur de manivelle pour un capteur de puissance, votre montre 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**.

5.13.1. Étalonnage d'un Bike POD

Pour l'utilisation du Bike POD, vous devrez définir la circonférence de vos roues sur votre montre. La circonférence doit être entrée en millimètres et son réglage fait partie du processus d'étalonnage. En cas de changement de vos roues (de circonférence différente) sur votre vélo, le réglage de la circonférence des roues doit également être modifié sur la montre.

Pour modifier la circonférence des roues :

1. Dans les réglages, rendez-vous dans **Connectivité** » **Appareils appairés**.
2. Sélectionnez **Bike POD**.
3. Sélectionnez la nouvelle circonférence des roues.

5.13.2. Étalonnage d'un capteur de foulée

Si vous appairez un capteur de foulée, votre montre va l'étalonner automatiquement à l'aide du GPS. 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 le capteur de foulée est utilisé et dans lequel la précision GPS est définie sur **Meilleure**. Démarrez l'enregistrement et courez à allure stable sur une surface horizontale, 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.

5.13.3. Étalonnage d'un Power POD

Pour les Power POD, vous devez lancer l'étalonnage depuis les options des modes sportifs dans votre montre.

Pour étalonner un Power POD :

1. Appairez un Power POD à votre montre si ce n'est pas déjà fait.
2. Sélectionnez un mode sportif qui utilise un Power POD et ouvrez les options de ce mode.
3. Sélectionnez **Étalonner Power POD** et suivez les instructions sur la montre.

Vous devrez réétalonner le Power POD de temps en temps.

5.14. 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.

5.15. 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.), votre allure ou votre puissance.

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, quel que soit votre entraînement planifié, que vous devez toujours prendre le temps de vous échauffer avant un exercice.

Les cinq zones d'intensité différentes utilisées sur votre Suunto 5 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.

5.15.1. 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.

Votre Suunto 5 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.

Configurez votre FC maximale depuis les réglages de la montre dans **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 de façon prolongée sur le bouton central 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

Configurez vos zones FC depuis les réglages de la montre dans **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

Configurez vos zones FC spécifiques à l'activité depuis les réglages de la montre dans **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.



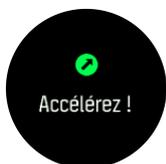
5. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de FC.
6. Appuyez de façon prolongée sur le bouton central pour quitter la vue des zones FC.

5.15.1.1. Utilisation des zones FC pendant l'exercice

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 5.1. *Enregistrer un exercice*) et que vous avez sélectionné la fréquence cardiaque en tant que cible d'intensité (voir 5.1.2. *Utilisation des objectifs pendant l'exercice*), une barre de zones de FC, divisée en cinq sections, s'affiche autour du bord extérieur de l'écran du mode sportif (pour tous les modes sportifs compatibles avec 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.



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

5.15.2. 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.

Suunto 5 dispose de cinq zones d'allure par défaut prêtes à l'emploi. Vous pouvez également configurer vos propres zones.

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

Définir les zones d'allure

Configurez des zones d'allure spécifiques à l'activité depuis les réglages de la montre dans **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones avancées**.

1. Sélectionnez **Course** en appuyant sur le bouton central.
2. Appuyez sur le bouton inférieur droit et sélectionnez les zones d'allure.
3. Appuyez sur les boutons supérieur ou inférieur pour faire défiler l'affichage et appuyez sur le bouton central lorsque la zone d'allure que vous souhaitez modifier est en surbrillance.
4. Sélectionnez votre nouvelle zone d'allure en appuyant sur les boutons supérieur ou inférieur.



5. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de la zone d'allure.

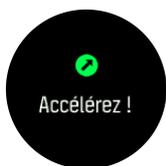
- Appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour quitter l'écran des zones d'allure.

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

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 5.1. *Enregistrer un exercice*) et que vous avez sélectionné l'allure en tant que cible d'intensité (voir 5.1.2. *Utilisation des objectifs pendant l'exercice*) une barre de zones d'allure, divisée en cinq sections, s'affiche. Ces cinq sections s'affichent autour du bord extérieur de l'écran du mode sportif. La barre indique la zone d'allure choisie en tant que cible d'intensité en éclairant 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.

5.15.3. Zones de puissance

Le capteur de puissance mesure la quantité d'effort physique nécessaire pour réaliser une activité particulière. L'effort est mesuré en watts. La qualité principale d'un capteur de puissance est sa précision. Le capteur vous indique votre niveau d'effort et la puissance produite avec exactitude. Il vous permet également de facilement évaluer votre progression par l'analyse des watts.

Les zones de puissance vous permettent de vous entraîner à la puissance adaptée.

Votre Suunto 5 possède cinq zones de puissance par défaut que vous pouvez utiliser, ou bien vous pouvez définir les vôtres.

Les zones de puissance sont disponibles dans tous les modes sportifs par défaut dédiés au cyclisme, au cyclisme indoor et au VTT. Pour la course à pied et le trail running, vous devez utiliser les modes sportifs « Puissance » spécifiques pour accéder aux zones de puissance. Si vous utilisez des modes sportifs personnalisés, assurez-vous qu'ils font appel à un capteur de puissance afin que vous puissiez également accéder aux zones de puissance.

Définir des zones de puissance spécifiques à l'activité

Configurez des zones de puissance spécifiques à l'activité depuis les réglages de la montre dans **Entraînement** » **Zones d'intensité** » **Zones avancées**.

- Sélectionnez l'activité (**Course** ou **Cyclisme**) que vous voulez modifier ou appuyez sur le bouton central lorsque l'activité voulue est en surbrillance.
- Appuyez sur le bouton inférieur droit et sélectionnez les zones de puissance.

3. Appuyez sur les boutons supérieur ou inférieur droits et sélectionnez la zone de puissance que vous souhaitez modifier.
4. Sélectionnez votre nouvelle zone de puissance en appuyant sur les boutons supérieur ou inférieur.



5. Appuyez sur le bouton central pour sélectionner la nouvelle valeur de puissance.
6. Appuyez sur le bouton central et maintenez-le enfoncé pour quitter la vue des zones de puissance.

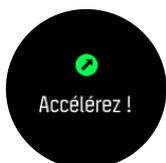
5.15.3.1. Utilisation des zones de puissance pendant l'exercice

Vous devez appairer un Power POD avec votre montre afin de pouvoir utiliser les zones de puissance pendant l'exercice (voir 5.13. *Appairage des POD et capteurs*).

Lorsque vous enregistrez un exercice (voir 5.1. *Enregistrer un exercice*) et que vous avez sélectionné la puissance en tant que cible d'intensité (voir 5.1.2. *Utilisation des objectifs pendant l'exercice*) une barre de zones de puissance, divisée en cinq sections, s'affiche. Ces cinq sections s'affichent autour du bord extérieur de l'écran du mode sportif. La barre indique la zone de puissance choisie en tant que cible d'intensité en éclairant la section correspondante. La petite flèche dans la jauge indique votre position dans la plage de cette zone.



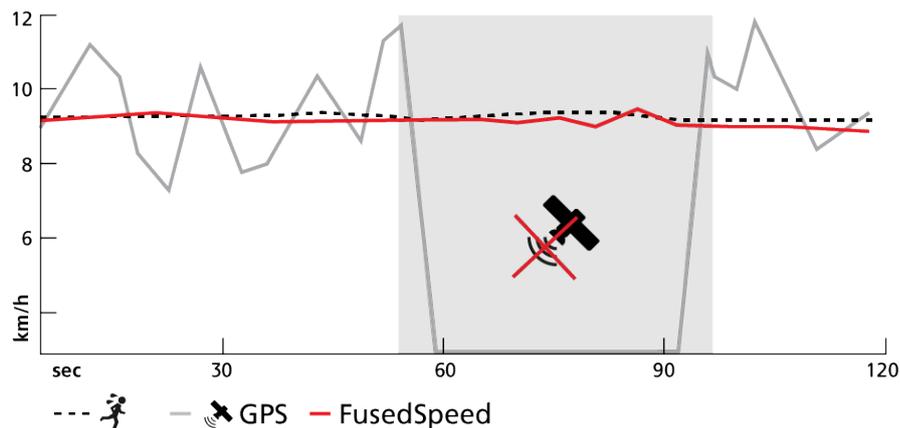
Votre montre vous alerte lorsque vous atteignez la zone cible que vous avez sélectionnée. Pendant votre exercice, elle vous invite à accélérer ou à ralentir si votre puissance est en dehors de la zone cible sélectionnée.



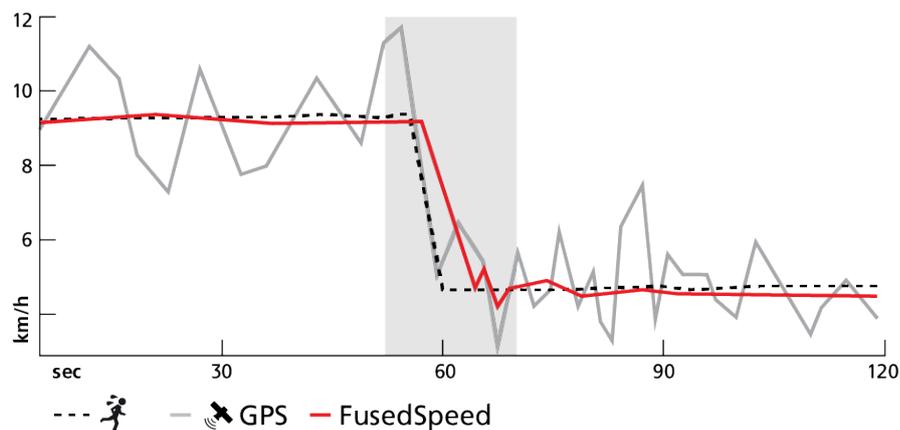
Dans le récapitulatif de l'exercice, vous obtenez une décomposition du temps que vous avez passé dans chaque zone.

5.16. 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 5 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.

6. 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 5 possède la version logicielle la plus récente et que vous avez synchronisé votre montre avec l'appli Suunto.

7. Applis sportives SuuntoPlus™

Les applis sportives SuuntoPlus™ équipent votre Suunto 5 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 5. 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 5 possède la version logicielle la plus récente et que vous avez synchronisé votre montre avec l'appli Suunto.

8. Entretien et assistance

8.1. 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.

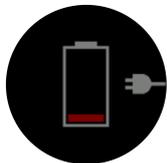
Utilisez uniquement des accessoires d'origine Suunto. Les dégâts imputables à des accessoires d'autres marques ne sont pas couverts par la garantie.

8.2. 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 couvre le remplacement de la batterie pendant un an ou un maximum de 300 charges, à la première des deux échéances atteinte.

Lorsque le niveau de charge de la batterie est inférieur à 20 %, puis à 5 %, 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.

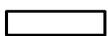
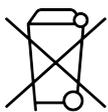


Utilisez le câble USB fourni pour recharger votre montre. Lorsque le niveau de la batterie est assez élevé, la montre sort du mode basse consommation.

 **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.

8.3. 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.



9. Référence

9.1. 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 5 ou disponible sur www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Par le présent document, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type OW186 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.





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.