

# **SUUNTO 7**

## GUIDE D'UTILISATION

1. Bienvenue.....	5
2. Prise en main.....	6
Votre Suunto 7.....	6
Configurer et appairer votre Suunto 7.....	7
Modifier la langue.....	16
Charger votre montre.....	17
Apprendre à naviguer sur votre Suunto 7.....	19
Réveiller l'écran.....	24
Se connecter à Internet.....	28
Garder votre Suunto 7 à jour.....	33
Régler une alarme.....	35
Allumer et éteindre votre montre.....	36
Redémarrer la montre.....	37
Rétablir la configuration d'usine.....	37
3. Wear OS by Google.....	40
Google Pay.....	40
Google Fit.....	42
Google Play Store.....	44
Utiliser et gérer des applications.....	44
Recevoir des notifications sur votre montre.....	47
Afficher et gérer vos Cartes.....	51
4. Personnaliser votre montre.....	58
Personnaliser les cadrans.....	58
Personnaliser les raccourcis de boutons.....	64
Changer un bracelet de montre.....	65
5. Les sports par Suunto.....	67
L'appli Suunto Wear sur votre montre.....	67
L'appli mobile Suunto sur votre téléphone.....	69
Cartes Suunto.....	74
Différents sports et mesures disponibles.....	85
Démarrer un exercice.....	103
Contrôler la montre durant l'exercice.....	109

Suspendre et reprendre un exercice.....	113
Terminer et passer en revue un exercice.....	117
Nager avec la Suunto 7.....	122
S'entraîner avec les cartes.....	126
Navigation le long d'un itinéraire.....	132
S'entraîner avec de la musique.....	139
Options des exercices.....	143
Options des cartes.....	149
Options générales.....	153
Journal.....	155
6. Fréquence cardiaque.....	156
Suivre votre fréquence cardiaque avec la Suunto 7.....	156
7. Activité quotidienne.....	161
Fréquence cardiaque journalière.....	161
Ressources corporelles.....	161
Activez FC journalière et ressources .....	162
8. Sommeil.....	163
Activez le suivi du sommeil.....	163
Rapport du sommeil.....	164
Mode Cinéma.....	165
Analyses du sommeil dans l'appli mobile Suunto.....	166
9. Musique.....	167
Contrôler la musique depuis votre poignet.....	167
Écouter de la musique sans utiliser votre téléphone.....	170
10. Autonomie de la batterie.....	172
Optimiser la durée de vie de la batterie durant l'utilisation quotidienne de la montre.....	172
Maximiser la durée de vie de la batterie durant les exercices.....	177
Vérifier l'état et l'utilisation de la batterie.....	180
11. FAQ.....	182
12. Vidéos explicatives.....	183

13. Entretien et assistance.....	184
Quelques règles de manipulation.....	184
Mise au rebut.....	184
Obtenir de l'assistance.....	184
14. Glossaire.....	186
15. Référence.....	188
Informations sur le fabricant.....	188
Conformité.....	188
Marque de commerce.....	189
Avis de brevets.....	189
Droit d'auteur.....	189
Garantie limitée internationale.....	190
16. Sécurité.....	193
Types de précautions d'utilisation.....	193
Précautions de sécurité.....	193

# 1. BIENVENUE



Suunto 7 combine l'expertise sportive de Suunto avec les toutes dernières fonctionnalités pour montre connectée de Wear OS by Google™.

Apprenez comment tirer le meilleur parti de votre nouvelle montre. C'est parti !

*Wear OS by Google fonctionne sur les téléphones équipés d'Android 6.0 ou version ultérieure (à l'exception de l'édition Go), ou d'iOS 10.0 ou version ultérieure. Les fonctionnalités compatibles peuvent varier selon les pays et les plates-formes.*

[Modifier la langue](#)

## 2. PRISE EN MAIN

### Votre Suunto 7

Suunto 7 possède un écran tactile et quatre boutons physiques conçus pour vous offrir une expérience sportive exceptionnelle, même lorsque vous portez des gants ou êtes sous l'eau.



1. **Bouton Marche/Arrêt**
2. **Appli Suunto Wear** / Naviguer dans l'appli Suunto Wear et contrôler votre exercice
3. Naviguer dans l'appli Suunto Wear et contrôler votre exercice
4. Naviguer dans l'appli Suunto Wear et contrôler votre exercice

Sur le cadran de la montre, vous pouvez également utiliser les boutons (3 à 4) de droite comme raccourcis pour ouvrir des applications.

 **REMARQUE:** Certaines autres applications peuvent également prendre en charge les commandes activées par les boutons physiques.



1. Prise de charge
2. Microphone
3. Capteur de fréquence cardiaque optique
4. Capteur barométrique
5. Bracelets à attache rapide

## Configurer et appairer votre Suunto 7

Avant de commencer, vérifiez que vous avez :

- Environ 30 minutes devant vous (et peut-être un café ou un thé) ;
- [Un téléphone compatible](#) ;
- Une connexion WiFi ;
- Une connexion Bluetooth activée sur votre téléphone ;
- Un compte Google™ (recommandé).

1. [Charge et mise sous tension](#)
2. [Téléchargez et appairez-la à Wear OS by Google.](#)
3. [Suivre le tutoriel Wear OS sur la montre](#)
4. [Commencer la pratique de vos sports avec Suunto](#)
5. [Obtenir l'appli mobile Suunto sur votre téléphone.](#)

## 1. Charge et mise sous tension



1. Connectez votre montre au câble USB fourni dans le coffret pour pouvoir l'allumer. Veuillez patienter, votre montre peut avoir besoin de quelques minutes pour se réveiller.
2. Appuyez sur l'écran de la montre pour commencer.
3. Choisissez votre langue. Balayez l'écran vers le haut pour parcourir la liste, puis appuyez dessus pour choisir une langue.
4. Acceptez le [Contrat de licence utilisateur final de Suunto](#).
5. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour poursuivre la configuration sur votre téléphone.

 **REMARQUE:** Pour revenir à l'étape précédente, balayez l'écran vers la droite.

[Procédure de mise en charge de votre montre](#)

## 2. Téléchargez et apparez-la à Wear OS by Google.



L'appli compagnon **Wear OS by Google** connecte votre Suunto 7 à votre téléphone afin que vous puissiez utiliser les fonctions connectées comme les notifications, Google Pay™, parmi bien d'autres.

Suunto 7 peut être appairée à la fois avec **Android** et **iOS**.



1. Sur votre téléphone, téléchargez l'appli compagnon *Wear OS by Google* sur Google Play™ ou l'App Store.
2. Activez la connexion Bluetooth sur votre téléphone et vérifiez que votre téléphone est chargé.

3. Ouvrez l'appli *Wear OS by Google* et appuyez sur **Démarrer la configuration**.
4. Sur votre téléphone, suivez les instructions à l'écran jusqu'à ce que vous trouviez votre Suunto 7.

(Vous verrez le nom de votre montre sur l'écran de celle-ci. Si ce n'est pas le cas, balayez l'écran vers le haut.)



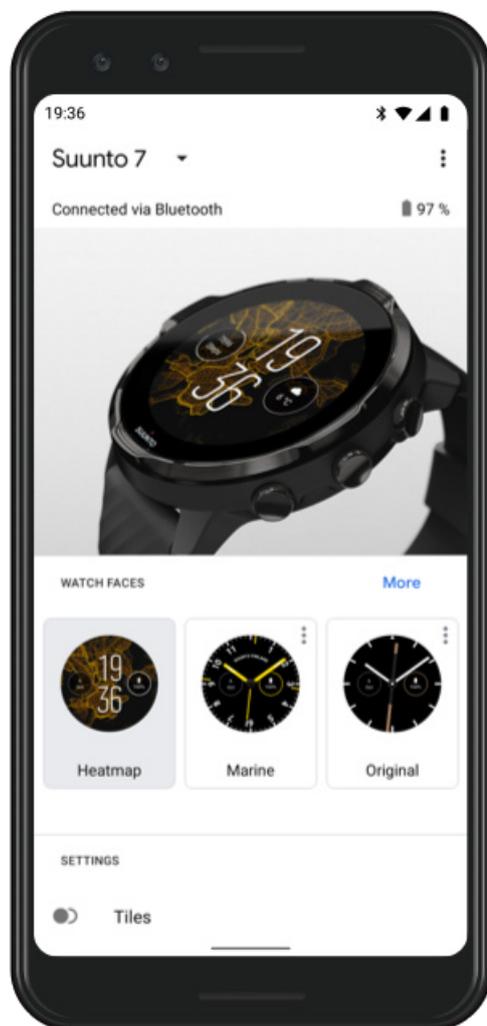
5. Sur votre téléphone, appuyez sur l'écran lorsque vous voyez votre montre.
6. Un code s'affichera sur votre téléphone et sur votre montre.
  - a. Si les codes sont identiques : Sur votre téléphone, appuyez sur **Appairer**. Cette opération peut prendre quelques minutes.
  - b. Si les codes ne correspondent pas : [Redémarrer la montre](#) , puis essayez à nouveau.
7. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour continuer.
8. **Copier (connecter) votre compte Google**  
Vous serez guidé dans la copie de votre compte Google sur votre montre. Nous vous recommandons de copier votre compte Google, car cela vous permettra

d'utiliser sur votre montre des fonctionnalités intelligentes, ainsi que d'accéder à Google Play Store depuis votre montre en vue de télécharger des applications et obtenir des mises à jour. De plus, vous pouvez afficher vos données d'activité, cela inclut le nombre de pas et le suivi de la fréquence cardiaque quotidiens de Google Fit. Les données d'activité quotidienne sont également consultables dans l'appli Suunto sur votre téléphone mobile.

[Créer un compte Google](#)

[En savoir plus sur l'utilisation de comptes Google sur votre montre](#)

9. **Donnez l'autorisation aux services de localisation, aux notifications et au calendrier** pour terminer cette procédure. Vous pouvez les régler ultérieurement dans les paramètres de l'appareil ou dans l'appli *Wear OS by Google* de votre téléphone.
10. Une fois ces réglages terminés, vous êtes prêt(e) à utiliser votre nouvelle montre.



Pour plus d'assistance avec Wear OS by Google, veuillez visiter le site Web suivant : [Aide de Wear OS by Google](#)

### 3. Suivre le tutoriel Wear OS sur la montre



Lorsque vous avez terminé la configuration initiale, suivez le tutoriel sur votre montre pour en savoir plus sur Wear OS by Google et sur la façon de naviguer dans votre Suunto 7.

#### [Apprendre à naviguer sur votre montre](#)

 **REMARQUE:** Si la montre semble fonctionner de manière lente juste après utilisation, ne vous inquiétez pas, cela indique qu'elle télécharge les mises à jour disponibles en arrière-plan de manière à vous offrir les logiciels les plus récents et les plus performants dès votre première utilisation. Une fois les mises à jour terminées, la montre fonctionnera de nouveau à vitesse normale.

## 4. Commencer la pratique de vos sports avec Suunto



L'appli Suunto Wear accueille les sports sur votre Suunto 7. Elle suit l'ensemble de vos activités quotidiennes (nombre de pas et calories), activités sportives et aventures en vous fournissant des données en temps réel précises et en vous proposant des cartes hors ligne gratuites et des cartes de fréquentation.

Pour débiter, **appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'appli Suunto Wear** sur votre montre. Suivez les instructions à l'écran pour configurer votre profil afin de bénéficier d'un suivi précis et personnalisé de vos exercices. Lorsque vous avez terminé la configuration, passez au téléchargement de l'appli Suunto sur votre téléphone.

[Prise en main de l'appli Suunto Wear](#)

## 5. Obtenir l'appli mobile Suunto sur votre téléphone.



L'appli mobile Suunto installée sur votre téléphone joue un rôle essentiel dans l'expérience sportive que vous allez vivre avec votre nouvelle montre. Avec l'appli Suunto, vous pouvez synchroniser et sauvegarder vos séances d'exercice depuis votre montre vers votre journal sportif, obtenir des analyses détaillées de votre entraînement et vos activités quotidiennes, partager vos meilleurs moments avec vos amis, vous connecter à vos services sportifs favoris comme Strava ou Relive... et ce ne sont là que quelques-unes des possibilités.

**Téléchargez l'appli mobile Suunto sur votre téléphone.** Après l'avoir installée, ouvrez l'appli et connectez-la avec votre montre. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour débiter.



Prise en main de l'appli mobile Suunto

## Modifier la langue

La langue de votre montre est identique à celle de votre téléphone. Pour changer la langue de votre montre, changez celle de votre téléphone.

L'appli Suunto Wear prend en charge les langues suivantes :

- Chinois (simplifié)
- Chinois (traditionnel)
- Tchèque
- Danois
- Néerlandais
- Anglais
- Finnois
- Français
- Allemand
- Hindi
- Indonésien
- Italien
- Japonais
- Coréen
- Norvégien
- Polonais
- Portugais
- Russe
- Espagnol
- Suédois
- Thai
- Turc
- Vietnamien

 **REMARQUE:** Lorsque la langue de votre téléphone n'est pas prise en charge dans l'appli Suunto Wear, l'appli s'affiche en anglais par défaut.

## Charger votre montre

Charger la Suunto 7, c'est simple et rapide. Connectez le câble USB fourni à un port USB de votre ordinateur, ou à un adaptateur secteur USB et à une prise de courant. Insérez l'extrémité magnétique du câble USB dans la prise de charge située au dos de votre montre.

Lorsque votre montre est en cours de charge, le symbole  s'affiche sur le cadran.

 **REMARQUE:** Si la batterie est complètement déchargée, le chargement doit être effectué avec un adaptateur USB branché sur une prise de courant.

## Bon à savoir

Votre montre et la prise de charge peuvent se salir lorsque vous les utilisez, en particulier lorsque vous vous entraînez. Pour vérifier que la montre peut se charger correctement, lavez de temps en temps le boîtier de la montre pour éliminer la sueur ou tous résidus de lait pour le corps que vous pourriez avoir sur votre peau. Utilisez de l'eau tiède et un savon doux pour les mains pour laver le boîtier de la montre, rincez bien à l'eau et séchez l'appareil en le tamponnant avec une serviette.

[Temps de charge](#)

[Vérifier le niveau de batterie](#)

[Obtenir des mises à jour automatiques et télécharger des cartes hors ligne durant la charge](#)

## Temps de charge

Environ 100 minutes sont nécessaires pour charger la batterie de la Suunto 7 de 0 à 100 % en utilisant le câble de charge inclus.

## Vérifier le niveau de batterie



Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas depuis le haut de l'écran pour voir l'autonomie restante de la batterie.

[Optimiser l'autonomie de la batterie de la montre](#)

Obtenir des mises à jour automatiques et télécharger des cartes hors ligne durant la charge



Si vous êtes connecté à un réseau WiFi durant la charge de la montre, vous pouvez maintenir votre montre et vos applications à jour et télécharger automatiquement les cartes Suunto locales sur votre montre. Avec les cartes hors ligne, vous pouvez vous séparer de votre téléphone, sortir et utiliser l'appli Suunto Wear avec des cartes sans nécessiter de connexion Internet.

[Gérer les mises à jour automatiques des applis](#)

[En savoir plus sur les cartes hors ligne](#)

## Apprendre à naviguer sur votre Suunto 7

Vous pouvez naviguer et interagir avec votre Suunto 7 en utilisant l'écran tactile et les boutons physiques.

### Gestes tactiles de base

#### **Balayer l'écran**

Sur l'écran, déplacez votre doigt vers le haut, le bas, la gauche ou la droite.

#### **Appuyer**

Touchez l'écran avec un doigt.

#### **Appui prolongé**

Maintenez votre doigt sur l'écran.

#### **Glisser**

Déplacez votre doigt sur l'écran sans le soulever.

### Découverte de votre montre

Faites connaissance avec votre Suunto 7 et découvrez l'emplacement des différentes caractéristiques et fonctionnalités.



Appuyez sur le bouton supérieur gauche (le bouton Marche/Arrêt) pour allumer la montre et accéder à toutes vos applications avec Wear OS by Google.

- Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour ouvrir votre liste **d'applications**.
- Appuyez à nouveau sur le bouton Marche/Arrêt pour revenir au **cadran de la montre**.
- Appuyez de façon prolongée sur le bouton Marche/Arrêt pendant 4 secondes pour **Éteindre/Redémarrer** votre montre.

Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'appli Suunto Wear.

Pour revenir au cadran, balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.



Utiliser le bouton central et le bouton inférieur de droite à titre de raccourcis

**Pour ouvrir les commandes multimédia**, appuyez sur le bouton central droit.

**Pour utiliser le chronomètre**, appuyez sur le bouton inférieur droit.

Pour revenir au cadran, balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.

[Personnaliser les raccourcis de boutons](#)



## Faire glisser l'écran vers le bas pour accéder rapidement aux fonctionnalités et raccourcis pratiques

- Vérifier l'état de la batterie
- Vérifier votre connectivité
- Effectuer des paiements en magasin avec Google Pay\*
- Éteindre l'écran
- Activer/Désactiver Mode Ne pas déranger
- Activer/Désactiver Mode Avion
- Activer Économiseur de batterie
- Trouver mon téléphone
- Activer/Désactiver la lampe torche
- Accéder au menu des paramètres principaux

Pour revenir au cadran, faites glisser votre doigt vers le haut ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.

\* *Google Pay est visible et disponible sur la montre dans les pays sélectionnés. Consultez la liste des pays pris en charge et découvrez-en davantage sur [Google Pay](#).*

 **REMARQUE:** Certaines icônes peuvent différer selon le modèle de téléphone que vous possédez.



## Balayez l'écran vers le haut pour afficher et gérer vos notifications

Pour revenir au cadran, balayez l'écran vers le bas ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.

[Recevoir des notifications sur votre montre](#)



## Balayez l'écran vers la gauche pour un aperçu rapide de vos Cartes

Pour revenir au cadran, balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.

[Afficher et gérer vos Cartes](#)



## Balayez l'écran vers la droite pour quitter les réglages ou une appli de la montre

Vous pouvez également appuyer sur le bouton Marche/Arrêt pour revenir au cadran de la montre depuis n'importe quelle vue ou appli.

## Réveiller l'écran

L'écran de votre montre se met en veille au bout de quelques secondes d'inactivité de la montre. Par défaut, l'affichage et les gestes permettant d'interagir avec votre Suunto 7 sont configurés pour utiliser une quantité minimale d'énergie durant l'utilisation quotidienne de la montre. Pour une expérience optimale, utilisez les paramètres par défaut si vous disposez de Écran et Gestes dotées d'un cadran de montre à gestion d'énergie optimisée Suunto.

Paramètres par défaut pour Gestes sur Suunto 7 :

- Incliner pour activer désactivée
- Incliner pour éclairer en économiseur bat. activée
- Appuyer pour activer activée

Paramètre par défaut pour Écran sur Suunto 7 :

- Écran actif en permanence désactivée

[Consulter l'heure](#)

[Réveiller l'écran](#)

[Remettre l'écran en veille](#)

[Réveiller l'écran durant la pratique d'un sport](#)

[Régler les paramètres d'affichage](#)

[Régler les gestes](#)

## Consulter l'heure

Avec la Incliner pour éclairer en économiseur bat., vous pouvez tourner votre poignet pour consulter l'heure sans allumer votre montre. Lorsque vous tournez votre poignet, l'écran s'illumine pour faciliter la lecture de l'heure.

 **REMARQUE:** Suunto 7 active par défaut Incliner pour éclairer en économiseur bat.. Vous devez utiliser un cadran optimisé pour utiliser Incliner pour éclairer en économiseur bat..

## Réveiller l'écran

Pour réveiller l'écran et utiliser votre montre, vous pouvez :

- Appuyer sur l'écran de la montre ;
- Appuyer sur le bouton Marche/Arrêt ;
- *Tourner votre poignet (désactivé par défaut).*



 **REMARQUE:** Pour économiser davantage de batterie, la fonction Incliner pour activer de la Suunto 7 est désactivée par défaut.

## Remettre l'écran en veille

Pour remettre l'écran en veille, vous pouvez :

- Incliner votre poignet dans la direction opposée à la vôtre ;
- Couvrir l'écran avec votre main pendant quelques secondes.
- Patientez quelques secondes. L'écran s'assombrit automatiquement lorsque vous ne l'utilisez pas.

## Réveiller l'écran durant la pratique d'un sport

Lors de l'enregistrement d'un exercice avec l'appli Suunto Wear, l'affichage et les gestes permettant d'interagir avec votre montre sont optimisés pour le sport et pour garantir une autonomie prolongée de la batterie.

Vos statistiques pendant la séance d'exercice sont toujours visibles, mais pour réveiller l'écran, vous pouvez :

- Appuyer sur le bouton Marche/Arrêt
- Toucher l'écran



Pour réveiller l'écran pendant la séance d'exercice avec la vue de la carte, vous pouvez :

- Tourner le poignet
- Appuyer sur le bouton Marche/Arrêt
- Toucher l'écran



**REMARQUE:** Lors de la pratique de sports nautiques, comme la natation et le kayak, les commandes de l'écran tactile liées à l'appli Suunto Wear sont désactivées pour éviter que l'environnement humide provoque des actions tactiles indésirables.

L'écran tactile s'active lorsque vous quittez l'appli Suunto Wear durant un exercice (cela inclut la natation).

## Régler les paramètres d'affichage

Tous les cadrans de montre conçus par Suunto sont optimisés pour afficher l'heure en mode basse consommation et ce, sans activer votre montre. Gardez à l'esprit que d'autres cadrans de montre peuvent ne pas être optimisés de la même manière.

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres** ⚙️ » **Écran**.
3. Ajustez les paramètres en fonction de vos préférences.

**REMARQUE:** Pour économiser davantage de batterie, la fonction Écran actif en permanence de la Suunto 7 est désactivée par défaut.

## Régler les gestes

La manière dont vous utilisez votre montre affecte la durée de vie de votre batterie. Par défaut, l'affichage et les gestes permettant d'interagir avec votre Suunto 7 sont

configurés pour utiliser une quantité minimale d'énergie, cela permet de vous offrir la meilleure expérience quotidienne possible avec votre montre.

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres**  » **Gestes**.
3. Ajustez les paramètres en fonction de vos préférences.

 **REMARQUE:** Par défaut, *Incliner pour activer* est désactivée sur la Suunto 7, *Incliner pour éclairer en économiseur bat.* et *Appuyer pour activer* sont quant à elles activées.

## Se connecter à Internet

Lorsque votre montre est connectée à Internet, vous pouvez accéder à de nombreuses autres fonctions : obtenez les dernières prévisions météo ou obtenez des mises à jour et téléchargez de nouvelles applications.

Votre montre peut se connecter à Internet par le biais d'un réseau WiFi ou de votre téléphone. La connexion via réseau WiFi est plus rapide que la connexion via votre téléphone, elle utilise cependant davantage d'énergie. Lorsque ces deux connexions sont disponibles, votre montre déterminera automatiquement celle à utiliser.

[Vérifier votre connectivité](#)

[Se connecter à Internet par le biais de votre téléphone](#)

[Se connecter à Internet par le biais d'un réseau WiFi](#)

[Quelles fonctions restent actives lorsque vous n'êtes pas connecté à Internet ?](#)

## Vérifier votre connectivité

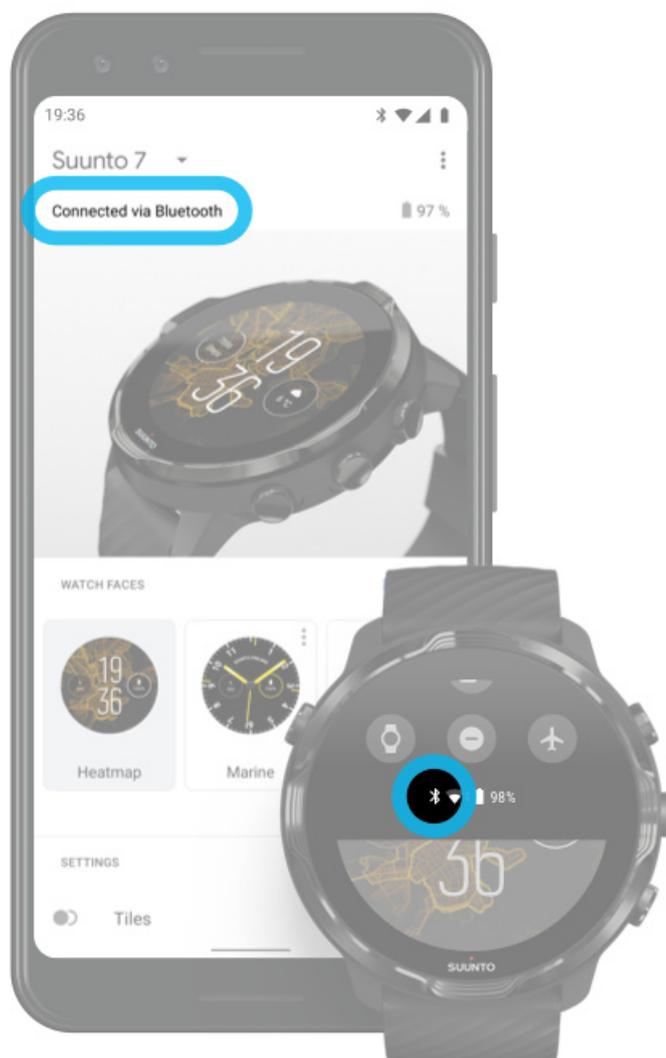
Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas pour vérifier que votre montre est connectée à Internet.

 votre montre est connectée à Internet via un réseau WiFi.

 votre montre est connectée à Internet par le biais de votre téléphone.

 votre montre n'est pas connectée à Internet.

## Se connecter à Internet par le biais de votre téléphone



Pour vous connecter à Internet via votre téléphone, votre montre doit être connectée à l'appli Wear OS by Google. Suunto 7 se connecte automatiquement à Internet par le biais du téléphone auquel elle est connectée, cela sous-entend que le téléphone dispose d'une connexion Internet via :

- un réseau WiFi,
- un réseau mobile.

 **REMARQUE:** N'oubliez pas que des frais supplémentaires peuvent s'appliquer au transfert de données.

## Reconnecter votre montre à votre téléphone

Votre montre devrait automatiquement se reconnecter à votre téléphone dans les cas suivants :

- Votre montre se trouve à proximité de votre téléphone.
- La connexion Bluetooth établie entre votre montre et votre téléphone est activée.
- L'appli Wear OS by Google est ouverte sur votre téléphone.

Si votre montre ne se reconnecte pas automatiquement au bout d'un court instant, essayez de résoudre le problème en appliquant ces conseils :

- Appuyez sur l'écran de votre montre ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour vous assurer que votre montre est allumée.
- Sur votre montre, appuyez sur la notification pour vous reconnecter. Si vous ne la voyez pas, balayez l'écran vers le haut et vérifiez votre flux de notification.
- Assurez-vous que le mode Avion est désactivé sur votre montre ou votre téléphone.
- Essayez de désactiver la connexion Bluetooth de votre montre, puis de réactiver celle-ci.
- Essayez de désactiver la connexion Bluetooth de votre téléphone, puis de réactiver celle-ci.
- Assurez-vous que vos appareils et applications sont à jour.
- Si le problème persiste, [redémarrez votre montre](#) ainsi que votre téléphone.

 **REMARQUE:** N'essayez pas de résoudre le problème de connexion en supprimant votre montre de la liste des appareils Bluetooth appairés se trouvant dans les paramètres Bluetooth de votre téléphone. Si vous supprimez la connexion Bluetooth, vous devrez ensuite réinitialiser votre montre.

## Se connecter à Internet par le biais d'un réseau WiFi



Lorsque la connexion WiFi de votre montre est activée, votre montre peut se connecter automatiquement à tous les réseaux WiFi mémorisés et disponibles.

Votre montre ne peut pas se connecter aux réseaux suivants :

- Les réseaux WiFi qui vous amènent à une page de connexion avant de pouvoir vous connecter à Internet (par exemple, les réseaux WiFi d'hôtels ou de cafés) ;
- Les réseaux d'une fréquence de 5 GHz.

### Activer la connexion WiFi sur votre montre

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres** ⚙️ » **Connectivité** » **Wifi**.
3. Si la connexion WiFi est désactivée, appuyez sur WiFi pour basculer celle-ci sur **Auto**.

### Choisissez un réseau WiFi

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres** ⚙️.
3. Accédez à **Connectivité** » **Wifi** » **Ajouter un réseau**.
4. Vous verrez une liste des réseaux disponibles.
5. Appuyez sur le réseau auquel vous souhaitez vous connecter.

6. Si un mot de passe est requis, vous pouvez :
  - a. Appuyez sur Saisir sur le téléphone. Lorsque vous y êtes invité, entrez le mot de passe sur votre téléphone, appuyez ensuite sur Se connecter. (Vérifiez que l'appli *Wear OS by Google* est ouverte sur votre téléphone.)
  - b. Appuyez sur Entrée sur la montre et saisissez le mot de passe du réseau à l'aide du clavier de votre montre.

## Oublier un réseau

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres** ⚙️.
3. Accédez à **Connectivité** » **Wifi** » **Réseaux enregistrés**.
4. Appuyez sur le réseau que vous souhaitez oublier.
5. Confirmez votre sélection en appuyant sur ✓.

## Quelles fonctions restent actives lorsque vous n'êtes pas connecté à Internet ?



Lorsque votre montre n'est pas connectée à Internet, vous pouvez toujours utiliser la plupart des fonctionnalités basiques de votre montre. Vous pouvez :

- Enregistrer vos séances d'exercice ;
- Suivre votre activité quotidienne ;
- [Utiliser des cartes hors ligne](#) ;
- Vérifier vos progrès liés aux exercices et à votre activité en utilisant les Cartes ;

- Synchroniser vos séances d'exercice avec l'appli mobile Suunto ;
- Afficher votre nombre de pas ;
- Consulter votre fréquence cardiaque ;
- Faire un suivi du sommeil ;
- Consulter l'heure et la date ;
- Utiliser une minuterie ;
- Utiliser le chronomètre ;
- Définir une alarme (*Remarque : l'alarme ne fonctionne qu'avec le vibreur.*) ;
- Changer le cadran de la montre ;
- Modifier les paramètres de la montre ;
- [Écouter de la musique sur votre montre](#) ;

## Garder votre Suunto 7 à jour

Maintenez votre montre à jour pour tirer le meilleur parti de celle-ci.

[Mises à jour système](#)

[Mises à jour des applications](#)

[Mises à jour de Wear OS](#)

[Mises à jour de l'appli Suunto Wear](#)

### Mises à jour système

Les mises à jour système sont automatiquement téléchargées et installées lorsque votre montre est en charge et connecté à un réseau WiFi. Cependant, lorsqu'une mise à jour système ne s'installe pas automatiquement, vous pouvez la télécharger et l'installer manuellement.

### Consulter le Numéro de série

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres** .
3. Accédez à **Système** » **À propos** » **Versions**.
4. Reportez-vous à la section « Numéro de série ».

### Télécharger manuellement les mises à jour système

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.

2. Appuyez sur **Paramètres** .
3. Accédez à **Système** » **À propos** » **Nom de l'appareil**.

Si une mise à jour est disponible, votre montre la téléchargera. Sinon, vous recevrez une confirmation indiquant que votre montre est à jour.

## Mises à jour des applications

Les applications de votre montre sont mises à jour automatiquement durant la charge, à condition que vous :

- restiez connecté à votre **compte Google** sur votre montre ;
- restiez connecté à un réseau **WiFi** ;
- maintenez le paramètre **Mise à jour auto des applis** activé.

Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction de mise à jour automatique, il est également possible de mettre à jour manuellement les applications.

## Gérer les mises à jour automatiques des applis

1. Pour ouvrir votre liste d'applications, appuyez sur le Bouton Marche/Arrêt.
2. Appuyez sur l'icône  du **Play Store**.  
*(Lorsque cela est nécessaire, suivez les instructions pour vous connecter au réseau WiFi et ajouter un compte Google.)*
3. Faites défiler l'écran vers le bas et appuyez sur **Paramètres** .
4. Activez/désactivez **Mise à jour auto des applis**.

## Télécharger manuellement les mises à jour de l'appli

1. Pour ouvrir votre liste d'applications, appuyez sur le Bouton Marche/Arrêt.
2. Appuyez sur **Play Store** de l'appli .  
*(Lorsque cela est nécessaire, suivez les instructions pour vous connecter au réseau WiFi et ajouter un compte Google.)*
3. Faites défiler l'écran vers le bas et appuyez sur **Mes applications** .
4. Si « Mises à jour disponibles » apparaît, sélectionnez une mise à jour d'appli à télécharger ou appuyez sur Tout mettre à jour.

Si vous ne voyez pas le message « Mises à jour disponibles », cela indique que toutes les applications sont à jour.

## Mises à jour de Wear OS

L'appli Wear OS de votre montre est une appli se trouvant en surcouches du système d'exploitation, elle est par ailleurs mise à jour plus fréquemment. Wear OS est mise à jour automatiquement lorsque votre montre est en charge, connectée à un réseau WiFi et lorsque la fonction Mise à jour auto des applis est autorisée.

## Mises à jour de l'appli Suunto Wear

L'appli Suunto Wear et les services qu'elle propose sont mis à jour automatiquement lorsque votre montre est en charge, connectée à un réseau WiFi et lorsque la fonction Mise à jour auto des applis est autorisée.

## Vérifier la version de votre appli Suunto Wear

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Faites défiler l'écran vers le bas et appuyez sur **Options générales**  » **À propos**.

## Régler une alarme

Vous pouvez utiliser la Suunto 7 en tant qu'alarme silencieuse qui n'émettra que des vibrations pour vous réveiller, elle ne dérangera donc pas votre conjoint(e) ou vos colocataires.

1. Pour ouvrir votre liste d'applications, appuyez sur le Bouton Marche/Arrêt.
2. Appuyez sur l'icône  de l'appli **Alarme**.
3. Choisissez l'heure de votre choix.
4. Confirmez votre sélection en appuyant sur .



**REMARQUE:** L'appli Alarme ne comporte aucun son.

## Allumer et éteindre votre montre



### Allumer votre montre

Appuyez de façon prolongée sur le bouton **Marche/Arrêt** jusqu'à ce la montre vibre.

### Éteindre votre montre

Pour éteindre votre montre, vous pouvez utiliser le bouton Marche/Arrêt :

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton Marche/Arrêt jusqu'à ce l'écran **Éteindre/Redémarrer** s'affiche.
2. Appuyez sur **Éteindre** pour éteindre votre montre.

Pour accéder aux paramètres :

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres** ⚙️ » **Système** » **Éteindre**.
3. Confirmez votre sélection en appuyant sur ✔️.

## Redémarrer la montre

Pour redémarrer votre montre, vous pouvez appuyer de façon prolongée sur le bouton Marche/Arrêt.

1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton Marche/Arrêt jusqu'à ce l'écran **Éteindre/Redémarrer** s'affiche.
2. Appuyez sur **Redémarrer**.

Pour accéder aux paramètres :

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres**  » **Système** » **Redémarrer**.
3. Confirmer votre sélection en appuyant sur l'écran .

## Rétablir la configuration d'usine

Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, vous devrez peut-être rétablir sa configuration d'origine.

Lorsque vous rétablissez la configuration d'usine de votre montre, les éléments suivants sont automatiquement appliqués :

- Les données stockées sur votre montre sont **effacées**. (Cela inclut vos exercices.)
- Les applications installées et leurs données sont **effacées**.
- Les paramètres système et les préférences sont **effacés**.
- L'appairage de votre montre au téléphone est supprimé. Vous devrez à nouveau appairer votre montre à votre téléphone.

 **REMARQUE:** N'oubliez pas de synchroniser (et de sauvegarder) vos exercices vers l'[L'appli mobile Suunto sur votre téléphone](#). Si vous réinitialisez votre montre, tous les exercices non synchronisés du Journal d'activité physique seront perdus.

## Rétablir la configuration d'usine

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres**  » **Système** » **Déconnecter et réinitialiser**.

3. Confirmez votre sélection en appuyant sur .

## Configurer et appairer la montre après une réinitialisation de la configuration d'usine

Après une réinitialisation d'usine, si vous appairez votre montre à un iPhone, vous devez supprimer manuellement votre Suunto 7 dans la liste des périphériques Bluetooth appairés, cette liste figure dans les paramètres Bluetooth de votre téléphone. Vous pouvez ensuite configurer et appairer votre montre en utilisant l'appli Wear OS by Google sur votre téléphone.

 **REMARQUE:** Pour reconnecter votre montre avec l'appli mobile Suunto de votre téléphone, vous devez d'abord oublier la montre dans l'appli mobile Suunto, puis la reconnecter.



## 3. WEAR OS BY GOOGLE

Votre montre est dotée de Wear OS by Google, un système vous permettant de profiter des toutes dernières fonctionnalités intelligentes et de rester connecté. Wear OS by Google vous fournit naturellement les fonctions ci-dessous :

- Dictée et commandes vocales ;
- Notifications pour les messages et appels téléphoniques entrants ;
- Google Fit™, Minuteur, Planning, Traduction ainsi que d'autres applis standard Wear OS by Google ;
- Téléchargement et installation sur votre montre de nouvelles applications et cadrans de montre en utilisant Google Play Store ;
- Paramètres de Wear OS by Google.

Pour plus de détails sur Wear OS by Google, veuillez visiter le site Web suivant :

[Aide de Wear OS by Google](#)

### Google Pay



Google Pay™ est un moyen rapide et simple de payer en magasin avec votre montre Wear OS by Google. Vous pouvez désormais acheter votre café quotidien sans avoir à chercher votre portefeuille ou votre téléphone.

Pour utiliser Google Pay sur votre montre, vous devez :

- Vous situer en Australie, Belgique, Brésil, Canada, Chili, Croatie, République tchèque, Danemark, Finlande, France, Allemagne, Hong Kong, Irlande, Italie, Nouvelle-Zélande, Norvège, Pologne, Russie, Slovaquie, Espagne, Suède, Suisse, Taiwan, Ukraine, Émirats arabes unis, au Royaume-Uni ou aux États-Unis.
- Utiliser une [carte prise en charge](#).

 **REMARQUE:** L'utilisation de PayPal sur Google Pay n'est pas prise en charge sur les montres.

## Comment payer en magasin en utilisant votre montre ?

Google Pay fonctionne dans les magasins acceptant le paiement sans contact. Ouvrez simplement l'appli Google Pay, tournez votre poignet et tenez le cadran de votre montre près du terminal jusqu'à ce que vous entendiez un son ou ressentiez une vibration. Si l'on vous demande quel est votre type de carte, choisissez « carte de crédit », même si vous utilisez une carte de débit.

## Faites votre shopping dans les magasins en toute sécurité

Lorsque vous utilisez votre montre pour payer en magasin, Google Pay n'envoie pas votre numéro de carte de crédit/débit réel avec votre paiement. Au lieu de ça, un numéro de compte virtuel chiffré est utilisé pour représenter vos informations et ainsi protéger les vraies informations de votre carte.

Si vous perdez ou vous faites voler votre montre, verrouillez-la et effacez-la en utilisant la fonction [Trouver mon appareil](#).

Pour plus d'assistance avec Google Pay, veuillez visiter le site Web suivant :

[Aide Wear OS by Google](#)

[Aide de Google Pay](#)

## Google Fit



Google Fit™ est un moniteur d'activité qui vous coache pour une vie plus saine et plus active. Il comporte des objectifs d'activité tels que les points cardio (conçus sur la base des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé et de l'American Heart Association).

Avec Google Fit, vous pouvez :

- Définir des objectifs en lien avec votre forme physique ;
- Suivre votre activité quotidienne ainsi que votre progression avec les points cardio ;
- Avoir des informations détaillées sur votre entraînement (lorsque vous êtes connecté(e) à l'appli Suunto Wear) ;
- Afficher un aperçu de votre nombre de pas et de vos calories brûlées ;
- Suivre votre fréquence cardiaque quotidienne et son historique ;
- Vous détendre et atteindre la pleine conscience avec des exercices de respiration ;
- Recevoir des rappels, des conseils personnalisés et un coaching afin de vous maintenir motivé ;
- Partager vos informations de forme physique avec les autres applications et appareils que vous utilisez pour rester en bonne santé.

Pour plus d'assistance avec Google Fit, veuillez visiter le site Web suivant :

[Aide de Google Fit](#)

## Prise en main de Google Fit



Votre Suunto 7 est livrée avec Google Fit préinstallé. Pour commencer, ouvrez l'appli Google Fit sur votre montre et connectez-vous avec votre compte Google.

Pour suivre la progression de votre activité quotidienne sur votre montre :

- Balayez l'écran vers la gauche pour vérifier vos indicateurs quotidiens sur la carte Fit.
- Appuyez sur la carte Fit pour ouvrir l'appli Google Fit et afficher davantage de détails comme la fréquence cardiaque journalière.
- Pour suivre vos progrès, ajoutez vos objectifs d'activité ou des indicateurs journaliers comme les pas ou les calories sur votre cadran.

## Connecter Suunto 7 à Google Fit

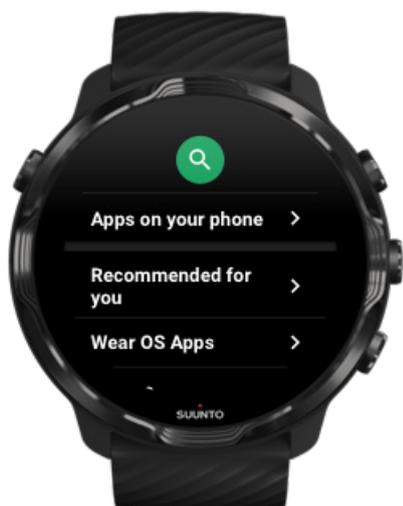
Vous pouvez également connecter la Suunto 7 à Google Fit sur votre montre pour voir de quelle manière vos exercices, votre sommeil et votre fréquence cardiaque enregistrés avec l'appli Suunto Wear ont un impact sur vos objectifs d'activité quotidienne.

[Connecter Suunto à Google Fit](#)

## Se procurer Google fit sur votre téléphone

Accédez au Google Play Store ou à l'App Store pour télécharger l'appli Google Fit sur votre téléphone, celle-ci vous permettra de suivre votre état de santé et de consulter votre progression mensuelle, hebdomadaire et quotidienne par rapport à vos objectifs d'activité.

## Google Play Store



Trouvez et téléchargez toutes vos applications préférées et maintenez-les à jour sur votre montre avec le Google Play™ Store.

Pour utiliser le Play Store sur votre montre, vous aurez besoin des éléments suivants :

- Un compte Google sur votre montre ;
- Une connexion Internet sur votre montre, par l'intermédiaire d'une connexion à un réseau WiFi ou à votre téléphone ;

[Obtenir davantage d'applications sur le Google Play Store](#)

[Garder votre Suunto 7 à jour](#)

## Utiliser et gérer des applications

Votre Suunto 7 est livrée avec une sélection d'applications vous permettant d'équilibrer votre vie quotidienne et votre activité sportive.

[Ouvrir les applications sur votre montre ;](#)

[Obtenir davantage d'applications sur le Google Play Store](#)

[Supprimer des applis](#)

[Mise à jour des applications](#)

## Ouvrir les applications sur votre montre ;

1. Pour ouvrir votre liste d'applis, appuyez sur le **Bouton Marche/Arrêt**.



2. Faites défiler la liste pour trouver l'appli que vous souhaitez utiliser. Les applis récemment utilisées se trouvent au début de la liste.



3. Appuyez sur une appli pour l'ouvrir.

## Obtenir davantage d'applications sur le Google Play Store

Pour télécharger plus d'applications sur votre montre à partir du Google Play Store, vous aurez besoin des éléments suivants :

- Un compte Google sur votre montre ;
- [Une connexion Internet](#) sur votre montre, par l'intermédiaire d'une connexion à un réseau WiFi ou à votre téléphone.

1. Pour ouvrir votre liste d'applis, appuyez sur le **Bouton Marche/Arrêt**.
2. Appuyez sur l'appli **Play Store** .  
*(Lorsque cela est nécessaire, suivez les instructions pour vous connecter au réseau WiFi et ajouter un compte Google.)*
3. Appuyez sur l'icône de recherche .
4. Vous pouvez soit prononcer le mot que vous recherchez en appuyant sur le microphone , soit le saisir à l'aide du clavier .
5. Pour télécharger l'appli sur votre montre, appuyez sur l'icône d'installation .

## Supprimer des applis

Supprimer des applications via le Google Play Store :

1. Pour ouvrir votre liste d'applications, appuyez sur le Bouton Marche/Arrêt.
2. Appuyez sur l'icône  de l'appli **Play Store**  
*(Lorsque cela est nécessaire, suivez les instructions pour vous connecter au réseau WiFi et ajouter un compte Google.)*
3. Faites défiler l'écran vers le bas et appuyez sur **Mes applications** .
4. Appuyez sur l'appli que vous souhaitez supprimer et appuyez sur **Désinstaller** .

Supprimer des applications depuis les réglages de la montre :

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut du cadran.
2. Appuyez sur **Paramètres**  » **Applications et notifications** » **Informations sur les applications**.
3. Appuyez sur l'appli que vous souhaitez supprimer.
4. Appuyez sur **Désinstaller** .

## Mise à jour des applications

Lorsque **Mise à jour auto des applis** est activée, vos applications seront automatiquement mises à jour lorsque votre montre est en cours de charge et connectée à un réseau WiFi. Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction de mise à jour automatique, il est également possible de mettre à jour manuellement les applications.

[Gérer les mises à jour automatiques des applis](#)

[Télécharger manuellement les mises à jour système](#)

## Recevoir des notifications sur votre montre

Votre montre peut également afficher tous les messages, appels ou notifications que vous recevez sur votre téléphone.

[Afficher les nouvelles notifications](#)

[Gérer vos notifications](#)

[Répondre ou rejeter un appel](#)

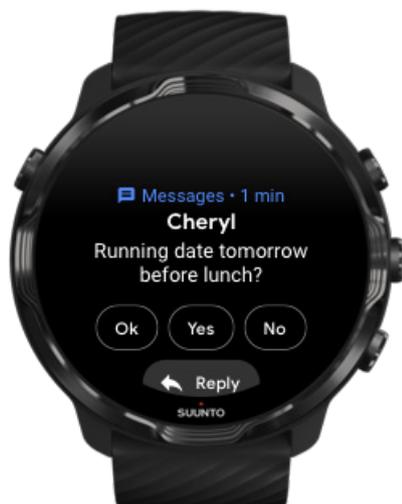
[Répondre à un message sur Android](#)

[Sélectionner les notifications à afficher sur votre montre](#)

[Désactiver temporairement les notifications](#)

[Vous rencontrez des problèmes pour recevoir des notifications ?](#)

## Afficher les nouvelles notifications



Lorsque vous recevez une nouvelle notification, votre montre vibre et affiche la notification durant quelques secondes.

- Appuyez sur la notification et défilez vers le bas pour lire le message complet.
- Faites défiler l'écran vers la droite pour ignorer la notification.

## Gérer vos notifications



Si vous ne réagissez pas à une notification lors de sa réception, le message est automatiquement enregistré dans votre flux de notifications. Un petit anneau situé sur la partie inférieure du cadran indique que vous avez une nouvelle notification.

- Sur le cadran, balayez l'écran vers le haut pour faire défiler vos notifications.
- Appuyez pour développer un message, vous pourrez alors le lire et interagir avec celui-ci.
- Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour effacer la notification.
- Pour effacer toutes les notifications, défilez jusqu'en bas du flux de notifications et sélectionnez Tout effacer.

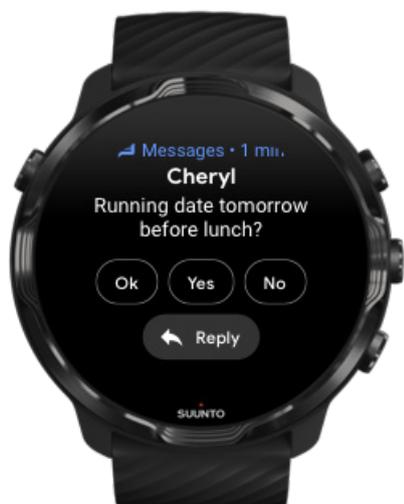
## Répondre ou rejeter un appel



Lorsque vous recevez un appel sur votre téléphone, une notification d'appel entrant s'affiche sur votre montre. Vous pouvez contrôler l'appel depuis votre montre, mais vous devez utiliser le téléphone pour passer l'appel.

- Balayez l'écran vers la gauche ou appuyez sur le téléphone vert pour **répondre à un appel**.
- Balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le téléphone rouge pour **rejeter un appel**.
- Pour rejeter un appel en envoyant un message texte, appuyez sur **Plus » Envoyer un message**, puis choisissez un modèle de réponse.

## Répondre à un message sur Android



Si votre montre est appairée à un téléphone Android, vous pouvez également répondre aux messages sur votre montre.

1. Défilez vers le bas du message.
2. Appuyez sur **Répondre** ↩.
3. Options : Appuyez sur le microphone pour prononcer votre message, sélectionnez le clavier ou les emojis, ou défilez vers le bas pour afficher les différents modèles de message.
4. Une coche s'affiche sur votre montre lorsque votre message a été envoyé.

## Sélectionner les notifications à afficher sur votre montre

Si vous le souhaitez, vous pouvez arrêter de recevoir des notifications provenant d'applications spécifiques.

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de votre écran.
2. Accédez à **Paramètres** ⚙ » **Applications et notifications**.
3. Appuyez sur **Notifications de l'application**.
4. Sélectionnez les applications pour lesquelles vous souhaitez voir les notifications.

 **REMARQUE:** Vous pouvez également personnaliser vos paramètres de notification dans l'appli Wear OS by Google installée sur votre téléphone.

## Désactiver temporairement les notifications

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de votre écran.
2. Appuyez sur **Mode Ne pas déranger** .

Lorsque Mode Ne pas déranger est activé, votre montre ne vibrera pas et n'affichera pas de notifications à leur réception, vous pouvez cependant toujours les afficher dans votre flux de notifications.

## Vous rencontrez des problèmes pour recevoir des notifications ?

- Vérifiez que votre montre est connectée à l'appli Wear OS by Google sur votre téléphone.
- Vérifiez que votre téléphone est connecté à Internet.
- Vérifiez que Mode Ne pas déranger est activée sur votre montre.
- Vérifiez que vous n'avez pas désactivé les notifications liées à des applications spécifiques.
- Assurez-vous d'être en mesure de recevoir les notifications sur votre téléphone.
- Assurez-vous que votre montre est appairée à votre téléphone.

## Afficher et gérer vos Cartes

Les Cartes permettent de rapidement accéder aux informations les plus pertinentes pour vous, qu'il s'agisse de vérifier votre statut d'entraînement, la météo ou encore la progression de vos objectifs d'activité quotidienne.

Suunto 7 est fournie avec six cartes présélectionnées - Fréquence cardiaque, Aujourd'hui, Ressources, Sommeil, Vue d'ensemble et Cette semaine Suunto.

[Afficher et organiser les Cartes](#)

[Ajouter une nouvelle Carte](#)

[Consultez vos tendances d'exercice physique et votre activité quotidienne Suunto](#)

## Afficher et organiser les Cartes

1. Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers la gauche pour afficher vos Cartes.

2. Appuyez de façon prolongée sur n'importe quelle Carte, puis appuyez sur les flèches pour changer sa place.

Vous pouvez également organiser les Cartes dans l'appli Wear OS by Google installée sur votre téléphone.

## Ajouter une nouvelle Carte

1. Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers la gauche pour afficher vos Cartes.
2. Appuyez sur la carte de votre choix et maintenez la pression sur celle-ci.
3. Balayez l'écran vers la gauche dans vos Cartes et appuyez sur + pour ajouter d'autres Cartes.
4. Parcourez la liste et appuyez sur une Carte pour la choisir.

Vous pouvez également organiser les Cartes dans l'appli Wear OS by Google installée sur votre téléphone.

## Consultez vos tendances d'exercice physique et votre activité quotidienne Suunto

Suunto 7 est livrée avec six cartes Suunto – Fréquence cardiaque, Aujourd'hui, Ressources, Sommeil, Cette semaine et Vue d'ensemble – vous permettant de suivre votre entraînement et de rester motivé(e)

Balayez vers la gauche pour voir vos indicateurs d'activité quotidienne. Balayez de nouveau vers la gauche pour afficher un aperçu rapide de vos séances d'exercice réalisées cette semaine ou au cours des 4 dernières semaines, quels sports vous avez pratiqués et quand. Balayez de nouveau vers la gauche pour voir rapidement la fréquence de vos activités physiques, si vous avez eu un sommeil suffisamment réparateur et si vous récupérez bien. Appuyez pour ouvrir l'appli Suunto Wear et afficher votre journal.



**REMARQUE:** Appuyez de façon prolongée sur n'importe quelle Carte, puis appuyez sur les flèches pour changer sa place.



### Fréquence cardiaque

La carte Fréquence cardiaque permet de vérifier rapidement votre fréquence cardiaque actuelle et le graphique 24 heures indique les changements de votre fréquence cardiaque au cours de la journée - au repos et en activité. Alors que le graphique est mis à jour toutes les 10 minutes, votre fréquence cardiaque actuelle est elle mesurée chaque seconde pour vous donner un retour d'information à jour.



### Aujourd'hui

Suivez vos progrès quotidiens sur des indicateurs tels que nombre de pas et calories.

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.

L'anneau autour de l'icône des calories avance en fonction du nombre de calories actives que vous brûlez dans la journée par rapport à votre objectif. L'anneau autour de l'icône des pas indique combien de pas vous avez fait dans la journée par rapport à votre objectif.

Vous pouvez modifier vos objectifs quotidiens de nombre de pas et de calories dans l'appli Suunto sur votre mobile.

 **REMARQUE:** Pendant la séance d'exercice, Suunto 7 enregistre la dépense d'énergie totale (IMC + calories actives).

 **REMARQUE:** Le nombre de pas dans Google Fit et l'appli Suunto Wear peut varier en raison des différents algorithmes employés.

 **REMARQUE:** Certains modes sportifs ont le nombre de pas désactivé, ce qui aura aussi un impact sur le nombre de pas quotidien. La carte Google Fit affiche le nombre de pas pour une activité enregistrée en utilisant l'un de ces modes sportifs, alors que la carte Aujourd'hui de Suunto ne le fait pas.



## Ressources

La carte Ressources permet de vérifier rapidement le niveau actuel de vos ressources ou de voir comment le sommeil, l'activité quotidienne ou le stress affectent vos ressources corporelles, sous la forme d'un graphique sur 24 heures. Alors que le graphique est mis à jour toutes les 30 minutes, le niveau de vos ressources actuelles est lui mis à jour plus souvent.



## Sommeil

Un rythme de sommeil régulier est souvent lié à un sommeil et une récupération de meilleure qualité. La carte Sommeil vous permet de surveiller la régularité de vos

heures de sommeil. Le graphique affiche la durée de votre sommeil, le début du sommeil et les heures de réveil des dernières semaines.

La zone en surbrillance sur le graphique du sommeil représente les 7 derniers jours continus du suivi de votre sommeil. Cela vous aide à vérifier que vous dormez suffisamment à long terme.

Votre durée de sommeil pendant la nuit précédente, ainsi que la valeur des ressources corporelles obtenues lors du sommeil précédent, sont également affichées dans cette carte.



### **Cette semaine**

Maintenez un rythme d'entraînement satisfaisant au niveau hebdomadaire et restez motivé(e).



### **Vue d'ensemble (4 dernières semaines)**

Maintenez l'équilibre entre votre entraînement et votre récupération et planifiez/ effectuez les ajustements nécessaires.

 **REMARQUE:** Les Cartes Suunto n'afficheront que les exercices enregistrés sur votre montre en utilisant l'appli Suunto Wear.

## 4. PERSONNALISER VOTRE MONTRE

Il existe plusieurs façons de personnaliser votre Suunto 7. Changez le look de votre montre grâce aux bracelets et cadrans interchangeables. Vous pouvez également télécharger des applications, ajouter des informations pertinentes à votre cadran et intégrer des raccourcis de bouton vers vos applications préférées.

### Personnaliser les cadrans

Suunto 7 est livrée avec un ensemble de cadrans préinstallés, vous pouvez choisir celui de votre choix. Vous pouvez également en télécharger de nombreux autres sur le Google Play Store.

Tous les cadrans conçus par Suunto sont optimisés pour l'utilisation d'une quantité minimale d'énergie, cela permet de vous offrir la meilleure expérience quotidienne possible avec votre montre.

[Cadrans Suunto](#)

[Changer le cadran de la montre](#)

[Ajouter des fonctions \(ou « fonctions spéciales »\) à votre cadran](#)

[Ajouter un nouveau cadran](#)

[Masquer un cadran](#)

[Supprimer un cadran téléchargé depuis le Play Store](#)

### Cadrans Suunto

Suunto 7 est livrée avec quatre cadrans de montre par Suunto (Carte de fréquentation, Original, Marine et Rose), cette édition vise à célébrer l'histoire de Suunto et de la communauté d'athlètes et d'aventuriers passionnés du monde entier.

## Carte de fréquentation



Pour vous inspirer et vous encourager à explorer les grands espaces autour de vous, la montre Carte de fréquentation indique les endroits où d'autres athlètes passionnés de Suunto se sont exercés dans votre zone.

La carte de fréquentation affichera par défaut les itinéraires de course à pied populaires dans votre zone. Si la course à pied n'est pas votre tasse de thé, vous pouvez accéder aux paramètres du cadran de la montre et choisir un autre sport pour votre carte de fréquentation. Suunto 7 propose 15 cartes de fréquentation différentes.

La carte de fréquentation affichée sur le cadran de votre montre est automatiquement mise à jour en fonction de votre emplacement. Si vous ne voyez pas de carte de fréquentation affichée ou que la carte ne se met pas à jour en fonction de votre emplacement, vérifiez ces éléments :

- Sur votre téléphone, autorisez le partage d'emplacement pour Wear OS by Google.
- Sur votre montre, autorisez le partage d'emplacement dans les options de Paramètres de connectivité et dans les paramètres d'autorisation de l'appli des cadrans Suunto.
- Vérifiez que votre montre est connectée à Internet.
- Vous vous êtes éloigné de plus de 2 kilomètres (1,25 mile) de votre emplacement précédent.
- Essayez une carte de fréquentation différente, il n'y a peut-être pas encore de fréquentation pour le sport que vous avez choisi.

## Original



En 1936, Tuomas Vohlonen fonda Suunto pour produire en masse des boussoles stables et précises après avoir longtemps dû faire face au problème de l'inexactitude et du manque de stabilité de l'aiguille des boussoles traditionnelles sèches. Depuis lors, les boussoles Suunto et la méthode Suunto associée ont fourni des outils de navigation essentiels pour les amateurs de plein air, les athlètes et les professionnels. Le design du cadran de la montre Original s'inspire de la toute première boussole Suunto March, la M-311.

## Marine



Entre 1953 et 2011, Suunto était sur le marché des compas de navigation. Le cadran de la Marine s'inspire du populaire compas de navigation Suunto K-14, qui est devenu un instrument standard sur un grand nombre de voiliers et de bateaux à moteur à travers le monde, en raison de son cadran stable et facile à lire ainsi que du dispositif de fixation intelligent adapté aux navires.

## Rose



Le cadran Rose s'inspire de la boussole Suunto TK-3 de poche, elle-même inspirée des vieux compas marins avec rose des vents. La boussole TK-3 fut conçue pour rendre hommage aux efforts des explorateurs qui remplissaient les parties vides de l'atlas du monde en utilisant une boussole, les étoiles et les cordes à titre de moyens de repérage de leur position.

## Changer le cadran de la montre

Vous pouvez à tout moment changer le cadran de votre montre de manière à l'adapter à vos objectifs, vos besoins et votre style.



1. Sur le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée au centre de l'écran pour afficher une liste des cadrans.
2. Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour naviguer parmi les cadrans.
3. Appuyez sur l'écran pour sélectionner le cadran que vous souhaitez utiliser.

 **REMARQUE:** Vous pouvez aussi accéder à **Paramètres** » **Écran** » **Modifier le cadran de la montre** ou modifier le cadran de la montre dans l'appli Wear OS by Google installée sur votre téléphone.

## Ajouter des fonctions (ou « fonctions spéciales ») à votre cadran

Vous pouvez ajouter des fonctions supplémentaires à la plupart des cadrans, telles que des raccourcis vers des applications, des informations météorologiques ou le nombre de pas quotidiens. Différents cadrans peuvent comporter un ensemble de fonctions différent.

1. Sur le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée au centre de l'écran pour afficher une liste des cadrans.
2. Appuyez sur Paramètres située sur la partie inférieure d'un cadran.



3. Appuyez sur la « fonction spéciale » du type de cadran que vous souhaitez modifier.



4. Parcourez la liste et appuyez pour choisir la fonction spéciale que vous souhaitez afficher sur votre cadran. (Pour ajouter un raccourci, appuyez sur **Général** » **Raccourci vers l'application.**)

## Ajouter un nouveau cadran

Tous les cadrans conçus par Suunto sont optimisés pour l'utilisation d'une quantité minimale d'énergie afin de vous offrir la meilleure expérience quotidienne possible.

Lorsque vous ajoutez un nouveau cadran depuis le Google Play Store, gardez à l'esprit que les autres cadrans peuvent ne pas être optimisés de la même manière.

1. Sur le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée au centre de l'écran pour afficher une liste des cadrans.
2. Balayez l'écran vers la gauche et appuyez sur l'option pour ajouter plus de cadrans.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et appuyez sur **Voir plus de cadrans**. (Lorsque cela est nécessaire, suivez les instructions pour vous connecter au réseau WiFi et ajouter un compte Google.)

## Masquer un cadran

1. Sur le cadran de la montre, appuyez de façon prolongée au centre de l'écran pour afficher une liste des cadrans.
2. Sur le cadran que vous souhaitez masquer, faites glisser votre doigt vers le haut.

 **REMARQUE:** Lorsqu'un cadran de montre est masqué, vous pouvez le voir dans l'appli Wear OS by Google sur votre téléphone, mais pas sur votre montre.

## Supprimer un cadran téléchargé depuis le Play Store

1. Pour ouvrir votre liste d'applis, appuyez sur le **Bouton Marche/Arrêt**.
2. Appuyez sur l'icône  du **.Play Store**  
(Lorsque cela est nécessaire, suivez les instructions pour vous connecter au réseau WiFi et ajouter un compte Google.)
3. Faites défiler l'écran vers le bas et appuyez sur **Mes applications** .
4. Faites défiler la liste jusqu'au cadran que vous souhaitez supprimer, puis choisissez **Désinstaller**.

 **REMARQUE:** Vous pouvez également gérer vos cadrans dans l'appli Wear OS by Google installée sur votre téléphone. Sous l'image de votre montre, à côté des cadrans, appuyez sur **Plus**.

## Personnaliser les raccourcis de boutons

Vous pouvez utiliser certains des boutons physiques de la Suunto 7 à titre de raccourcis pour ouvrir plus rapidement vos applications préférées.

## Utiliser les boutons physiques à titre de raccourcis vers les applications

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur **Paramètres** ⚙️ » **Personnalisation** » **Personnaliser boutons matériel**.
3. Appuyez sur le bouton que vous souhaitez personnaliser, puis sélectionnez une appli que vous souhaitez ouvrir en pressant ce bouton.

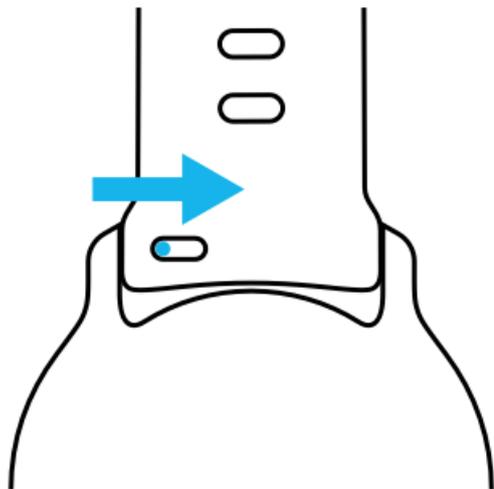
## Changer un bracelet de montre

Suunto 7 est pourvue d'un bracelet à attache rapide en silicone durable. Ce bracelet à attache rapide est confortable à porter et se change facilement sans outils.

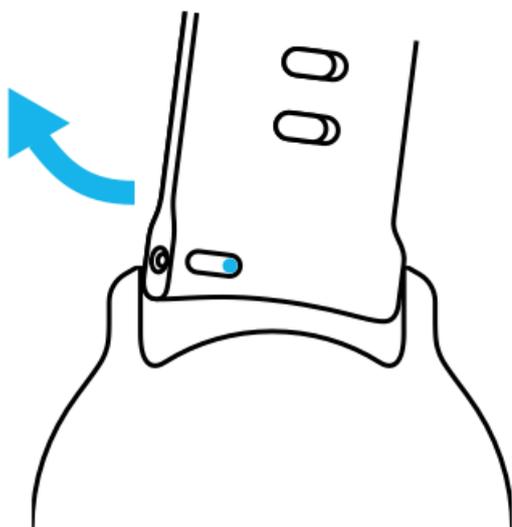
 **REMARQUE:** Tous les bracelets à attache rapide de 24 mm commercialisés sur [suunto.com](https://suunto.com) sont compatibles avec la Suunto 7.

### Pour détacher un bracelet d'un boîtier de montre

1. Retournez la montre.
2. Tirez la petite tige de la barre à ressort vers le centre du bracelet pour détacher le ressort de son logement.

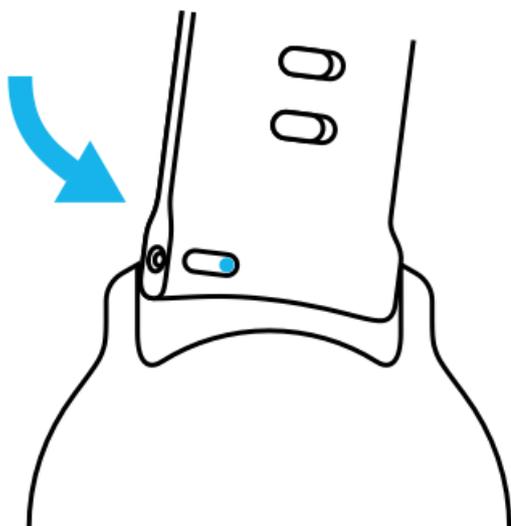


3. Retirez le bracelet.



## Fixer un nouveau bracelet

1. Insérez la tige à l'opposé du mécanisme à ressort dans son logement sur le boîtier de la montre.
2. Tirez la tige vers le centre du bracelet pour rétracter l'extrémité libre de la barre à ressort.
3. Faites glisser le bracelet en place et relâchez la tige.



Assurez-vous que le bracelet est bien en place en vérifiant que la tige s'engage à fond dans son logement et en tirant doucement sur le bracelet.

# 5. LES SPORTS PAR SUUNTO

## L'appli Suunto Wear sur votre montre



Suunto 7 est livrée avec l'appli Suunto Wear – le compagnon du sport et de l'aventure sur votre montre. L'appli Suunto Wear propose plus de 70 modes sportifs permettant de suivre tous vos sports ainsi que des cartes et cartes de fréquentation Suunto gratuites pour explorer les grands espaces, même lorsque vous n'avez pas de connexion Internet.

### Avec l'appli Suunto Wear sur votre montre, vous pouvez :

- Enregistrer toutes vos activités – course à pied, natation, vélo, randonnée, yoga : c'est vous qui choisissez.
- Suivre vos séances avec des statistiques adaptées au sport pratiqué.
- Obtenir des relevés précis et pratiques avec le GPS, le baromètre et la fréquence cardiaque au poignet.
- Faire un suivi de votre entraînement, de votre activité quotidienne, du sommeil et des ressources corporelles pour vous aider à maintenir un équilibre sain entre activité et récupération.
- Profiter d'un accès facile aux cartes durant votre séance d'exercice et afficher le chemin parcouru sur la carte.
- Vous orienter avec des itinéraires et explorer de nouveaux lieux avec des cartes de fréquentation.
- Télécharger des cartes Suunto hors ligne sur votre montre et les utiliser sans connexion Internet.
- Accéder facilement à votre journal d'activité physique avec votre montre.
- Contrôler votre séance d'exercice à l'aide des boutons lorsque vous portez des gants ou que vous êtes sous l'eau.

## Prise en main



L'appli Suunto Wear est conçue pour une utilisation sportive et de plein air. Lorsque nécessaire, vous pouvez utiliser les boutons au lieu de l'écran tactile. Si vous portez des gants ou êtes sous l'eau, vous pouvez utiliser les trois boutons de droite pour naviguer dans l'appli Suunto Wear, suivre votre exercice et zoomer sur la carte.

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir **l'appli Suunto Wear** 📍.
2. Lorsque vous ouvrez l'appli pour la première fois, suivez les instructions affichées à l'écran pour configurer votre profil personnel, cela vous permettra d'obtenir des mesures précises et personnalisées durant l'exercice. Utilisez l'écran tactile ou les boutons.

*Faites défiler vers le haut ou vers le bas* : utilisez les boutons supérieurs et inférieurs droits ou faites un balayage vers le haut ou le bas

*Sélectionnez* : appuyez sur le bouton central ou appuyez sur

*Retour* : balayez vers la droite

3. Utilisez l'appli Suunto Wear pour :

[Enregistrer votre activité physique](#)

[Afficher une carte](#)

[Régler les options](#)

[Afficher votre journal](#)



 **REMARQUE:** Pour modifier les informations de votre profil ultérieurement, ouvrez l'appli Suunto Wear, balayez l'écran vers le haut et accédez à Options générales.

## L'appli mobile Suunto sur votre téléphone



Pour une expérience sportive intégrale avec la Suunto 7, vous avez besoin d'installer l'appli mobile Suunto sur votre téléphone.

## **Avec l'appli Suunto sur votre téléphone, vous pouvez :**

- Synchroniser et enregistrer vos séances d'exercice à partir de votre montre ;
- Obtenir des informations détaillées sur votre entraînement ;
- Suivre les tendances et l'historique de votre activité quotidienne ;
- Suivre les tendances et l'historique de vos séances d'exercice ;
- Afficher les chemins que vous empruntez sur la carte ;
- Explorer les cartes de fréquentation pour voir où les autres se sont entraînés ;
- Créer vos propres itinéraires ou utiliser des itinéraires populaires et les synchroniser sur votre montre
- Partager vos meilleurs moments avec des amis ;
- Vous connecter à d'autres services sportifs comme Strava et Relive ;

### Prise en main

[Vous connecter à vos services sportifs préférés.](#)

[Utiliser plusieurs montres avec l'appli mobile Suunto](#)

## Prise en main

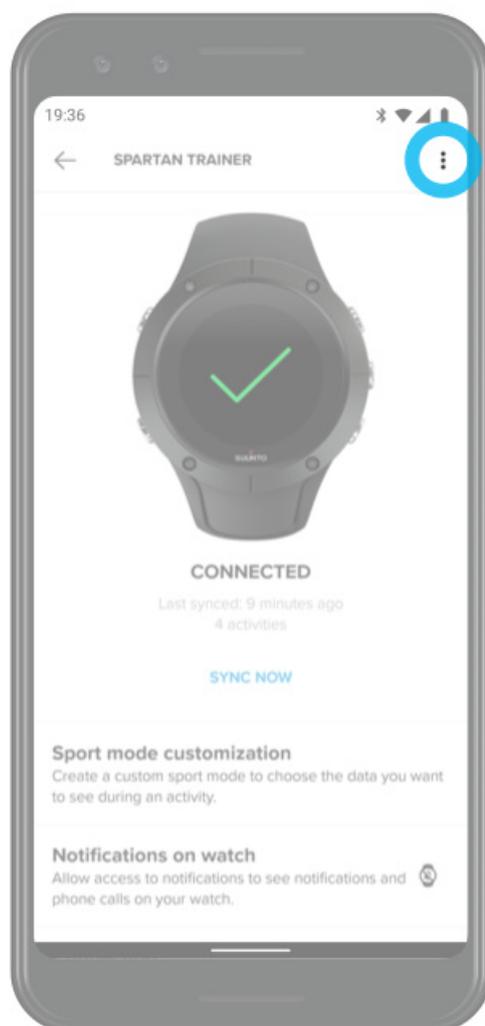
*L'appli mobile Suunto est compatible avec les appareils mobiles fonctionnant sous Android 6.0 et Bluetooth 4.0 ou les versions ultérieures, ainsi qu'iOS 11.0 ou les versions ultérieures. Les fonctionnalités compatibles peuvent varier selon les montres, les téléphones et les pays.*

## Nouveau chez Suunto

1. Si ce n'est pas déjà fait, apparez votre montre en utilisant l'appli Wear OS by Google sur votre téléphone.  
[En savoir plus](#)
2. Téléchargez et installez l'appli Suunto depuis le Google Play Store ou l'App Store.
3. Assurez-vous que la connexion Bluetooth est activée *sur votre montre et sur votre téléphone*.
4. Ouvrez l'appli Suunto sur votre téléphone.
5. Inscrivez-vous en utilisant votre méthode préférée.
6. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.
7. Une fois l'inscription terminée, vous serez redirigé vers la vue Montre.
8. Dès que votre montre apparaît, appuyez sur « Se connecter ».
9. Une fois votre montre connectée, suivez la présentation rapide pour découvrir les fonctions basiques de votre nouvelle montre.

## Vous êtes déjà un utilisateur de l'appli Suunto

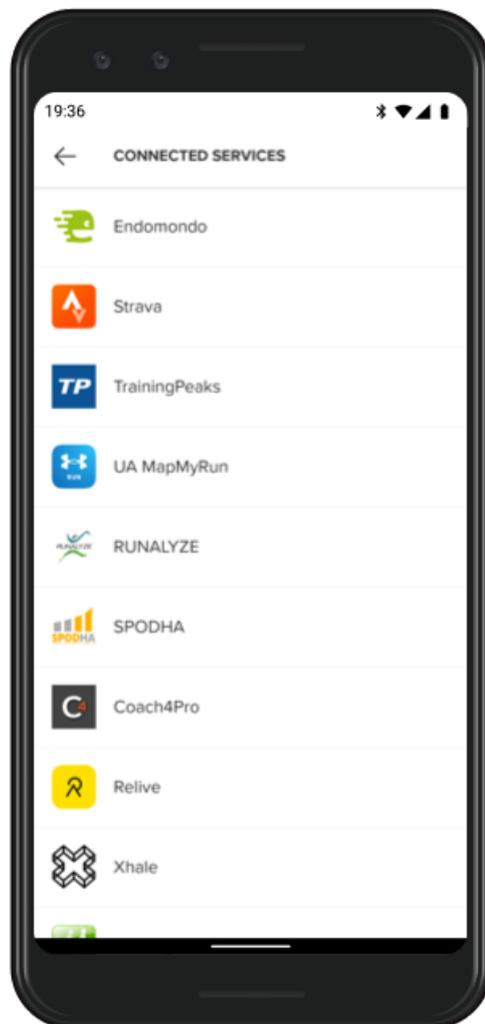
1. Si ce n'est pas déjà fait, apparez votre montre en utilisant l'appli Wear OS by Google sur votre téléphone.  
[En savoir plus](#)
2. Assurez-vous que la connexion Bluetooth est activée *sur votre montre et sur votre téléphone*.
3. Ouvrez l'appli Suunto sur votre téléphone.
4. Si vous n'êtes pas automatiquement dirigé vers la vue Montre, appuyez sur l'icône de la montre située dans le coin supérieur gauche.
5. a. Dès que votre nouvelle montre apparaît à l'écran, appuyez sur « **Se connecter** ».  
b. Si vous possédez un autre appareil Suunto déjà connecté à l'appli Suunto, désapparez d'abord votre ancien appareil, puis poursuivez la connexion de la Suunto 7 à l'appli.



6. Une fois votre montre connectée, suivez la présentation rapide pour découvrir les fonctions basiques de votre nouvelle montre.

## Vous connecter à vos services sportifs préférés.

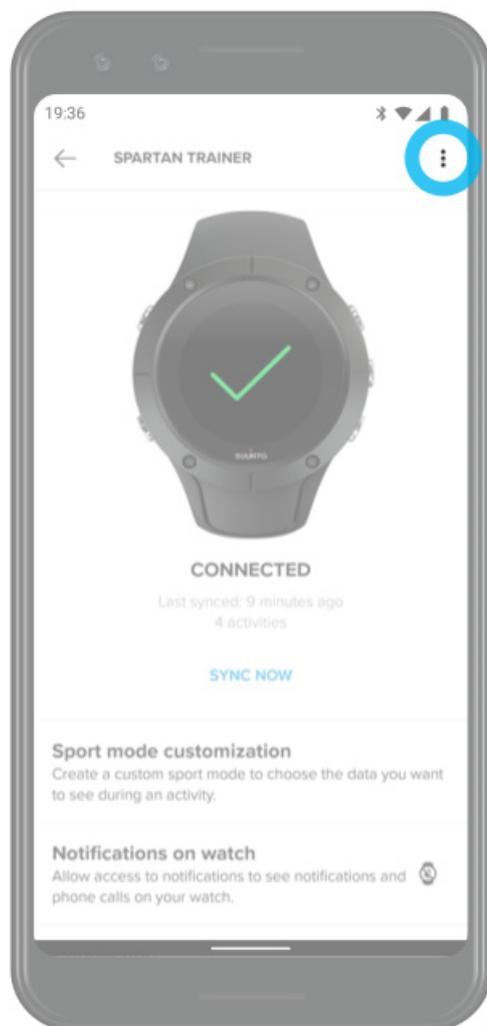
Avec l'appli Suunto, vous pouvez vous connecter à vos activités et les synchroniser avec vos services sportifs préférés comme Strava et Relive.



1. Ouvrez l'appli Suunto sur votre téléphone.
2. Appuyez sur l'onglet « Profil ».
3. Appuyez sur « Se connecter à d'autres services » et choisissez les services auxquels vous souhaitez vous connecter, puis suivez les instructions à l'écran.
4. Pour une liste complète des partenaires de Suunto, rendez-vous sur [suunto.com/partners](https://suunto.com/partners)

## Utiliser plusieurs montres avec l'appli mobile Suunto

Vous ne pouvez connecter simultanément qu'un seul appareil à l'appli Suunto. Lorsque vous avez appairé votre montre à l'appli Wear OS by Google sur votre téléphone, désappairez votre autre appareil de l'appli mobile Suunto, puis connectez la Suunto 7 à l'appli.



## Cartes Suunto



L'appli Suunto Wear comporte des cartes outdoor gratuites et 15 cartes de fréquentation spécifiques aux différents sports à découvrir, celles-ci sont utilisables même lorsque vous êtes hors ligne. Optimisées pour l'outdoor, les cartes Suunto mettent en évidence les différences d'altitude avec des courbes de niveau précises et présentent les pistes cyclables et de ski populaires en plus des chemins basiques. Les cartes de fréquentation permettent de visualiser les endroits où d'autres personnes se sont entraînées, vous pouvez alors suivre les itinéraires les plus populaires.

### **Avec les cartes Suunto, vous pouvez :**

- Afficher votre emplacement et votre direction
- Explorer votre environnement avec des cartes outdoor
- S'orienter avec des itinéraires et explorer de nouveaux lieux avec des cartes de fréquentation
- Accéder facilement aux cartes durant votre séance d'exercice
- Afficher le chemin emprunté sur la carte pendant votre séance d'exercice
- Télécharger des cartes personnalisées hors ligne sur votre montre et utiliser des cartes sans connexion Internet
- Télécharger automatiquement les cartes hors ligne locales sur votre montre lorsque vous êtes connecté(e) à un réseau WiFi durant la charge

[Prise en main](#)

[Gestes liés aux cartes](#)

[Vue Carte](#)

[Styles de cartes](#)

[Cartes de fréquentation](#)

[Cartes hors ligne](#)

[Vous ne trouvez pas la carte ?](#)

[S'entraîner avec les cartes](#)

[Navigation le long d'un itinéraire](#)

## Prise en main

Pour utiliser les cartes Suunto, vous devez être [connecté à Internet](#) ou [posséder des cartes hors ligne](#) préalablement téléchargées sur votre montre.

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Appuyez sur le bouton supérieur droit ou balayez l'écran vers le bas pour afficher la carte.

*Soyez patient, l'activation de la carte peut nécessiter quelques secondes.*



3. Parcourez la carte pour découvrir votre environnement.
4. Pour revenir en arrière, maintenez enfoncé le bouton inférieur droit ou effectuez un balayage vers le haut depuis le bas de l'écran pour fermer la carte.



5. Pour quitter l'appli Suunto Wear, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt ou effectuez un balayage vers la droite.

## Gestes liés aux cartes



### Zoom avant et zoom arrière

Utilisez les boutons supérieur droit et inférieur droit.

### Se déplacer sur la carte

Touchez et déplacez la carte.

### Centrer la carte

Après déplacement de la carte, touchez celle-ci.

 **REMARQUE:** En cours d'exercice, la carte se centre automatiquement au bout de quelques secondes après votre déplacement.

## Vue Carte



### **Emplacement**

Le cercle noir indique votre position actuelle sur la carte. Le cercle est gris lorsque la montre ne parvient pas à déterminer un emplacement actuel précis.

### **Flèche de cap**

La flèche de cap située à l'intérieur de l'indicateur d'emplacement affiche la direction dans laquelle vous vous dirigez.

### **Échelle cartographique**

La valeur numérique située au bas de l'écran de la carte affiche la distance entre votre position actuelle et les différents lieux situés autour de vous. La distance est mesurée du centre de l'écran jusqu'au cercle au trait fin situé sur le bord extérieur (rayon).

## Styles de cartes



L'appli Suunto Wear propose plusieurs styles de cartes : une carte outdoor, une carte d'hiver et 15 types de cartes de fréquentation pour différents sports comme la course à pied, le trail, le vélo et la natation. La vue Carte affiche la carte outdoor Suunto par défaut.

[Changer le style de la carte](#)

## Cartes de fréquentation

Les cartes de fréquentation présentent les chemins les plus populaires découverts par la communauté Suunto du monde entier, ceux-ci constituent le résultat de millions d'exercices effectués. Découvrez de nouveaux endroits pour vous entraîner dans votre propre quartier, ou découvrez les endroits où les locaux s'entraînent lorsque vous vous situez dans un endroit non familier. Vous pouvez également explorer les cartes de fréquentation directement sur l'appli mobile Suunto.



L'appli Suunto Wear comporte des cartes de fréquentation pour les sports suivants :

- course
- trail running
- cyclisme
- VTT
- toutes les activités trail
- toutes les activités marche
- alpinisme
- natation
- surf et plage
- toutes les activités rame
- ski de fond
- descente
- randonnée à skis
- ski/patin à roulettes
- golf

## Explorer avec les cartes de fréquentation

 **REMARQUE:** Les cartes de fréquentation sont créées à partir des exercices partagés publiquement.

### Points de départ populaires



Lorsque l'on se rend dans un nouvel endroit ou que l'on emprunte un nouvel itinéraire, il est souvent difficile de savoir d'où partir. Consultez les points de départ populaires dans l'appli Suunto Wear ou l'appli mobile Suunto. Les points de départ populaires sont visibles sur la carte de fréquentation sous forme de petits points.

## Cartes hors ligne



Avec l'appli Suunto Wear, vous pouvez télécharger des cartes Suunto sur votre montre, vous séparer de votre téléphone et utiliser des cartes sans disposer de connexion Internet. L'appli Suunto Wear télécharge et met à jour automatiquement les cartes locales hors ligne avec cartes de fréquentation lorsque votre montre est en cours de charge et connectée à un réseau WiFi. Vous pouvez également créer des cartes hors ligne personnalisées pour vos voyages et aventures loin de votre domicile.

Avec les cartes hors ligne, vous pouvez :

- utiliser les cartes et cartes de fréquentation Suunto sans téléphone ni connexion Internet
- profiter d'un chargement et d'une navigation plus rapides des cartes
- éviter les frais d'itinérance et de données

 **REMARQUE:** Tous les styles de cartes de fréquentation sont inclus dans les cartes hors ligne disponibles au téléchargement.

[Télécharger une carte hors ligne personnalisée](#)  
[Obtenir des cartes hors ligne pour les itinéraires](#)  
[Se connecter au WiFi](#)

## Obtenir automatiquement des cartes hors ligne

Les cartes et cartes de fréquentation locales hors ligne sont mises à jour et téléchargées automatiquement à partir d'une zone environnante (pour cela, votre montre doit être en charge et connectée à un réseau WiFi) en fonction de votre dernier emplacement connu. La zone de carte téléchargée varie de 35 km × 35 km à 50 km × 50 km (soit de 22 mi × 22 mi à 31 mi × 31 mi) en fonction de votre emplacement.

Vous recevrez une notification sur votre montre une fois le téléchargement de la carte terminé.



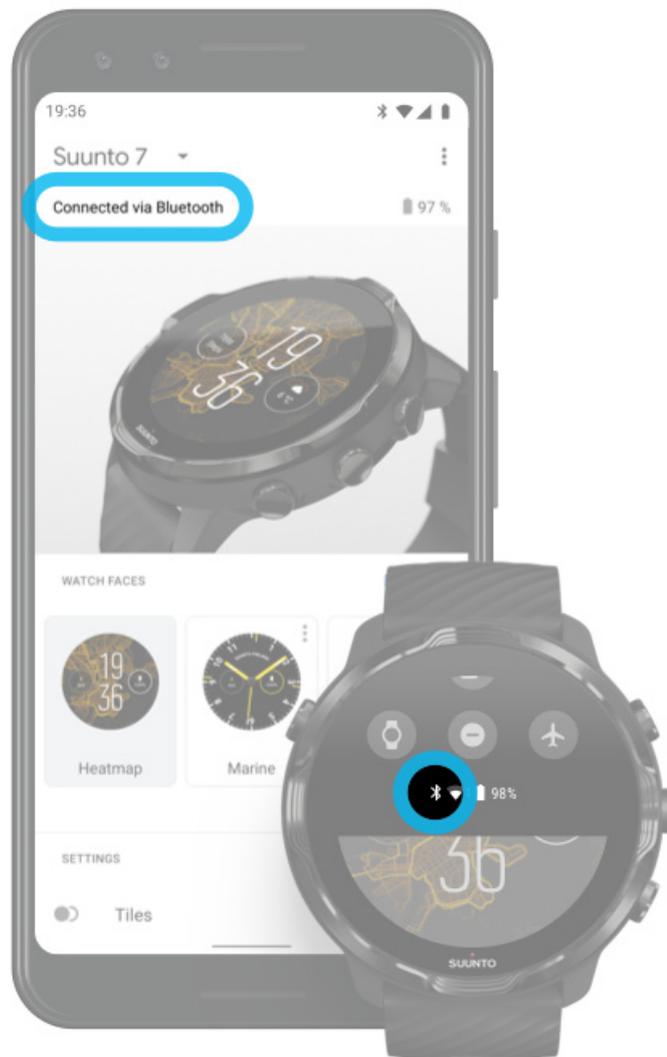
## Vous ne trouvez pas la carte ?

Soyez patient, l'activation de la carte peut nécessiter quelques secondes. Si vous ne voyez toujours pas la carte au bout d'un moment :

1. **Assurez-vous que votre montre est connectée à Internet.**

En l'absence de réseau WiFi disponible, vérifiez que votre montre est connectée à l'appli compagnon Wear OS sur votre téléphone et que votre téléphone dispose d'une connexion Internet.

[En savoir plus](#)



2. **Assurez-vous que votre montre a détecté un signal GPS.**

L'appli Suunto Wear doit connaître votre emplacement pour vous présenter la bonne carte. Lorsque votre montre continue de rechercher un emplacement, assurez-vous de vous placer à l'extérieur, dans une zone dégagée.

[En savoir plus](#)



### 3. **Obtenir des cartes hors ligne.**

Avec les cartes hors ligne, vous pouvez naviguer plus rapidement et de manière plus fluide sur les cartes sans être connecté à votre téléphone ou à Internet.

[En savoir plus](#)

## Différents sports et mesures disponibles

L'appli Suunto Wear fournit des mesures sportives précises et riches via le GPS, le baromètre et le capteur de fréquence cardiaque au poignet intégrés. La manière dont votre exercice est enregistré (les informations que vous voyez à l'écran durant votre exercice et les données qui s'affichent par la suite) dépend du mode sportif que vous choisissez.

### Modes sportifs

[La fréquence cardiaque durant l'exercice](#)

[Suivre votre progression au niveau des tours.](#)

[GPS : vitesse, distance et emplacement](#)

[Altitude, ascension et descente](#)

[Baromètre](#)

## Modes sportifs



Prête à vous accompagner dans tous vos sports, l'appli Suunto Wear possède plus de **70 modes sportifs** (sports différents) – course à pied, vélo, natation, randonnée... à vous de choisir. Chaque mode sportif dispose de 2 à 4 vues d'exercices, celles-ci permettent d'afficher les statistiques les plus pertinentes durant votre exercice ainsi qu'une carte lorsque vous vous entraînez à l'extérieur.

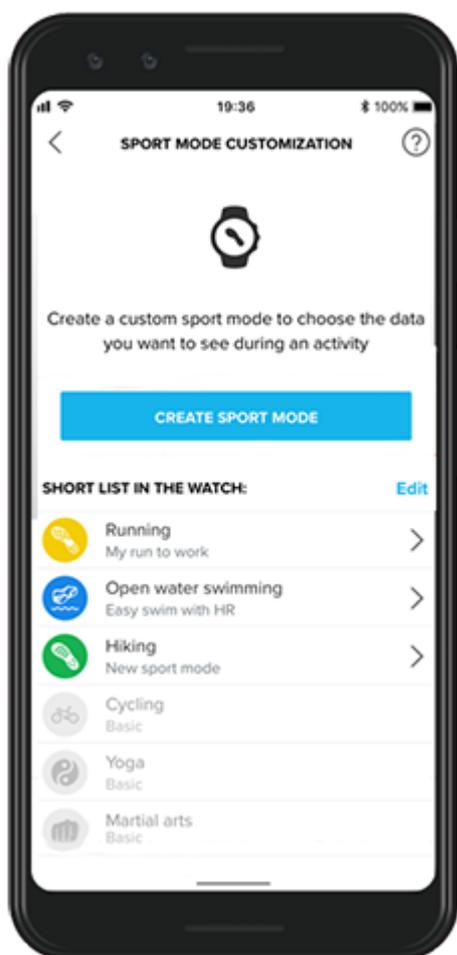


Par exemple, lorsque vous partez courir, vous pouvez suivre votre progression à chaque kilomètre/mile avec des mises à jour automatiques des tours, consulter votre allure de course et afficher votre chemin sur la carte. Lorsque vous choisissez la

natation en piscine, vos intervalles de nage et votre progression globale sont automatiquement suivis. Facile !



## Personnaliser les modes sportifs



Avec une large gamme de modes sportifs prédéfinis, votre Suunto 7 affiche toujours les données les plus pertinentes pendant votre activité. Outre les modes sportifs prédéfinis, vous pouvez désormais créer des modes sportifs personnalisés avec l'appli Suunto.

Apprenez à [créer des modes sportifs personnalisés \(Android\)](#).

Apprenez à [créer des modes sportifs personnalisés \(iOS\)](#).

## La fréquence cardiaque durant l'exercice

Le suivi de votre fréquence cardiaque durant l'exercice vous indique précisément le niveau de sollicitation de votre cœur. Mesurer votre fréquence cardiaque peut vous aider à éviter de commettre l'une des erreurs les plus courantes : vous entraîner trop souvent et de manière trop acharnée, ce qui vous expose à un risque de blessures et de burnout.

Les modes sportifs de l'appli Suunto Wear sont conçus pour afficher la fréquence cardiaque de façon concrète pour chaque activité. Selon le mode sportif que vous choisissez, vous pouvez par exemple suivre votre fréquence cardiaque actuelle, votre fréquence cardiaque moyenne, votre fréquence cardiaque durant certains tours spécifiques ou encore la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez.



Une fois votre exercice terminé, vous pouvez afficher des informations détaillées sur vos efforts ainsi que l'intensité de l'exercice comme votre fréquence cardiaque moyenne, le pic d'effet d'entraînement (EPT) ou une estimation de la durée de récupération. Si certains termes ne vous disent rien, consultez le [Glossaire](#).



## Comment porter la montre afin d'améliorer les mesures de FC ?

### Zones de FC



Suunto Wear comporte cinq zones de FC différentes, numérotées de 1 (la plus basse) à 5 (la plus haute). Ce sont des fourchettes de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.).

Bien interpréter les zones de fréquence cardiaque pendant l'exercice permettra de guider la progression de votre condition physique. Chaque zone sollicite votre corps de différentes manières, produisant des effets différents sur votre forme physique.

## 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 quotidien – 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 fondement 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 évènements 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.

## Comment les zones de fréquence cardiaque sont-elles calculées ?

Les zones de fréquence cardiaque sont des fourchettes de pourcentage basées sur votre fréquence cardiaque maximale (FC maxi.). Votre FC maxi. est calculée à l'aide de l'équation standard :  $220 - \text{votre âge}$ .

Les zones par défaut utilisées dans l'appli Suunto Wear, basées sur les pourcentages de votre fréquence cardiaque maximale, sont les suivantes :

Zone 5 : 87 à 100 %

Zone 4 : 82 à 86 %

Zone 3 : 77 à 81 %

Zone 2 : 72 à 76 %

Zone 1 : < 71 %

Pour régler votre fréquence cardiaque maximale, consultez la section [Paramètres du profil](#).

## Suivre votre progression au niveau des tours.

Les tours constituent un excellent moyen de suivre votre progression durant l'exercice et d'analyser de manière détaillée vos efforts par la suite. Avec l'appli Suunto Wear, vous pouvez manuellement créer des repères de tour ou choisir un mode sportif créant automatiquement les tours pour vous.

### Tours automatiques

Les modes sportifs, comme la course à pied, le cyclisme et le rameur, intègrent la mise à jour automatique des tours, cela permet de suivre votre progression en fonction d'une certaine distance ou d'une certaine durée. Par exemple, lorsque vous utilisez le mode sportif Course à pied, votre montre vous avertit à chaque kilomètre/mile et affiche votre allure moyenne ainsi que la fréquence cardiaque de votre dernier kilomètre sur l'écran.



Pour suivre et comparer en temps réel vos efforts entre différents tours, accédez à la vue dédiée Tableau de tours. Dans la plupart des modes sportifs, il s'agit du deuxième écran de l'exercice.



## Marquer un tour en cours d'exercice



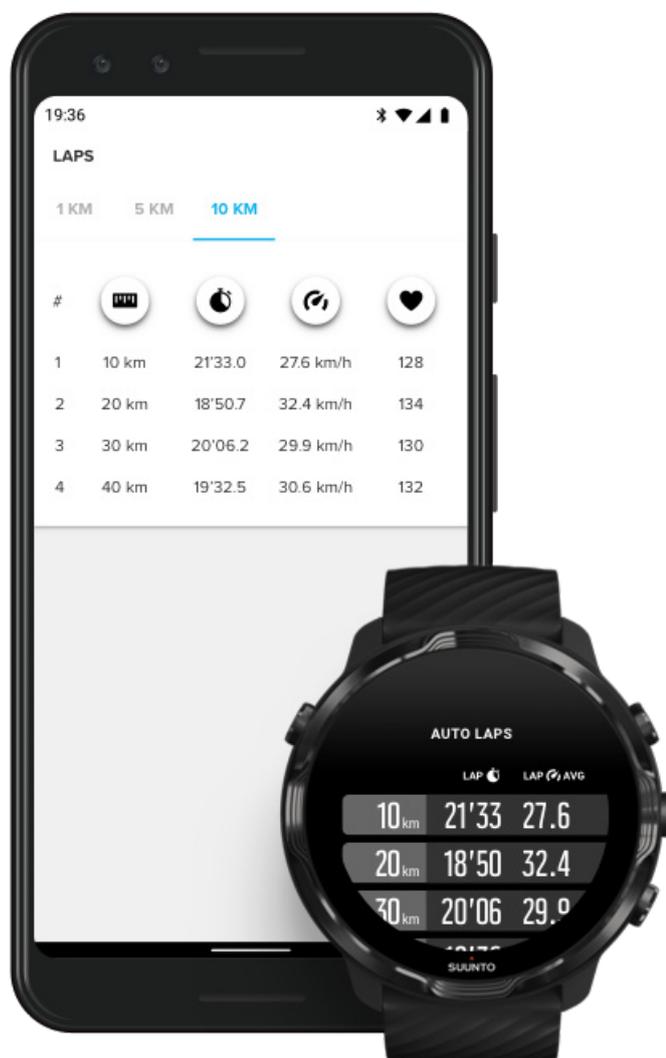
En plus des tours automatiques, vous pouvez marquer manuellement des tours de manière à effectuer un suivi de différentes sections de votre exercice. Par exemple, durant une session fractionnée, vous pouvez créer un repère de tour pour vos tours fractionnés et vos périodes de repos, cela vous permet d'analyser votre session par la suite. Vous pouvez également marquer un tour représentant la durée pour atteindre un repère important ou une étape déterminante sur votre itinéraire d'entraînement habituel.

**Pour marquer un tour**, appuyez sur le bouton inférieur droit lorsque vous êtes dans une vue d'exercice. Vous verrez brièvement les statistiques essentielles de cette section de votre exercice.



 **REMARQUE:** Avec certains modes sportifs comme l'athlétisme, vous pouvez également comparer en temps réel vos tours marqués manuellement dans la vue du tableau de tours.

## Afficher les statistiques des tours après l'exercice



Pour afficher vos statistiques de tour après votre exercice, faites défiler l'écran vers le bas dans le récapitulatif de l'exercice, puis sélectionnez **Tours**.

Synchronisez vos exercices avec l'appli mobile Suunto de votre téléphone pour analyser vos tours de manière plus détaillée.

## GPS : vitesse, distance et emplacement



Suunto 7 utilise le GPS (informations de géolocalisation) durant l'exercice pour dessiner votre chemin sur la carte. Celui-ci s'associe aux données de l'accéléromètre pour la mesure de données comme la vitesse et la distance.

 **REMARQUE:** Suunto 7 peut également utiliser les systèmes Glonass et BeiDou pour obtenir des informations de géolocalisation.

### Comment améliorer la précision du GPS ?

Pour garantir la meilleure précision de géolocalisation dans vos statistiques d'exercice, la Suunto 7 utilise par défaut une fréquence d'acquisition GPS de 1 seconde pour mettre à jour les informations de position GPS. Plusieurs autres facteurs peuvent cependant aussi affecter la force du signal et la précision du GPS.

Consultez [Changer la précision de géolocalisation](#) pour modifier la précision du GPS.

Si vous remarquez des problèmes de précision GPS, essayez de les résoudre en appliquant ces conseils :

**1. Attendez que le signal GPS soit trouvé avant de commencer votre activité.**



Avant de commencer l'enregistrement de votre exercice, allez à l'extérieur et attendez que la montre obtienne le signal GPS. Lorsque la montre recherche un signal GPS, l'icône flèche est grise dans la vue de démarrage. Une fois le signal GPS trouvé, l'icône flèche devient blanche.

Lorsque vous nagez en eau libre ou lorsque vous vous exercez sur un terrain difficile, nous vous recommandons d'attendre quelques minutes de plus après la détection du signal. Cela permet à la montre de télécharger toutes les données GPS nécessaires pour obtenir un suivi plus précis.

## **2. Placez-vous à un endroit dégagé.**

La puissance du signal GPS peut être affectée par votre environnement et le terrain, tels que :

- arbres
- eau
- bâtiments
- ponts
- constructions métalliques
- montagnes
- gorges ou ravins
- des nuages épais et humides

Si possible, essayez de vous déplacer vers une zone mieux dégagée à l'extérieur lorsque vous commencez votre exercice. Nous vous recommandons d'attendre quelques minutes de plus après la détection du signal afin de permettre à la

montre de télécharger toutes les données GPS nécessaires pour obtenir des statistiques d'exercice plus précises.

### 3. Maintenez votre montre connectée au réseau WiFi.



Connecter votre montre à un réseau WiFi pour optimiser votre GPS avec les dernières données orbitales des satellites. Votre montre peut acquérir un signal GPS plus rapidement lorsque les données GPS sont à jour.

 **REMARQUE:** Lorsque vous ne pouvez pas vous connecter à un réseau WiFi, vous obtenez des mises à jour GPS à raison d'une fois par semaine par connexion Bluetooth.

### 4. Utilisez le dernier logiciel pour votre montre.



Nous améliorons continuellement le logiciel de nos montres et corrigeons les éventuels bugs. Assurez-vous que le dernier logiciel soit bien installé sur votre montre.

[Apprenez à mettre votre montre à jour](#)

## Altitude, ascension et descente

L'appli Suunto Wear utilise FusedAlti™ (une mesure de l'altitude combinant altitude GPS et altitude barométrique) pour fournir une indication d'altitude et des valeurs dérivées d'ascension et de descente durant l'exercice.



## Baromètre

Suunto 7 possède un capteur de pression intégré qui mesure la pression atmosphérique absolue. L'appli Suunto Wear utilise à la fois le GPS et les données de pression atmosphérique (FusedAlti™) pour vous fournir des indications d'altitude plus précises.



**⚠ ATTENTION:** Gardez la zone qui entoure les orifices du capteur de pression d'air sur le côté gauche de votre montre parfaitement propre (évituez la saleté et le sable). N'introduisez jamais d'objets dans ces orifices, au risque d'endommager le capteur.

## Démarrer un exercice

[Avant de commencer](#)

[Démarrer un exercice](#)

[En attente de démarrage](#)

[Prévenir toute action accidentelle avec l'écran tactile ou les boutons physiques durant l'exercice](#)

### Avant de commencer

- La manière dont vous portez votre montre a une grande incidence sur la précision de la fréquence cardiaque durant votre exercice.  
[Apprenez comment porter votre montre afin d'améliorer la précision des mesures de FC](#)
- La précision du GPS est importante pour des mesures telles que la vitesse et la distance. Avant de commencer votre exercice, assurez-vous de vous trouver à

l'extérieur dans une zone dégagée, cela vous permettra d'obtenir un bon signal GPS.

[Apprenez à améliorer la précision du GPS](#)

- Suunto 7 est idéale pour toutes sortes d'exercices, mais l'utilisation de la batterie varie en fonction du sport que vous avez choisi ainsi que la façon dont vous utilisez votre montre durant l'exercice.

[Pour maximiser l'autonomie de la batterie de votre montre durant l'exercice](#)

## Démarrer un exercice

1. Appuyez sur le **bouton supérieur droit** pour ouvrir l'appli Suunto Wear.



2. Appuyez sur l'activité sous le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des modes sportifs.



3. Parcourez la liste et **sélectionnez un mode sportif**. [En savoir plus sur les modes sportifs.](#)



4. **Facultatif** : Changer la Précision de la localisation et les paramètres d'affichage pour le mode sportif choisi. [Maximiser la durée de vie de la batterie durant les exercices](#)



5. Lorsque vous êtes prêt(e) à partir, **appuyez sur le bouton central** ou **balayez l'écran vers la gauche sur le bouton Démarrer** pour commencer votre séance d'exercice.



Pour obtenir les données FC et GPS les plus précises dès le début de votre utilisation, vous pouvez attendre que l'icône flèche (emplacement) et l'icône cœur (fréquence cardiaque) au-dessus du bouton de démarrage deviennent blanches avant de commencer votre exercice.



Si l'icône de fréquence cardiaque reste grise, réessayez en déplaçant votre montre à environ deux doigts au-dessus de l'os de votre poignet. Si l'icône flèche reste grise, déplacez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée, puis patientez afin d'obtenir un meilleur signal GPS.

## En attente de démarrage

Si vous restez dans la vue de démarrage pendant un certain temps, par exemple lorsque vous attendez l'acquisition d'une position GPS par la montre ou lorsque vous êtes prêt à démarrer votre course, vous pourriez voir l'affichage passer en mode basse consommation. Ne vous inquiétez pas, vous pouvez toujours commencer l'enregistrement immédiat de l'exercice en appuyant sur le bouton central.



## Prévenir toute action accidentelle avec l'écran tactile ou les boutons physiques durant l'exercice



Les environnements humides ou, par exemple, l'équipement que vous portez peuvent parfois interrompre accidentellement l'enregistrement de votre exercice. Pour éviter toute pression accidentelle sur l'écran tactile et les boutons physiques en cours d'exercice, vous pouvez verrouiller l'écran tactile ainsi que les boutons.

**REMARQUE:** Des éléments indésirables tels que des gouttes de pluie ou une manche mouillée peuvent également décharger votre batterie plus rapidement que prévu en réveillant l'écran à plusieurs reprises sans que vous vous en rendiez compte.

### Verrouiller l'écran tactile et les boutons

1. Pour verrouiller l'écran et les boutons, appuyez de façon prolongée sur le bouton central.
2. Pour les déverrouiller, appuyez à nouveau de façon prolongée sur le bouton central.

Lorsque l'écran et les boutons sont verrouillés, **vous pouvez** :

- changer la vue de l'exercice en utilisant le bouton central ;
- revenir au cadran en utilisant le bouton Marche/Arrêt ;
- effectuer un zoom avant ou arrière sur la carte avec les boutons supérieur droit et inférieur droit.

Lorsque l'écran et les boutons sont verrouillés, **vous ne pouvez pas** :

- suspendre ou terminer un exercice ;
- créer des tours manuels ;
- accéder aux options de l'exercice ou aux options de la carte ;
- balayer l'écran ou vous déplacer sur la carte ;
- appuyer pour réveiller l'écran.

## Contrôler la montre durant l'exercice

[Réveiller l'écran](#)

[Changer la vue de l'exercice](#)

[Ouvrez d'autres applications durant l'exercice.](#)

[Utiliser les boutons et l'écran tactile en cours d'exercice](#)

### Réveiller l'écran

Lors de l'enregistrement d'un exercice avec l'appli Suunto Wear, l'affichage et les gestes permettant d'interagir avec votre montre sont optimisés pour le sport et pour garantir une autonomie prolongée de la batterie.

Vos statistiques pendant la séance d'exercice sont toujours visibles, mais pour réveiller l'écran, vous pouvez :

- Appuyer sur le bouton Marche/Arrêt
- Toucher l'écran



Pour réveiller l'écran pendant la séance d'exercice avec la vue de la carte, vous pouvez :

- Tourner le poignet
- Appuyer sur le bouton Marche/Arrêt
- Toucher l'écran



 **REMARQUE:** Lors de la pratique de sports nautiques, comme la natation et le kayak, les commandes de l'écran tactile liées à l'appli Suunto Wear sont désactivées pour éviter que l'environnement humide provoque des actions tactiles indésirables.

L'écran tactile s'active lorsque vous quittez l'appli Suunto Wear durant un exercice (cela inclut la natation).

## Changer la vue de l'exercice



Les statistiques pouvant être suivies durant votre exercice dépendent du mode sportif choisi. La plupart des modes sportifs comportent 2 à 4 vues d'exercices différentes qui présentent les données d'exercice les plus pertinentes pour chaque sport. Lorsque vous pratiquez des sports de plein air, vous pouvez également voir votre chemin sur une carte.

### **Pour permuter entre les différentes vues :**

- Appuyez sur le bouton central ;
- Balayez l'écran vers la gauche ou la droite ;

## Ouvrez d'autres applications durant l'exercice.



Si vous devez utiliser une autre appli en cours d'exercice, par exemple pour sauter une chanson ou pour consulter la météo, vous pouvez quitter l'appli Suunto Wear et maintenir l'enregistrement de l'exercice.

1. Appuyez sur le bouton marche/arrêt ou touchez l'écran pour réveiller celui-ci.
2. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour accéder au cadran de la montre.
3. Utilisez votre montre comme vous le souhaitez.
4. Appuyez sur le bouton marche/arrêt pour retourner au cadran de la montre.
5. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour revenir à votre séance d'exercice.

 **REMARQUE:** N'oubliez pas que certaines actions et applications peuvent consommer beaucoup de batterie, ce qui peut affecter l'autonomie d'enregistrement de l'exercice.

## Utiliser les boutons et l'écran tactile en cours d'exercice

Vous pouvez commencer votre exercice et modifier les réglages de votre montre durant l'exercice, même lorsque vous portez des gants ou êtes sous l'eau. Toutes les fonctionnalités sportives sont optimisées pour fonctionner avec des boutons uniquement lorsque cela est nécessaire.

### Permuter entre les différentes vues

Appuyez sur le bouton central ou balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher différents indicateurs ou pour consulter la carte.

### **Mettre en pause**

Appuyez sur le bouton supérieur droit. Appuyez à nouveau pour reprendre votre séance d'exercice.

### **Terminer**

Appuyez sur le bouton supérieur droit, puis appuyez sur le bouton inférieur droit.

### **Marquer un tour**

Appuyez sur le bouton inférieur droit.

### **Verrouiller les boutons**

Maintenez le bouton central enfoncé.

### **Contrôler la carte**

Sous la vue Carte, utilisez les boutons supérieur droit et inférieur droit pour effectuer un zoom avant ou arrière.

### **Ajuster les options d'exercice**

Maintenez enfoncé le bouton inférieur ou effectuez un balayage vers le haut depuis le bas de l'écran pour ouvrir le menu.

### **Changer le style de carte**

Maintenez enfoncé le bouton inférieur ou effectuez un balayage vers le haut depuis le bas de l'écran pour ouvrir le menu.

## **Suspendre et reprendre un exercice**

1. Vérifiez que vous êtes sous une vue d'exercice.



2. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour mettre en pause votre exercice.



3. En cours de pause, vous pouvez afficher vos données et changer d'affichage en utilisant le bouton central ou en balayant l'écran vers la gauche ou la droite.



4. Pour reprendre votre exercice, appuyez sur le bouton supérieur droit.



## Vérifier votre emplacement en cours de pause

1. En cours de pause, maintenez enfoncé le bouton central jusqu'à ce que la vue Carte s'affiche.



2. Sous la vue Carte, vous pouvez zoomer sur la carte en utilisant les boutons supérieur droit et inférieur droit, vous pouvez également toucher et faire glisser la carte pour la déplacer.



3. **Pour reprendre votre exercice**, appuyez sur le bouton central pour revenir à une vue d'exercice, puis appuyez sur le bouton supérieur droit.



## Terminer et passer en revue un exercice

[Terminer votre exercice](#)

[Afficher les récapitulatifs des exercices](#)

[Supprimer votre exercice](#)

[Afficher les détails de votre exercice dans l'appli mobile Suunto](#)

[Accédez à votre journal d'activité physique sur votre montre](#)

### Terminer votre exercice

Lorsque vous avez terminé votre séance et que vous êtes prêt à terminer votre exercice :

1. Vérifiez que vous êtes sous une vue d'exercice.
2. Appuyez sur le bouton supérieur droit.



3. Appuyez ensuite sur le bouton inférieur pour terminer et enregistrer l'exercice.



## Afficher les récapitulatifs des exercices



Une fois votre exercice terminé, vous obtiendrez un récapitulatif de l'exercice qui vous permettra de consulter vos performances. Faites défiler l'écran pour afficher des informations détaillées sur vos efforts ainsi que l'intensité de l'exercice comme votre fréquence cardiaque moyenne, le pic d'effet d'entraînement (EPT) ou une estimation de la durée de récupération. Si certains termes ne vous disent rien, consultez le [Glossaire](#).

**Pour quitter le récapitulatif de l'exercice**, vous pouvez :

- Balayer l'écran vers la droite
- Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionner Fermer.

 **REMARQUE:** Le contenu du récapitulatif dépend du mode sportif utilisé et des valeurs mesurées.

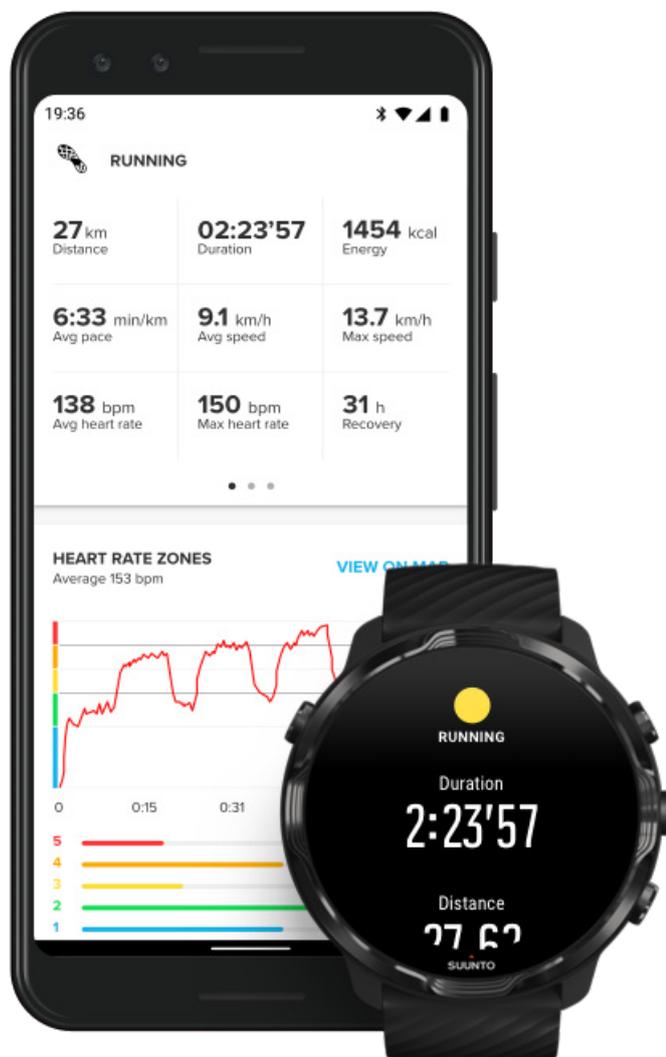
## Supprimer votre exercice

Si vous ne souhaitez pas garder l'exercice que vous venez d'enregistrer, vous pouvez le supprimer de votre montre avant de quitter le récapitulatif.

1. Défilez jusqu'en bas du récapitulatif de l'exercice.
2. Appuyez sur Supprimer.



## Afficher les détails de votre exercice dans l'appli mobile Suunto



Lorsque votre montre est connectée à l'appli mobile Suunto, vos exercices sont automatiquement synchronisés et enregistrés dans l'appli de votre téléphone. Dans l'appli mobile Suunto, vous pouvez afficher et analyser votre exercice de manière plus détaillée, ajouter des photos et des vidéos, synchroniser ces derniers avec vos services sportifs préférés comme Strava et Relive et partager vos meilleurs moments avec des amis.

[Se connecter à l'appli mobile Suunto](#)

 **REMARQUE:** L'appli mobile Suunto synchronise les exercices via connexion Bluetooth de manière à ce que vous puissiez synchroniser vos exercices, même en l'absence de réseau WiFi.

## Accédez à votre journal d'activité physique sur votre montre



Pour consulter vos activités physiques antérieures, ouvrez l'appli Suunto Wear sur votre montre et faites défiler le menu vers le haut. Faites défiler vers le bas et appuyez sur **Journal** pour voir vos exercices précédents, votre activité ou statistiques de sommeil. Vous pouvez également accéder à votre Journal en appuyant sur l'une des cartes Suunto suivantes : Fréquence cardiaque, Ressources, Aujourd'hui ou Sommeil.

 **REMARQUE:** N'oubliez pas de synchroniser (et de sauvegarder) vos exercices vers l'appli mobile Suunto. Si vous réinitialisez votre montre, tous les exercices non synchronisés du Journal d'activité physique seront perdus.

## Nager avec la Suunto 7

Suunto 7 est un excellent compagnon pour la natation, elle comporte des modes sportifs adaptés pour les exercices de natation en piscine ou en eau libre. Vous pouvez plonger avec votre montre sans souci et même appuyer sur ses boutons : votre montre est étanche jusqu'à 50 m.

## Natation en piscine

### Nage en eau libre

 **REMARQUE:** Pour prévenir toute action tactile indésirable causée par les environnements humides, l'écran tactile est désactivé par défaut lors de l'utilisation des modes sportifs de natation.

## Natation en piscine



Avec le mode sportif de natation en piscine, il est facile de suivre votre progression globale ainsi que vos intervalles de nage. Chaque fois que vous vous arrêtez pour vous reposer à une extrémité de la piscine, votre montre marque un intervalle de nage pour vous et l'affiche en temps réel dans la vue du tableau de tours.

Votre montre se base sur la longueur du bassin pour déterminer les intervalles de nage ainsi que pour mesurer votre cadence et votre distance de nage. Vous pouvez facilement régler la longueur du bassin dans les options de l'exercice avant de commencer à nager.

Apprendre à [définir la longueur du bassin](#).

 **REMARQUE:** Vous pouvez analyser les tours plus tard dans votre récapitulatif de l'exercice sur la montre ou dans l'appli mobile Suunto de votre téléphone.

## Nage en eau libre



Avec le mode Nage en eau libre, vous pouvez suivre votre cadence et votre distance de nage, ainsi qu'afficher votre chemin sur la carte. Pour trouver la meilleure zone de nage en eau libre près de chez vous, consultez la carte de fréquentation de nage sur votre montre ou explorez les cartes de fréquentation disponibles dans l'appli mobile Suunto.



La nage en eau libre s'appuie sur le GPS pour calculer la distance. Comme les signaux GPS ne se transmettent pas sous l'eau, la montre doit sortir périodiquement de l'eau pour réaliser une acquisition GPS, lors des mouvements de nage libre par exemple.

Ce sont des conditions difficiles pour le GPS. Il est donc important que vous ayez un signal GPS fort avant de sauter à l'eau. Pour garantir des indications GPS de bonne qualité, vous devez :

- Connecter votre montre à un réseau WiFi pour optimiser votre GPS avec les dernières données orbitales des satellites.
- Après avoir sélectionné un mode sportif de nage en eau libre et acquis un signal GPS, patientez au moins trois minutes avant de débuter votre nage. Ceci va donner au GPS le temps d'établir une position fiable.

## S'entraîner avec les cartes



Avec l'appli Suunto Wear, vous avez facilement accès à une carte outdoor et à des cartes de fréquentation lorsque vous vous entraînez à l'extérieur. Vous pouvez voir votre chemin sur la carte, utiliser votre propre itinéraire ou d'autres itinéraires populaires, utiliser des cartes de fréquentation pour découvrir de nouveaux itinéraires ou refaire le chemin parcouru en sens inverse pour retrouver votre chemin jusqu'à votre point de départ.

Pour utiliser les cartes Suunto, vous devez être [connecté à Internet](#) ou [posséder des cartes hors ligne](#) préalablement téléchargées sur votre montre.

[Commencer un exercice en utilisant les cartes](#)

[Quitter l'affichage de la carte pour terminer votre exercice](#)

[Explorer avec les cartes de fréquentation](#)

[Afficher le chemin emprunté sur la carte](#)

[Trouver votre chemin de retour](#)

[Navigation le long d'un itinéraire](#)

[Maximiser la durée de vie de la batterie durant les exercices](#)

 **CONSEIL:** Chaque fois que votre montre est connectée à un réseau WiFi durant la charge, des cartes locales avec des cartes de fréquentation sont automatiquement téléchargées sur votre montre. [En savoir plus](#)

### Commencer un exercice en utilisant les cartes

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'appli Suunto Wear.



2. **Choisissez un mode sportif** pour une activité de plein air **avec GPS** comme la course à pied, le vélo ou l'alpinisme.



3. Pour modifier un style de carte, faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options des cartes** » **Style de carte**.



4. Parcourez la liste pour trouver un style de carte ou une carte de fréquentation que vous souhaitez utiliser.  
Vous pouvez faire défiler la liste avec les boutons ou l'écran tactile.
5. Appuyez sur le bouton central ou appuyez sur l'écran pour sélectionner un nouveau style de carte.
6. Balayez l'écran vers la droite pour quitter le menu et faites défiler vers le haut pour revenir au début.
7. Appuyez sur le bouton central ou balayez l'écran vers la gauche pour atteindre le bouton Démarrer et commencer votre exercice.



8. Pour suivre votre progression sur la carte, appuyez sur le bouton central ou balayez l'écran vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que la vue Carte s'affiche.



Vous ne trouvez pas la carte ?

Gestes liés aux cartes

## Quitter l'affichage de la carte pour terminer votre exercice

Lorsque vous avez terminé votre séance et que vous êtes prêt à terminer votre exercice :

1. Appuyez sur le bouton central ou balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour quitter la vue de la carte.



2. Dans la vue de l'exercice, appuyez sur le bouton supérieur droit pour faire une pause.



3. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour terminer et enregistrer l'exercice.

## Explorer avec les cartes de fréquentation



Les cartes de fréquentation de Suunto facilitent la recherche de nouveaux chemins lors de vos déplacements. Activez la carte de fréquentation pour voir les chemins où d'autres utilisateurs passionnés de Suunto se sont entraînés, explorez les grands espaces avec davantage de confiance.

## Changer le style de la carte pendant l'exercice

### Afficher le chemin emprunté sur la carte



Lorsque vous pratiquez des sports de plein air, vous pouvez afficher votre chemin emprunté et suivre vos progrès en temps réel sur la carte. Utilisez les cartes outdoor de Suunto pour choisir votre prochaine étape : vérifiez où mène un chemin ou trouvez le chemin qui vous mènera aux côtes les plus élevées.

### Trouver votre chemin de retour



Durant l'exercice, l'appli Suunto Wear enregistre votre point de départ et trace l'itinéraire que vous avez parcouru lorsque le GPS est activé, même lorsque la carte n'est pas encore chargée. Lorsque vous avez besoin d'aide pour retrouver votre chemin, accédez à la vue Carte et effectuez un zoom arrière pour voir votre itinéraire complet ainsi que le chemin à parcourir.

## Navigation le long d'un itinéraire

Suunto 7 facilite l'orientation hors ligne grâce aux cartes outdoor. Vous pouvez créer vos propres itinéraires ou utiliser d'autres itinéraires populaires des membres de la communauté Suunto ainsi que d'autres services partenaires via l'appli mobile Suunto. Les itinéraires sont synchronisés sur votre Suunto 7 par Bluetooth et la navigation le long d'un itinéraire fonctionne avec tous les modes sportifs de plein air où une carte est disponible et où le GPS est activé.

[Synchroniser les itinéraires avec la montre](#)

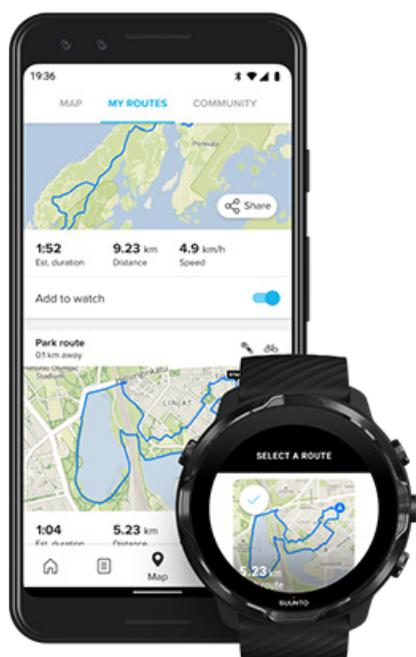
[Obtenir des cartes hors ligne pour les itinéraires](#)

[Sélectionnez un itinéraire](#)

[Navigation le long d'un itinéraire](#)

[Suppression d'un itinéraire](#)

## Synchroniser les itinéraires avec la montre



Vous pouvez créer vos propres itinéraires ou utiliser d'autres itinéraires populaires des membres de la communauté Suunto ainsi que d'autres services partenaires via l'appli Suunto.

Pour pouvoir synchroniser des itinéraires sur votre montre, assurez-vous qu'elle est connectée à l'appli mobile Suunto et à l'appli compagnon Wear OS sur votre téléphone.

Apprenez à [créer des itinéraires dans l'appli Suunto \(Android\)](#).

Apprenez à [créer des itinéraires dans l'appli Suunto \(iOS\)](#).

 **REMARQUE:** un maximum de 15 itinéraires peuvent être stockés dans la montre.

## Obtenir des cartes hors ligne pour les itinéraires



Quand la montre se charge et est connectée au WiFi, une carte hors ligne est téléchargée pour chaque itinéraire sur la montre automatiquement. Le téléchargement inclut la carte outdoor de base (pas les cartes de fréquentation).

## Sélectionnez un itinéraire



Lors de la sélection d'un mode sportif qui utilise le GPS, un raccourci vers la sélection d'itinéraire est visible juste en dessous du mode sportif sélectionné.



Vous pouvez également aller dans **Options des cartes** » **Sélectionnez un itinéraire** pour trouver une liste de vos itinéraires. Appuyez sur l'écran ou sur le bouton central pour sélectionner un itinéraire.

L'aperçu de la carte est visible pour l'itinéraire lorsque l'itinéraire comporte une carte hors ligne téléchargée.



## Voir l'itinéraire avant la séance d'exercice

L'itinéraire sélectionné peut également être consulté sur la carte avant de commencer votre séance d'exercice.

Sur l'écran de départ, appuyez sur le bouton supérieur droit ou balayez vers le bas pour voir la carte avec un aperçu de la longueur de l'itinéraire. Appuyez sur la carte pour voir une vue agrandie avec la distance (vue aérienne) jusqu'au point de départ.

## Sélectionner un itinéraire pendant une séance d'exercice

1. Pendant la séance d'exercice, maintenez enfoncé le bouton inférieur ou effectuez un balayage vers le haut depuis le bas de l'écran pour ouvrir le menu.



2. Sélectionnez **Sélectionnez un itinéraire**
3. Choisissez l'itinéraire que vous voulez utiliser.
4. Pour quitter le menu, appuyez sur le bouton supérieur droit ou balayez l'écran vers le bas.

## Navigation le long d'un itinéraire

L'itinéraire sélectionné est automatiquement visible sur la carte pendant la séance d'exercice lorsque le mode sportif choisi a une carte disponible et le GPS activé. En cours de route et selon le mode sportif sélectionné, vous pouvez voir la distance restante, l'HAP (estimation de l'heure d'arrivée) et l'ascension restante ou la TRT (estimation du temps restant) jusqu'à la destination finale.

Si vous utilisez des points de cheminement, la distance, l'HAP, l'ascension restante et la TRT se réfèrent au prochain point de cheminement et non pas à la fin de l'itinéraire.



Appuyez sur la carte pour voir l'aperçu de l'itinéraire et la distance pour rallier la destination finale. La montre revient automatiquement à l'affichage par défaut au bout d'un moment.



Toutes les informations sur l'itinéraire ne sont pas visibles en mode basse consommation.



Tournez le poignet, touchez l'écran ou appuyez sur le bouton marche/arrêt pour réveiller l'écran.

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 écarterez 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.



Lorsque vous atteignez un point de passage sur l'itinéraire, une fenêtre contextuelle vous indiquant la distance jusqu'au prochain point de passage s'ouvre.

 **REMARQUE:** Si vous avez défini la [précision de géolocalisation](#) sur Bonne, il peut y avoir un petit délai pour les notifications.

## Suppression d'un itinéraire

Si vous voulez retirer un itinéraire de votre montre mais le conserver dans l'appli mobile Suunto, sélectionnez-le dans l'appli sur votre téléphone et décochez l'option Ajouter à la montre.

Assurez-vous que votre montre est connectée à l'appli mobile Suunto et synchronisée après les changements.

Pour supprimer un itinéraire complètement à la fois de la montre et de l'appli mobile Suunto, sélectionnez-le dans l'appli et choisissez l'option de suppression.

## S'entraîner avec de la musique

Avec la Suunto 7, vous avez la possibilité d'accéder à votre musique et à d'autres fichiers audio lorsque vous faites du sport, même lorsque vous portez des gants ou par temps de pluie.

[Commandes multimédia automatiques](#)

[Ouvrir les commandes multimédia en cours d'exercice](#)

[Mettre en pause et sauter des morceaux avec les boutons physiques](#)

[Écouter de la musique sans utiliser votre téléphone](#)

## Commandes multimédia automatiques



Lorsque vous lancez la lecture de votre musique à partir du téléphone en cours d'exercice, les commandes multimédia peuvent apparaître en haut de vos vues d'exercice.

**Pour quitter la vue des commandes multimédia**, balayez l'écran vers la droite.

### Gérer les contrôles multimédia

## Ouvrir les commandes multimédia en cours d'exercice

Pour suspendre ou sauter des morceaux en cours d'exercice, vous devez d'abord quitter l'appli Suunto Wear, puis ouvrir les commandes multimédia.

En utilisant [un bouton de raccourci](#), c'est facile, même en portant des gants ou lorsque vous vous trouvez dans un environnement humide :

1. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour quitter l'appli Suunto Wear en cours d'exercice.



2. Sur le cadran, appuyez sur le bouton central pour ouvrir la vue des commandes multimédia.



3. Réglez la lecture de votre musique comme vous le souhaitez, vous pouvez utiliser l'écran tactile ou les boutons physiques.



4. Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pour revenir au cadran de la montre.
5. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour revenir à l'enregistrement de votre exercice.

 **REMARQUE:** Votre exercice continue de s'enregistrer, même si vous quittez l'appli Suunto Wear.

## Mettre en pause et sauter des morceaux avec les boutons physiques

L'appli de contrôle multimédia prend en charge l'utilisation des boutons physiques en plus des gestes tactiles. Avec les boutons, vous pouvez contrôler votre musique même lorsque vos mains sont moites ou lorsque vous portez des gants.



### Pause et lecture

Appuyez sur le bouton central pour mettre la lecture en pause, appuyez à nouveau pour reprendre la lecture.

### Morceau suivant

Appuyez sur le bouton supérieur droit.

### Morceau précédent

Appuyez sur le bouton inférieur droit.

## Options des exercices

[Tonalités et les vibrations durant l'exercice.](#)

[Longueur de bassin](#)

[Économie d'énergie](#)

### Tonalités et les vibrations durant l'exercice.

L'appli Suunto Wear utilise des sons et des vibrations pour vous avertir durant votre exercice, ceux-ci vous permettent de suivre votre progression sans avoir à consulter constamment l'écran. Par exemple, vous entendez un son et ressentez la montre vibrer à la réception d'une mise à jour automatique du tour, cela permet de ne pas rater les statistiques clés.

## Gérer les tonalités

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options des exercices**  »  
**Tonalités et vibrations.**
3. Activez/désactivez Tonalités.

## Gérer les vibrations

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options des exercices**  »  
**Tonalités et vibrations.**
3. Activez/désactivez Vibrations.

## Longueur de bassin

Votre montre se base sur la longueur du bassin pour déterminer les intervalles de nage et pour mesurer votre cadence et votre distance de nage. Vous pouvez facilement régler la longueur du bassin dans les options de l'exercice avant de commencer à nager.

## Définir la longueur du bassin

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Appuyez sur l'activité située sous le bouton Démarrer.



3. Choisissez le mode sportif Natation en piscine.



4. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options des exercices** » **Longueur bassin**.



5. Définissez la longueur du bassin.
6. Revenez jusqu'à la vue de départ et démarrez votre exercice.



## Économie d'énergie

[Changer la précision de la géolocalisation](#)

[Changer les paramètres d'affichage](#)

### Changer la précision de la géolocalisation

Lorsque vous enregistrez une séance d'exercice, Suunto 7 met à jour vos informations de géolocalisation toutes les secondes. Pour économiser la batterie, vous pouvez modifier la précision du GPS avant ou pendant votre séance d'exercice.

Les options Précision de la localisation sont :

- Meilleure : intervalle d'acquisition GPS d'environ 1 seconde, consommation d'énergie la plus haute.
- Bonne : intervalle d'acquisition GPS d'environ 10 seconde, consommation d'énergie modérée.

Si vous sélectionnez Bonne Précision de la localisation, votre batterie durera plus longtemps pendant vos entraînements en plein air. Pour certains modes sportifs comme la course à pieds ou le vélo, FusedTrack™ améliore la qualité de suivi. FusedTrack™ utilise les capteurs de mouvement pour enregistrer vos mouvements entre les différents relevés GPS, ce qui vous procurera un meilleur suivi de votre séance d'exercice.

**Comment modifier la Précision de la localisation avant une séance d'exercice :**

1. Choisissez un mode sportif pour une activité de plein air avec GPS comme la course à pied, le vélo ou la randonnée.
2. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Économie d'énergie » Précision de la localisation**.
3. Définissez Précision de la localisation sur **Bonne**.

### Comment modifier la Précision de la localisation pendant une séance d'exercice :

1. Maintenez enfoncé le bouton inférieur ou effectuez un balayage vers le haut depuis le bas de l'écran pour ouvrir le menu.
2. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Économie d'énergie » Précision de la localisation**.
3. Définissez Précision de la localisation sur **Bonne**.

 **REMARQUE:** Les réglages d'économie d'énergie que vous choisissez sont sauvegardés dans le mode sportif. Lorsque le même mode sportif (par ex. course à pied) est sélectionné une deuxième fois, la configuration d'économie d'énergie précédemment utilisée (Précision de la localisation, paramètres d'affichage, etc) sera employée automatiquement.

## Changer les paramètres d'affichage

Par défaut, les paramètres Écran sont désactivés pendant la séance d'exercice pour optimiser l'autonomie de la batterie.

### Carte affichée en permanence

[Gérer l'affichage permanent de la carte pendant la séance d'exercice](#)

## Carte affichée en permanence

Si vous êtes en train d'effectuer un entraînement où vous devez être en mesure de consulter la carte en permanence, vous pouvez choisir de maintenir la carte allumée durant la séance d'exercice.

Rappel utile :

- Maintenir l'écran allumé durant toute la durée de l'exercice diminue considérablement l'autonomie de la batterie.
- Vu que la persistance d'image (ou la brûlure de l'écran) est un comportement normal pour les écrans OLED, le fait de maintenir votre écran allumé pendant de longues périodes affecte la durée de vie de votre écran.

## Activer l'affichage permanent de la carte avant la séance d'exercice

Activer **Carte affichée en permanence** pour voir la carte constamment sans tourner le poignet ou appuyer sur le bouton marche/arrêt :

1. **Choisissez le mode sportif.**
2. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Économie d'énergie » Écran » Carte affichée en permanence.**
3. Activez **Carte affichée en permanence.**

 **REMARQUE:** Activer l'affichage permanent de la carte augmentera la consommation de la batterie.

 **REMARQUE:** Les réglages Économie d'énergie que vous choisissez sont sauvegardés dans le mode sportif. Lorsque le même mode sportif (par ex. course à pied) est sélectionné une deuxième fois, la configuration Économie d'énergie précédemment utilisée (Carte affichée en permanence, Précision de la localisation, etc) sera employée automatiquement.

## Gérer l'affichage permanent de la carte pendant la séance d'exercice

1. Maintenez enfoncé le bouton inférieur ou effectuez un balayage vers le haut depuis le bas de l'écran pour ouvrir le menu.



2. Sélectionnez **Économie d'énergie** » **Écran** » **Carte affichée en permanence**.
3. Activez **Carte affichée en permanence**.
4. Pour quitter le menu, appuyez sur le bouton supérieur droit ou balayez l'écran vers le bas.

## Options des cartes

[Changer le style de la carte](#)

[Télécharger une carte hors ligne personnalisée](#)

[Sélectionnez un itinéraire](#)

[Changer la précision de la géolocalisation](#)

[Carte affichée en permanence](#)

## Changer le style de la carte

L'appli Suunto Wear comporte différents styles de cartes. Pour modifier les styles de cartes :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options des cartes**  » **Style de carte**.
3. Parcourez la liste et sélectionnez le style de carte que vous préférez.

## Changer le style de la carte pendant l'exercice

1. Maintenez enfoncé le bouton inférieur ou effectuez un balayage vers le haut depuis le bas de l'écran pour changer le style de carte.



2. Parcourez la liste pour trouver un style de carte ou une carte de fréquentation que vous souhaitez utiliser. Vous pouvez faire défiler la liste avec les boutons ou l'écran tactile.
3. Appuyez sur le bouton central ou appuyez sur l'écran pour sélectionner un nouveau style de carte.
4. Poursuivez votre exploration, le menu se fermera automatiquement après votre sélection !

## Télécharger une carte hors ligne personnalisée



En plus des [cartes locales téléchargées automatiquement](#), l'appli Suunto Wear vous permet de télécharger une carte hors ligne personnalisée pour vos aventures loin de

votre domicile. Par exemple, lorsque vous n'êtes pas sûr si votre destination de voyage vous permettra ou non d'accéder à un réseau WiFi, vous pouvez télécharger à l'avance une carte de la zone.

1. Vérifiez que votre montre est connectée à un réseau WiFi.



2. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir **l'appli Suunto Wear** .
3. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options des cartes**  » **Carte hors ligne**.
4. Zoomez sur la carte avec les boutons supérieur droit et inférieur droit, puis touchez et faites glisser la carte pour vous déplacer sur celle-ci et définir une zone à télécharger.



5. Pour sélectionner la zone, appuyez sur la coche ou le bouton central.



6. Le téléchargement de la carte commencera lorsque votre montre sera en charge et connectée à un réseau WiFi.
7. Vous recevrez une notification sur votre montre une fois le téléchargement de la carte terminé.



 **REMARQUE:** Pour les cartes hors ligne locales et personnalisées, tous les styles de carte de fréquentation sont inclus dans le téléchargement.



**REMARQUE:** Vous ne pouvez pas enregistrer plus d'une carte personnalisée sur votre montre.

## Options générales

[Paramètres du profil](#)

[Unités](#)

[Google Fit](#)

[Vérifier la version de votre appli Suunto Wear](#)

### Paramètres du profil

Vous pouvez consulter votre poids, votre taille, votre année de naissance, votre sexe, votre fréquence cardiaque au repos et votre fréquence cardiaque maximale dans vos paramètres personnels. Pour régler les paramètres :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options générales**  » **Profil**.
3. Choisissez le paramètre à régler.
4. Réglez le paramètre.
5. Pour confirmer, appuyez sur la coche ou le bouton central.

### Unités

L'appli Suunto Wear prend en charge les systèmes d'unités métrique (kg, km) et impérial (mi., lbs) dans la configuration de vos informations personnelles et l'affichage de vos statistiques d'entraînement.

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'**appli Suunto Wear** .
2. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options générales**  » **Unités**.
3. Réglez le paramètre.
4. Pour confirmer, appuyez sur la coche ou le bouton central.

### Google Fit

Si vous utilisez Google Fit pour faire un suivi de vos activités quotidiennes et souhaitez voir de quelle manière vos exercices enregistrés avec l'appli Suunto Wear affectent vos objectifs d'activité quotidienne, connectez l'appli Suunto Wear à Google

Fit. Une fois connecté, les données d'entraînement des séances d'exercice enregistrées avec l'appli Suunto Wear seront également accessibles dans Google Fit.

## Se connecter à Google Fit

1. Accédez à l'appli Google Fit sur votre montre.



2. Connectez-vous à Google Fit en utilisant votre compte Google.
3. Accédez à l'appli **Suunto Wear** .
4. Faites défiler le menu vers le haut et accédez à **Options générales**  » **Google Fit**.



5. Appuyez sur Se connecter.
6. Sélectionnez le même compte Google que vous avez utilisé pour vous connecter à Google Fit.
7. Faites défiler vers le bas et appuyez sur la coche pour permettre à Suunto de synchroniser les données enregistrées pendant votre activité avec Google Fit.

## Journal



Dans le journal, vous pouvez trouver vos exercices précédents, voir les statistiques des activités quotidiennes d'aujourd'hui et celles de votre dernier sommeil.

Pour visualiser votre Journal sur votre montre :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir **l'appli Suunto Wear** .
2. Faites défiler le menu vers le haut et appuyez sur **Journal**  pour ouvrir une liste de récapitulatifs des exercices.
3. Appuyez sur l'exercice que vous souhaitez afficher de manière plus détaillée.

 **REMARQUE:** N'oubliez pas de synchroniser (et de sauvegarder) vos exercices vers l'appli mobile Suunto. Si vous réinitialisez votre montre, tous les exercices non synchronisés du Journal d'activité physique seront perdus.

## 6. FRÉQUENCE CARDIAQUE

### Suivre votre fréquence cardiaque avec la Suunto 7



Suunto 7 utilise une technologie de mesure de la fréquence cardiaque au poignet (également connue sous le nom de Mesure optique de la fréquence cardiaque au poignet) pour mesurer la fréquence cardiaque au moyen de LED qui analysent le flux sanguin circulant dans votre poignet. Cela signifie que vous pouvez afficher vos données de fréquence cardiaque pendant votre exercice ou au quotidien sans porter une ceinture cardiofréquence-mètre à la poitrine.

[Facteurs affectant les mesures de la fréquence cardiaque au poignet](#)

[Comment porter la montre afin d'améliorer les mesures de FC ?](#)

[La fréquence cardiaque durant l'exercice](#)

[Fréquence cardiaque journalière](#)

 **REMARQUE:** L'appli Suunto Wear ne prend pas en charge l'utilisation d'une ceinture de fréquence cardiaque externe.

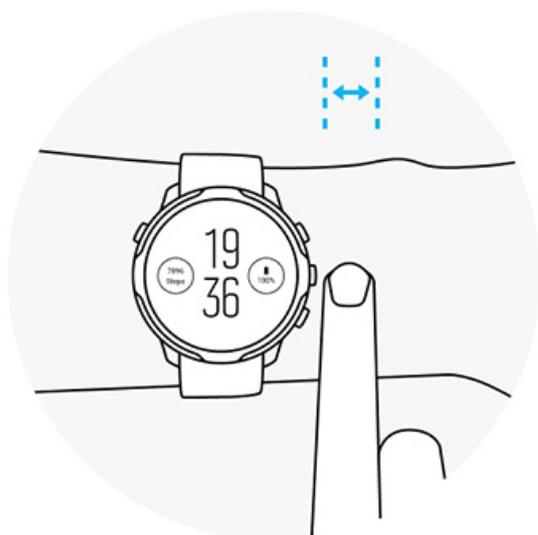
## Facteurs affectant les mesures de la fréquence cardiaque au poignet

- 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 que d'habitude. Le capteur mesure le débit sanguin dans les tissus, donc 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.
- Les pigmentations 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.

## Comment porter la montre afin d'améliorer les mesures de FC ?

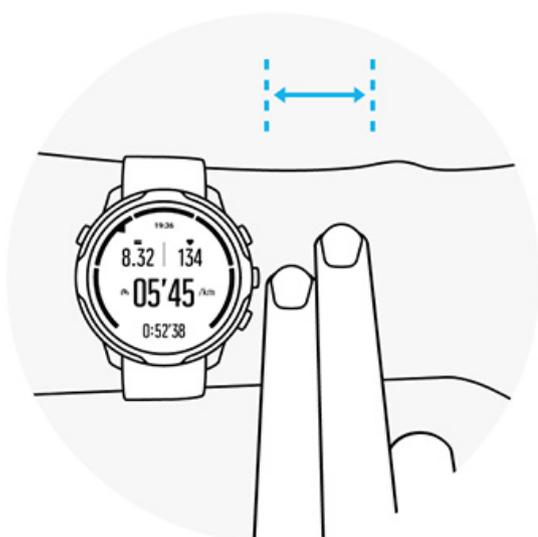
L'exactitude de la mesure optique de la FC est influencée par un certain nombre de facteurs et peut dépendre du porteur. L'un des facteurs ayant le plus grand impact sur la précision est la façon dont vous portez votre montre. Le bon ajustement peut contribuer à améliorer l'exactitude de vos relevés de fréquence cardiaque.

Commencez par suivre les conseils suivants, puis faites des essais et améliorez l'ajustement de votre montre jusqu'à ce que vous trouviez l'endroit idéal pour vous.



### Au quotidien

Portez votre montre Suunto au moins **1 doigt au-dessus de l'os de votre poignet** et assurez-vous que votre montre est bien serrée. Votre montre doit toujours rester en contact avec votre peau, de façon à ce que vous ne puissiez pas voir la lumière émise par le capteur.



### Pendant l'exercice

Testez l'ajustement de votre montre : la clé est de porter la montre le plus haut possible sur votre poignet et de l'empêcher de glisser vers le bas pendant l'exercice. Voici un bon point de repère : portez-la **environ 2 doigts au-dessus de l'os de votre**

**poignet.** Une nouvelle fois, veillez à porter votre montre bien serrée et en contact avec votre peau. Toutefois, ne la serrez pas trop afin de ne pas couper la circulation sanguine.

### Pas assez serré



### Ajustement parfait



**⚠️ 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.

# 7. ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Outre le suivi sportif, vous pouvez utiliser votre Suunto 7 pour faire un suivi de vos activités quotidiennes et de votre récupération. Sur la montre, vous pouvez suivre votre nombre de pas quotidiens, vos calories brûlées, votre fréquence cardiaque, vos ressources corporelles et votre sommeil et sur l'appli mobile Suunto, vous pouvez suivre les tendances.

[Nombre de pas](#)

[Calories brûlées](#)

[Fréquence cardiaque journalière](#)

[Ressources corporelles](#)

[Sommeil](#)

[Google Fit](#)

## Fréquence cardiaque journalière

Votre montre peut mesurer votre fréquence cardiaque tout au long de la journée pour vous donner une vue d'ensemble de votre activité et de votre niveau de récupération.

La carte Fréquence cardiaque permet de vérifier rapidement votre fréquence cardiaque actuelle et le graphique 24 heures indique les changements de votre fréquence cardiaque au cours de la journée - au repos et en activité. Alors que le graphique est mis à jour toutes les 10 minutes, votre fréquence cardiaque actuelle est elle mesurée chaque seconde pour vous donner un retour d'information à jour.

Vous pouvez aussi accéder à votre **Journal** > **Activité quotidienne** pour voir les informations sur votre FC journalière.

## Ressources corporelles

Votre montre peut mesurer votre niveau de stress et votre temps de récupération au cours de la journée, afin de vous aider à voir si vous avez assez de réserves pour la journée. Cela vous permet aussi de maintenir un équilibre sain entre l'activité, le stress et le temps de récupération.

La carte Ressources permet de vérifier rapidement le niveau actuel de vos ressources ou de voir comment le sommeil, l'activité quotidienne ou le stress affectent vos

ressources corporelles, sous la forme d'un graphique sur 24 heures. Alors que le graphique est mis à jour toutes les 30 minutes, le niveau de vos ressources actuelles est lui mis à jour plus souvent. Les barres vertes indiquent les périodes au cours desquelles vous avez récupéré.

Si vous faites un suivi du sommeil avec votre Suunto 7, vous pouvez aussi suivre les ressources corporelles que vous avez gagnées pendant la nuit et les ressources corporelles totales dont vous disposez à votre réveil.

Les informations sur les ressources corporelles se trouvent dans l'appli Suunto Wear via **Journal > Activité quotidienne**.

## Activez FC journalière et ressources

Pour activer **Ressources & quotidiennes en matière de fréquence cardiaque** à partir des cartes :

1. Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers la gauche pour afficher vos cartes.
2. Trouvez la carte Fréquence cardiaque ou Ressources.
3. Appuyez sur Activer et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour poursuivre.

Pour activer **Ressources & quotidiennes en matière de fréquence cardiaque** dans l'appli Suunto Wear :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'appli Suunto Wear.
2. Faites défiler le menu vers le bas et accédez à **Journal > Activité quotidienne**.
3. Activez **Ressources & quotidiennes en matière de fréquence cardiaque** et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour poursuivre.

 **REMARQUE:** Le suivi de Ressources & quotidiennes en matière de fréquence cardiaque augmente légèrement l'utilisation de la batterie.

 **REMARQUE:** Le suivi du sommeil nécessite des données de fréquence cardiaque. Si vous avez activé le suivi du sommeil, Ressources & quotidiennes en matière de fréquence cardiaque sont également activés.

## 8. SOMMEIL

Avec la Suunto 7, vous pouvez faire un suivi de vos habitudes de sommeil. Presque tout le monde s'accorde sur le fait que se reposer aide à récupérer et que le meilleur moyen d'y parvenir est durant le sommeil. Si vous voulez améliorer vos performances, un sommeil de bonne qualité et réparateur est essentiel.

Les deux principes fondamentaux pour tirer le meilleur parti de votre sommeil sont :

1. Veiller à dormir suffisamment.
2. Maintenir un rythme de sommeil régulier.

La solution de suivi de sommeil de Suunto repose sur ces deux principes.

[Activez le suivi du sommeil](#)

[Carte Sommeil](#)

[Rapport du sommeil](#)

[Mode Cinéma](#)

[Analyses du sommeil dans l'appli mobile Suunto](#)

### Activez le suivi du sommeil

Le suivi du sommeil n'est pas activé par défaut. Ainsi, pour faire un suivi du sommeil, vous devez d'abord activer la fonctionnalité. Vous pouvez activer le suivi du sommeil de deux façons.

Vous pouvez activer les fonctions du suivi du sommeil depuis la [tuile Sommeil](#) de Suunto :

1. Sur le cadran de la montre, balayez vers la droite pour accéder aux cartes
2. Trouvez la carte Sommeil et appuyez Activer
3. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

Vous pouvez également activer la fonction dans l'appli Suunto Wear :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'appli Suunto Wear
2. Faites défiler le menu vers le bas et accédez à **Journal > Sommeil > Suivi du sommeil**
3. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

## Rapport du sommeil



Vous pouvez obtenir davantage d'analyses sur votre sommeil en consultant le rapport du sommeil. Il récapitule la qualité de votre sommeil et les différentes étapes du sommeil. Il indique également votre fréquence cardiaque lors du sommeil et les ressources corporelles à l'heure du réveil.

Pour accéder à votre rapport du sommeil dans la carte Sommeil :

1. Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers la gauche pour afficher vos cartes.
2. Trouvez la carte Sommeil et appuyez dessus.

Vous pouvez également accéder au rapport du sommeil dans l'appli Suunto Wear :

1. Appuyez sur le bouton supérieur droit pour ouvrir l'appli Suunto Wear
2. Faites défiler le menu vers le bas et accédez à **Journal > Sommeil**.

## Mode Cinéma



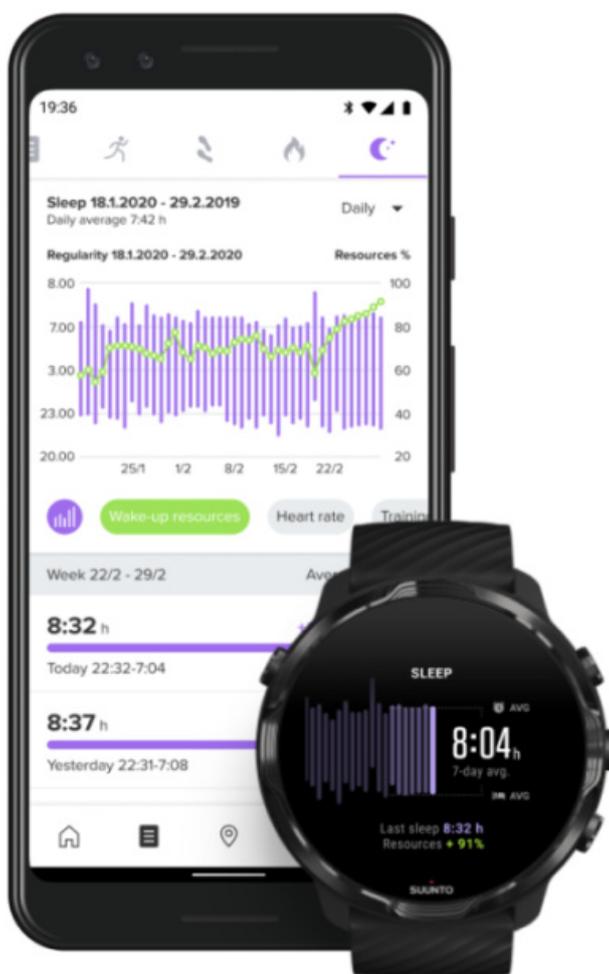
Vous pouvez mettre votre montre en sourdine pendant le sommeil, en activant le mode Cinéma dans les paramètres système de la montre. Il désactive votre affichage pour ne pas vous déranger pendant le sommeil ou au moment de s'endormir.

En mode Cinéma, votre montre mettra également en sourdine toutes les notifications, hormis les alarmes.

Pour activer le mode Cinéma :

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur l'icône du mode Cinéma 

## Analyses du sommeil dans l'appli mobile Suunto



L'appli mobile Suunto peut fournir encore plus d'analyses sur votre sommeil. Dans l'appli, vous pouvez effectivement vérifier vos journaux d'historique du sommeil et une analyse à long terme.

L'analyse du sommeil détaillée et les journaux d'historique sont présents dans les affichages Jour et Journal.

## 9. MUSIQUE

Écoutez les morceaux qui vous aident à aller plus loin - connectez votre casque à votre téléphone et contrôlez la musique depuis votre poignet, ou téléchargez vos chansons préférées sur votre montre et laissez votre téléphone de côté.

### Contrôler la musique depuis votre poignet

Connectez votre casque à votre téléphone et contrôlez la musique ou les autres contenus audio : réglez le volume, mettez la lecture en pause et sautez des morceaux directement depuis votre poignet, sans sortir le téléphone de votre poche.

[Commandes multimédia automatiques](#)

[Boutons de raccourci vers les commandes multimédia](#)

[Télécharger une appli pour écouter votre musique](#)

[S'entraîner avec de la musique](#)

### Commandes multimédia automatiques



Les commandes multimédia s'affichent automatiquement sur votre montre lorsque vous lancez la lecture de musique ou d'autres fichiers audio sur votre téléphone.

**Pour quitter les** commandes multimédia, faites défiler l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.

**Pour revenir aux commandes multimédia** sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de votre écran ou utilisez le bouton de raccourci (appuyez sur le bouton central).

## Gérer les contrôles multimédia

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de votre écran.
2. Appuyez sur **Paramètres**  » **Général**.
3. Activez/désactivez **Lancement auto des commandes multimédias**.

## Si les commandes multimédia n'apparaissent pas sur votre montre

Si les commandes multimédia ne s'affichent pas automatiquement sur votre montre lorsque vous commencez à écouter de la musique à partir de votre téléphone :

1. Assurez-vous que votre montre [est connectée à l'application Wear OS by Google](#) sur le téléphone à partir duquel vous écoutez de la musique, puis réessayez.
2. Accédez à **Paramètres** » **Général** » **Lancement auto des commandes multimédias**, puis vérifiez que cette fonction est activée.

## Boutons de raccourci vers les commandes multimédia

Par défaut, la Suunto 7 possède [un bouton de raccourci](#) vers les commandes multimédias, ce bouton est conçu pour permettre un accès facile à votre musique ainsi qu'à d'autres fichiers audio, il peut être utilisé en cours d'exercice.

1. Sur le cadran, **appuyez sur le bouton central** situé à droite pour ouvrir les commandes multimédia.



2. Utilisez l'écran tactile ou les boutons physiques pour contrôler votre musique ou tout autre contenu audio.



3. Pour quitter les commandes multimédia, faites défiler l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton Marche/Arrêt.



[En savoir plus sur les boutons de raccourci](#)

## Télécharger une appli pour écouter votre musique

Certains services de musique comme Spotify et Pandora proposent une appli permettant de contrôler votre musique depuis la montre. Avec une appli musicale, vous pouvez par exemple afficher les morceaux que vous avez récemment écoutés ou enregistrer vos chansons préférées en utilisant votre montre. Vous pouvez rechercher et télécharger des applications sur votre montre à partir du Google Play Store.

## Écouter de la musique sans utiliser votre téléphone

Suunto 7 peut stocker des milliers de morceaux de manière que vous puissiez écouter vos chansons préférées ou d'autres fichiers audio où que vous soyez, et ce, sans votre téléphone.

Pour écouter de la musique sur votre montre sans votre téléphone, vous avez besoin :

- d'une appli musicale sur votre montre qui permet une utilisation hors ligne ;
- d'un casque Bluetooth connecté à votre montre.

[Connecter un casque à votre montre](#)

## S'entraîner pendant une durée prolongée avec de la musique

### Connecter un casque à votre montre

Un casque Bluetooth est nécessaire pour écouter de la musique ou d'autres contenus audio sur votre montre.

Pour connecter votre casque à votre montre :

1. Suivez le mode d'emploi de votre casque Bluetooth pour placer celui-ci en mode d'appairage.
2. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de votre écran et appuyez sur **Paramètres** .
3. Accédez à **Connectivité** » **Bluetooth** » **Appareils disponibles**.
4. Votre montre recherchera les appareils situés à proximité. Lorsque le nom de votre casque apparaît, **appuyez dessus pour le connecter**. Votre montre se connectera alors au casque.

### S'entraîner pendant une durée prolongée avec de la musique

Écouter de la musique directement depuis votre montre à l'aide d'un casque Bluetooth consomme beaucoup d'énergie et accélère le déchargement de la batterie. Souvenez-vous en lorsque vous prévoyez d'enregistrer des exercices plus longs.

## Apprenez à optimiser la durée de vie de la batterie durant les exercices

# 10. AUTONOMIE DE LA BATTERIE

Suunto 7 comporte de nombreuses fonctionnalités puissantes pour vos sports et votre vie quotidienne, elle est par ailleurs optimisée pour économiser de l'énergie autant que possible. L'autonomie réelle de la batterie varie en fonction des fonctionnalités et des applications que vous utilisez, ainsi que la manière dont vous les utilisez. Par ailleurs, les sports que vous pratiquez peuvent avoir un impact important sur la durée de vie totale de votre batterie, car les sports de plein air avec le GPS consomment plus d'énergie que l'entraînement en salle.

[Optimiser la durée de vie de la batterie durant l'utilisation quotidienne de la montre](#)

[Maximiser la durée de vie de la batterie durant les exercices](#)

[Vérifier l'état et l'utilisation de la batterie](#)

[Charger votre montre](#)

## Optimiser la durée de vie de la batterie durant l'utilisation quotidienne de la montre

Les fonctionnalités, applications et cadrans que vous utilisez, ainsi que la façon dont vous les utilisez, auront dans tous les cas une incidence sur l'autonomie de votre appareil. En outre, plus vous interagissez avec votre montre (pour consulter et faire défiler vos notifications, naviguer sur les cartes et utiliser des fonctionnalités nécessitant une connexion Internet), plus la consommation d'énergie sera importante.

Pour optimiser l'autonomie de la batterie de votre montre au quotidien, essayez les solutions ci-dessous.

## Utiliser les cadrans Suunto



Tous les cadrans de montre conçus par Suunto sont optimisés pour afficher l'heure en mode basse consommation et ce, sans réveiller l'écran de la montre et sans allumer celle-ci. *Gardez à l'esprit que d'autres cadrans de montre peuvent ne pas être optimisés de la même manière.*

Si vous avez récemment installé un nouveau cadran et remarquez que votre batterie se décharge plus rapidement que d'habitude, essayez de le désinstaller.

[Changer le cadran de la montre](#)

[Supprimer un cadran](#)

## Utiliser les paramètres par défaut pour l'Affichage et les Gestes

Par défaut, l'affichage et les gestes permettant d'interagir avec votre Suunto 7 sont configurés pour utiliser une quantité minimale d'énergie durant l'utilisation quotidienne de la montre. Pour une expérience optimale, utilisez les paramètres par défaut lorsque vous utilisez des cadrans de montre à gestion d'énergie optimisée Suunto.

- **Maintenir Incliner pour éclairer en économiseur bat. activée**  
Avec Incliner pour éclairer en économiseur bat., vous pouvez tourner votre poignet pour consulter l'heure sans allumer votre montre.  
[Régler les gestes](#)

 **REMARQUE:** Vous devez utiliser un cadran optimisé pour utiliser Incliner pour éclairer en économiseur bat..

- **Maintenir Incliner pour activer activée**  
Si vous activez Incliner pour activer, l'écran se réveille et active votre montre dès que vous tournez votre poignet. Pour prolonger la durée de vie de la batterie, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt ou utilisez l'écran tactile pour réactiver l'écran. [Régler les paramètres d'affichage](#)
- **Maintenir Écran actif en permanence désactivée**  
Permet d'éteindre l'écran et d'économiser ainsi de l'énergie lorsque vous n'utilisez pas votre montre.  
[Régler les paramètres d'affichage](#)

## Utiliser le mode Économiseur de batterie



Lorsque le niveau de charge de la batterie de votre montre est faible ou que vous voyagez, par exemple, vous pouvez activer la Économiseur de batterie pour utiliser votre montre plus longtemps. Lorsque Économiseur de batterie est activée, votre Suunto 7 fonctionne comme une montre conventionnelle : vous pouvez consulter l'heure et la date et afficher également une estimation du niveau de batterie restant.

Si vous activez Économiseur de batterie lorsque la batterie est pleine, vous pouvez utiliser la Suunto 7 comme une montre conventionnelle jusqu'à 40 jours.

 **REMARQUE:** Économiseur de batterie s'active automatiquement lorsque le niveau de charge de la batterie devient extrêmement faible.

## Activer Économiseur de batterie

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de votre écran.
2. Appuyez sur Économiseur de batterie.



Lorsque Économiseur de batterie est activée, consultez l'heure en appuyant sur le bouton Marche/Arrêt.

## Redémarrer votre montre pour désactiver Économiseur de batterie



1. Appuyez de façon prolongée sur le bouton Marche/Arrêt pendant 12 secondes pour redémarrer votre montre.
2. Connectez votre montre à un chargeur, celle-ci redémarrera automatiquement.

## Désactiver les notifications indésirables sur votre montre

La désactivation des notifications moins importantes permet de réduire les interactions inutiles avec votre montre : vous pouvez rester concentré tout en économisant de la batterie.

[Sélectionner les notifications à afficher sur votre montre](#)

## Supprimer des applis

Si vous avez récemment installé une appli et remarquez que votre batterie se décharge plus rapidement que d'habitude, essayez de désinstaller cette appli. Vous pouvez également supprimer les applications que vous n'utilisez pas de manière à prévenir toute connexion de données inutile à votre téléphone ou Internet.

[Supprimer des applis](#)

## Activer le mode Avion



Lorsque votre montre est allumée, elle recherche et maintient les connexions de données, même lorsque l'écran est éteint. Lorsque vous n'avez pas besoin des différentes connexions de données, activez le mode Avion pour économiser de l'énergie en désactivant les connexions à votre téléphone et à Internet.

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas depuis le haut de l'écran.
2. Appuyez sur  pour activer le Mode Avion.

## Que se passe-t-il lorsque vous retirez votre montre ?

Au bout de 30 minutes d'inactivité, votre montre détectera automatiquement son retrait de votre poignet, puis passera en mode basse consommation.

## Maximiser la durée de vie de la batterie durant les exercices

Suunto 7 est idéale pour toutes sortes d'activités. La consommation de la batterie varie selon le sport choisi – s'entraîner dehors avec le GPS consommera plus d'énergie que s'entraîner à l'intérieur. De plus, l'utilisation que vous faites de la montre pendant la séance – consultation des statistiques, des cartes, ou utilisation des autres fonctions de votre montre – influencera également la consommation de la batterie.

Pour maximiser l'autonomie de la batterie de votre montre durant l'exercice, essayez les solutions ci-dessous.

## Changer la précision de la géolocalisation

Si vous sélectionnez Bonne Précision de la localisation, votre batterie durera plus longtemps pendant vos entraînements en plein air. Pour certains modes sportifs comme la course à pied ou le vélo, FusedTrack™ améliore la qualité de suivi.

[Changer la précision de la géolocalisation](#)

## Rester en mode basse consommation



Pendant la séance d'exercice, l'appli Suunto Wear fait automatiquement passer l'affichage en mode basse consommation au bout de 10 secondes d'inactivité pour économiser l'énergie. L'appli Suunto Wear continuera d'enregistrer et montrer vos statistiques actuelles dans ce mode.

Pour économiser encore plus d'énergie, vérifiez que [l'affichage permanent de la carte](#) n'est pas activé.

 **REMARQUE:** Le mode basse consommation n'affecte pas la précision des données de vos exercices.

 **REMARQUE:** L'utilisation du mode basse consommation lorsque Carte affichée en permanence est activé augmentera la consommation d'énergie.

## Prévenir toute action accidentelle avec l'écran tactile ou les boutons physiques durant l'exercice



Certains mouvements et environnements humides comme les gouttes de pluie ou une manche humide peuvent parfois réveiller votre écran à plusieurs reprises sans que vous vous en rendiez compte et décharger votre batterie plus rapidement que prévu. Pour éviter toute pression accidentelle sur l'écran tactile et les boutons physiques en cours d'exercice, vous pouvez verrouiller l'écran tactile ainsi que les boutons.

### [Verrouiller l'écran tactile et les boutons](#)

## Rester dans l'appli Suunto Wear durant l'enregistrement de l'exercice

L'appli Suunto Wear prend en charge l'utilisation du mode basse consommation durant l'exercice. Lorsque vous quittez l'appli Suunto Wear durant votre exercice, n'oubliez pas que certaines actions et applications peuvent consommer beaucoup de batterie, ce qui peut affecter l'autonomie d'enregistrement de l'exercice.

## Utiliser votre montre pour contrôler la musique sur votre téléphone

Écouter de la musique directement depuis votre montre à l'aide d'un casque Bluetooth consomme beaucoup d'énergie et accélère la décharge de la batterie.

Lorsque vous prévoyez de vous entraîner plus longtemps tout en écoutant de la musique, utilisez votre montre pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone.

## Vérifier l'état et l'utilisation de la batterie



Pour obtenir des informations sur l'utilisation de la batterie de votre montre, ouvrez l'appli Wear OS by Google sur votre téléphone et accédez à Paramètres avancés » Batterie de la montre.

 **REMARQUE:** Les informations liées à la batterie sont réinitialisées à chaque fois que vous rechargez complètement votre montre. L'utilisation de la batterie liée aux applications et aux cadrans de montre est fournie à titre d'estimation, sa précision n'est en aucun cas garantie. Les cadrans peuvent consommer plus de batterie que prévu.

# 11. FAQ

Veillez consulter notre [FAQ](#) liée à la Suunto 7.

# 12. VIDÉOS EXPLICATIVES

Veillez consulter nos [Tutoriels vidéo](#) sur YouTube.

# 13. ENTRETIEN ET ASSISTANCE

## Quelques règles de manipulation

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

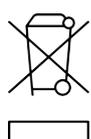
En temps normal, la montre ne nécessite aucun entretien. À intervalles réguliers, rincez-la à l'eau claire avec un peu de savon doux et nettoyez délicatement le boîtier avec un chiffon doux humide ou une peau de chamois.

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

## Mise au rebut

Veillez mettre l'appareil au rebut conformément aux réglementations locales liées aux déchets électroniques. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères.

Si vous le souhaitez, vous pouvez retourner l'appareil à votre revendeur Suunto le plus proche.



## Obtenir de l'assistance

**Pour plus d'assistance avec Wear OS by Google, veuillez visiter le site Web suivant :**

[Aide Wear OS by Google](#)

[Aide Google](#)

**Pour plus d'assistance avec les fonctionnalités sportives de Suunto, veuillez visiter le site Web suivant :**

## Assistance pour les produits Suunto

Notre assistance en ligne offre une gamme complète de documents d'aide, tels qu'un guide d'utilisation, une foire aux questions, des tutoriels vidéo, des options d'entretien et de réparation, notre outil de localisation des centres de service après-vente, les conditions générales de notre garantie, ainsi que les informations de contact de notre assistance client.

Si vous ne trouvez pas les réponses à vos questions sur notre assistance en ligne, veuillez contacter notre assistance client. Nous nous ferons un plaisir de vous aider.

# 14. GLOSSAIRE

## **EPOC**

Consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC)

Si l'intensité vous intéresse, pensez EPOC ! Plus votre valeur d'EPOC est élevée, plus l'intensité de votre séance est élevée et plus vous consacrerez d'énergie à récupérer de votre exercice (qui aura probablement été épique).

## **Beidou**

Beidou est un système de navigation par satellite chinois.

## **FusedAlti™**

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

## **FusedTrack™**

La technologie FusedTrack™ combine les données de mouvement et les données GPS pour garantir un suivi encore plus précis.

## **Glonass**

Le système mondial de navigation par satellite (GLONASS) est un système de géolocalisation constituant une alternative au GPS.

## **GPS**

Le système de positionnement global (GPS) fournit des informations de géolocalisation et d'heure sous toutes les conditions météorologiques, celles-ci sont transmises par des satellites en orbite autour de la Terre.

## **Points de départ populaires**

Les points de départ populaires sont générés d'après les séances d'exercice des membres de la communauté Suunto et apparaissent sous forme de petits points sur les cartes de fréquentation des applis Suunto Wear et Suunto.

## **PTE**

Pic d'effet d'entraînement (PTE)

Vérifiez le PTE lorsque vous voulez savoir quel impact votre exercice a eu sur votre condition physique aérobie globale. Regarder l'échelle de PTE est la manière la plus simple de saisir en quoi cette indication est utile : 1-2: Amélioration de l'endurance de fond, construction d'une bonne base pour progresser. 3-4: Pratiquer ainsi 1 à 2 fois par semaine améliore efficacement la condition physique aérobie. 5: Vous vous donnez vraiment à fond et vous ne devriez pas le faire souvent.

### **Temps de récupération**

Comme son nom l'indique, il vous donne une estimation du temps dont vous avez besoin pour récupérer de votre exercice sur la base de statistiques comme la durée et l'intensité. La récupération est un élément essentiel aussi bien de votre entraînement que de votre bien-être global. Prendre le temps de se reposer lorsque cela s'avère nécessaire est aussi important que de pratiquer des activités et cela vous aidera à vous préparer pour vos prochaines aventures.

### **L'appli Suunto Wear**

Une appli intégrée de votre Suunto 7 suit l'ensemble de vos activités sportives et de vos aventures en vous apportant des données en temps réel précises ainsi qu'en vous proposant des cartes hors ligne gratuites et des cartes de fréquentation.

### **L'appli Suunto**

Une appli compagnon mobile vous permettant de synchroniser et d'enregistrer vos exercices de votre montre vers votre journal sportif sur votre téléphone.

### **SWOLF**

SWOLF n'est pas un fourre-tout servant à décrire « l'efficacité de votre nage ». En fait, il mesure le nombre de mouvements dont vous avez besoin pour parcourir une certaine distance quand vous nagez. C'est pourquoi un SWOLF plus bas signifie une technique de nage plus efficace.

### **L'appli compagnon Wear OS by Google**

Une appli compagnon mobile qui connecte votre Suunto 7 à votre téléphone afin que vous puissiez utiliser les fonctions connectées comme les notifications, Google Pay, parmi bien d'autres.

# 15. RÉFÉRENCE

## Informations sur le fabricant

### Fabricant

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDE

### Date de fabrication

Le numéro de série de votre appareil permet de déterminer la date de fabrication. Le numéro de série comporte toujours 12 caractères : YYWWXXXXXXXXXX.

Dans le numéro de série, les deux premiers chiffres (YY) représentent l'année et les deux chiffres suivants (WW) représentent la semaine dans l'année au cours de laquelle l'appareil a été fabriqué.

### Caractéristiques techniques

Pour obtenir les spécifications techniques détaillées de la Suunto 7, consultez la brochure « Sécurité des produits et informations réglementaires » fournie avec votre Nom du produit ou disponible sur [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety).

### Conformité

Pour obtenir des informations relatives à la conformité, consultez la brochure « Sécurité des produits et informations réglementaires » fournie avec votre Suunto 7 ou disponible sur [www.suunto.com/Suunto7Safety](http://www.suunto.com/Suunto7Safety)

## Marque de commerce

Suunto 7, ses logos et les autres marques et noms commerciaux de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Tous droits réservés.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit et les autres marques et logos associés sont des marques de Google LLC.

App Store et iPhone sont des marques d'Apple Inc. déposées aux États-Unis et dans d'autres pays.

Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs.

## Avis de brevets

Ce produit est protégé par les brevets et demandes de brevets en instance, ainsi que par les législations nationales correspondantes : Pour une liste des brevets actuels, visitez :

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

Des demandes de brevets supplémentaires ont été déposées.

## Droit d'auteur

© Suunto Oy 01/2020. Tous droits réservés. Suunto, les noms des produits Suunto, leurs logos et autres marques et noms de commerce de la marque Suunto sont des marques de commerce déposées ou non déposées de Suunto Oy. Ce document et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont destinés exclusivement à permettre aux clients d'obtenir le savoir et les renseignements nécessaires à l'utilisation des produits Suunto. Son contenu ne saurait en aucun cas être utilisé ou diffusé à d'autres fins ni communiqué, divulgué ou reproduit sans l'accord préalable écrit de Suunto Oy. Bien que nous ayons pris grand soin de vérifier que les renseignements contenus dans ce document sont à la fois complets et exacts, aucune garantie expresse ou implicite d'exactitude n'est donnée. Le contenu de ce document est susceptible d'être modifié à tout moment sans préavis. La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Les impressions emploient les données cartographiques de Mapbox et d'OpenStreetMap ainsi que leurs sources de données. Pour en savoir plus, visitez les sites Web <https://www.mapbox.com/about/maps/> et <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

## Garantie limitée internationale

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

## Période de garantie

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

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

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

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

## Exclusions et limitations

La présente garantie limitée internationale ne couvre pas :

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

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

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

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

## Accès au service de garantie Suunto

Vous devez fournir la preuve d'achat du produit pour accéder au service de garantie Suunto. Vous devez également enregistrer votre produit en ligne sur [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) pour pouvoir bénéficier des services de la garantie internationale dans le monde entier. Pour savoir comment obtenir un service de garantie, visitez le site [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), contactez votre revendeur Suunto local ou le service d'assistance Suunto à l'adresse [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support).

## Limitation de responsabilité

Dans les limites autorisées par la législation applicable, la présente garantie limitée internationale constitue votre seul et exclusif recours et remplace toute autre garantie, expresse ou implicite. Suunto ne saurait être tenue responsable des dommages

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

# 16. 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 de sécurité

 **AVERTISSEMENT:** Des réactions allergiques ou des irritations cutanées peuvent survenir lorsque le produit est en contact avec la peau, malgré la conformité de nos produits aux normes industrielles. En cas d'événement de ce type, cessez immédiatement toute utilisation et consultez un médecin.

 **AVERTISSEMENT:** Consultez toujours un 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 fiez pas totalement au GPS ou à la durée de vie de la batterie. Pour votre sécurité, utilisez toujours des cartes et autre matériels de secours.

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

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

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

 **ATTENTION:** *Ne heurtez pas ou ne faites pas tomber le produit, au risque de l'endommager.*

 **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. Les calories, la fréquence cardiaque, la position, la détection de mouvement, la détection des tirs, les indicateurs de stress et autres mesures peuvent ne pas correspondre parfaitement aux valeurs relevées dans le monde réel. 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.*





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 02/2024

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