

**SUUNTO AQUA**  
GUIDE D'UTILISATION

1. Utilisation prévue.....	4
2. Sécurité.....	5
3. Prise en main.....	7
3.1. Boutons.....	7
3.2. Microphone.....	8
3.3. Connectivité Bluetooth.....	9
3.4. Appairage.....	9
3.4.1. Communication en champ proche (NFC).....	9
3.5. Appli Suunto.....	10
3.6. Port du casque.....	10
4. Caractéristiques.....	11
4.1. Contrôle des mouvements de la tête.....	11
4.2. Mode sonore.....	12
4.3. Musique hors ligne.....	12
4.4. Personnalisation des boutons.....	13
4.5. Retour vocal.....	13
4.6. Connexion à deux appareils.....	13
5. Détection et analyse des mouvements.....	15
5.1. Alerte de fatigue du cou.....	15
5.2. Évaluation de la mobilité du cou.....	15
5.3. Évaluation du saut.....	15
6. Suivi de l'entraînement.....	17
6.1. Natation.....	17
7. Paramètres.....	19
7.1. Informations sur l'appareil.....	19
7.2. Mises à jour logicielles.....	19
7.3. Réinitialisation du casque.....	19
8. Batterie et recharge.....	20
9. Entretien et assistance.....	22
9.1. Règles de manipulation.....	22
9.2. Mise au rebut.....	22
10. Référence.....	23
10.1. Conformité.....	23
10.2. CE.....	23




# 1. Utilisation prévue


Le casque Suunto Aqua est un casque sans fil compatible Bluetooth<sup>®</sup> conçu et fabriqué pour la natation et la pratique sportive en plein air. Avec Suunto Aqua, vous pouvez écouter de la musique et passer des appels téléphoniques en toute sécurité et confortablement pendant vos exercices.

N'utilisez pas le produit dans des situations qui nécessitent une attention particulière ou totale. Le produit est uniquement destiné à un usage récréatif.


## 2. Sécurité

### Types de précautions de sécurité


 **AVERTISSEMENT:** - est utilisé en relation avec une procédure ou une situation pouvant entraîner des blessures graves ou un décès.


 **ATTENTION:** - est utilisé en relation avec une procédure ou une situation qui va endommager le produit.


 **REMARQUE:** - est utilisé pour mettre l'accent sur des informations importantes.


 **CONSEIL:** - est utilisé pour des conseils supplémentaires sur la façon d'utiliser les caractéristiques et les fonctions 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. Dans de telles circonstances, 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:** 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.


 **AVERTISSEMENT:** Le port du casque peut avoir un impact sur votre capacité à entendre ce qui vous entoure. Utilisez votre casque de manière responsable et privilégiez votre sécurité.


 **AVERTISSEMENT:** Avant toute recharge, assurez-vous que le port de recharge du casque est exempt de tout liquide résiduel. La présence de liquide sur le port de recharge peut endommager le circuit du casque.


 **AVERTISSEMENT:** N'utilisez pas le produit en cas d'orage. Les orages peuvent provoquer un fonctionnement anormal de l'appareil et augmenter le risque de choc électrique.


 **AVERTISSEMENT:** Même si votre casque est étanche, ne le rechargez pas lorsqu'il est mouillé. Le fait de recharger un casque mouillé peut entraîner un incendie ou un choc électrique. Assurez-vous que le câble de charge et le casque sont secs avant de recharger le casque.


 **ATTENTION:** Utilisez uniquement la batterie externe fournie lorsque vous rechargez votre Suunto Aqua.


 **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 sur le produit, au risque d'en endommager la surface.

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

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

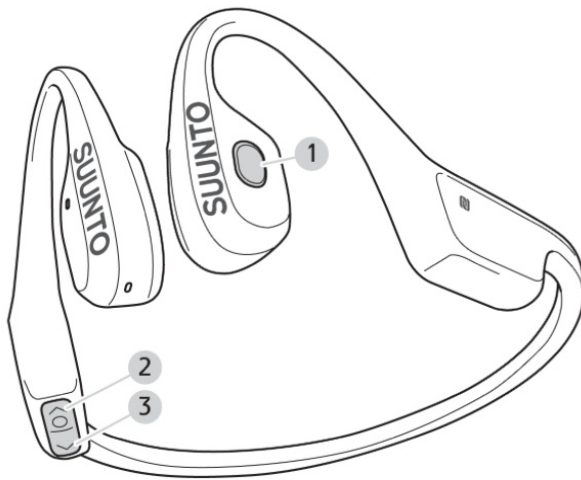
 **REMARQUE:** Respectez toujours les lois et réglementations locales lorsque vous utilisez le produit à l'extérieur et lorsque vous l'utilisez parmi des personnes.

 **REMARQUE:** Assurez-vous de bien comprendre comment utiliser votre casque et quelles sont ses limites en lisant l'intégralité de la documentation imprimée et le manuel d'utilisation en ligne. N'oubliez jamais que vous êtes responsable de votre sécurité.

## 3. Prise en main

### 3.1. Boutons

Suunto Aquadispose de trois boutons que vous pouvez utiliser pour changer de chanson, régler le volume et répondre ou mettre fin aux appels téléphoniques.



1. bouton multifonction
2. [◁▷] bouton
3. [◀] bouton

Les fonctions des boutons par défaut sont les suivantes :

### Allumer/éteindre l'appareil

5. appuyez sur le bouton [◁▷] pendant 3 secondes pour allumer l'appareil ou l'éteindre.

### Écouter de la musique

- appuyez une fois sur le bouton multifonction pour démarrer ou arrêter la lecture audio
- appuyez deux fois sur le bouton multifonction pour passer à la piste suivante
- appuyez trois fois sur le bouton multifonction pour revenir à la piste précédente
- appuyez sur le bouton [◁▷] pour augmenter le volume
- appuyez sur le bouton [◀] pour baisser le volume
- maintenez le bouton multifonction et le bouton [◁▷] enfoncés simultanément pendant 3 secondes pour changer de mode sonore

### Passer un appel téléphonique

- appuyez une fois sur le bouton multifonction pour répondre ou mettre fin à un appel
- appuyez longuement sur le bouton multifonction pour rejeter un appel
- appuyez sur le bouton [◁▷] pour augmenter le volume


- appuyez sur le bouton [◀] pour baisser le volume

## Régler les paramètres lorsque l'appareil est allumé

- maintenez le bouton multifonction et le bouton [◀] enfoncés simultanément pendant 3 secondes pour activer le contrôle des mouvements de la tête
- maintenez les boutons [◀] et [▶] enfoncés simultanément pendant 3 secondes pour activer le suivi de l'exercice (le mode sportif par défaut est la natation en piscine)
- en mode appairage, maintenez le bouton multifonction et le bouton [▶] enfoncés simultanément pendant 3 secondes pour activer la connexion à deux appareils
- appuyez sur le bouton [◀] pendant 3 secondes pour basculer entre le mode Bluetooth et le mode musique hors ligne
- appuyez sur le bouton multifonction pendant 3 secondes pour activer l'assistant vocal sur votre téléphone

## Pendant la recharge

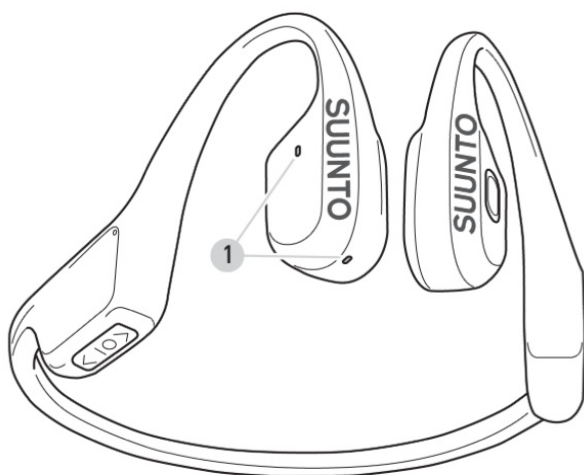
- appuyez sur le bouton multifonction pendant 5 secondes pour restaurer les paramètres d'usine

 **CONSEIL:** Vous pouvez personnaliser les fonctions des boutons dans l'appli Suunto. Voir 4.4. Personnalisation des boutons.

## 3.2. Microphone

Votre Suunto Aqua est doté d'un double microphone et de la technologie de suppression du bruit ambiant (ENC). Ces fonctionnalités garantissent une bonne qualité vocale de vos appels téléphoniques même dans des conditions bruyantes.

Les micros se trouvent sur le côté droit du casque :



1. microphone double




### 3.3. Connectivité Bluetooth

Votre casque Suunto Aqua communique avec les appareils compatibles via Bluetooth. Vous pouvez appairer le produit avec n'importe quel appareil Bluetooth capable de lire de l'audio, tel que des téléphones mobiles, des montres intelligentes, des tablettes, etc. Pour obtenir davantage d'informations sur la façon d'appairer le casque avec un appareil compatible, consultez 3.4. *Appairage*.

Vous pouvez connecter votre casque à deux appareils Bluetooth en même temps. Voir 4.6. *Connexion à deux appareils*.

Si vous souhaitez déconnecter le casque et l'appareil compatible, vous pouvez le faire dans les paramètres Bluetooth de l'appareil appairé. Vous avez deux options. Pour garder le casque dans la liste Bluetooth de l'appareil appairé et assurer une reconnexion rapide, déconnectez simplement les appareils. Si vous souhaitez supprimer complètement le casque de la liste Bluetooth de l'appareil appairé, supprimez le casque de la liste des connexions Bluetooth. Dans ce cas, si vous souhaitez réutiliser le casque et l'appareil Bluetooth, vous devrez recommencer l'appairage depuis le début.

 **REMARQUE:** Si vous vous déplacez hors de la portée de la connexion Bluetooth pendant plus de 3 minutes tout en portant le Suunto Aqua, le casque et l'appareil appairé seront déconnectés.

Lorsque la connexion Bluetooth entre le casque et l'appareil compatible est perdue, Suunto Aqua passe automatiquement en mode veille pour économiser de l'énergie. Lorsque le casque est en mode veille, appuyez sur n'importe quel bouton pour vous reconnecter rapidement à l'appareil Bluetooth.

Lorsque le casque et l'appareil appairé sont déconnectés pendant plus d'une heure, le casque s'éteint automatiquement.

### 3.4. Appairage

Avant d'utiliser votre Suunto Aqua pour la première fois, vous devez l'appairer avec un appareil compatible.

1. Appuyez sur le bouton [○▷] pendant 5 secondes pour allumer le casque et passer en mode appairage.
2. Assurez-vous que Bluetooth est activé sur l'appareil avec lequel vous souhaitez appairer votre Suunto Aqua.
3. Sous les paramètres Bluetooth de l'appareil compatible, ouvrez la liste des appareils à proximité.
4. Trouvez le casque Suunto Aqua dans la liste et appairez-le avec l'appareil.

Une fois l'appairage réussi, le casque émet un son et le voyant LED s'éteint.

#### 3.4.1. Communication en champ proche (NFC)

Votre Suunto Aqua peut être appairé à un téléphone mobile compatible via NFC.

Lorsque le casque est allumé, positionnez le côté gauche portant le logo NFC à proximité de la partie de votre téléphone mobile sur laquelle est placée la puce NFC. Un message contextuel apparaît à l'écran proposant d'appairer le téléphone avec Suunto Aqua.

## 3.5. Appli Suunto

Avec l'appli Suunto sur votre téléphone, vous pouvez enrichir davantage votre expérience Suunto Aqua. Apparez votre casque à l'appli mobile pour personnaliser les boutons, régler le contrôle des mouvements de la tête, le mode sonore, les connexions et plus encore.

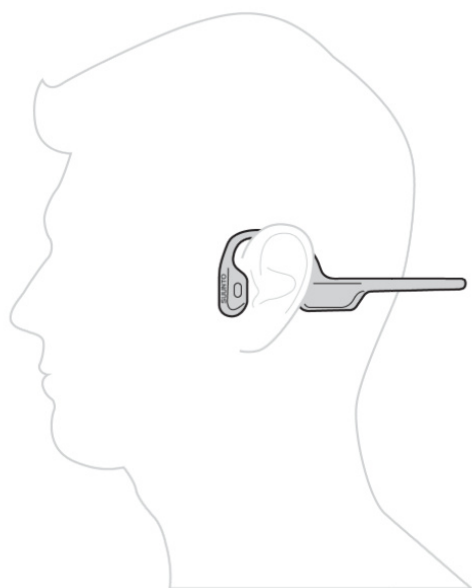
Pour régler les paramètres du casque dans l'appli Suunto :

1. Apparez le casque Suunto Aqua avec l'appareil mobile compatible via Bluetooth. Voir 3.4. *Appairage*.
2. Téléchargez et installez l'appli Suunto sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store, Google Play ou plusieurs boutiques d'applications populaires en Chine.
3. Ouvrez l'appli Suunto sur votre téléphone.
4. L'appli se connecte automatiquement à votre casque.
5. Accédez à votre profil dans l'appli Suunto et ouvrez le menu du casque pour ajuster les paramètres du produit.


## 3.6. Port du casque

Le casque Suunto Aqua est un casque à conduction osseuse de type style ouvert (« open-ear »), qui vous permet d'écouter de l'audio tout en entendant votre environnement pendant vos exercices.

Pour une expérience optimale, placez votre casque à l'arrière de votre tête, avec les crochets sur vos oreilles afin que les transducteurs reposent devant vos oreilles. Gardez l'arrière du casque parallèle au sol.



Que vous nagez dans une piscine ou que vous empruntiez des sentiers accidentés, le casque reste stable sur votre tête. Grâce à sa légèreté et à son style ouvert (« open-ear »), le casque reste confortable à utiliser, même pendant plusieurs heures. Vous pouvez porter le casque avec un bonnet de bain, un casque de vélo et même sous un bonnet.

 **REMARQUE:** Pour une meilleure expérience acoustique dans l'eau, l'emballage de votre casque contient une paire de bouchons d'oreille.


## 4. Caractéristiques

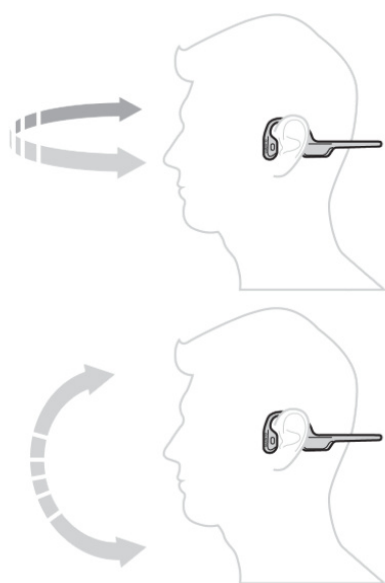
### 4.1. Contrôle des mouvements de la tête

Le contrôle des mouvements de la tête est une fonction qui permet une utilisation pratique en mode mains libres. En hochant et en secouant la tête, vous pouvez basculer entre les pistes audio et répondre ou refuser les appels téléphoniques.


Pour utiliser le contrôle des mouvements de la tête, vous devez activer la fonction. Vous pouvez l'activer dans l'appli Suunto ou en maintenant le bouton multifonction et le bouton [↵] enfoncés simultanément pendant 3 secondes.


Après avoir activé le contrôle des mouvements de la tête, vous pouvez contrôler la lecture audio et les appels téléphoniques sans appuyer sur aucun bouton. Tout en écoutant de la musique, secouez la tête deux fois pour passer à la chanson suivante. Lorsque vous recevez un appel alors que vous portez le casque, hochez la tête deux fois pour répondre à l'appel ou secouez la tête deux fois pour le refuser.


 **REMARQUE:** Pensez à tourner la tête selon un angle suffisamment grand et à finaliser les mouvements en 1 seconde.



Faites une pause d'au moins 5 secondes entre les différentes opérations.

 **REMARQUE:** L'utilisation de la fonction de contrôle des mouvements de la tête pendant l'exercice peut entraîner un déclenchement erroné. Nous vous recommandons de vous familiariser avec le comportement de la fonction de contrôle des mouvements de la tête afin de déterminer si elle est adaptée à vos activités spécifiques.

 **REMARQUE:** Le contrôle des mouvements de la tête augmente la consommation de la batterie du casque et, lorsqu'il est allumé, il réduit la durée de vie de la batterie d'environ 15 %.


 **AVERTISSEMENT:** Le contrôle des mouvements de la tête est destiné à un fonctionnement auxiliaire uniquement. Privilégiez votre sécurité lors de l'utilisation de cette fonction. Ne comptez pas uniquement sur le contrôle des mouvements de la tête pour les actions critiques qui nécessitent toute votre attention et un contrôle manuel.


## 4.2. Mode sonore

Vous pouvez choisir parmi différents modes sonores lorsque vous portez votre casque. Votre Suunto Aqua propose un mode sonore normal pour une utilisation quotidienne et des exercices légers, un mode sonore avec un volume plus élevé pour les entraînements en extérieur et des conditions bruyantes, et un mode sonore sous l'eau pour la natation. Sélectionnez le mode qui offre la meilleure expérience pour votre situation spécifique.

 **REMARQUE:** Du bruit peut se produire lorsque le volume sonore est élevé.

Pendant l'écoute, maintenez le bouton multifonction et le bouton [◁▷] enfoncés simultanément pendant 3 secondes pour changer de mode sonore. Si l'application Suunto est installée sur votre téléphone, vous pouvez également modifier le mode sonore dans l'application.

 **AVERTISSEMENT:** L'utilisation prolongée du casque à des niveaux sonores élevés peut entraîner des dommages auditifs et une distorsion du son.


 **AVERTISSEMENT:** Le port du casque peut avoir un impact sur votre capacité à entendre ce qui vous entoure. Utilisez votre casque de manière responsable et privilégiez votre sécurité.


## 4.3. Musique hors ligne

Votre casque Suunto Aqua peut stocker de la musique hors ligne, vous pouvez donc écouter de la musique même lorsque le casque n'est pas connecté à votre téléphone, par exemple lorsque vous nagez.

Pour transférer de la musique vers votre casque, positionnez-le dans la batterie externe et connectez la batterie externe à votre ordinateur ou à un téléphone portable compatible avec le câble USB (Type-C) inclus dans l'emballage du produit. Ouvrez le dossier musical du casque sur l'ordinateur ou le téléphone portable et copiez-y les fichiers audio. Suunto Aqua peut stocker environ 8 000 chansons et prend en charge les formats de fichiers suivants : MP3, FLAC, WAV, AAC, M4A, APE, WMA.

Pour passer du mode musique hors ligne au mode Bluetooth, maintenez le bouton [◁] enfoncé pendant 3 secondes. Vous pouvez également basculer entre les modes musicaux sur l'appli Suunto. Sur l'appli, vous pouvez également contrôler la musique et créer des listes de lecture.

 **REMARQUE:** Par défaut, 10 chansons protégées par des droits d'auteur sont stockées dans le dossier musical hors ligne du casque. Vous ne pouvez pas copier ou supprimer ces chansons.

 **REMARQUE:** Le mode musique hors ligne accélère la consommation de la batterie du casque. Vous pouvez écouter environ 6 heures de musique hors ligne avec une seule charge.

## 4.4. Personnalisation des boutons

Vous pouvez personnaliser les fonctions des boutons du casque dans le menu de personnalisation des boutons de l'appli Suunto. Affichez toutes les fonctions des boutons actuels dans le menu de personnalisation des boutons et créez des raccourcis de boutons simples et pratiques pour vos fonctions de casque préférées.



**REMARQUE:** Lorsque vous attribuez une combinaison de boutons à une nouvelle fonction, la fonction précédemment associée à la combinaison de boutons donnée n'aura aucun raccourci de bouton.

## 4.5. Retour vocal

Si vous disposez d'une montre Suunto compatible avec le retour vocal, vous pouvez bénéficier d'un retour vocal avec des informations précieuses pendant votre exercice. Les retours peuvent vous aider à suivre vos progrès et vous fournissent des indicateurs utiles, en fonction des options de retours que vous avez sélectionnées. Le retour vocal provient de votre téléphone, votre montre et vos écouteurs doivent donc être appairés avec l'appli Suunto.

Pour activer le retour vocal sur votre montre avant un exercice :

1. Avant de commencer un exercice, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Retour vocal**.
2. Activez **Retour vocal depuis l'application**.
3. Faites défiler vers le bas et sélectionnez le retour vocal que vous souhaitez activer en activant/désactivant les cases correspondantes.
4. Assurez-vous que votre casque est allumé et appairé à l'application Suunto.
5. Revenez en arrière et commencez votre exercice de la façon habituelle.

Votre téléphone vous transmettra désormais divers retours vocaux pendant votre exercice, en fonction du retour vocal que vous avez activé.

Pour activer le retour vocal sur votre montre pendant un exercice :

1. Appuyez sur le bouton supérieur pour mettre en pause l'exercice.
2. Sélectionnez **Options**.
3. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Retour vocal**.
4. Activez **Retour vocal depuis l'application**.
5. Faites défiler vers le bas et sélectionnez le retour vocal que vous souhaitez activer en activant/désactivant les cases correspondantes.
6. Assurez-vous que votre casque est allumé et appairé à l'application Suunto.
7. Revenez en arrière et reprenez votre exercice.

## 4.6. Connexion à deux appareils

Vous pouvez connecter votre casque Suunto Aqua à deux appareils Bluetooth en même temps. Grâce à la fonction de connexion à deux appareils, vous pouvez facilement basculer sur votre téléphone et répondre à un appel tout en écoutant de la musique depuis votre ordinateur.

Suivez ces étapes pour appairer votre casque à deux appareils :

1. Si votre casque est allumé, éteignez-le.

2. Appuyez sur le bouton [○▷] pendant 5 secondes pour allumer le casque et passer en mode appairage.
3. Pendant que le voyant LED rouge clignote, maintenez le bouton multifonction et le bouton [○▷] enfoncés simultanément pendant 3 secondes pour activer la connexion à deux appareils. Le casque émettra un son lorsque la fonction sera activée.
4. Sous les paramètres Bluetooth du premier appareil compatible, ouvrez la liste des appareils à proximité.
5. Trouvez Suunto Aqua dans la liste et associez le casque au premier appareil.
6. Éteignez votre casque.
7. Appuyez sur le bouton [○▷] pendant 5 secondes pour rallumer le casque et passer en mode appairage.
8. Sous les paramètres Bluetooth du deuxième appareil compatible, ouvrez la liste des appareils à proximité.
9. Trouvez Suunto Aqua dans la liste et appairez le casque au deuxième appareil.
10. Lorsque vous connectez le deuxième appareil, le premier appareil se déconnecte temporairement du casque. Pour reconnecter le premier appareil, accédez aux paramètres Bluetooth de l'appareil ou redémarrez simplement le casque.

**Lorsque le casque est déjà appairé à un appareil doté de l'appli Suunto :**

1. Activez la connexion à deux appareils dans l'appli Suunto.
2. Éteignez votre casque.
3. Appuyez sur le bouton [○▷] pendant 5 secondes pour rallumer le casque et passer en mode appairage.
4. Sous les paramètres Bluetooth du deuxième appareil compatible, ouvrez la liste des appareils à proximité.
5. Trouvez Suunto Aqua dans la liste et appairez le casque au deuxième appareil.
6. Lorsque vous connectez le deuxième appareil, le premier appareil se déconnecte temporairement du casque. Pour reconnecter le premier appareil, accédez aux paramètres Bluetooth de l'appareil ou redémarrez simplement le casque.


Vous pouvez consulter la liste des appareils connectés dans l'appli Suunto.



**REMARQUE:** Lorsque vous utilisez Suunto Aqua avec deux appareils appairés en même temps, le casque détermine sa propre priorité en fonction de l'ordre du contenu lu et des tâches. Normalement, le premier son lu est prioritaire par rapport au second, et les appels téléphoniques sont prioritaires sur la lecture audio. Cependant, le fonctionnement réel des différentes marques et des modèles d'appareils compatibles peut varier.

## 5. Détection et analyse des mouvements

Avec le casque Suunto Aqua, vous pouvez surveiller l'état de votre corps et bénéficier de commentaires précieux. Les informations reçues vous aident à corriger les mouvements et les postures incorrectes et à réduire les risques de blessures.

 **REMARQUE:** Les fonctions de détection et d'analyse des mouvements ne sont pas conçues pour diagnostiquer, traiter ou prévenir un quelconque problème médical. Les résultats obtenus ne doivent pas être considérés comme un avis médical ou se substituer à la consultation d'un professionnel de la santé. Consultez toujours un professionnel de santé qualifié si vous avez des questions concernant votre état de santé en fonction des résultats de l'évaluation.

### 5.1. Alerte de fatigue du cou

La fonction d'alerte de fatigue du cou vous rappelle de bouger votre cou après l'avoir maintenu dans la même position pendant trop longtemps, pour éviter le stress et les blessures. Pour activer la surveillance, activez l'alerte de fatigue du cou dans l'appli Suunto. Lorsque l'alerte de fatigue du cou est activée, vous pouvez définir la fréquence à laquelle vous souhaitez recevoir un rappel. Le casque émettra un son après l'intervalle de temps défini.

La fonction d'alerte de fatigue du cou est recommandée principalement pour le cyclisme.

### 5.2. Évaluation de la mobilité du cou

La fonction d'évaluation de la mobilité du cou vous fournit des informations sur la santé de votre colonne cervicale.

Vous pouvez évaluer la flexion et l'extension cervicales, la rotation cervicale et la flexion latérale.

Pour compléter l'évaluation de la mobilité du cou :

1. Mettez votre casque et ouvrez l'appli Suunto sur votre téléphone.
2. Activez l'évaluation de la mobilité du cou dans l'appli.
3. Regardez droit devant vous pour finaliser l'étalonnage visuel.
4. Tournez et inclinez votre tête selon les instructions de votre casque.
5. Lorsque vous sentez que vous ne pouvez plus bouger la tête, maintenez la position. Une fois l'enregistrement réussi, le casque émet un son et un message apparaît dans l'appli Suunto.
6. Une fois toutes les étapes d'évaluation terminées, vous pouvez générer un rapport dans l'appli Suunto.
7. Enregistrez le rapport.

Vous pouvez répéter l'évaluation quand vous le souhaitez et accéder aux rapports enregistrés dans l'appli Suunto.

### 5.3. Évaluation du saut

La fonction d'évaluation du saut vous fournit des informations sur la force du bas du corps et la fatigue neuromusculaire.

Pour évaluer la fatigue neuromusculaire, mettez votre casque, activez l'évaluation du saut sur l'appli Suunto et suivez les instructions. Pour suivre la fatigue neuromusculaire au cours de la saison d'entraînement, vous devez d'abord créer votre référence de saut pour recevoir les données initiales. Vous pouvez suivre vos progrès au fil du temps en fonction des données de base. Suunto vous recommande de définir votre référence de saut lorsque vous êtes en bonne forme physique.

Pour établir votre référence de saut :

1. Mettez votre casque et ouvrez l'appli Suunto sur votre téléphone.
2. Activez l'évaluation du saut sur l'appli
3. Tenez-vous dans une position confortable et placez vos mains sur vos hanches avant de sauter. Gardez les mains sur les hanches pendant toute la durée du test.
4. Accroupissez-vous rapidement et sautez à la hauteur maximale avec les deux jambes tendues en l'air.
5. Atterrissez à l'endroit où vous avez décollé.
6. Lorsque vous voyez dans l'appli Suunto que le saut a été enregistré, appuyez sur Suivant.
7. Répétez les étapes 4 et 5 trois fois pour terminer le test.


Une fois le test terminé, vous pouvez générer un rapport et enregistrer vos données dans l'appli Suunto.

Effectuez régulièrement l'évaluation du saut pour suivre vos progrès et vérifier votre état de fatigue et votre récupération. Les résultats de l'évaluation seront illustrés sous forme de graphiques dans le menu d'évaluation de saut de l'appli Suunto.



## 6. Suivi de l'entraînement

Vous pouvez utiliser votre casque Suunto Aqua pour suivre certains exercices. Sélectionnez le mode sportif à suivre dans le menu de changement de Sports de l'appli Suunto.


 **REMARQUE:** Lorsque le suivi de l'entraînement est activé, la durée de vie de la batterie est réduite d'environ 15 %.

### 6.1. Natation

Le Suunto Aqua casque est étanche jusqu'à 5 mètres pendant 2 heures. Ainsi, vous pouvez porter votre casque et écouter de la musique pendant la natation et la plongée avec tuba. Pour obtenir davantage d'informations sur le mode musique hors ligne pour la natation, consultez 4.3. *Musique hors ligne*.

Par ailleurs, vous pouvez utiliser le casque pour suivre votre natation si le mode natation est activé. Lorsque le mode natation est activé, le mode sonore passe automatiquement en mode sous l'eau.


Il est possible de suivre vos données de natation en utilisant uniquement le casque ou le casque connecté à votre montre Suunto. Si vous connectez votre montre Suunto à votre casque Suunto Aqua, vous verrez les données collectées par le casque pendant votre nage sur votre montre. Dans le récapitulatif de l'exercice, vous pouvez vérifier, par exemple, la durée des phases de glisse, les données concernant la position de votre tête et votre respiration, etc. Pour plus d'informations, consultez l'appli Suunto.

 **REMARQUE:** Vos données de natation seront disponibles dans le récapitulatif de l'exercice sur votre montre et sur l'appli Suunto une fois l'exercice terminé et enregistré.

Pour enregistrer vos données de natation avec votre casque :


1. Maintenez les boutons [◀] et [▶] enfoncés simultanément pendant 3 secondes pour activer le mode natation.
2. Suivez les instructions du casque pour finaliser l'étalonnage visuel.
3. Lorsque vous entendez « swimming mode is on » (le mode natation est activé), commencez à nager.
4. Lorsque votre entraînement est terminé, quittez le mode natation en maintenant les boutons [◀] et [▶] enfoncés simultanément pendant 3 secondes.
5. Voir le récapitulatif dans l'appli Suunto.


Pour enregistrer vos données de natation avec votre casque connecté à votre montre :


 **REMARQUE:** Pour connecter votre casque à votre montre Suunto, vous devez installer l'appli Suunto Aqua Swimming depuis la boutique SuuntoPlus™ Store sur la montre.

1. Allumez le casque Suunto Aqua.
2. Depuis l'écran de démarrage de l'exercice sur votre montre, faites défiler vers le bas et sélectionnez SuuntoPlus™.
3. Activez Suunto Aqua Swimming
4. Attendez que la montre se connecte automatiquement au Suunto Aqua casque.
5. Revenez en arrière et appuyez sur Début.

6. Suivez les instructions du casque pour finaliser l'étalonnage visuel.
7. Lorsque vous entendez « swimming mode is on » (le mode natation est activé), commencez à nager.
8. À la fin de votre entraînement, terminez l'exercice sur votre montre comme d'habitude.
9. Voir le récapitulatif sur la montre et dans l'appli Suunto.

 **REMARQUE:** Lorsque plusieurs casques sont disponibles pour connecter votre montre, assurez-vous de connecter les appareils prévus. Lorsqu'un casque est connecté à la montre, il émet un son.

 **REMARQUE:** Si la connexion entre le casque et la montre est perdue pendant l'exercice, ou si vous désactivez le suivi de l'entraînement avec le casque éteint avant de terminer l'exercice sur la montre, les enregistrements d'exercice du casque et de la montre apparaîtront comme des exercices distincts dans l'appli Suunto.

 **AVERTISSEMENT:** Pour des raisons de sécurité, Suunto vous recommande de ne pas porter le casque pendant la plongée en eau libre.

## 7. Paramètres

### 7.1. Informations sur l'appareil

Vous pouvez vérifier les informations de l'appareil, par exemple la version logicielle de votre casque, dans l'appli Suunto.

### 7.2. Mises à jour logicielles


Les mises à jour logicielles apportent des améliorations importantes à votre casque. Pour mettre à jour le logiciel, le casque doit être connecté à l'application Suunto. Une connexion Internet est requise pour télécharger l'offre de mise à jour. Pour installer l'offre de mise à jour, le niveau de la batterie du casque doit être d'au moins 20 %.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une fenêtre contextuelle vous propose l'option de mise à jour après avoir ouvert l'application Suunto. Laissez le casque connecté au téléphone mobile pendant le processus de mise à jour. Une fois la mise à jour terminée, le casque redémarrera.

Vous pouvez vérifier la version du logiciel de votre casque dans les paramètres de l'appareil sur l'application Suunto.

### 7.3. Réinitialisation du casque

Vous pouvez réinitialiser le produit pour supprimer tous vos paramètres de Suunto Aqua. Pendant que Suunto Aqua est en charge, appuyez sur le bouton multifonction pendant 5 secondes. La réinitialisation est réussie lorsque le casque émet un son et que le voyant LED rouge clignote deux fois.

 **REMARQUE:** *Après la réinitialisation, les enregistrements d'appairage Bluetooth sont supprimés du casque. Si vous souhaitez réutiliser le casque, vous devrez recommencer l'appairage depuis le début. Voir 3.4. Appairage.*

## 8. Batterie et recharge

Les performances de la batterie sur une seule charge dépendent de la manière dont vous utilisez votre casque et dans quelles conditions. Les basses températures par exemple réduisent l'autonomie après mise en charge. En règle générale, la capacité des batteries rechargeables diminue avec le temps.

Le casque est complètement chargé en une heure et vous pouvez écouter jusqu'à 10 heures de musique avec une seule charge.

Lorsque le niveau de la batterie est inférieur à 5 %, le casque émet une tonalité d'alarme de batterie faible toutes les 5 minutes et le voyant LED rouge clignote.


Pour vérifier l'état de la batterie de votre casque, connectez le produit à l'appli Suunto. Vous pouvez voir l'état de la batterie sur la page du casque dans l'application.

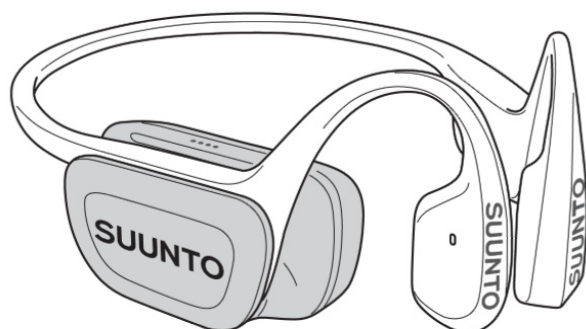
L'emballage du produit contient une batterie externe portable pour recharger votre casque qui vous offre 20 heures d'autonomie supplémentaires.


Avant d'utiliser la batterie externe, vous devez la recharger avec le câble USB-C fourni. Pour vérifier l'état de la batterie externe, appuyez sur le bouton situé sur sa partie basse. Les voyants s'allument sur la partie supérieure de l'appareil, chaque voyant représentant 25 % de la capacité de la batterie.


Pour charger votre Suunto Aqua avec la batterie externe, appuyez sur le bouton situé en bas de la batterie externe et insérez le casque dans la fente de charge. Fermez la batterie externe en appuyant légèrement sur ses parties arrière et avant de manière simultanée. Si le casque est allumé, il s'éteindra automatiquement lorsqu'il sera connecté à la batterie externe.

Lorsque le casque est en charge, les voyants LED de la batterie externe clignotent. Lorsque la batterie est complètement chargée, les voyants LED s'éteignent.

 **REMARQUE:** Lorsque vous insérez le casque dans la batterie externe, assurez-vous que les ports de recharge sont en contact. La recharge démarre uniquement lorsque les voyants de la batterie externe clignotent.



 **CONSEIL:** Vous pouvez utiliser la batterie externe avec le câble USB fourni pour transférer des fichiers audio vers le casque. Voir 4.3. Musique hors ligne.

 **AVERTISSEMENT:** Avant toute recharge, assurez-vous que les ports de recharge du casque sont exempts de tout liquide résiduel. La présence de liquide sur les ports de recharge peut endommager le circuit du casque et de la batterie externe.

## 9. Entretien et assistance

### 9.1. Règles de manipulation

Manipulez l'appareil avec soin – ne le cognez pas et ne le faites pas tomber. Ne rangez pas le casque sous des objets lourds pour éviter toute déformation.

Bien que le casque résiste à l'eau, ne l'immergez pas longtemps dans l'eau. Lorsque la surface du produit est sale, essuyez-la avec un chiffon doux et sec. Faites particulièrement attention aux microphones, aux boutons et aux broches du chargeur.

Dans des circonstances normales, les écouteurs ne nécessitent aucun entretien.

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

### 9.2. Mise au rebut

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



## 10. Référence

### 10.1. Conformité

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

### 10.2. CE

Par la présente, Suunto Oy déclare que l'équipement radio de type HS241 est conforme à la Directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).









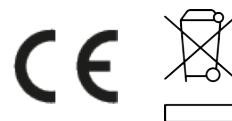
# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd  
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,  
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 11/2024

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