

SUUNTO AQUA LIGHT

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.....	8
3.4. Appairage.....	9
3.5. Appli Suunto.....	9
3.6. Port du casque.....	10
4. Caractéristiques.....	11
4.1. Mode sonore.....	11
4.2. Musique hors ligne.....	11
4.3. Personnalisation des boutons.....	11
4.4. Retour vocal.....	12
4.5. Connexion à deux appareils.....	12
5. Paramètres.....	14
5.1. Informations sur l'appareil.....	14
5.2. Mises à jour logicielles.....	14
5.3. Réinitialisation du casque.....	14
6. Batterie et recharge.....	15
7. Entretien et assistance.....	16
7.1. Règles de manipulation.....	16
7.2. Mise au rebut.....	16
8. Référence.....	17
8.1. Conformité.....	17
8.2. CE.....	17

1. Utilisation prévue

Le casque Suunto Aqua Light est un casque sans fil compatible Bluetooth® conçu et fabriqué pour la natation et la pratique sportive en plein air. Avec Suunto Aqua Light, 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:** Tenez le câble USB à distance des dispositifs médicaux tels que les stimulateurs cardiaques, ainsi que des cartes-clés, cartes de crédit et objets similaires. Le connecteur du câble USB contient un aimant puissant qui peut interférer avec le fonctionnement des dispositifs électroniques médicaux ou autres et des objets contenant des données enregistrées magnétiquement.

 **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 le câble de charge fourni lorsque vous rechargez votre Suunto Aqua Light.

 **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.

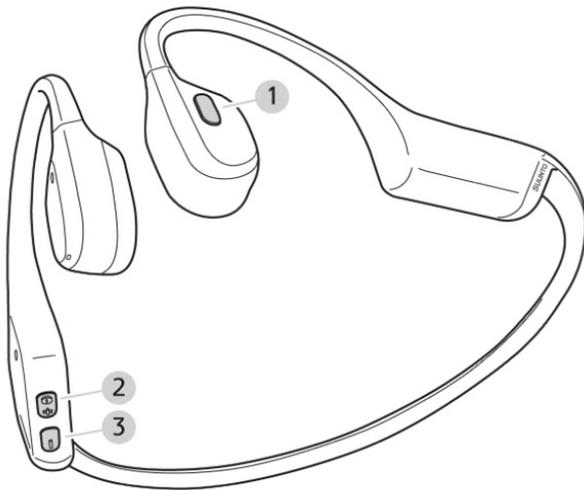
 **REMARQUE:** Respectez toujours les lois et réglementations locales lorsque vous utilisez le produit à l'extérieur et lorsque vous l'utilisez parmi des personnes.

 **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 Aqua Light dispose 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. [+] et bouton de mise sous tension
3. bouton [-]

Les fonctions des boutons par défaut sont les suivantes :

Allumer/éteindre l'appareil

- 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

- 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

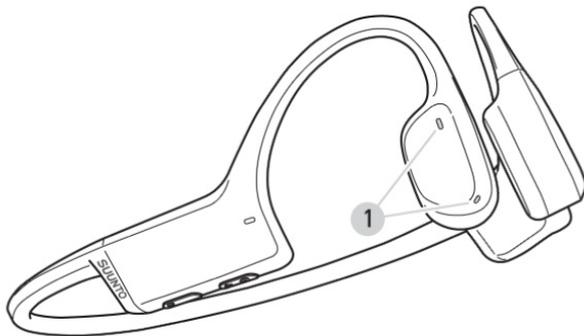
- appuyez sur le bouton multifonction pendant 5 secondes pour restaurer les paramètres d'usine

 **CONSEIL:** Vous pouvez personnaliser les fonctions des boutons dans l'appli Suunto. Voir 4.3. Personnalisation des boutons.

3.2. Microphone

Votre Suunto Aqua Light 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 Light 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 [4.5. 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 Light, le casque et l'appareil appairé seront déconnectés.

Lorsque la connexion Bluetooth entre le casque et l'appareil compatible est perdue, Suunto Aqua Light 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 Light 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 Light.
3. Sous les paramètres Bluetooth de l'appareil compatible, ouvrez la liste des appareils à proximité.
4. Trouvez le casque Suunto Aqua Light 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.

3.5. Appli Suunto

Avec l'appli Suunto sur votre téléphone, vous pouvez enrichir davantage votre expérience Suunto Aqua Light. Appairez votre casque à l'application mobile pour régler le mode sonore, les connexions et bien plus encore.

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

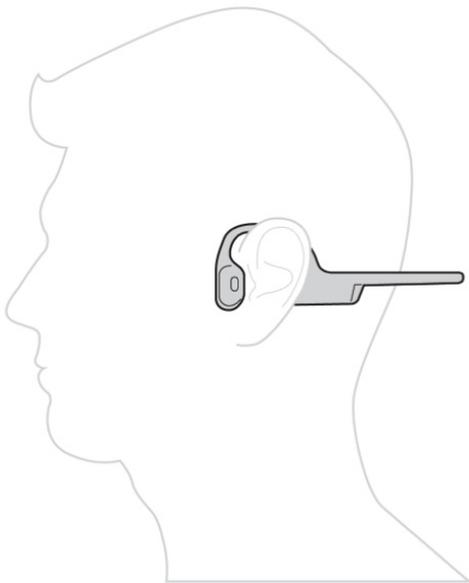
1. Appairez Suunto Aqua Light avec l'appareil mobile compatible via Bluetooth. Voir [3.4. Appairage](#).
2. Téléchargez et installez l'appli Suunto sur votre appareil mobile compatible depuis l'App Store, Google Play ou plusieurs boutiques d'applications populaires en Chine.
3. Ouvrez l'appli Suunto 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 Light 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 nageiez 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. Mode sonore

Vous pouvez choisir parmi différents modes sonores lorsque vous portez votre casque. Votre Suunto Aqua Light 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.

4.2. Musique hors ligne

Votre casque Suunto Aqua Light 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, connectez-le 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 Light 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.

4.3. 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.

4.4. 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.

4.5. Connexion à deux appareils

Vous pouvez connecter votre casque Suunto Aqua Light 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 les voyants LED rouges clignotent, 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 Light dans la liste et associez le casque au premier appareil.
6. Éteignez votre casque.
7. Appuyez sur le bouton [+] pendant 5 secondes pour allumer 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 Light 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 allumer 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 Light 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 Light 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. Paramètres

5.1. Informations sur l'appareil

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

5.2. 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.

5.3. Réinitialisation du casque

Vous pouvez réinitialiser le produit pour supprimer tous vos paramètres de Suunto Aqua Light. Pendant que Suunto Aqua Light 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 clignote alternativement en rouge et en blanc.

 **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.*

6. 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.

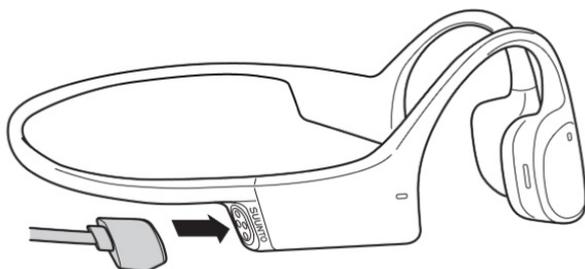
Lorsque le niveau de la batterie est inférieur à 5 %, le casque émet une tonalité d'alarme de batterie faible toutes les 5 minutes et le voyant LED rouge clignote.

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.

Pour charger votre casque, utilisez le câble USB fourni.

Câble USB

Le câble de charge USB est inclus dans l'emballage du produit. Pour charger le casque avec le câble, connectez l'extrémité magnétique du câble au port de recharge du casque. Si le casque est allumé, il s'éteindra automatiquement au début de la recharge. Lorsque le casque est en charge, le voyant LED rouge est allumé. Lorsque la batterie est complètement chargée, le voyant LED devient blanc pendant une minute, puis s'éteint.



 **CONSEIL:** Vous pouvez utiliser le câble USB fourni pour transférer des fichiers audio vers le casque. Voir 4.2. Musique hors ligne.

7. Entretien et assistance

7.1. 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.

7.2. 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.



8. Référence

8.1. Conformité

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

8.2. CE

Par la présente, Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd. déclare que l'équipement radio de type HS242 est conforme à la Directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse suivante : www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 03/2025

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